

# چرا لبها ترک می‌خورند؛ چطور درمان کنیم؟

خشکی، پوسته پوسته شدن یا ترک خوردن پوست لبها اغلب در هوای سرد ایجاد می‌شود، اما بروز این حالت در سایر مقاطع زمانی نیز امکان دارد. این عارضه می‌تواند در پی خشکی شدید، درد زیادی هم در پی داشته باشد.

## علت ترک خوردن لبها چیست؟

### 1) شرایط اقلیمی (آب و هوا)

سرماي هوا باعث کم آبی بدن و در نتیجه، ترک خوردگی لبها می‌شود. به عبارت دیگر، هوای خشک زمستانی می‌تواند رطوبت لبها را از بین ببرد و آنها را خشک کند. بودن بیش از حد در زیر نور آفتاب نیز می‌تواند ترک لب را ایجاد کند. صدمات ناشی از تابش نور خورشید لبهای شما را خشک می‌کند و منجر به ترک خوردن و پوسته پوسته شدن آن می‌شود.

### 2) کم آبی بدن

اگر به مقدار کافی آب ننوشید، لبهای شما خشک شده و ترک می‌خورند. یکی از عوارض کم آبی بدن، خشکی پوست است که پوست لبهای شما را نیز شامل می‌شود.

### 3) مواد غذایی محرک

رنگ قرمز یا طعم دارچینی که در آبنبات‌ها، قرصها و آدامسها استفاده می‌شود نیز باعث ترک خوردن لبها می‌شود. آب مرکبات هم باعث تحریک پوست لب و ترک خوردگی آن می‌شود.

### 4) واکنش به برخی ویتامینها

مصرف بیش از حد ویتامین A می‌تواند منجر به پوسته پوسته شدن لبها شود، به خصوص اگر روزانه بیش از ۲۵۰۰۰ دژ مصرف شود. همچنین برخی افراد در اثر مصرف مکملهای ویتامین B12 ممکن است آلرژی پیدا کنند. این واکنش معمولاً خود را به شکل تورم و پوسته پوسته شدن لبها نشان می‌دهد که با قرارگیری در معرض باد و خورشید تشدید

## برای درمان چه باید کرد؟

### 1) مرطوب کردن

شما می‌توانید از رطوبت‌ساز و دستگاه بخور استفاده کنید. این دستگاه‌ها باعث افزایش رطوبت هوای محیط شده و به پیشگیری و درمان ترک لب‌ها کمک می‌کنند.

### 2) پماد هیدروکورتیزون

پزشکان برای کنترل این شرایط و درمان آن، پماد هیدروکورتیزون ۲.۵ درصد را تجویز می‌کنند که باید چهار مرتبه در روز استفاده شود. این پماد با وجود اینکه یک پماد استروئیدی کم قدرت است، اما تأثیر زیادی در رفع خشکی لب دارد.

### 3) نوشیدن آب

اگر منشأ خشکی لب‌هایتان، کم‌آبی باشد، می‌بایست آب بیشتری بنوشید، بخصوص اگر ورزش می‌کنید. بزرگسالان باید بین ۹ تا ۱۲.۵ لیوان آب در طول روز بنوشند.

### 4) کرم‌های نرم‌کننده

بهترین روش برای درمان ترک خوردگی لب‌ها، استفاده از نرم‌کننده‌هایی مثل وازلین است. همچنین بalm لب‌های تهیه‌شده از موم نیز می‌توانند مؤثر باشند. برای کسب نتیجه مطلوب، نرم‌کننده را به طور منظم استفاده کنید.

منبع: [liverstrong](#) / مترجم: [الهه جعفرزاده](#)