



(https://www.facebook.com/pages/WAFA-News-Agency/124368524307970)



(https://twitter.com/wafa_ps)



(https://www.youtube.com/user/WAFAPS)

En

(http://english.wafa.ps)

Fr

(http://french.wafa.ps)



(ar_search.aspx)



(index.aspx)



(http://images.wafa.ps)



(http://www.wafa.ps)



(index.aspx)

الرئيسية (index.aspx) « إرشادات صحية (ar_page.aspx?)
 « (id=Dr2WWba4895817432aDr2WWb

تأثيرات الحالة النفسية على الأمراض الجلدية

stress and the skin
 psychodermatology

هل هناك علاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية؟

الجلد من أكثر أعضاء الجسم تأثراً بالحالة النفسية. ويوصف الجلد عادة بأنه مرآة للجسم تعكس التغيرات التي تصيب الأعضاء الداخلية المختلفة، بما فيها الجهاز العصبي والحالة النفسية. ومن الضروري في العديد من الأمراض الجلدية أن يراعي الطبيب العلاقة المباشرة التي تربط المرض بشخصية المريض وسلوكه وحالته النفسية.

كما أن الأمراض الجلدية من أكثر الأمراض التي تؤثر على الحالة النفسية للمريض؛ لما تسببه أحياناً من تشوهات جلدية، ولو مؤقتة. وهكذا تتكامل دائرة "القلق- المرض- القلق". وفي السنوات الأخيرة ظهر هناك فرع جديد في طب الأمراض الجلدية يعرف باسم "الأمراض الجلدية النفسية" (psychodermatology).

من حق الطفل الفلسطيني أن يلعب ويلهو ويعيش في بيت آمن وأسرّة طبيعية كبقية أطفال العالم.

القلق والتوتر، هل بالضرورة أن يسبب أمراضاً جلدية؟

ليس بالضرورة ولكننا نعرف أن ردود فعل جسم الإنسان على التوتر والخوف والقلق والانفعال مختلفة. كما أنها تعتمد أكثر على وعي الإنسان، وخبرته، ووضعته الصحي، وإدراكه لمصدر الخطر وكيفية التعامل معه، إلى جانب ذلك عوامل أخرى؛ فقد يصاب بعض الناس بارتفاع في ضغط الدم أو تظهر لديهم أعراض مرض السكري أو يتعرضون لنوبات قلبية أو اضطرابات هضمية أو شلل مؤقت أو صعوبة في النطق نتيجة صدمة نفسية شديدة.

ويمكن أن يتعرض بعض الناس لإصابة ببعض الأمراض الجلدية، خاصة إذا ما كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بها، فتقوم الحالة النفسية بدور المحفز والمفعّل لظهور هذه الأمراض.

كيف تؤثر الحالة النفسية على الجلد؟

للعامل النفسي أدوار مختلفة في ظهور المرض الجلدي:

- 1- عامل رئيسي- كما في مرض البهاق، والحزاز، والثعلبة.
- 2- عامل ثانوي- كما في مرض الصدفية والأكزيما.

قد يكون للعامل النفسي:

أ- تأثير مباشر، كما في حالي حب الشباب وسقوط الشعر.

ب- تأثير غير مباشر، كما يلاحظ في حالات التقرحات الفموية والهربس، الخ...

ويمكن أن يكون تأثير العامل النفسي فورياً كما نشاهده في بعض حالات الأرتكازيا (الشربة). إلا أنه عادة ما تظهر الأعراض المرضية الجلدية بعد فترة من الوقت قد تمتد لعدة أسابيع بعد التعرض للصدمة النفسية.

