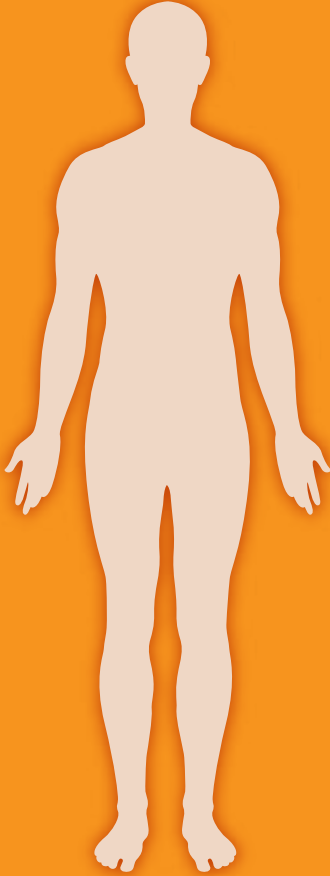


# التعايش مع مرض الصدفية



## مرض الصدفية: ما هو وما هي أسبابه؟



الصدفية مرض التهابي ينشأ نتيجة خلل في عمل الجهاز المناعي ويمكن أن يصيب الجلد في كل أنحاء الجسم.

يتولى جهاز المناعة مهمة حماية الجسم من الأمراض، حيث يتعرف على الخلايا غير السليمة أو الجراثيم الموجودة في جسمك ويهاجمها باتباع عدة طرق، من بينها إطلاق استجابة التهابية لتواجهها. إذا كنت مصاباً بداء الصدفية أو غيره من الأمراض ذات المنشأ المناعي، فهذا يعني أن جهازك المناعي والاستجابة الالتهابية التي يطلقها لم يعودا يعملان بشكل سليم. وفي هذه الحالات يبدأ جهازك المناعي بمهاجمة الجسم بالخطأ، مسبباً الضرر للمواقع التي يطالها هذا الهجوم. وتعتبر معظم الأمراض الالتهابية الناشئة عن خلل في الجهاز المناعي أمراضاً ذات طبيعة مزمنة.

وفي الأحوال الطبيعية، يتجدد الجلد الذي يغطي جسمك بشكل مستمر، حيث تقوم الطبقة السفلية من الجلد بإنتاج خلايا جلدية جديدة على الدوام. وتتحرك خلايا الجلد الجديدة رويداً رويداً نحو سطح الجلد، ثم تموت وتزول بالتقشر بشكل طبيعي. وتستغرق هذه العملية عادة ما بين ٢١ و ٢٨ يوماً حتى تتم. أما إذا كنت مصاباً بالصدفية، فإن جسمك ينتج خلايا جلدية بوتيرة أسرع كثيراً من المعدل الطبيعي. ٣ ولا يستغرق وصول الخلايا الجديدة إلى سطح الجلد سوى ٢ إلى ٦ أيام. فتتراكم هذه الخلايا الجلدية الجديدة تدريجياً على سطح الجلد، مسببة بقعاً سميقة حمرة ومنقخة من الجلد مع قشور فضية اللون تعرف بالحراشف أو البقع الصدفية.

ما هي الأنواع المعروفة من الأمراض الالتهابية الناشئة عن خلال مناعي؟

هناك ما بين ٨٠ و ١٠٠ نوع مختلف من الأمراض الالتهابية الناشئة عن خلل مناعي ويؤثر كل منها على الجسم بشكل مختلف. فبعضها يؤثر على مناطق محددة من الجسم والبعض الآخر يمكن أن يصيب أماكن عديدة من أنحاء الجسم في نفس الوقت. ومن أكثر الأمراض الالتهابية الناشئة عن خلل مناعي شيوعاً الصدفية والتهاب المفاصل الروماتويدي وداء كرون والتهاب القولون التقرحي.

