

پسوریازیس یا بیماری صدف



پسوریازیس یک بیماری مزمن پوستی است که طبیبان ایرانی در قدیم به آن بیماری صدف (داء الصدف) می گفتند زیرا ضایعات آن پوسته های سفیدی شبیه به صدف دارند. ریشه لغت پسوریازیس از کلمه ای یونانی به معنای خارش آمده است.

علائم بیماری پسوریازیس:

این بیماری شایع پوستی که در هر سن و جنسی می تواند بروز کند، معمولاً به صورت برجستگی های پوستی قرمز رنگی همراه با پوسته های سفید رنگ تظاهر کرده و اغلب به صورت قرینه آرنج ها، زانو ها، ناحیه تناسلی، سر و سایر نواحی تحت فشار را درگیر می کند و گاه ممکن است تاول های کوچک چرکی نیز در سطح این ضایعات پوستی ایجاد شود. درگیری پوست سر معمولاً باعث ریزش موها نمی شود. ناخن ها نیز ممکن است تغییر شکل مختصر و گهگاه شدید داشته باشند. این بیماری مسری نبوده و از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی شود. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است و در واقع جدا از درگیری و درد مفصلی که آن هم تنها در درصد کمی از بیماران اتفاق می افتد، پسوریازیس چندان تاثیر نامطلوبی بر سلامتی فرد نمی گذارد و اغلب فقط از نظر زیبایی ظاهری است که بیمار را نگران می سازد.

علت ایجاد بیماری پسوریازیس و عوامل دخیل در بروز آن:

اگرچه روند دقیق ایجاد این بیماری همچنان مبهم باقی مانده است ولی عوامل متعددی در ایجاد یا تشدید ضایعات پسوریازیس نقش دارند که در زیر به برخی از این عوامل اشاره میگردد.

۱ - وراثت در انتقال بیماری نقشی اساسی دارد و لذا در افرادی که یک خویشاوند مبتلا به پسوریازیس دارند، احتمال ابتلا به بیماری بیشتر است.

۲ - فشارهای عصبی و استرس های روحی و هیجانی نقش مهمی در بروز و یا تشدید این بیماری دارند.

۳ - صدمات فیزیکی به پوست نیز می توانند باعث بروز و یا تشدید ضایعات پسوریازیس در محل ورود آسیب شوند. به طور شایع خود بیمار نیز این تجربه را پیدا می کند که درست در محل ضربه و خراشیدگی و بریدگی پوست و یا محل آفتاب سوختگی شدید، ضایعات پسوریازیس ایجاد می شوند. به همین دلیل به بیماران توصیه می شود که از کندن پوسته ها و خراشیدن شدید و خراشیدن پوست خود پرهیز نمایند.

۴ - برخی عفونت ها مثل گلو دردهای چرکی



۵ - مصرف بعضی داروها مانند کورتون های تزریقی ممکن است باعث ایجاد یا شعله ور شدن بیماری پسوریازیس شوند.

۶ - عوامل هورمونی و متابولیک: برای مثال این بیماری بطور معمول در جریان حاملگی، تخفیف یافته و یا پس از حاملگی و در جریان شیردهی ممکن است تشدید یابد. همچنین کمبود کلسیم خون می تواند در تشدید پسوریازیس دخیل باشد.

۷ - چاقی و اضافه وزن و مصرف الکل و دخانیات نیز در تشدید ضایعات این بیماری دخیل هستند.

سیر بیماری:

سیر بیماری قابل پیش بینی نیست. گهگاه ممکن است سال ها بیماری آنقدر خفیف باشد که به صورت خاموش و مخفی باقی بماند و گهگاه در اثر برخی عوامل از جمله درمان های نامناسب مثل کورتون های تزریقی، بسیار شدید شود.

خوشبختانه حتی شدیدترین فرم بیماری نیز با درمان صحیح قابل کنترل می باشد و معمولاً باعث ایجاد خطر جدی نمی شود.