الجلد مرآة للجسم تعكس التغيرات الداخلية العضوية والنفسية:

ما مدى تأثير المرض الجلدي على الحالة النفسية للمريض؟

غالباً ما يكون المرض الجلدي ظاهراً للمريض وللمخالطين له، سواء كانوا أفراد أسرته أو أصدقاءه أو زملاءه في العمل. وقد يتجنب البعض الاحتكاك بالمريض خوفاً من العدوى، حتى وإن كان المرض غير معد. وقد يبدأ المريض، تدريجياً، في الانعزال عن المجتمع ويصبح فريسة للانطواء والاكنتاب. وغالباً ما تؤثر تلك العوامل على سير المرض تأثيراً سلبياً؛ فيدخل المريض في حلقة مفرغة: يؤثر المرض نفسياً على المريض، فتؤثر الحالة النفسية على المرض، وهكذا. ومن الأمراض الشائعة التي تؤثر نفسياً على المريض وتتأثر بحالته النفسية مرض الصدفية، والبهاق، وحب الشباب، والثعلبة وغيرها. يمكن أن تؤثر العوامل النفسية على تطور المرض الجلدي بصورة سلبية.

الأمراض الجلدية التي تؤثر فيها العوامل النفسية:

سنحاول التطرق إلى أهم الأمراض الجلدية التي يتأثر ظهورها أو تزيد حدتها بسبب العوامل النفسية، وقد استرشدنا في اختيارها بالدراسات التي أجريناها في الإغاثة الطبية الفلسطينية حول الأمراض الجلدية التي ازدادت نسبة الإصابة بها خلال المشاكل السياسية:

الثعلبة الموضعية (Alopecia Areata):

يتميز هذا المرض بظهور بقع مستديرة خالية تماماً من الشعر.

وتظهر عادة في الرأس أو الذقن، أو الشارب أو الحواجب والرموش أو الجسم. ويكون به طبيعياً في المنطقة المصابة فلا يلاحظ به احمرار أو قشور. ولا تسبب الثعلبة ألماً أو حكة وهي غير معدية.

تصيب الثعلبة جميع الأعمار، إلا أنها أكثر انتشاراً بين سن (10-40) سنة.

هناك نظريات عديدة تحاول تفسير سبب الإصابة بالثعلبة، أهمها التعرض لضغوط وتوترات نفسية شديدة وخاصة عند الأطفال، نتيجة القلق أو الخوف أو الغيرة. وقد أثبتت الأبحاث العلمية الكثيرة أن الثعلبة تنتمي إلى مجموعة أمراض المناعة، إذ يهاجم جهاز المناعة في الجسم بصيالات الشعر وكأنها أجسام غريبة عن الجسم دون سبب واحد لذلك.

هناك أيضاً عوامل متعددة تلعب أدواراً مختلفة في ظهور الثعلبة، منها الالتهابات الصديدية المتكررة والطفيليات المعوية وغيرها، وتشير الدراسات التي أجريتها في الاغاثة الطبية خلال الانتفاضة الأولى إلى تزايد أعداد المرضى المصابين بمرض الثعلبة عن الفترات التي سبقتها، مما يشير إلى أن العامل النفسي يلعب دوراً هاماً في ظهور المرض.

لعلاج الثعلبة يجب التوجه للطبيب المختص لتشخيص الحالة وتحديد سببها وإعطاء العلاج المناسب. ولنجاح العلاج الطبيعي ينبغي العمل على تهدئة المريض وإزالة القلق والتوتر لديه وطمأنته بأن العلاج ممكن وسهل وناجح.

تساقط الشعر (Hair Loss):

قد يؤدي تعرض الإنسان لبعض المؤثرات إلى اضطراب دورة الشعر، مما يؤدي إلى سقوط كمية كبيرة من الشعر من مختلف مناطق فروة الرأس فوق المعدل الطبيعي.

تحدث هذه الحالة، عادة، بعد فترة تمتد عدة أسابيع أو أشهر من التعرض لحالة نفسية صعبة وقاسية، أو تحدث بعد الولادة أو الجراحات الكبيرة أو الإصابة بارتفاع في درجة الحرارة أو عقب رجيم غذائي.

ولا يقتصر سقوط الشعر على منطقة محددة كما في حالات مرض الثعلبة، بل يشمل كافة مناطق الرأس. وقد يستمر السقوط لفترة تتراوح ما بين 6-8 أسابيع ثم يتوقف، وتبدأ بعد ذلك البصيلات المضطربة في العودة إلى نشاطها الطبيعي، فينمو الشعر بصورة طبيعية في غضون عدة أشهر دون علاج.