وحتى الآن لم يفهم الأطباء فهماً تاماً سبب ظهور الصدفية عند بعض الناس. لكن هناك أدلة قوية تشير إلى زيادة احتمال إصابة الشخص بالصدفية إذا كان قد أصيب به شخص آخر في عائلته مما يوحي بوجود ارتباط وراثي. وداء الصدفية ليس معدياً، أي أن الأشخاص المصابين به لا يمكن أن ينقلوا المرض لغيرهم بالعدوى. ٤

### ما هي درجة شيوع مرض الصدفية؟

يعتبر مرض الصدفية من الأمراض الجلدية الشائعة إذا يبلغ عدد المصابين به حول العالم ١٢٥ مليون شخص تقريباً. ٥ وتختلف درجة شدة الإصابة اختلافاً كبيراً ما بين إصابة خفيفة وإصابة حادة، كما يعتمد احتمال إصابتك بالصدفية على سنك والمكان الذي تعيش فيه والأصل العرقي الذي تنتمي إليه. ٦

ويمكن أن تظهر الصدفية في أي عمر، لكنها عادة تظهر أول ما تظهر ما بين سن الخامسة عشرة والخامسة والعشرين من العمر، وتصيب الرجال والنساء على حد سواء. وتتباين درجة الإصابة بين المجموعات العرقية تبايناً قليلاً، حيث يزيد معدل الإصابة بها بين الشعوب القوقازية. ٦

## ما هي أعراض الصدفية؟

هنالك خمسة أنواع مختلفة من الصدفية، حسب موقعها من الجسم ومظهرها. أكثر الأنواع شيوعاً هو الصدفية اللويحية (٨٠٪ من المصابين بالصدفية لديهم هذا النوع). وتتميز الصدفية اللويحية بسماكة الجلد في البقعة المصابة ويلونه الأحمر أو الفضي. وتسبب هذه البقعة الحكة والألم مما يجعل ممارسة الأعمال اليومية أمراً صعباً في غالب الحالات. لذلك من المهم إذا كنت مصاباً بهذا النوع أن تواظب على العلاج الطبي المطلوب من أجل تقليل أثر هذه الحالة على طبيعة حياتك. يمكن للطبيب أن يشخص الصدفية بمجرد النظر إلى بشرتك. وفي بعض الحالات، قد يكون من الضروري أخذ عينة صغيرة من الجلد للتأكد بالمختبر أنها الصدفية وليست أي مرض آخر، مثل الأكزيما أو ردة الفعل التحسسية.

وهناك أيضاً عدة طرق لتقييم مدى شدة الإصابة بالصدفية (طفيفة أم متوسطة أم حادة) والآثار التي تترتب على حياتك عموماً بسبب المرض.

مؤشر منطقة الإصابة بالصدفية وحدها (PASI): يستخدم هذا المؤشر لقياس درجة حدة الإصابة بالصدفية. ويتم حساب النقاط في هذا المؤشر بالنظر إلى مدى سماكة وانتفاخ اللويحات الصدفية ونسبة المناطق المصابة من جسمك. مؤشر الجلدية لمدى جودة الحياة (DLQI): يعمل هذا الاستبيان الموجز على تقييم مدى تأثير الصدفية على حياتك البدنية والعاطفية والاجتماعية. وتساعد النقاط التي تسجلها في هذا المؤشر طبيبك في اتخاذ ما يلزم من تغييرات على خطة علاجك لتحسين ظروف حياتك اليومية.

صور توضح درجات الصدفية الطفيفة والمتوسطة والحادة



## ما هي العلاجات المتوفرة للصدفية؟

رغم أنه ليس هناك علاج شافٍ معروف للصدفية حتى الآن، إلا أنه هناك عدد من الخيارات العلاجية التي تساعدك في إبقاء أعراضها تحت السيطرة. من هذه العلاجات ما يعمل ببساطة على تقليل الأعراض، ومنها علاجات أخرى، كالمستحضرات البيولوجية، تعمل على التأثير المباشر على جهاز المناعة في الجسم.

