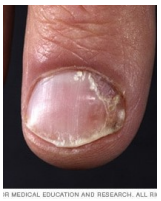
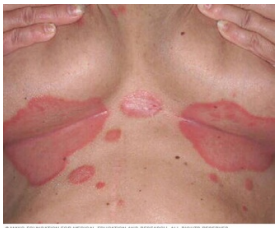
DERMAlife
Skin, Cosmetic & Laser Clinic
عيادة جلدية وتجميل وليزر

الدكتور نضال عبدالله عبيدات
مستشار جلدية وتناسلية وليزر (لندن) - علم الأنسجة الجلدية (الزمالة الكندية)
مدينة الحسين الطبية (سابقا) - محاضر غير متفرغ في جامعة العلوم والتكنولوجيا
عضو الجمعية الأوروبية للجلدية - عضو الجمعية الأردنية للحساسية والمناعة

مرض الصدفيه - Psoriasis

يُعد مرض الصدفية مرضًا مناعياً يحدث عندما تتسارع دورة حياة خلايا الجلد. وهذا يسبب القشور والبقع الحمراء وأحيانًا يسبب الحكة والألم. يمكن أن تكون بقع الصدفية بقع قشرية خفيفة تشبه قشرة الرأس إلى طفح جلدي كبير يغطي مناطق كبيرة من الجسم.
كما يمكن للصدفيه ان تؤثر على الأظافر وعلى مفاصل الجسم.
ويُعد مرض الصدفية مرضًا مزمنًا معاوداً والذي غالبًا يظهر ويختفي. لا يتوفر علاج شافي لمرض الصدفية، ولكن يمكن التقليل من أعراضه. بالاضافة للعلاجات، قد تساعد التدابير المتعلقة بنمط الحياة، مثل الترطيب، الإقلاع عن التدخين، وإدارة ضغوط الحياة من تخيف أعراض المرض.

هناك أنواع متعددة من الصدفية. وهذه تشمل:

- **الصدفية الشائعة** وجود بقع جلدية جافة وحمراء تغطيها قشور فضية.
- **صدفية الأظافر.** تنقر ونمو غير طبيعي للأظافر وتغير اللون. قد تتسبب الحالات الشديده في تفتت أو انسلاخ الأظافر.
- **الصدفية المنقطة.** هذا النوع يؤثر في المقام الأول على الشباب والأطفال. ويحدث عادة بسبب التهابات بكتيرية.
- **صدفية الثنيات.** تظهر مبدئيًا في الجلد الموجود في الإبطين وأسفل الثديين وحول الأعضاء التناسلية. تسبب صدفية الثنيات ظهور رقع ملساء من الجلد الأحمر الملتهب التي تسوء بالاحتكاك والتعرق.
- **الصدفية القيحية.** يمكن أن يحدث هذا النوع غير الشائع من الصدفية في بقع واسعة الانتشار أو في أجزاء أصغر على اليدين أو القدمين أو أطراف الأصابع.. ويمكن أن تسبب الصدفية البثرية العامة الحمى والحكة الشديدة والإسهال.
- **الصدفية المحمرة للجلد.** هذا أقل أنواع الصدفية انتشارًا ، ويمكنها أن تغطي سائر الجسم و يمكن أن يصيب بالشعور بحكة أو حرقان شديدين ويمكن أن يحتاج المريض للدخول للمستشفى لمنع الالتهابات والتقليل من اصابة القلب والكلى.
- **التهاب المفاصل بالصدفية.** قد تسبب الصدفية تورم المفاصل وإيلامها. في بعض الأحيان تكون أعراض المفاصل هي المظهر الأول أو الوحيد للصدفية أو في بعض الأحيان تظهر تغيرات بالأظافر فقط. وتتفاوت الأعراض من خفيفة إلى حادة ويمكن أن يؤثر التهاب المفصل في الصدفية على أي مفصل. ويتم علاجه عن طريق طبيب اختصاص المفاصل.

أسباب الصدفية

لا يعرف سبب الإصابة بالصدفية تمامًا، ولكن يُعتقد أنها ترتبط بمشكلة في الجهاز المناعي في الجسم.
ويعتقد الباحثون بأن العاملين الوراثي والبيئي يلعبان دورًا في هذا الأمر.

الدكتور نضال عبدالله عبيدات
مستشار جلدية وتناسلية وليزر (لندن) - علم الأنسجة الجلدية (الزمالة الكندية)
مدينة الحسين الطبية (سابقا) - محاضر غير متفرغ في جامعة العلوم والتكنولوجيا
عضو الجمعية الأوروبية للجلدية - عضو الجمعية الأردنية للحساسية والمناعة

DERMAlife
Skin, Cosmetic & Laser Clinic
عيادة جلدية وتجميل وليزر

عوامل محفزة/مؤدية لحدوث الصدفية

- التاريخ العائلي. تعد هذه واحدة من أهم عوامل الخطر. عند إصابة أحد الأبوين بمرض الصدفية فإن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالمرض، وعند إصابة الأبوين كليهما بمرض الصدفية فإن ذلك يزيد من خطر الإصابة بشكل أكبر
- الالتهابات البكتيرية والفيروسية كالتهاب الحلق أو الالتهابات الجلدية
- إصابة الجلد كالتعرض للجروح أو الخدوش أو التعرض للدغ إحدى الحشرات أو الإصابة بحروق شمس بالغة
- الضغط النفسي
- التدخين
- المشروبات الكحولية
- نقص فيتامين (د)
- السمنة.
- بعض الأدوية — كالأدوية التي تحتوي على الليثيوم الموصوفة للمصابين بالاضطراب ثنائي القطب وأدوية علاج ضغط الدم المرتفع (Beta Blockers) والعقاقير المضادة للملاريا والأدوية التي تحتوي على اليود.

