



* پسوریازیس چیست؟

پسوریازیس یک بیماری اتو ایمیون یا خود ایمیون است که اغلب در حد فاصل ۱۵ تا ۳۵ سالگی شروع میشود و در آن سلول های پوستی به شکل کنترل نشده و بسیار سریع تکثیر می شوند این موضوع باعث بروز پلاک های روی پوست می شود که زمینه التهابی و قرمز دارند و روی آن پوسته هایی سوار است. این پلاک ها معمولاً روی دست ها ، آرنج ، زانو ، کمر صورت و کف سر به وجود می آیند.



پسوریازیس مسری نمی باشد

پسوریازیس واگیر ندارد و انواع بسیار مختلفی از خفیف تا شدید دارد و با علائم گوناگون از تغییر حالت ناخن ها گرفته تا پلاک های شدید پوستی که ممکن است با خارش همراه باشد یا خیر مشخص می شود برخی بیماران دچار درد مفاصل هستند و گاهی بیماری باتب نیز همراه می شود .

پسوریازیس چگونه ایجاد می شود ؟

امروزه مشخص شده است که پسوریازیس یک بیماری مرتبط با سیستم ایمنی بدن است . در طی این بیماری سیستم ایمنی با ارسال سیگنال های معیوب موجب تسریع رشد سلول های پوست می شود .در واقع در حالت عادی سلول های پوست بطور دائم از لایه های زیرین به طرف سطح حرکت کرده ، در آنجا هسته های خود را از دست داده و بصورت پوسته های مرده از بدن دفع می شوند .

چه عواملی در بروز بیماری پسوریازیس دخیل است

۱. **عوامل روحی :** بی شک استرس های مختلف روحی و هیجانی در بروز یا تشدید بیماری پسوریازیس موثرند .
۲. **عفونت**
۳. **صدمات فیزیکی :** صدمات فیزیکی به پوست نیز می تواند باعث ایجاد پسوریازیس در محل ورود آسیب شود . درست در محل خراشیدگی پوست یا محل برش جراحی ، ضایعات پسوریازیس ایجاد می شوند به همین دلیل توصیه می شود که از کندن پوسته ها و خراشیدن پوست خود پرهیز کنید ، چرا که این عمل می تواند باعث تشدید بیماری شود .

داروها : بسیاری از داروهایی که بیمار مصرف می کند باعث ایجاد شدن یا شعله ور شدن پسوریازیس شود از مهمترین این داروها میتوان به ترکیبات لیتیوم ، داروهای مسدود کننده بتا مثل پروپرانولول و آتنولول ، داروهای ضد مالاریا مثل کلروکین ، کلونیدین اشاره کرد .

عوامل هورمونی و متابولیک : پسوریازیس اغلب با عوامل هورمونی نیز در ارتباط است برای مثال بطور معمول در جریان حاملگی ، پسوریازیس تخفیف یافته و برعکس پس از حاملگی در جریان شیردهی تشدید می شود . همچنین کاهش کلسیم خون می تواند باعث تشدید پسوریازیس شود

۴. **نور آفتاب :** نور آفتاب باعث بهبودی پسوریازیس می شود بیمارانی که نور آفتاب باعث شعله ورتی شدن بیماری شان می شود بیمار باید از نور آفتاب پرهیز کند .

الفبای پیشگیری :

امکان پیش بینی وجود ندارد اما امکان پیش گیری هست
مرطوب نگه داشتن پوست حداقل دو بار در روز ، عدم
امصرف نوشیدنی های الکلی و استراحت کافی می تواند از
بروز پسوریازیس یا تشدید علائم آن در فردی که زمینه
آن را دارد پیشگیری کند.

پسوریازیس روشن و خاموش می شود :

این بیماری دوره های عود و بهبودی دارد و پاسخ به دارو
به شدت بیماری ، در فرد وابسته است و صد البته آموزش
بیمار هم بسیار مهم است . بیمار باید بداند که به واسطه
مصرف دارو ممکن است به بیماری های داخلی دچار شود
. به همین دلیل هراز گاهی باید از این نظر چک شود

اصول خود مراقبتی :

به هر فرد مبتلا به پسوریازیس توصیه می شود که :

• مطوب کننده ای مناسب پوستش داشته باشد و بعد از هر بار
حمام یا دوش گرفتن یا مواجه با نور آفتاب پوستش را مرطوب
کند .

برای حما باید از شامپویی ملایم استفاده کند و هر گز پوستش
را با کیسه و لیف نشوید .

محصولاتی که استده می کند باید بدون بو و رنگ باش تا ایجاد
آلرژی و خار نکند

دمای آب باید کمتر یا برابر ۳۶ درجه باشد . آب داغ پوست را
خشک می کند و باعث تشدید علائم پسوریازیس می شود .



روشن های درمان پسوریازیس ناخن کدامند؟
psoriasis cure.ir

مدت دوش گرفتن باید بسیار کوتاه به و بیش از ۲۰
دقیقه طول نکشد

لباس هایی که این بیماران به تن می کنند باید سبک و
گشاد و راحت و از جنس نخ یا ابریشم باد مارک لباس یا
هر زیده ای که ایجاد خارش و حساسیت کند را باید از
لباس جدا کرد.

آرایش کردن ممنوع نیست اما باید از مواد غیر آلرژیک
استفاده کرد.

اپیلاسیون با موم یا استفاده از مو کن ها ممنوع است .
هوای داخل خانه نباید خشک باشد و فرد مبتلا باید
مراقب سرمای هوا و خشکی ناشی از آن هم باشد.
خواب کافی ، دور بودن از استرس و حفظ تناسب اندام
نیز به بهبود و کاهش علائم کمک می کند .

تهیه کننده : واحد آموزش و پیگیری بیمار

تایید کننده : دکتر آسان سلام زاده

منابع : درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۲

تاریخ بازنگری : بهار ۱۴۰۳

