

پسوریازیس یک اختلال پوستی است که باعث می شود سلول های پوست تا ۱۰ برابر سریعتر از حد طبیعی تکثیر شوند. این امر باعث می شود پوست به صورت تکه های قرمز ناهموار پوشیده شده با فلس های سفید تشکیل شود. آنها می توانند در هر جایی رشد کنند، اما بیشتر روی پوست سر، آرنج، زانو و کمر ظاهر می شوند. پسوریازیس نمی تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود ولی گاهی اوقات در اعضای یک خانواده اتفاق می افتد. پسوریازیس نتیجه تسریع فرآیند تولید پوست است. به طور معمول، سلول های پوست در عمق پوست رشد می کنند و به آرامی به سطح می آیند. در نهایت، پوستهای قدیمی به آرامی از بین میروند این چرخه یک سلول پوست در یک ماه رخ می دهد ولی در افراد مبتلا به پسوریازیس، این فرآیند تولید ممکن است تنها در چند روز رخ دهد. به همین دلیل، سلول های پوست قدیمی زمانی برای ریزش ندارند و این تولید بیش از حد سریع، منجر به تجمع سلول های پوست می شود. در این مقاله که توسط **اعضای کادر قسمت خونگیری در منزل آزمایشگاه نیکو** تهیه شده است به انواع، علل، علائم و درمان پسوریازیس می پردازیم.

پسوریازیس معمولاً در اوایل بزرگسالی ظاهر می شود. برای اکثر افراد، این بیماری فقط بر چند ناحیه تأثیر می گذارد. در موارد شدید، پسوریازیس می تواند قسمت های بزرگی از بدن را بپوشاند. لکه ها می توانند بهبود یابند و سپس در طول زندگی فرد عود کنند. طبق یک مطالعه، حدود ۷,۴ میلیون آمریکایی به پسوریازیس مبتلا هستند. این اختلال معمولاً با چندین شرایط دیگر همراه است، از جمله:

- دیابت نوع ۲
- بیماری التهابی روده
- بیماری قلبی
- آرتریت پسوریاتیک
- اضطراب
- افسردگی

انواع پسوریازیس چیست؟

پسوریازیس پوسچولار که باعث قرمزی و پوسته پوسته شدن پوست با جوش های ریز در کف دست ها و کف پا می شود.

پسوریازیس روده ای که اغلب در دوران کودکی یا بزرگسالی شروع می شود، باعث ایجاد لکه های کوچک و قرمز رنگ، عمدتاً روی تنه و اندام ها می شود. محرک های آن ممکن است عفونت های تنفسی، گلودرد استرپتوکوکی، ورم لوزه، استرس، آسیب به پوست و مصرف داروهای ضد مالاریا و بتا بلوکرها باشند.

پسوریازیس معکوس که باعث ایجاد ضایعات قرمز روشن و براق می شود که در چین های پوستی مانند زیر بغل، کشاله ران و زیر سینه ها ظاهر می شود.

پسوریازیس اریترودرمیک که باعث قرمزی آتشین پوست و ریزش پوسته ها می شود. در اثر آفتاب سوختگی شدید، عفونت ها، برخی داروها و توقف برخی از انواع درمان پسوریازیس ایجاد می شود. باید فوراً درمان شود زیرا می تواند منجر به بیماری شدید شود.

آرتريت پسوریاتیک باعث ایجاد مفاصل متورم و دردناک می شود. گاهی اوقات علائم مفصلی اولین یا تنها علامت یا نشانه پسوریازیس است. و در مواقعی فقط تغییرات ناخن دیده می شود. علائم از خفیف تا شدید متغیر است و آرتريت پسوریاتیک می تواند هر مفصلی را تحت تاثیر قرار دهد. می تواند باعث سفتی و آسیب پیشرونده مفصل شود که در جدی ترین موارد ممکن است منجر به آسیب دائمی مفصل شود.

علائم پسوریازیس چیست؟

علائم پسوریازیس بسته به نوع بیماری متفاوت است.

