



به نام خدا

## لیکن پلان



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

## آموزش مراقبت از خود به بیمار:

رژیم غذایی:

رژیم غذایی خاصی برای فرد مبتلا به لیکن پلان لازم نیست، با این حال چنانچه مخاط دهان گرفتار باشد بهتر است از مصرف غذاهای تند، آب مرکبات و نوشابه های کافئین دار مثل کولا و قهوه پرهیز کنید.

## چند روش برای کنترل استرس

- برنامه ریزی برای انجام کارها
- داشتن استراحت کافی
- نه گفتن را بیاموزید
- به طور مرتب ورزش داشته باشید
- افکار مثبت را پرورش دهید و....

\*\*\*

منابع:

برونر و سودارث، داخلی جراحی پرستاری، ۲۰۱۸،  
پوست و سوختگی  
راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ۱۳۹۰،  
فاطمه علایی و همکاران

## درمان

لیکن پلان یک بیماری مزمن است اما در بسیاری از موارد طی دو سال کاملاً از بین میرود.

در درمان این بیماری معمولاً از کورتون موضعی و گاهی از استروئید خوراکی استفاده میشود، هر چند درمان های دیگری نیز برای این بیماری وجود دارد که با نظر پزشک متخصص پوست قابل استفاده خواهد بود.

درمان لیکن پلان مخاط معمولاً سخت تر و طولانی تر است.

## عوامل افزایش دهنده خطر

استرس و نگرانی

مواجهه با مواد شیمیایی و داروها

## علائم شایع

- برآمدگی های کوچک مختصراً برجسته که خارش دار است . این ضایعات ارغوانی رنگ و دارای یک سطح سفید هستند.
- یک خط سفید نامنظم در داخل دهان یا مهبل
- ریزش مو یا ضایعات دستگاه تناسلی.

## علت بیماری

علت اصلی این بیماری تاکنون ناشناخته باقی مانده است. قابل ذکر است که این بیماری واگیر دار نیست.

استرس میتواند این بیماری را بدتر کند. این امکان نیز وجود دارد که این بیماری با ویروس ارتباط داشته باشد.

بعضی از داروها نیز امکان به وجود آمدن این بیماری را افزایش می دهند که باید با پزشک در این مورد مشورت کرد.

لیکن پلان یا یک بیماری التهابی نسبتاً شایع پوست و مخاط است .

اگرچه این بیماری غالباً در افراد میانسال رخ می دهد ، اما احتمال ابتلا در هر سنی وجود دارد.

بیماری لیکن پلان علاوه بر پوست می تواند در موارد نادر در مخاط دهان ، اندام تناسلی ، پوست سر و مو ، ناخن آشکار شود.

