

بیماری پسوریازیس چیست؟ علایم و دلایل پسوریازیس

بیماری پسوریازیس، یک بیماری شایع پوستی است که، چرخه زندگی سلول‌های پوستی را بهم می‌زند. پسوریازیس با افزایش سرعت ساخت سلول بر سطح پوست، باعث بوجود آمدن تکه‌های نقره‌ای ضخیم و خارش دار، خشک و یا تکه‌های قرمز که گاهی اوقات دردناک هم هستند، می‌شود. این تکه‌ها بیشتر در نقاط اطراف پوست سر، آرنج و زانو ظاهر می‌شوند. برای بعضی از افراد بیماری پسوریازیس فقط آزاردهنده است، اما برای بعضی دیگر این بیماری بخصوص اگر با [ورم مفاصل](#) همراه باشد، باعث از کار افتادگی می‌شود.



علایم ابتلا به بیماری پسوریازیس

علایم پسوریازیس می‌تواند بین افراد مختلف، متفاوت باشد و شامل یک یا چندتا از نشانه‌های زیر شود:

- تکه‌های قرمز روی پوست که با فلس‌های نقره‌ای پوشیده شده است.
- نقاط کوچک پوسته‌پوسته شده (معمولا در کودکان دیده می‌شود).
- پوست خشک و ترک خورده که ممکن است خونریزی هم بکند.
- خارش، سوزش و یا درد در نقاطی از پوست.
- ناخن ضخیم، سوراخ شده و یا برآمده.
- مفاصل متورم و سفت شده.

نواحی مبتلا به پسوریازیس می‌توانند شامل قسمت‌های کوچک شوره مانند تا تکه‌های بزرگ که کاملا قسمت درگیر (مثلا دستها) را می‌پوشانند، باشد. انواع متعادل پسوریازیس فقط آزاردهنده هستند، درحالی‌که انواع سخت و شدید آن باعث ازکار و شکل افتادگی ناحیه می‌شود.

بعضی از انواع پسوریازیس شامل:

- **پسوریازیس پلاکی (Plaque psoriasis):** این نوع از پسوریازیس شایع‌ترین نوع این بیماری است و حدودا ۹۰ درصد مبتلایان به پسوریازیس از این نوع از بیماری رنج می‌برند. نشانه‌های آن شامل، جراحات و زخم‌های پوستی خشک و قرمز می‌شود، که با فلس‌های نقره‌ای پوشیده شده‌اند. هرچند ناحیه خاصی مخصوص این نوع از بیماری نیست و این بیماری می‌تواند در همه جای بدن ظاهر شود، اما معمولا پسوریازیس پلاکی در آرنج، زانو و پوست سر خود را نشان می‌دهد. پلاک‌ها می‌توانند

- خشک و خارشدار باشند. در مراحل پیشرفته و شدید بیماری، پوست دور مفاصل ممکن است، تکه شده و خونریزی نماید.
- **پسوریازیس پوست سر (Scalp psoriasis):** این نوع پسوریازیس می‌تواند تنها در بخشی از پوست سر و یا همه نواحی پوست سر خود را نشان دهد. در بعضی از افراد مبتلا به پسوریازیس پوست سر، ناحیه شدیداً خارش دارد. در موارد پیشرفته بیماری می‌تواند باعث ریزش موی موقتی شود، که با درمان بیماری **ریزش مو** هم بهبود می‌یابد.
- **پسوریازیس ناخونی (Nail psoriasis):** تقریباً نصف افراد مبتلا به پسوریازیس، بیماری بر ناخون‌هایشان تأثیر می‌گذارد. پسوریازیس می‌تواند باعث سوراخ شدن و یا غیرعادی شدن ناخن‌های شما (رشد بیش از حد، رفتن رنگ ناخن و حتی جدا شدن ناخن از دست) بشود.
- **پسوریازیس قطره‌ای (Guttate psoriasis):** این نوع از پسوریازیس باعث بوجود آمدن نقاطی کوچک شبیه قطره بر روی، قفسه سینه، دستها، پا و پوست سر می‌شود. معمولاً پسوریازیس قطره‌ای بعد از چند قزره از بین می‌رود، هرچند که در بعضی از افراد بیماری پیشرفت کرده و به پسوریازیس پلاکی تبدیل می‌شود. این نوع از پسوریازیس بعضی اوقات بعد از عفونت گلو در کودکان و نوجوانان بوجود می‌آید.
- **پسوریازیس معکوس (Inverse psoriasis):** عموماً این بیماری زیر بغل، کشاله ران، زیر پستان و دور نواحی جنسی رخ می‌دهد. پسوریازیس معکوس باعث بوجود آمدن، تکه‌های نرم و قرمز و پوست ملتهب در آن ناحیه می‌شود. این نوع بیماری در **افراد چاق** شایع تر است و با عرق کردن و یا مالیدنش بدتر می‌شود.

دلایل ابتلا به پسوریازیس

دلیل اصلی ابتلا به پسوریازیس هنوز معلوم نیست، اما عواملی که در ادامه بیان می‌شوند، معمولاً بیشترین تأثیر را در ابتلا به بیماری پسوریازیس داشته‌اند، این عوامل شامل:

- سابقه خانوادگی و ژنتیک
- عفونت از جمله عفونت گلو یا برفک دهان
- صدمه به پوست، از جمله بریدن ست و یا نیش حشرات
- استرس
- هوای سرد
- سیگار کشیدن
- مصرف زیاد الکل
- داروهای خاص از جمله داروهای درمان بیماری دوقطبی، **فشار خون بالا**، داروهای ضد مالاریا و...
- چاقی

درمان بیماری پسوریازیس با روشهای طبیعی

هرچند درمانهای خانگی نمی‌توانند بیماری را شفا دهند و از بین ببرند، اما می‌توانند به بهتر شدن آن کمک کنند. این موارد شامل:

- **حمام کردن روزانه.** اینکار می‌تواند به برداشتن نقاط و تکه‌های خشک می‌شود و پوست ملتهب را آرام می‌کند. سعی کنید ۱۵ دقیقه در وان بمانید و همچنین از آب داغ و صابون‌های خشک استفاده نکنید. آب ولرم و صابون‌های معمولی که چربی و روغن هم در خود دارند مناسب است. اضافه کردن روغن حمام، نمک فرنگی اصل یا نمک دریای مرده هم می‌تواند، به درمان کمک کند.

- **استفاده از مرطوب کننده** . پس از حمام پوست خود را با مالیدن مرطوب کننده مبتنی برپماد برروی آن مرطوب نمایید. همچنین در روزهای سرد و خشک میبایست چندین بار در روز پوست خود را مرطوب نمایید.
- **قراردادن پوست در برابر مقدار کمی آفتاب** . دقت کنید که آفتاب زیاد می‌تواند برای بدن مضر باشد و بیماری را نیز بدتر کند . همچنین در هنگام آفتاب گرفتن از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید.
- **پوشاندن نواحی تحت تاثیر در هنگام خواب** .
- **دوری از مصرف الکل** .
- **رژیم غذایی سالم** .

رفرنس: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

تهیه کننده : دکتر حنا زارعی