- لکه های قرمز پوست پوشیده از فلس های ضخیم و نقره ای
- پوسته پوسته شدن پوست
- پوست خشک و ترک خورده که ممکن است خونریزی یا خارش داشته باشد
- خارش، سوزش یا درد
- ناخن های ضخیم، حفره دار یا برآمده
- مفاصل متورم و سفت

لکه های پسوریازیس می توانند از چند نقطه پوسته پوسته شدن شوره مانند تا فوران های بزرگ که مناطق وسیعی را می پوشانند متغیر باشد. شایع ترین نواحی آسیب دیده کمر، آرنج، زانو، ساق پا، کف پا، پوست سر، صورت و کف دست است.

اکثر انواع پسوریازیس چرخه هایی را پشت سر می گذارند، برای چند هفته یا چند ماه شعله ور می شوند، سپس برای مدتی فروکش می کنند یا حتی رو به بهبودی می روند.

چه چیزی باعث پسوریازیس می شود؟

هیچ کس علت دقیق پسوریازیس را نمی داند، اما کارشناسان معتقدند که این بیماری ترکیبی از موارد است. مشکلی در سیستم ایمنی بدن باعث التهاب می شود و سلول های جدید پوست را خیلی سریع تشکیل می دهد. به طور معمول، سلول های پوست هر ۱۰ تا ۳۰ روز یکبار تعویض می شوند. در پسوریازیس، سلول های جدید هر ۳ تا ۴ روز رشد می کنند. انباشته شدن سلول های قدیمی با سلول های جدید موجب ایجاد آن فلس های نقره ای می شود.

پسوریازیس معمولاً در خانواده ها دیده می شود، اما ممکن است نسل ها ناپدید شود. به عنوان مثال، پدر بزرگ و نوه آنها ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند.

مواردی که می توانند باعث شیوع پسوریازیس شوند عبارتند از:

- بریدگی، خراش یا جراحی
- استرس عاطفی
- عفونت های استرپتوکوکی
- داروها، از جمله داروهای فشار خون، داروهای ضد مالاریا، لیتیوم و سایر تثبیت کننده های خلق و خو، آنتی بیوتیک ها و NSAID ها

درجات پسوریازیس به چگونه است؟

- خفیف: علائم بیماری کمتر از سه درصد از بدن را درگیر می کند؛
- متوسط: علائم بیماری بین ۳ تا ۱۰ درصد از بدن را درگیر می کند؛
- شدید: علائم بیماری بیش از ۱۰ درصد از بدن را درگیر می کند.

چگونه پسوریازیس را تشخیص دهیم؟

معاینه بدنی: معمولاً تشخیص پسوریازیس برای پزشک آسان است، به خصوص اگر پلاک هایی در مناطق زیر وجود داشته باشند:

- پوست سر
- گوش ها
- آرنج
- زانو
- ناف

• ناخن

پزشک یک معاینه فیزیکی کامل انجام می دهد و از بیمار می پرسد که آیا افراد خانواده سابقه ابتلا به پسوریازیس دارند یا خیر.

تست های آزمایشگاهی: پزشک ممکن است بیوپسی انجام دهد - یک نمونه کوچک از پوست را بردارد و آن را به آزمایشگاه میفرستد تا مطمئن شود که عفونت پوستی وجود ندارد. هیچ آزمایش دیگری برای تایید یا رد پسوریازیس وجود ندارد.

درمان پسوریازیس چیست؟

خوشبختانه درمان های زیادی وجود دارد. برخی رشد سلول های جدید پوست را کند می کنند و برخی دیگر خارش و خشکی پوست را تسکین می دهند. پزشک بر اساس اندازه بثورات، محل بثورات، سن، وضعیت عمومی سلامت کلی و موارد دیگر، برنامه درمانی را انتخاب می کند. درمان های رایج عبارتند از:

- کرم های استروئیدی
- مرطوب کننده های پوست خشک
- کرم یا پماد ویتامین D
- کرم های رتینوئید

درمان های پسوریازیس متوسط تا شدید عبارتند از:

نور درمانی: پزشک نور ماوراء بنفش را به پوست می تاباند تا رشد سلول های پوست را کاهش دهد. PUVA درمانی است که دارویی به نام پسورالن را با شکل خاصی از اشعه ماوراء بنفش ترکیب می کند.