مضاعفات مرض الصدفية:

- **التهاب المفاصل.** قد تتسبب مضاعفات الصدفية في تلف المفاصل وفقدان وظيفة بعض المفاصل، والذي يمكن أن يكون منهكًا.
- **الحالات المرضية للعين.** مثل التهاب الملتحمة والتهاب الجفون.
- **السمنة.** ومن المرجح أن يكون السبب قلة نشاطهم بسبب إصابتهم بالصدفية.
- **داء السكري.** ترتفع نسبة الإصابة كلما ازدادت شدة الإصابة بالصدفية.
- **ارتفاع ضغط الدم.**
- **أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع نسبة الكوليسترول وتصلب الشرايين.** خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ضعف ما هو عليه بالنسبة للناس غير المصابين.
- **متلازمة الأيض (Metabolic Syndrome).** ترفع هذه المجموعة من الحالات المرضية — والتي تشمل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الأنسولين وتغيُّر مستويات الكولسترول — من خطر إصابتك بأمراض القلب.
- **أمراض المناعة الذاتية الأخرى.** مثل التهابات الأمعاء (مرض سيلياك و داء كرون).
- **المشاكل الانفعالية والضغوط النفسية.** وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والاكتئاب. والعزلة الاجتماعية.

تشخيص مرض الصدفية

غالباً، يكون تشخيص الصدفية واضحًا إلى حدٍ ما **بالفحص السريري** (البشرة وفروة الرأس والأظافر) **والسيرة المرضية.**

- **خزعة الجلد.** قد يحتاج طبيبك لأخذ عينة صغيرة من الجلد (الخزعة). من المرجح أن يضع تخديرًا موضعيًا في البداية. يتم فحص العينة تحت المجهر لتحديد نوع الصدفية بالضبط واستبعاد الاضطرابات الأخرى.

علاج الصدفية

عادة يتم اختيار العلاجات التي تعتمد على نوع وشدة الصدفية ومناطق الجلد المتأثرة، والطريقة التقليدية هي بدء العلاجات الخفيفة - الكريمات الموضعية والعلاج بالأشعة فوق البنفسجية (العلاج الضوئي) وبعدها الانتقال للعلاجات التي لها اعراض جانبية أكثر.

1. العلاجات الموضعية

استخدام الكريمات والمراهم بمفردها على الجلد يمكن أن يعالج الصدفية الخفيفة إلى المعتدلة بفاعلية. منها يحتوي الكورتيزون ويجب الحرص في عدم استخدامها بشكل دائم لتجنب الأعراض الجانبيه.
في حال كان المرض أكثر شدة، من المرجح دمج الكريمات مع الأدوية عن طريق الفم أو العلاج بالضوء...

2. العلاج بالضوء (المعالجة الضوئية)

يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV) من خلال أشعة الشمس أو الضوء الاصطناعي إلى إبطاء دورة خلايا الجلد ويقلل من التقشير والالتهاب.

- **أشعة الشمس.** قد يؤدي التعرض اليومي لفترات وجيزة لكميات صغيرة من أشعة الشمس إلى تحسين الصدفية، ولكن التعرض الشديد للشمس يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض و تلف الجلد. واذا أمكن زيارة البحر الميت فتكون الاستجابة أسرع.
- **العلاج الضوئي بالأشعة فوق البنفسجية (NBUVB)** يُعتبر هذا العلاج الضوئي نوع أحدث من علاج الصدفية. يتم إجراؤه عادةً 2-3 مرات أسبوعيًا حتى تتحسن البشرة، وبعد ذلك قد تتطلب المداومة جلسات أسبوعية فحسب. تشمل الآثار الجانبية الممكن حدوثها حصول حكة وحروق جلدية.

- **استخدام علاج السُوَرالين مع الأشعة فوق البنفسجية (PUVA).** يتضمن هذا العلاج تناول دواء (السُوَرالين) يزيد من حساسية الجلد للضوء قبل التعرض للأشعة فوق البنفسجية. تخترق الأشعة فوق البنفسجية A البشرة بشكل أعمق من الأشعة فوق البنفسجية B. يستخدم العلاج في حالات الصدفية الأكثر حدة. تشمل الآثار الجانبية قصيرة المدى الغثيان والصداع والحرقة والحكة. تشمل الآثار الجانبية طويلة المدى جفاف البشرة وظهور تجاعيد بها، والنمش، وزيادة الحساسية من الشمس، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.
- **الليزر (Excimer).** يستخدم لعلاج الصدفية الخفيفة إلى المعتدلة. يتم توجيه شعاع ضوئي من الأشعة فوق البنفسجية B إلى بقع الصدفية مباشرة. يحتاج هذا العلاج جلسات أقل من العلاج الضوئي التقليدي بسبب استخدام أشعة أكثر قوة. قد تتضمن الآثار الجانبية الاحمرار والندب.