- بالنسبة للحالات الطفيفة، يمكن وضع المرطبات والكريمات الستيرويدية على مناطق الجلد المصابة.
- بالنسبة للحالات المتوسطة تستخدم عادة طريقة التصوير الضوئي أو التصوير بالأشعة فوق البنفسجية مع السولارين (وهو مستحضر يزيد من فعالية العلاج الضوئي).
- تعتبر المستحضرات البيولوجية من أكبر الإنجازات في مساعي علاج هذا المرض في العشرين سنة الأخيرة وهي توصف لحالات الصدفية الشديدة. ويعرف أقدم وأكثر المستحضرات البيولوجية استخداماً باسم صادات ألفا لعامل نخر الورم، لكن تتوفر حالياً مستحضرات مختلفة أو هي قيد البحث والتجريب السريري. ولقد غيرت هذه الفئة من العلاجات طريقة التعامل مع الأمراض المزمنة كالصدفية، من خلال استهدافها لأحد أسبابها الجوهرية وليس أعراضها فحسب.

العلاج الأكثر فعالية بالنسبة لك على عدد من العوامل. من هذه العوامل نوع الصدفية لديك ودرجة حدتها وعمرك وصحتك العامة ومدى تأثير العلاج على نمط حياتك، وما إذا كانت لديك حساسيات معينة أو كنت تتناول أدوية أخرى (وكيفية استجابتك لها من ناحية التحسن والأعراض الجانبية) وما إذا كانت المريضة حاملاً أو تنوي ذلك. فيقوم الطبيب بتقييم هذه العوامل وتحديد أفضل خطة علاجية تناسبك. ١٠

ومن الجدير بالملاحظة أن الصدفية غالباً ما تكون ذات خصائص فريدة لدى كل شخص، وبالتالي فالعلاج الذي ينجح مع أحد الأشخاص لا ينجح بالضرورة مع شخص آخر. وهو ما يعني أن علاج الصدفية يقوم على مبدأ التجربة والخطأ، لذلك قد تضطر لتجربة عدة علاجات مختلفة حتى تجد العلاج الأنسب لحالتك. وقد يوصف للمريض أكثر من نوع واحد من العلاجات، وهو ما يسمى بالتوليفة العلاجية. ويتوقف

### أشياء يمكن القيام بها للتعامل مع مرض الصدفية



يمكنك زيادة قدرتك على التحكم بأعراض الصدفية من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة في نمط حياتك اليومي. فتناول الوجبات الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتقليل الضغوط النفسية يمكن أن تساعد جسمك في علاج ذاته بذاته وتقليل أعراض المرض والحد من مضاعفات المرض وآثاره على حياتك. ١١

### ما هي تأثيرات الصدفية عليك وعلى عائلتك؟

يمكن أن تمتد الإصابة بالصدفية لفترات طويلة. وقد يكون من الصعب تعلم التعايش معها. فكثير من الناس تظهر لديهم مجموعة من الأعراض والمشاعر. فالصدفية قد تظهر في أماكن من الجسم يراها الآخرون كالوجه واليدين، مما يجعل المصابين بها يشعرون بالحرج. ومن المهم أن تتبع التوصيات العلاجية التي يخبرك بها طبيبك أو ممرضتك مع التنبيه للأمراض المصاحبة للصدفية كالتهاب المفاصل الصدفي والاكنتاب والسكري والسرطان.<sup>١٢</sup> كما أنه من المهم أيضاً أن تعتني بصحتك النفسية إذ أن الضغوط النفسية يمكن أن تزيد من أعراض الأمراض الالتهابية ذات المنشأ المناعي. فقد يزيد شعورك بالغضب أو الإحباط أو العزلة أو الاكتئاب.<sup>١٣</sup> وتذكر أن هناك أناساً يمكنهم مساندتك كأصدقاء وأفراد العائلة والاستشاريين ومجموعات الدعم.<sup>١٤</sup> كما أن معرفة المزيد عن مرض الصدفية يساعدك أنت وعائلتك في فهم المرض بشكل أفضل والتعرف على الطريقة الأفضل للتعامل معه. وبوضع خطة علاج فعالة ومتواصلة يمكنك أن تتابع القيام بكل الأشياء التي تحبها!