متوترک سات: این دارو می تواند باعث بیماری مغز استخوان و کبد و همچنین مشکلات ریوی شود، بنابراین فقط برای موارد جدی است. پزشکان از نزدیک بیماران را زیر نظر دارند. بیمار باید آزمایش های دوره ای، رادیولوژی قفسه سینه، و احتمالاً بیوپسی کبد انجام دهد.

رتینوئیدها: این قرص ها، کرم ها، فوم ها، لوسیون ها و ژل ها دسته ای از داروهای مرتبط با ویتامین A هستند. رتینوئیدها می توانند عوارض جانبی جدی از جمله نقایص مادرزادی ایجاد کنند، بنابراین برای زنان باردار یا زنانی که قصد بچه دار شدن دارند، توصیه نمی شوند.

سیکلوسپورین: این دارو که برای سرکوب سیستم ایمنی ساخته شده است، ممکن است برای موارد جدی که به درمان های دیگر پاسخ نمی دهند مصرف شود. این دارو می تواند به کلیه ها آسیب برساند و فشار خون را افزایش دهد، بنابراین پزشک در حین مصرف از نزدیک مراقب سلامت شما خواهد بود.

در کنار درمان های دارویی می توان با رعایت برخی نکات ساده درمان را تسریع بخشید. البته این موارد به تنهایی باعث درمان نمی شوند ولی می توانند کمک کننده باشند. این نکات عبارتند از:

حمام کردن روزانه: دوش گرفتن به آرامش پوست ملتهب کمک می کند و سلول های خشک شده روی سطح پوست را می شوید. از صابون های خشک و عطری که چربی پوست را از بین می برند، استفاده نکنید. توصیه می شود در استحمام از آب ولرم به جای آب داغ استفاده کنید. همچنین می توانید از خواص روغن های گیاهی طبیعی برای نرم کردن و رطوبت رسانی به پوست بهره مند شوید.

مرطوب کننده ها: بعد از حمام از لوسیون های ضد حساسیت و انواع کرم های مرطوب کننده استفاده کنید. فراموش نکنید که در فصل های سرد و خشک باید بیشتر مراقب پوست خود باشید. بهتر است برای جلوگیری از حساسیت احتمالی از هرگونه محصولات عطری دوری کنید.

نور طبیعی خورشید: قرار گرفتن زیر نور آفتاب به میزان کم، می تواند باعث تسکین پوست شود اما استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

کاهش وزن: رسیدن به وزن متناسب می تواند باعث بهبود در تاثیرگذاری روش های درمان شود.

استفاده از مکمل های غذایی: داروها و ویتامین ها در روند بهبود تأثیرگذار هستند. روغن ماهی، امگا ۳، ویتامین دی، شیر سویا و آلوئه ورا نیز باعث بهبود بروز علائم می شوند.

رژیم غذایی سالم: از فست فود، گوشت قرمز، مواد غذایی فرآوری شده و چربی های اشباع شده دوری کنید و به دنبال تغذیه سالم باشید. پروتئین های خالصی مانند مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون، میگو، تخم کتان و سویا مفید هستند

حفظ آرامش و دوری از استرس: همان طور که گفته شد، استرس و اضطراب از عوامل بروز بیماری پسوریازیس است و می تواند باعث وخیم شدن او ضاع شود. آرامش را به زندگی خود بازگردانید و به دنبال یوگا و مدیتیشن بروید.

ترک سیگار: این مورد نیز مانند مورد قبلی از عوامل تحریک بیماری به شمار می رود.

منابع:

[/https://www.psoriasis.org](https://www.psoriasis.org)

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%AA%D8%B1%DA%A9%08%03%08%07%08%00>

<https://www.healthline.com/health/drugs/cyclosporine-oral-capsule>