3. <u>الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم أو عن طريق الحقن.</u>

يستخدم لحالات الصدفية الشديدة أو حالات أخرى مقاومة للعلاجات الروتينية. ونظرًا للآثار الجانبية الشديدة، يتم استخدام بعض هذه الأدوية لفترة قصيرة فقط وقد يتم استبدالها بأشكال علاج أخرى.

- **مشتقات فيتامين أ.** . وقد تشمل التأثيرات الجانبية ارتفاع انزيمات الكبد والدهون بالدم و التهاب الشفاه وسقوط الشعر. كما يمكن أن تسبب عيوبًا خلقية خطيرة، لذلك يجب على النساء اللاتي يتناولن هذه الأدوية تجنب الحمل لمدة ثلاث سنوات على الأقل بعد انتهاء العلاج.
- **الميثوتريكسات.** يساعد ميثوتريكسات على تقليل إنتاج خلايا الجلد والقضاء على الالتهاب. وقد يبطئ أيضًا تطور التهاب المفاصل عند بعض الأشخاص. قد يتسبب في اضطراب المعدة وفقدان الشهية والإرهاق. ويمكن أن يسبب عددًا من الآثار الجانبية الخطيرة، عند استخدامه على المدى الطويل، بما في ذلك تلف شديد في الكبد ونقص إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية.
- **السيكلوسبورين.** يكبح هذا العلاج الجهاز المناعي ويُعتبر مشابهًا للميثوتريكسات في الفاعلية، ولكن يمكن تناوله على المدى القصير فقط. لأنه يزيد من خطر إصابتك بالالتهابات ومشاكل صحية أخرى بما في ذلك السرطان و بمشكلات الكلى وارتفاع ضغط الدم ويزداد خطر الإصابة باستخدام الجرعات الأعلى والعلاج على المدى الطويل.
- **الأدوية التي تغير الجهاز المناعي (الأدوية البيولوجية).** تم اعتماد العديد من هذه العقاقير لعلاج الصدفية التي تتراوح شدتها بين المتوسطة والشديدة. وتتضمن إيتانرسيبت (إنبريل) وإينفليكسيماب (ريميكاد) وأداليموماب (هيوميرا) وأستكينوماب (ستيلارا) وسيكوكينوماب (كوزنتكس) وغيرها. يتم إعطاء معظم هذه العقاقير عن طريق الحقن وعادةً ما تُستخدم في الأشخاص الذين لا يستجيبون إلى العلاج التقليدي أو المصابين بالتهاب المفاصل الصدفي المصاحب. يجب أن يتم استخدام الأدوية البيولوجية بحذر لأن لها تأثيرات قوية في الجهاز المناعي وقد تسمح بالإصابة بحالات عدوى مهددة للحياة. يجب على الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية إجراء فحوصات للكشف عن السُل ويتم أخذها تحت اشراف طبي. تكلفة هذه العلاجات عالية جدا...

<u>نمط الحياة والعلاجات المنزلية.</u> هذه الإجراءات لا تعالج، ولكنها قد تساعدك في تحسين الشكل الخارجي للجلد وملمسه:

- **أخذ حمامات يومية.** تساعد على إزالة القشور وتهدئة الجلد الملتهب. في أثناء الاستحمام أضف إلى الماء وحوض الاستحمام زيت الاستحمام أو أملاح البحر الميت. تجنب استخدام الماء الساخن والصابون الخشن الذي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض واستعمل ماء فاترًا والصابون الخفيف الغني بالزيوت والدهون. اجلس في حوض الاستحمام لمدة 10 دقائق تقريبًا ثم جفف الجلد بلطف.
- **استخدم مستحضر ترطيب.** بعد الانتهاء من الاستحمام، استخدم مرطبات ثقيلة من المراهم على بشرتك وهي رطبة. وفي أثناء البرد والطقس الجاف قد تحتاج إلى استخدام مرطب عدة مرات في اليوم.
- **عرض جلدك لكميات صغيرة من أشعة الشمس الطبيعية ولو من خلف الزجاج.** ولكن التعرض إلى قدر كبير من أشعة الشمس قد يحفز المرض ويزيده سوءًا.
- **تجنب محفزات الصدفية، إن أمكن ذلك.**

- **زيت السمك.** قد تؤدي أحماض أوميجا 3 الدهنية الموجودة في مكملات زيت السمك الغذائية إلى تقليل الالتهاب المتصل بالصدفية، على الرغم من تباين نتائج الدراسات. يعتبر تناول 3 جرامات أو أقل من زيت السمك كل يوم علاجًا آمنًا بوجه عام، وقد تستفيد منه.