ورغم الانزعاج الشديد الذي يعاني منه المصاب من جراء تلك الحالة؛ إلا أنها تشفى لوحدها ولا تحتاج إلى علاج، ولكن قد يقوم الطبيب، بعد تشخيص الحالة، بوصف بعض المقويات أو المهدئات.

قصف أو نتف الشعر (Trichotillomania):

غالباً ما نلاحظ هذه الحالة عند الأشخاص عصبي المزاج أو الذين يعانون من قلق وتوتر عميق وغيره شديدة، خاصة الأطفال، وسرعان ما تتحول إلى عادة سيئة مثل عادة قلم الأظافر. كما يمكن أن تنشأ هذه الحالة عند الأطفال الذين يشدون شعر بعضهم أثناء اللعب أو تقليداً للكبار. يلاحظ الطبيب عادة وجود منطقة محددة الرأس تقصف بها الشعر على أطوال مختلفة نتيجة شدة بواسطة المريض. ويجب طمأنة المصاب بأن الشعر ينمو مرة أخرى بصورة طبيعية بمجرد الإقلاع عن تلك العادة. ولتحقيق ذلك يلزم الاهتمام النفسي والحياتي والاجتماعي بالطفل، وقد يتطلب الأمر بعض المراهم، مثل الفازلين، للحيلولة دون تمكن المريض من مسك الشعرة وشدها.

يجب منح الأطفال فرصة للتعبير عن مشاعرهم.

البهاق (Vitiligo):

هو مرض جلدي مزمن غير معد يتميز بظهور بقع بيضاء مختلفة الحجم تحدث نتيجة لاختفاء صبغة الميلامين من الجلد أو فقدان القدرة على تلوينه. والمعروف أن صبغة الميلامين هي التي تحدد لون البشرة ودرجة تلوينها.

وعند الإصابة بالبهاق يتغير كذلك لون الشعر في البقع المصابة تدريجياً حتى يصير أبيض، كما في الشيب.

لم يتمكن الطب حتى الآن من إثبات سبب محدد معروف لهذا المرض. وهناك عدة نظريات مقبولة طبياً تشير إلى دور جهاز المناعة والغدة الدرقية في ظهور المرض، كما هناك دور للاستعداد الوراثي للإصابة بهذا المرض (ثلث الحالات تقريباً). كما ثبت أيضاً دور الصدمات العصبية والأزمات النفسية الحادة في ظهور البهاق. وأحياناً يترافق البهاق مع الأكزيما العصبية والثعلبة.

نود الإشارة إلى أن هناك العديد من الأمراض الجلدية الأخرى التي تتميز بظهور بقع بيضاء ، مثل "عطش الليل"، والجفاف الجلدي، وبعض أنواع الشامات، وبعض البقع التي تتبع الالتهابات الجلدية، وغير ذلك. وبالتالي، فليست كل بقعة بيضاء هي مرض البهاق. أكثر المناطق في جلد الإنسان تعرضاً للإصابة بالبهاق هي اليدين والقدمين والوجه والأعضاء التناسلية.

وبالنسبة للعلاج فهو صعب، وغالباً لا يؤدي إلى نتائج ناجحة ومرضية. وفي رأينا، يجب الشرح لمريض البهاق عن مرضه وإمكانيات العلمية الواقعية للعلاج ونتائجها واحتمالات الشفاء. إن إعطاء المريض أوهاماً بأن الشفاء من هذا المرض مضمون قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

فأحياناً يكون عدم العلاج هو أفضل علاج. وبالأخذ بعين الاعتبار كل ما ذكرناه آنفاً، فإن المريض عندما يدرك عدم واقعية التطمينات التي أعطيت له قد يصاب بحالة اكتئاب نفسي ويميل إلى الانعزال عن الناس والمجتمع، مما يؤدي إلى تفاقم البقع البيضاء للعلاج يختلف حسب مكانها. فالبقع البيضاء على الوجه والرقبة أكثر تجاوباً للعلاج من بقع الجسم. وهذه أكثر استجابة للعلاج من البقع التي تقع على الثنايا أو المفاصل. وأخيراً فإننا ننصح بمراجعة الطبيب المختص من أجل التشخيص الدقيق والتشاور معه حول أفضل السبل العلاجية المتوفرة وإمكانيات الشفاء المتوقعة.

