

مرض الصدفية

المرض الغامض الذي حير الأطباء

لا يزال مرض الصدفية مرضا غامضا لا يعرف له الأطباء سببا واضحا محددًا وبالتالي لا يعرفون له علاجًا فعالًا شافيا!!

يتميز المرض بظهور مناطق محددة متفاوتة الحجم تملأ سطح الجلد يظهر بها قشور مائلة للون الفضي ، مصحوبة بحكة والتهاب. تستقر على قاعدة مائلة للاحمرار وتظهر بالمناطق الخارجية من الجسم كظهر الذراعين والركبتين وفروة الرأس.

وما نعرفه عن الصدفية أنها تتحول فيها خلايا الجلد إلى اكتساب نشاط زائد **Hyper** . ففي الحالات الطبيعية تأخذ خلية الجلد حوالي شهر لتكبر وتنضج أما في حالة الصدفية فإن هذه المدة تختصر إلى حوالي ثلاثة أو أربعة أيام فقط... وتبعًا لذلك فإن الخلايا المتكونة لا تنمو ولا تنضج بما فيه الكفاية ولا تنزع لتستبدل بأخرى بدرجة كافية (كما هو الحال الطبيعي لخلايا الجلد) وبدلاً من ذلك فإنها تتراكم لتكون طبقات مرتفعة عن سطح الجلد مصحوبة بحكة بينما يظهر الجلد ملتهبًا محمرًا.

وما نعرفه أيضًا عن مرض الصدفية أنه مرض غير معد ويعتقد أن يرتبط بوجود علاقة وراثية نظرًا لانتشاره في بعض العائلات دون غيرها.. ويعتبر التوتر أو الضغط النفسي أحد العوامل المهمة الملحوظة التي تثير حدوث الإصابة أو التي تحدث تلفًا بالجلد أو جفافًا وتفاعل الجلد تجاه تناول بعض العقاقير أو تجاه أنواع من العدوى مثل الميكروب السببي الذي يصيب الحلق واللوزتين كلها عوامل مثيرة لحدوث الصدفية.

وإذا كنا لا نستطيع حتى الآن تقديم علاج شافٍ للصدفية إلا أنه من الممكن الأخذ ببعض الوسائل والاحتياطات التي تساعد في السيطرة على هذه الحالة وتخفيف أعراضها المزعجة.

الجأ لاستخدام مرطبات الجلد

لا تترك جلدك أبدًا عرضة للجفاف لأن هذا الجفاف يثير حدوث الإصابة ويفاقمها ومن الممكن أن تتحول التشققات البسيطة الناتجة عن الجفاف بالمناطق السليمة من الجلد إلى ظهور أصابات جديدة.

إن هناك أنواع كثيرة من المرطبات التي يمكن استخدامها ويعد أفضلها النوعيات المحتوية على حمض اللاكتيك سواء في صورة سائل أو كريمات.

وأفضل طريقة لاستخدام المرطبات أن تقوم بدهان الجسم كله بعد الاستحمام وتجفيف الجسم بما في ذلك المناطق السليمة الخالية من الإصابة.

خذ حمام شمس

من المعروف أن مرضى الصدفية ينتفعون بجلسات العلاج بالأشعة فوق البنفسجية التي تسلط على أجسامهم من خلال مصباح خاص لذلك لكن من الممكن أيضًا أن تستعاض عن هذه الأشعة الشمسية الصناعية بالتعرض بين وقت وآخر لأشعة الشمس الطبيعية ويرى الباحثون أن تكون فيتامين د في الجسم أثناء التعرض لأشعة الشمس يساعد في تخفيف أعراض الصدفية.

ابتعد عن الخمر والعياذ بالله

احتساء الخمر يحدث تأثيرًا سيئًا على الإصابة بالصدفية ولا يزال الباحثون يحاولون معرفة سبب ذلك.. بعضهم يعتقد أن تناول الخمر ينشط نوعًا من كرات الدم البيضاء يقتصر وجوده على مرض الصدفية ويعتقد آخرون أن سمة التوتر التي تصاحب أغلب مدمني الخمر تجعلهم أكثر قابلية للإصابة ولتفاقم المرض.

زود حمامك بزيت الزيتون

الاسترخاء في حمام ماء دافئ أمر مستحب لمرضى الصدفية لأنه يساعد على تليين الإصابة وتخفيفها ولكن هناك احتمالاً في أن عمل هذه الحمامات يساعد على جفاف الجلد وبالتالي على زيادة درجة الحكمة، ولكي تتفادى هذه المشكلة يمكنك أن تضيف كمية من زيت نباتي لماء الحمام مثل إضافة مقدار 2 ملعقة زيت زيتون إلى كوب كبير من اللبن ثم إضافة هذا المزيج لماء الحمام.

خفف الحرقان في مطبخك

بعض المواد الموجودة بالمطبخ يمكن أن تلطف الحرقان أو الحكمة مثل صودا الخبيز (بيكنج بودر) أو خل التفاح . خذ كمية من صودا الخبيز في حدود 1\3 فنجان وخففها في مقدار جالون من الماء ثم اغمر بها قطعة شاش ، ثم استخرجها واعصرها ثم ضعها على المنطقة المثيرة للحكة .. أو خفف كمية من خل التفاح بمقدار مناسب من الماء واستعمله بنفس الطريقة السابقة.

سيطر على عقلك

أصبح من المعروف تماماً أن التوتر النفسي يعد عاملاً قوياً لإثارة الإصابة بالصدفية ولذا فإنه من الحكمة أن تحاول أن تكون هادئاً وتتجنب مصادر التوتر النفسي ويساعدك على تحقيق ذلك ممارسة الاسترخاء لتهدئة عقلك وجسدك.

تجنب الإصابة والعدوى

لقد وجد أن الأمراض المعدية عموماً وكذلك الإصابات الجلدية المصحوبة بتقيحات أو عدوى تحفز على ظهور إصابة جديدة من الصدفية. . فكن حذراً من الإصابة بجروح أو تقيحات بجلدك.

ابحث عن الأوميغا

لقد وجد أن الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا 3 مفيدة لمرضى الصدفية حيث أنها تخفف من الالتهاب الحكمة.. وهذه النوعية المميزة من الدهون تجدها بوفرة في الأسماك الزرقاء الدسمة مثل الماكريل والسالمون والسردين والتونا.

احترس من هذه الأغذية

بعض مرضى الصدفية يتحسنون عندما يستثنون تناول الطماطم من غذائهم والأطباق الغنية بصلصة الطماطم ربما لزيادة الحموضة بها.. وبعض المرضى يتحسنون عندما يقللون من تناول الشاي والقهوة كما وجد كذلك أن تناول اللحوم الدسمة وخاصة لحم الخنزير والعياذ بالله له أثر سيء على أغلب المرضى. فراقب تأثير ما تأكله على حالتك.

استخدم ماكينة حلقة كهربائية

إذا كنت تعاني من إصابة بمناطق تحتاج لحلقة الشعر مثل الوجه فاستخدم ماكينة حلقة كهربائية ولا تستخدم الموسي لأن الماكينة أقل إيذاء للجلد. فلاحظ أن كل جرح بالجلد يحفز على ظهور إصابة جديدة.