



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



تعرف على الصدفية
وكيفية التعامل معها

Knowing about Psoriasis
and How to Manage it

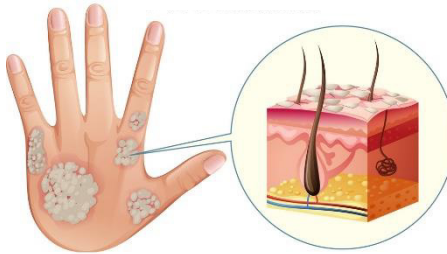
ما هي الصدفية؟

تعرف الصدفية بأنها حكة تصيب الجلد وتسبب بقع حمراء رقيقة قشرية على الجلد وقشور فضية اللون. يمكن أن تظهر في أي مكان على الجلد مثل الركبتين والكوعين وأسفل الظهر و فروة الرأس.

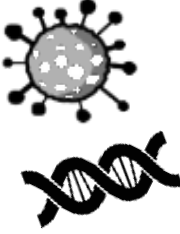
الصدفية مرض مزمن غير معدي



استشارة طبيب الأمراض الجلدية يساهم في كسب المعرفة بشأن كيفية السيطرة على الصدفية مما يساعدك بالشعور بتحسن، وكذلك تحسين مستوى صحتكم بشكل عام، ومنع مضاعفات الصدفية.



لماذا أصاب بالصدفية؟



- مشكلات بالجهاز المناعي.
- الجينات الوراثية.

ماهي علامات وأعراض الإصابة بالصدفية؟

- حكة بالجلد.
- ألم في المفاصل وتورمها.
- تيبس المفاصل عند الاستيقاظ من النوم.
- الأقارب المصابون بالصدفية.

كيف يتم تشخيص الصدفية؟

من خلال الفحص السريري عند طبيب الأمراض الجلدية وفحص خزعة من المنطقة المصابة التي ظهرت عليها العلامات والأعراض.

كيف أسيطر على الصدفية؟

- معرفة وتجنب العوامل التي تحفز الصدفية مثل التعرض المفرط لأشعة الشمس و لدغات الحشرات ووجود قطع أو كشط بالجلد وشرب كميات كبيرة من الكحول والتدخين والتوتر والتغيرات الهرمونية (كالبلوغ أو بلوغ سن اليأس) والتغيرات المناخية (كالطقس البارد والجاف خاصة).
- الالتزام بنظام ملائم للعناية بالجلد في حالات الإصابة بالصدفية.
- التمتع بنمط حياة صحي.
- استخدام الأدوية الموصوفة من طبيب الأمراض الجلدية.
- الإدارة الجيدة للتوتر.
- معالجة الصدفية لتوقف عن الحكّة، فعندما تختفي آثار الصدفية، عادةً ما يتوقف الشعور بالحكة.

7 طرق تساعدك على التخفيف من حكة الصدفية:

- **عالج الصدفية.**
- **أزل القشور، واستخدم أدوية مثل حمض الساليسيليك الذي يساعد في تنعيم القشور، فكلما قلت القشور قلت الحكة.**
- **قلل وقت الاستحمام بحيث يتراوح من 5 إلى 15 دقيقة أو أقل إذ أن قضاء الكثير من الوقت في الاستحمام يمكنه أن يتسبب في جفاف الجلد ويزيد من الشعور بالحكة.**
- **استخدم منتجات تخفيف الحكة والتي تحتوي على المنثول أو الكافور والتي تعمل بشكل أفضل على تخفيف حكة الصدفية.**
- **قم بترطيب الجلد بدلاً من حكه. ضع المرطب على موضع الحكة مما يُساعد على تقليل احمرار وحكة الجلد.**

- لا تستحم بمياه ساخنة، فالحرارة يمكن أن تزيد من الحكة.
- استخدم كمادات باردة، وضع الكمادات الباردة على موضع الحكة يمكن أن يقللها.

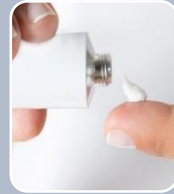
كيف يتم علاج الصدفية؟

فيما يتعلق بعلاج الصدفية، سيُحدد طبيب الأمراض الجلدية نوع الصدفية التي تُعاني منها مع تحديد مواقع ظهور الصدفية في جسمك وحدتها بالإضافة إلى الأمور الأخرى التي تُعاني منها، وعليها قد تختلف الخطة العلاجية.

قد يتضمن العلاج

العلاج الموضعي:

- العلاج الأولي لحالات الصدفية المترابحة ما بين البسيطة إلى المتوسطة.



العلاج بالضوء:

- تستخدم المُعالجة الضوئية الأضواء الطبيعية والصناعية لعلاج الصدفية.



العلاج الجهازي:

- يشتمل العلاج الجهازي على الأدوية التي تؤخذ عبر الفم أو الحقن لتصل لكافة أجزاء الجسم.



صور لأنواع مختلفة من الصدفية:

- صدفية الطبقات بالكوع.



- صدفية الطبقات (الصداف الشائع) وهذا هو النوع الأكثر شيوعاً.



- صدفية فروة الرأس.



- صدفية الأظافر.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

تمريض العيادات الخارجية



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.18.000545