ليست كل بقعة أو نقطة بيضاء على الجلد هي مرض البهاق، البهاق مرض غير معد ويتأثر تأثيراً مباشراً بالحالة النفسية.

حب الشباب (Acne):

حب الشباب بالأساس مرض هرموني يصيب عادة الشباب في سن المراهقة والبلوغ. ومع ذلك لا يوجد حدود زمنية أو عمرية فاصلة ونهائية لهذا المرض الذي قد يظهر قبل الزواج أو بعده، في سن المراهقة أو سن العشرينات، وقد يظهر في سن متأخرة أيضاً. ونشير هنا إلى أن التسمية الشائعة، وهي حب الشباب، غير دقيقة، والاسم الدقيق للمرض بالعربية هو العد الشائع، إذ يمكن أن يصاب به أشخاص في الثلاثينات والأربعينات من العمر وإن كان ذلك بنسب قليلة.

هناك عدة عوامل تساعد في زيادة حدة حب الشباب وانتشاره أهمها:

1) الحالة النفسية للشباب أو الفتاة.

2) الاضطراب الهرموني الذي يصاحب الدورة الشهرية عند الفتيات.

3) كثرة استخدام مستحضرات التجميل.

4) تناول بعض أنواع الأدوية مثل الكورتيزون وبعض المهدئات.

وبالنسبة لعلاقة حب الشباب بنوعية الغذاء فإن لأطباء الجلد آراء مختلفة حول هذا الموضوع. ولكن لم يثبت علمياً وجود أية علاقة مباشرة بين المواد الدهنية والشوكولاته وظهور حب الشباب كما كان يعتقد في الماضي. كما أن الامتناع عن تناول هذه الأطعمة لا يؤدي إلى الشفاء من حب الشباب.

لقد ثبت علمياً أن حالات التوتر العصبي والقلق والاضطراب النفسي تساعد على تهيج البشرة وزيادة بثور حب الشباب. ولوحظ أن هذه البثور تزداد عند الطلبة خلال فترة الامتحانات مثلاً، إذ أن بقاء الطلبة وحدهم ساعات طويلة في السهر والدراسة يتيح لهم المجال للتسلي باللعب في البثور وكشطها بالأظافر، مما يؤدي إلى ظهور نوع من أنواع حب الشباب يسمى بحب الشباب النفسي أو التسلي Excoriated Acne. ونحن ننصح بضرورة عدم الضغط على الحبوب والبثور بهدف التخلص منها لأن ذلك يزيد من حدة الالتهاب ويؤدي لاحقاً إلى ندوب في الوجه مكانها تشوه البشرة.

ونحن ننصح بضرورة التوجه للطبيب المختص لتشخيص الحالة والعلاج. وأنواع العلاج متعددة، والطبيب قد يستطيع ملائمة العلاج المناسب لكل شخص، وإزاء الرغبة الجامحة عند الفتيات والشباب للتخلص بسرعة من هذه المشكلة، ننصح بعدم الانجرار وراء الدعايات التجارية المضللة حول تأثير هذا المرهم أو ذاك وهذه الوصفة السحرية أو تلك. كذلك فإن المبالغة في غسل الوجه بصابون طبي خاص عدة مرات لا تؤدي إلى الشفاء بل تسبب في بعض الحالات تفاقمًا في المشكلة. إن مرض حب الشباب بحاجة إلى علاج طبي، وهو متوفر وناجح ويحتاج إلى فترة قد تمتد إلى عدة شهور، مما يتطلب الصبر والمثابرة في استخدام العلاج.

لا يوجد دليل علمي على علاقة حب الشباب بنوعية الغذاء ولكن من الثابت أن حب الشباب يتأثر بالحالة النفسية.

الحزاز (Lichen Planus):

مرض مزمن غير معد يصيب الجلد والأغشية المخاطية، ويتميز بظهور حبيبات منبسطة السطح تميل إلى اللون البنفسجي مصحوبة بحكة شديدة، على الرغم من أن سبب هذا المرض لا يزال مجهولاً، إلا أن النظرية الأوسع انتشاراً لتفسير هذا المرض تقول بأنه رد فعل على حدوث اضطرابات متكررة في الحالة النفسية كالقلق والتوتر والانفعال.