- Psoriasis 360  
**[www.psoriasis360.com](http://www.psoriasis360.com)**
- International Federation of Psoriasis Associations  
**[www.ifpa-pso.org](http://www.ifpa-pso.org)**

1. University of Maryland Medical Center. Immune response: Overview. Available at <http://www.umm.edu/ency/article/000821.htm> Accessed April 2013
2. University of Maryland Medical Center. Autoimmune disorders – Overview. Available at <http://www.umm.edu/ency/article/000816.htm> Accessed April 2013
3. The Psoriasis Association. About Psoriasis. Available at <https://www.psoriasis-association.org.uk/pages/view/about-psoriasis> Accessed April 2013
4. Psoriasis 360. Causes and Triggers. Available at <http://www.psoriasis360.com/about-psoriasis/causes-and-triggers> Accessed April 2013
5. National Psoriasis Foundation. Statistics. Available at [http://www.psoriasis.org/learn\\_statistics](http://www.psoriasis.org/learn_statistics) Accessed April 2013
6. PsoriasisNet. What is Psoriasis? Available at [www.skincarephysicians.com/psoriasisnet/whatis.html](http://www.skincarephysicians.com/psoriasisnet/whatis.html) Accessed April 2013
7. Psoriasis 360. Guide to Diagnosis. Available at <http://www.psoriasis360.com/severity-calculator-psoriasis> Accessed April 2013
8. RS Feldman, GG Kruger. Psoriasis assessment tools in clinical trials. Ann Rheum Dis 2005;64(Suppl II):ii65–ii68
9. AY Finlay, GK Khan. Dermatology Life Quality of Life Index (DLQI): a simple practical measure for routine clinical use. Clin Exp Dermatol. 1994; 19:210-216
10. Psoriasis 360. Getting the right treatment for you. Available at <http://www.psoriasis360.com/node/103> Accessed April 2013
11. Psoriasis 360. Living with psoriasis. Available at <http://www.psoriasis360.com/living-with-psoriasis/at-a-glance> Accessed April 2013
12. University of Maryland Medical Center. Psoriasis: Managing Psoriasis. Available at [http://www.umm.edu/patiented/articles/how\\_serious\\_psoriasis\\_000087\\_4.htm](http://www.umm.edu/patiented/articles/how_serious_psoriasis_000087_4.htm) Accessed April 2013
13. Everyday Health. Autoimmune Disorders and Emotional Health. Available at <http://www.everydayhealth.com/autoimmune-disorders/autoimmune-disorders-and-your-emotional-health.aspx> Accessed April 2013

للإبلاغ عن أي اشتباه للأعراض الجانبية يجب أن تبلغ  
الهيئة السعودية للغذاء والدواء المركز الوطني للتبليغ والسلامة الدوائية  
بريد الكتروني: [npc.drug@sfd.gov.sa](mailto:npc.drug@sfd.gov.sa) أو فاكس رقم : 2057662 11 966 أو عن طريق الموقع : <http://ade.sfd.gov.sa/>  
أو الاتصال بالمكتب العلمي للشركه علي :  
بريد الكتروني : [gcc-pv2@its.jnj.com](mailto:gcc-pv2@its.jnj.com) او فاكس رقم : 2153190 11 966

The artwork on the front cover is *Time is Now II* by Rhonda Fenwick. Through her art, Rhonda has explored psoriasis, a chronic skin disorder she has lived with since the age of six.

Janssen Pharmaceutica NV  
[www.janssen-emea.com](http://www.janssen-emea.com)

(PHGCC/IMM/0715/0002)



Saudi Arabia  
P.O. Box 55031 Riyadh 11533  
Tel. : + 966 11 419 7966  
Fax : + 966 11 215 3190

J&J Building, Dubai Health Care City  
P.O.Box 505080, Dubai UAE  
Tel. : + 971 44297200  
Fax : + 971 44297150