



## الصدفية

الصدفية هي حالة جلدية طويلة الأمد يمكن أن تؤثر أيضًا على المفاصل بسبب ظهور بقع قشرية حمراء ومثيرة للحكة وهي حالة جلدية غير معدية.

**My Health**  
**Digest**



## أعراض الصدفية:

تسبب الصدفية أعراضًا مختلفة لدى مختلف الأشخاص.

- الأعراض الأكثر شيوعًا هي ظهور بقع حمراء على الجلد جافة تظهر البقع عادة على الركبتين والمرفق وفروة الرأس ، لكنها يمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم.
- يمكن أن تسبب الصدفية أيضًا خدوشًا وتغيرًا في لون الأظافر.
- يصاب بعض الأشخاص بقروح صغيرة على شكل قطرة على الصدر أو الذراعين أو الساقين أو فروة الرأس. يصاب بعض الناس بتورم وألم في المفاصل.
- تشمل أعراض بعض الأنواع النادرة من الصدفية ظهور بثور مليئة بالصديد أو طفح جلدي أحمر متقشر يسبب الحكة أو الحروق بشدة.

## محفزات الصدفية

قد لا تظهر الأعراض على العديد من الأشخاص المعرضين للإصابة بالصدفية لسنوات حتى يتم تحفيز المرض بفعل بعض العوامل البيئية. وتتضمن المحفزات الشائعة للصدفية ما يلي:

- حالات العدوى، مثل التهاب الحلق العقدي أو حالات العدوى الجلدية
- أحوال الطقس، خاصةً الأجواء الباردة والجافة
- إصابات الجلد مثل: الجروح أو الخدوش أو لدغات الحشرات أو حروق الشمس الشديدة

• التدخين الإيجابي والتدخين السلبي الإيجابي

• الإفراط في تناول الكحوليات





## كيف يتم علاج الصدفية؟

لا يوجد علاج لمرض الصدفية ولكن هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في السيطرة عليه.

عادة ما يتم علاج الصدفية الخفيفة بالمنتجات التي توضع على الجلد. وتشمل هذه:

- المرطبات
- قد تتلقى أيضًا العلاج بالأشعة فوق البنفسجية. هذا يمكن أن يبطئ من إنتاج خلايا الجلد.
- إذا احتاجت الصدفية إلى علاج أقوى ، فقد توصف لك الأدوية عن طريق الفم (أقراص أو حبوب) أو أدوية عن طريق الحقن.

## الوقاية من مضاعفات المرض:

- الحرص على الالتزام بالأدوية حسب إرشادات الطبيب.
- الحرص على ترطيب الجلد.
- اتباع نمط حياة صحي، وذلك عن طريق تناول الأغذية الصحية وممارسة النشاط البدني.
- الإقلاع عن التدخين.
- التحكم بالضغط النفسي.