أكثر الأماكن إصابة بهذا المرض هي الجهة الداخلية من الرسغ والساعدين والفخذين. وقد يصيب المرض أجزاء أخرى أوسع في الجلد والأغشية المخاطية.

ومن الضروري مراجعة الطبيب المختص لتشخيص هذا المرض وعلاجه. ونؤكد هنا أن الراحة الجسمية والنفسية تلعب دوراً هاماً في نجاح العلاج الذي قد يستغرق عدة أسابيع. ويلزم دائماً الانتظام في استعمال المراهم والأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، كما ننصح بتجنب حك المناطق المصابة لأن ذلك يثيرها ويساعد في ظهور حبيبات جديدة.

للراحة النفسية والجسمية دور هام في علاج الحزاز.

الحكة والأكزيما العصبية (Pruritus, Neurotic Excoriations and Neurodermatitis):

أحيانا يشعر الإنسان برغبة شديدة في حك منطقة ما من الجسم أو مناطق مختلفة دون وجود أية حبوب أو بثور أو بقع جلدية أو جفاف جلدي. وإذا ما استثنينا الأسباب الداخلية لمثل هذه الأعراض، كالإصابة ببعض أمراض الغدد أو الجهاز الهضمي وغيرها، فإن السبب عادة ما يرتبط بالحالة النفسية، مثل التوتر والقلق والانفعال.

أحيانا تتركز الحكة على منطقة معينة من الجسم وسرعان ما تتحول إلى بقعة حمراء داكنة جافة تغطيها قشور خفيفة وتسبب حكة شديدة، وهي ما تسمى بالأكزيما العصبية. وهي غير معدية، ويلزم لعلاجها مراجعة الطبيب واستخدام الوصفة الطبية بشكل منتظم.

أما الحكة العصبية العامة التي تصيب الجسم فيلزم التأكد من تشخيصها وسببها. وقد يلجأ الطبيب إلى وصف بعض المهدئات الموضعية أو حبوب تؤخذ عن طريق الفم.

العلاج النفسي جزء هام في علاج الأكزيما والحكاك العصبي، ومن المهم أن يمتنع المريض قدر الإمكان عن حك جلده.

ونشير هنا إلى أن بعض المرضى يحكون جلدهم بأظافرهم بعنف إلى درجة تمزق الجلد. وتتحول هذه إلى عادة يستطيعها المريض ولا يعترف عادة بأن أظافره هي السبب. وتسمى هذه الحالة بالتسلخ الجلدي العصبي.

وعادة ما تظهر هذه التسلخات في المناطق التي يستطيع المريض الوصول إليها بأظافره.

يتضمن علاج هذه الحالة تهدئة المريض، وقد يلزم إجراء جلسات حوار نفسية طويلة ومتعددة، بالإضافة إلى استعمال المهدئات البسيطة والمراهم الموضعية.

يعتاد بعض الأطفال، بسبب الحالة النفسية، العض على شفاهم ويتحول ذلك إلى عادة سيئة. ويلجأ الاطفال الآخرين إلى ملامسة الأعضاء التناسلية وحكها، أو قضم الأظافر مع ما يصاحب ذلك من تسلخ وجفاف المنطقة المحيطة بالأظافر.

تقرحات الفم (Apthous):

على الرغم من عدم وجود رأي علمي قاطع حول أسباب ظهور تقرحات الفم، إلا أن الاعتقاد السائد هو أن العوامل الوراثية ونقص بعض الفيتامينات في الجسم، بالإضافة إلى وجود خلل في جهاز المناعة، من الأسباب التي يلعب بعضها أو جميعها معا دورا كبيرا في ظهور هذه التقرحات.

وقد ثبت أن الحالة النفسية تؤثر تأثيرا غير مباشر على ظهورها.

ولهذا فهي تزداد عند الأشخاص ذوي الاستعداد للإصابة بها في حال تعرضهم لضغوط نفسية وعصبية.

