

العلاجات الموضعية للصدفية اللويحية

هناك العديد من العلاجات الموضعية التي يمكن أن تساعد في السيطرة على الصدفية اللويحية. وتشمل هذه العلاجات الكريمات والمراميم والمواد الهلامية والمستحضرات والشامبو والرغوة. تعرّفوا على كيفية تحقيق أقصى استفادة من هذه العلاجات.

1 ما هي الصدفية اللويحية؟

قد تظهر الصدفية اللويحية على بشرتكم، ولكن يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير على حالتكم المزاجية وشعوركم تجاه أنفسكم. إذا وجدتم أن الصدفية اللويحية تؤثر على مزاجكم، يمكنكم التحدث إلى طبيبيكم العام حول الوصول إلى خطة الصحة العقلية أو التحدث إلى المستشارين على خط المساعدة **Beyond Blue** على الرقم **1300 22 4636**.

الصدفية اللويحية هي حالة من أمراض المناعة الذاتية التي تؤثر على بشرتكم. وهذا يعني أن جهازكم المناعي يهاجم الخلايا في جسمكم. أثناء النوبة قد تواجهكم بقع قشرية مرتفعة أو حمراء أو فضية، توجد عادة على المرفقين والركبتين وأسفل الظهر وفروة الرأس. وعلى الرغم من أنه لا يمكن علاج الصدفية اللويحية، يمكن تطهير الجلد أو السيطرة عليها بالعلاج.

2 كيف تُعالج الصدفية اللويحية؟

يمكن أن تحدث نوبات تهيج الصدفية اللويحية بسبب الإجهاد أو الطقس البارد أو جفاف الجلد أو التهابات الجهاز التنفسي العلوي أو بعض الأطعمة والمشروبات. تختلف المُحفزات من شخص لآخر، وهو أحد الأسباب العديدة لعدم وجود علاج واحد يناسب الجميع.

إذا تمّ تشخيصكم مؤخرًا، فمن المحتمل أن يقترح طبيبيكم استخدام علاج أو عدة علاجات مثل الكريمات أو المراميم على جلدكم - وتسمى هذه العلاجات الموضعية.

هناك أربعة أنواع رئيسية من العلاجات الموضعية لمرض الصدفية اللويحية:

 حمض الساليسيليك	 قطران الفحم	 كالسيوتريول	 الكورتيكوستيرويدات (الستيرويدات الموضعية)
<ul style="list-style-type: none">تُطري هذه العلاجات بروتين في الجلد يُسمى الكيراتين. تساعد على تخفيف جفاف الجلد المتقشر.في بعض الأحيان قد تحتاج هذه العلاجات إلى أن يتمّ تحضيرها من الصفر (مركبة) في صيدلية متخصصة.	<ul style="list-style-type: none">يؤدي هذا الدواء إلى إبطاء نمو خلايا الجلد ويقلل من الالتهاب والحكة وجفاف الجلد.قد تكون بشرتكم أكثر حساسية لأشعة الشمس لمدة 24 ساعة بعد استخدام قطران الفحم، لذا احذروا أكثر من التعرض للشمس.يمكن أن يكون قطران الفحم فوضويًا عند استخدامه	<ul style="list-style-type: none">يشجع هذا الشكل من فيتامين د المصنوع من قبل الإنسان على نمو الجلد بشكل صحي.يمكن أن يكون كالسيوتريول مع الكورتيكوستيرويدات أكثر فعالية في علاج الصدفية ويقلل من خطر ترقق الجلد.	<ul style="list-style-type: none">تقلل هذه من التهاب الجلد.يكون خطر ترقق الجلد والآثار الجانبية الأخرى منخفضًا جدًا عند استخدامها على النحو الموصوف.تحدثوا إلى طبيبيكم إذا كنتم تستخدمون كريم أو مرهم كورتيكوستيرويد بشكل مستمر لأكثر من شهر دون رؤية فوائد.

