

## تشخیص پسوریازیس

### 1- معاینه جسمی:

اولین کاری که پزشک جهت تشخیص بیماری پسوریازیس انجام میدهد، معاینه فرد است. علائم پسوریازیس به طور معمول م شهود است و به راحتی از سایر شرایطی که ممکن است علائم مشابهی ایجاد کنند قابل تشخیص است، به خصوص اگر پلاک هایی در مناطقی مانند موارد زیر وجود داشته باشد:

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

### 2- بیوپسی:

در صورت عدم تشخیص با معاینه فیزیکی و وجود علائم نامشخص ، ممکن است نمونه کوچکی از پوست و ضایعه گرفته شود که تحت عنوان بیوپسی شناخته می شود. نمونه ها در آزمایشگاه های تشخیصی مورد آزمون و بررسی قرار میگیرد.

### محرك های پسوریازیس

محرك های پسوریازیس شامل استرس، الكل و ... است که مواجهه با آن ها میتواند سبب شروع پسوریازیس باشد. این محرك ها برای همه یکسان نیست و هر کدام میتوان شدت متفاوتی از بیماری را در فرد شعله ور سازد.

شایع ترین محرك های پسوریازیس عبارتند از:

✓ استرس

استرس زیاد ممکن است باعث شعله ور شدن علائم بیماری پسوریازیس شود.

✓ الكل

اختلال مصرف الكل می تواند باعث تشدید پسوریازیس شود.

## ✓ جراحی

یک تصادف، بریدگی یا خراش، تزریقات، واکسن‌ها و آفتاب سوختگی‌ها نیز می‌توانند باعث شعله‌ور شدن علائم بیماری پسوریازیس شوند.

## ✓ داروها

برخی از داروها محرک پسوریازیس محسوب می‌شوند. این داروها عبارتند از:

1. لیتیوم

2. داروهای ضد مالاریا

3. داروی فشار خون بالا

## ✓ عفونت

سیستم ایمنی می‌تواند به اشتباه علاوه بر دفاع لازم در برابر عفونت‌ها در صورت وقوع، پاسخ ایمنی علیه بدن ایجاد کند که می‌تواند سبب بروز و تشدید علائم بیماری پسوریازیس شود.

## درمان پسوریازیس

بیماری پسوریازیس درمان قطعی ندارد. هدف ما از درمان، تخفیف و کاهش علائم نظیر کاهش التهاب و پوسته‌ها و کند کردن رشد سلول‌های پوستی است.

درمان پسوریازیس به سه دسته تقسیم می‌شود:

### 1- درمان‌های موضعی

کرم‌ها و پمادها و لوسیون‌هایی که مستقیماً روی پوست استفاده می‌شوند می‌توانند برای کاهش علائم پسوریازیس با شدت خفیف تا متوسط مفید باشند که شامل:

✓ کورتیکواستروئیدهای موضعی

✓ رتینوئیدهای موضعی

✓ آنترالین

✓ آنالوگ‌های ویتامین D

✓ اسید سالیسیلیک

✓ مرطوب‌کننده

## 2- داروهای سیستمیک

افراد مبتلا به پسوریازیس با شدت متوسط تا شدید و کسانی که به سایر درمان ها پاسخ خوبی نداده اند، باید از داروهای خوراکی یا تزریقی استفاده کنند. به علت عوارض جانبی شدیدی این دارو ها، پزشکان معمولاً آنها را برای مدت کوتاهی تجویز می کنند که شامل :

- ✓ متوترکسات
- ✓ سیکلوسپورین
- ✓ رتینوئیدهای خوراکی
- ✓ آپریمیلانست خوراکی برای پسوریازیس متوسط

## 3- نور درمانی

در این درمان از اشعه ماوراء بنفش (UV) یا نور طبیعی استفاده میشود. نور سبب از بین رفتن گلبول های سفید بیش از حد فعالی که به سلول های سالم پوست حمله می کنند، می شود. هر دو نور UVA و UVB ممکن است در کاهش علائم پسوریازیس با شدت خفیف تا متوسط مفید باشند.

ترکیبی از این درمان ها برای افراد مبتلا به پسوریازیس با شدت متوسط تا شدید موثر است.

## توصیه های غذایی برای افراد مبتلا به پسوریازیس

### ✓ مدیریت وزن بدن

اضافه وزن و چربی، خود باعث ایجاد التهاب در بدن میگردد و التهاب فرایند پسوریازیس را تسریع میکند.

### ✓ پیروی از رژیم غذایی سالم

کاهش مصرف چربی های اشباع شده

افزایش مصرف پروتئین های با چربی کم حاوی اسیدهای چرب امگا 3 مانند سالمون، ساردین و میگو و منابع گیاهی امگا 3، از جمله گردو، دانه های کتان و سویا

اجتناب از غذاهای محرک نظیر گوشت قرمز، شکر تصفیه شده، غذاهای فرآوری شده، محصولات لبنی پرچرب

اجتناب از مصرف الکل

جبران کمبود ویتامین ها و مواد معدنی

- ✓ ورزش منظم
- ✓ داشتن خواب کافی
- ✓ سیگار نکشیدن

آیا پسوریازیس عوارضی دارد؟

در برخی از مبتلایان، عوارضی نظیر بیماری های زیر میتواند رخ دهد :

- ✓ دیابت
- ✓ چاقی
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ سکته مغزی
- ✓ حمله قلبی
- ✓ اضطراب
- ✓ افسردگی
- ✓ اختلال عملکرد جنسی
- ✓ اختلالات خواب
- ✓ اختلالات اشتها
- ✓ روان پریشی

#### مدیریت پسوریازیس

با انجام یکسری کارها میتوان پسوریازیس را قابل کنترل کرد.

- ✓ حمام های کوتاه مدت و روزانه با آب گرم و صابون بدون حساسیت
- ✓ مرطوب کردن پوست
- ✓ حمام آفتاب در صورت عدم دریافت نور درمانی روزانه حداقل 15 تا 30 دقیقه
- ✓ انجام مدیتیشن

تهیه و تنظیم : خانم حانیه باغنوی

کارشناس اداره نظارت بر مواد غذایی