الحساسية الجلدية - الشرى - الارتكازيا (Urticaria):

هي أحد أنواع الحساسية التي تصيب الجلد وتتميز بظهور طفح جلدي على هيئة احمرار بحكة قد تكون شديدة، ويستمر الطفح لعدة ساعات ثم يختفي ليعاود الظهور من جديد في مكان آخر. وتستمر الحالة هكذا لفترة أيام، وقد تأخذ مساراً مزمناً حيث تمتد إلى شهور أو سنوات.

أسباب الارتكاريات متعددة، مثل الأطعمة والأدوية وبعض المواد المضافة للطعام بغرض إعطائه لوناً أو نكهة، أو بعض المواد الحافظة للطعام، وخاصة الأغذية المعلبة. وفي بعض الأحيان قد تنشأ لدغ الحشرات أو نتيجة أسباب داخلية مثل وجود الطفيليات المعوية أو البثور الصديدية الالتهابية أو حدوث خلل في المناعة الذاتية.

ويلعب القلق والتوتر النفسي دوراً هاماً في ظهور الارتكاريات عند العديد من المرضى وغالباً من يشكون من انتشار الحساسية على جلدكم بعد التعرض لصدمة نفسية قاسية.

وقد تكون الحالة النفسية هي السبب الرئيسي للارتكاريات أو سبباً ثانوياً بمعنى أنها تزيد من حدة وشدة الحالة الموجودة فعلاً.

وعلاج الارتكاريات يعتمد بالدرجة الأولى على معرفة السبب وتجنبه إن أمكن. وتعطى أيضاً بعض الأدوية المضادة للهستامين أو المهدئات وقد يلجأ الطبيب إلى استخدام مستحضرات الكورتيزون عن طريق الفم ووضع برنامج علاجي معين إذ يلزم التعامل بحساسية إزاء الجلد الحساس.

الالتهابات الجلدية الفيروسية (Skin Viral Infection):

المقصود هنا الأمراض الجلدية الناتجة عن الإصابة بالفيروسات مثل التواليل والمليساء العيضية والهربس بأنواعه.

ونظراً لأن الإصابة أو تجدد الإصابة بمرض جلدي فيروسي يعتمد كثيراً على جهاز المناعة عند الإنسان ولأن هذا الجهاز يتأثر بشكل مباشر بالحالة النفسية للإنسان، من هنا تأتي أهمية الحالة النفسية في ظهور المرض الفيروسي أو تجدد. وقد لوحظ أن درجة الاستعداد لظهور المرض الجلدي الفيروسي وتجدده، وخاصة الهربس البسيط، تعتمد على الحالة النفسية للإنسان ووضعه الصحي بشكل عام.

الهربس البسيط (Herpes simplex):

هو مرض فيروسي جلدي يسببه فيروس الهربس. هناك نوعان من الفيروسات. النوع الأول غالباً ما يصيب الوجه حول الشفاه والخدود ويمكن أن يصيب أجزاء أخرى من الجسم، وهو ما يطلق عليه الناس اسماً شعبياً هو "الحماوة"، والنوع الثاني يصيب الأعضاء التناسلية سواء عند الرجل أو المرأة.

وتنتقل العدوى عن طريق الملامسة المباشرة للمريض أو العدوى الذاتية أو عن طريق الاتصال الجنسي.

هناك نوعان من الإصابة بمرض الهربس البسيط: الإصابة الأولية والإصابة المتكررة.

الإصابة الأولية تحدث عند العدوى بالفيروس لأول مرة، أما الإصابة المتكررة فتحدث عادة عند حدوث خلل في جهاز المناعة أو عقب نزلات البرد والإنفلونزا أو أثناء الدورة الشهرية أو بعد ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو بعد التعرض لأزمة نفسية، وأحياناً دون سبب واضح. فإن الفيروس الكامن في مكان الإصابة الأولية ينشط يؤدي إلى الإصابة بما يسمى الهربس البسيط، وهو عبارة عن ظهور حبيبات مائية صغيرة متجمعة تحيطها هالة حمراء ويسبق ظهورها عادة الشعور بحكة وحرقة شديدة في المكان المصاب.