روشهای درمان:

واقعیت این است که بدلیل ماهیت ژنتیکی و چند عاملی این بیماری، علیرغم تمام تلاشهای علمی دنیا، در حال حاضر امکان درمان قطعی و ریشه کنی این بیماری وجود ندارد کما اینکه بیماری هایی همچون دیابت، فشارخون و بسیاری از بیماری های دیگر نیز امروزه درمان قطعی ندارند. اما داروهای بسیاری وجود دارند که با استفاده از آنها، بیماری پسوریازیس را می توان به راحتی کنترل نمود.

با توجه به تفاوت شدت و وسعت بیماری در افراد مختلف، روش درمان در هر فرد با در نظر گرفتن سن و جنس و شغل بیمار، وسعت و شدت بیماری و بسیاری از فاکتورهای دیگر، متفاوت خواهد بود.

امروزه گزینه های درمانی فراوانی از قبیل پمادها و داروهای موضعی (مثل نرم کننده ها، ترکیبات کورتونی و یا مشتقات ویتامین D)، داروهای خوراکی (مثل متوترکسات و نئوتیگازون)، نوردرمانی و یا داروهای جدید بیولوژیک (مثل اینفلکسی ماب و اتانرسپت) وجود دارند که خوشبختانه بوسیله آنها در اکثریت موارد می توانیم بیماری را به خوبی کنترل نماییم.

البته لازم به ذکر است که این درمان ها باید حتما تحت نظر پزشک متخصص پوست و با نظم خاص و تا مدت معینی استفاده شوند تا از ایجاد عوارض جانبی و یا حتی تشدید بیماری جلوگیری گردد.

نکته مهم دیگر آنست که هنگامی که یک خانم مبتلا به پسوریازیس در سنین باروری تحت درمان با داروهای سیستمیک قرار می گیرد باید به دقت از نظر پیشگیری از بارداری توجه شود.

درواقع تنها دارویی که بیمار می‌تواند بدون نظارت پزشک و به صورت طولانی مدت در اکثر انواع پسروربازیس استفاده کند، کرم های نرم کننده است. مالیدن یک لایه نازک وازلین روی ضایعات ۱ یا ۲ بار در روز باعث التیام و تسریع در بهبودی ضایعات می شود.

رژیم غذایی:

تاکنون نقش رژیم غذایی در ایجاد، تشدید یا بهبود ضایعات پسروربازیس بطور قطعی تایید نشده است و لذا رژیم غذایی خاصی برای مبتلایان به این بیماری توصیه نمی شود. اما آنچه مسلم است کاهش وزن و فعالیت منظم ورزشی همراه با یک رژیم غذایی متعادل و کم کالری می تواند نقش مهمی در بهبود ضایعات پوستی و همچنین کاهش عوارض جانبی داروهای مصرفی داشته باشد.

براساس برخی مطالعات، مصرف روغن ماهی (بعلت دارا بودن اسیدهای چرب ضروری) و همچنین مصرف مکملها و غذاهای حاوی ویتامین D و کلسیم (مانند شیر و لبنیات)، مصرف فولیک اسید و آنتی اکسیدانهای همچون سلنیوم، ویتامین E، بتاکاروتن، کوآنزیم Q10 و به ویژه پرهیز از مصرف الکل و سیگار اثرات مفیدی در درمان پسروربازیس داشته اند.

سخن آخر:

- بیماران مبتلا به پسروربازیس می‌توانند اکثر شغل هایی را که با مواد شیمیایی و یا گرد و خاک تماس زیادی نداشته باشند و همراه با ضربات فیزیکی مکرر به بدن نباشند را انتخاب و در آنها کاملاً موفق باشند.
- بیماران مبتلا به پسروربازیس می‌توانند ازدواج کنند و صاحب فرزند شوند و زندگی مشترک کاملاً موفق داشته باشند.
- شاید مهمترین رمز موفقیت بیماران مبتلا به پسروربازیس، حفظ آرامش و نداشتن نگرانی و بدبینی نسبت به بیماری باشد.

همواره به خاطر داشته باشید که بیماری شما یک بیماری ساده با چند لکه پوستی است. پس ذهن و روان خود را با آن آزار ندهید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۷۹



مجمع آموزش تخصصی در خدمت رسول اکرم

پسوریازیس یا بیماری صدف



تهیه و تدوین: دکتر محمد رضا قاسمی (متخصص بیماری های پوست، عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>