في الحالات البسيطة، يختفي الهربس البسيط من تلقاء ذاته. وفي الحالات الشديدة يمكن أن يصف الطبيب بعض العلاجات الموضعية أو عن طريق الفم.

الهربس من الأمراض المعدية، قد يتكرر حدوثه نتيجة خلل مفاجئ في جهاز المناعة أو التعرض لأزمات نفسية.

الصدفية (Psoriasis):

مرض جلدي مزمن غير معدي يتميز بظهور بقع حمراء اللون مختلفة في الحجم والشكل ومغطاة بقشور بيضاء لامعة أكثر المناطق التي تصاب بالصدفية هي الكوعان والركبتان والجذع الخارجي من الساعدين والساقين وفروة الرأس- قشرة سميكة فضية اللون- وقد ينتشر المرض ليصيب أي جزء من الجسم.

في الأنواع الشديدة من الصدفية ينتشر المرض ليصيب الجلد كله مسبباً الالتهاب القشري الاحمراري. كما قد يصحبه نوع خاص من روماتزم المفاصل. وهناك أيضاً النوع البشري المنتشر. المرض عموماً غير خطير وقابل للتحسن والشفاء لكنه دائماً عرضة للانتكاس ويعاود الظهور مرة أخرى.

هناك نظريات كثيرة حول أسباب مرض الصدفية تفسر ظهوره أهمها العامل الوراثي والخلل الجيني والاضطرابات النفسية والحزن والقلق والتوتر وغيرها.

ويلزم لعلاج المرض الالتزام بتعليمات الطبيب والتعرف على طبيعة المرض وسيره واستخدام الدواء بشكل مواظب والتشاور مع الطبيب مع كل انتكاسة مرضية من أجل اختيار الدواء الأنسب.

إن الصدفية من أكثر الأمراض الجلدية تأثراً بالحالة النفسية، إذ ينتكس المرض عند التعرض لصدمات نفسية. كما أنه يؤثر تأثيراً مباشراً على نفسية المريض ويجعله أكثر ميلاً للعزلة والاكنتاب، الأمر الذي يتطلب شرحاً وافياً من الطبيب للمريض عن المرض وطمأنته. وفي السنوات الأخيرة ظهرت العديد من أصناف الأدوية الجديدة التي تساعد على التغلب على المرض بآثار جانبية أقل. ولا زال البحث جارياً بشكل سريع من أجل إيجاد دواء ناجح ونهائي لهذا المرض. ونأمل أن يتم ذلك قريباً إن شاء الله.

الصدفية من أكثر الأمراض الجلدية تأثراً بالحالة النفسية.

نصائح عامة لمرضى الصدفية:

- الصدفية مرض قابل عموماً للتحسن أو الشفاء، ولكنه دائماً عرضة للانتكاس وخاصة بسبب الحالة النفسية.

- استعمل الدواء حسب إرشادات الطبيب بشكل منتظم ومباشر ومثابر.

- لا تتوقف عن استعمال العلاج بمجرد أنه لم يعط نتائج سريعة، فالشفاء يحتاج إلى استعمال الدواء فترة قد تطول إلى عدة أسابيع.

- تجنب خدش أو حك الجلد خصوصاً المناطق المصابة، لان هذا يمكن أن يثير المرض ويساعد على زيادة حدته.

- تجنب حدوث خدوش أو جروح في يديك أو جسمك لأن هذا يمكن أن يساعد في ظهور الصدفية مكان الجرح.
- حافظ على رطوبة الجلد وخاصة المناطق المصابة.
- الشمس تفيد في تحسن الصدفية لدى معظم المرضى، ونحن ننصح بتعريض الجسم للشمس مع تجنب حدوث حروق الشمس.
- لا تستعمل أدوية مرضى آخرين، فقط استشر طبيبك حول أفضل الطرق العلاجية الممكنة.
- تجنب الوقوع في فخ الدعايات الإعلانية حول علاجات سحرية عربية، شعبية أو نباتية أو غير ذلك، توهمك بالشفاء النهائي من الصدفية، واعتمد دائماً على طبيبك.
- لا تستعمل الأدوية والمراهم التي وصفها الطبيب لك لفترة طويلة دون مراجعته، لمجرد أنك تحسنت وارتحت لها، فكل دواء آثاره الجانبية، يمكن التقليل من الآثار الجانبية للعلاج بالتشاور دائماً مع الطبيب.
- في وطننا فلسطين أحيانا الله بوجود البحر الميت الغني بالمعادن ومادة القطران، لهذا لا تتردد كلما أمكنك ذلك من زيارة البحر الميت والتمتع بمياهه وشمسه الدافئة. وقد أثبتت الأبحاث تحسن نسبة كبيرة من مرضى الصدفية بالعلاج الذي سمي عالمياً "طريقة العلاج في البحر الميت".

[معلومات عامة \(ar_page.aspx?id=mNQgSBa2220439749amNQgSB\)](#)

[ملفات وطنية \(ar_page.aspx?id=fbWkL3a3969761763afbWkL3\)](#)

[قضايا الصراع \(ar_page.aspx?id=dh9Esra1983453252adh9Esr\)](#)

[تاريخ فلسطين \(ar_page.aspx?id=z2jpOUa1984405005az2jpOU\)](#)

[القدس \(ar_page.aspx?id=2GcU2Oa3393951198a2GcU2O\)](#)

[النظام السياسي \(ar_page.aspx?id=d6K9Hha3598578093ad6K9Hh\)](#)

[قوانين وتشريعات \(ar_page.aspx?id=QnzxTGa1980597993aQnzxTG\)](#)

[السكان \(ar_page.aspx?id=2GkREXa2002488312a2GkREX\)](#)

[طوائف ومذاهب وجاليات \(ar_page.aspx?id=14CsVba3759424350a14CsVb\)](#)

[الصحة \(ar_page.aspx?id=GP8z8ba2830513422aGP8z8b\)](#)

[التعليم \(ar_page.aspx?id=YhFyDma2952337806aYhFyDm\)](#)

[شؤون اجتماعية \(ar_page.aspx?id=6KC9qya2998973703a6KC9qy\)](#)

[سياحة \(ar_page.aspx?id=PQW46Ba2058641739aPQW46B\)](#)

(ar_page.aspx?id=sEYCDsa2427921903asEYCDs) اقتصاد

(ar_page.aspx?id=envBOja4865361336aenvBOj) الإسكان

(ar_page.aspx?id=kf880ta3215021634akf880t) عمل وعَمَال

(ar_page.aspx?id=XPrbVqa2385093018aXPrbVq) زراعة

(ar_page.aspx?id=R5uypva2280400188aR5uypv) جغرافيا

(ar_page.aspx?id=b2PMova2637307563ab2PMov) نقل واتصالات

(ar_page.aspx?id=piiVkQa2113843413apiiVkQ) المياه

(ar_page.aspx?id=0zZLpwa2196645924a0zZLpw) البيئة

(ar_page.aspx?id=HYZWoma2309904531aHYZWom) ثقافة

(ar_page.aspx?id=C3jbuQa2349878157aC3jbuQ) إعلام

(ar_page.aspx?id=bjwHzRa2248040586abjwHzR) الرياضة

(ar_page.aspx?id=xqfMzqa2152865286axqfMzq) خدمات عامة

(ar_page.aspx?id=Yg24Kra3516727335aYg24Kr) شؤون إسرائيلية

(ar_page.aspx?id=StpZ75a3970713516aStpZ75) منظمات غير حكومية

(ar_page.aspx?id=bLueQXa4643602887abLueQX) وثائق

(ar_page.aspx?id=xUDXBsa5011931298axUDXBs) تقارير

ar_page.aspx?) القرارات الدولية بشأن فلسطين
(id=i82CgXa2054834727ai82CgX

(https://www.youtube.com/channel/UCVOXzuA8psqZVjwCZu5Po2w)



(https://twitter.com/wafa_ps)



https://www.facebook.com/pages/WAFA-News-



(Agency/124368524307970

عدد الزوار (36817031)

جميع الحقوق محفوظة لوكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية وفا © 2020