أسئلة لطرحها على طبيبك

سيستجيب الأشخاص المصابون بالصدفية اللويحية بشكل أفضل لبعض العلاجات الموضعية مقارنة بالآخرين. عندما يتم وصف علاج لكم، تأكدوا من مناقشة الفوائد والمخاطر المحتملة مع طبيبك. إليكم بعض الأسئلة التي يمكنكم طرحها:

1. لماذا من المحتمل أن أستفيد من هذا النوع من العلاج؟

هناك العديد من العلاجات المتاحة لمرض الصدفية اللويحية، لذلك من المهم أن تفهموا سبب اختيار هذا العلاج من أجلكم. ربما يعمل بشكل جيد على أجزاء جسمكم المتأثرة بالحالة أو يكون له آثار جانبية أقل.

2. ما مقدار العلاج الموضعي الذي يجب أن أضعه؟

استشيروا طبيبك دائماً عن مقدار العلاج الموضعي الذي يجب استخدامه، ومدى كثافة تطبيقه. اطلبوا منه مقارنته بحجم شيء، مثل عملة معدنية أو حبة البازلاء للتأكد من أنكم تستخدمونه بشكل صحيح.

3. ماذا أفعل إذ عانيت من أعراض جانبية؟

إذا كنتم تعانيون من آثار جانبية مزعجة، فتحدثوا إلى طبيبك الذي يمكنه مناقشة الخيارات الأخرى، مثل نوع أو تركيز آخر من العلاج الموضعي، أو العلاج بالضوء (phototherapy) أو الأدوية الأخرى.

4. كيف سأعرف ما إذا كان هذا العلاج سيتفاعل مع أدويتي الأخرى؟

تأكدوا من أن طبيبك أو الصيدلي على علم بأي أدوية تتناولونها لحالات أخرى. إذا لم يكن لديكم قائمة بالأدوية، فيمكنكم طباعة أو تنزيل واحدة من www.nps.org.au/medicineslist أو استخدام تطبيق MedicineWise. قوموا بزيارة NPS MedicineWise على nps.org.au/medicinewiseapp للحصول على مزيد من المعلومات، أو قوموا بتنزيل التطبيق على هاتفكم الذكي اليوم.

5. ما هي المدة التي أحتاجها لاستخدام هذا العلاج وكيف يمكنني معرفة ما إذا كان يعمل؟

قد يتم استخدام بعض العلاجات لفترة قصيرة، فقط عندما تتفاقم الأعراض. يمكن استخدام الكريمات والمرامم الأخرى إلى أجل غير مسمى وبالافتتران مع الأدوية الأخرى التي يصفها طبيبك. اسألوا طبيبك أو الصيدلي عما يمكن أن تتوقعونه من هذا العلاج ومتى يجب أن تبدأوا في رؤية النتائج.

أهم النصائح

- ✓ حافظوا على بشرتكم رطبة لتجنب التهيج. استخدموا منظفاً خالياً من الصابون أو اغسلوا وضعوا مرطبات خالٍ من العطر مرتين يوميًا (أكثر في أيام الجفاف الباردة). يمكنكم وضع مرطب بعد الاستحمام لأنه يمتص بشكل أفضل عندما تكون بشرتكم رطبة قليلاً.
- ✓ توخّوا الحذر إذا كنتم تستخدمون علاجات موضعية على وجهكم أو أعضائكم التناسلية أو في طيات جلدكم. اطلبوا من طبيبك إرشادات إضافية لتجنب التهيج.
- ✓ يمكن أن تتغير الصدفية اللويحية بمرور الوقت وقد لا تستجيب دائماً لنفس العلاج. ومن المهم مراقبة حالتكم واستشارة طبيبك إذا لم تلاحظوا تحسناً.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الصدفية اللويحية، ابحثوا عن "الصدفية psoriasis" في الألف إلى الياء (A-Z) من الجلد التي طورتها الكلية الأسترالية لأطباء الأمراض الجلدية dermcoll.edu.au/a-to-z-of-skin/

اعثروا على معلومات مفصلة حول علاجات الصدفية اللويحية على موقع DermNet الإلكتروني dermnetnz.org

+ التحالف المُستهدف للعلاجات

مساعدة المستهلكين والمهنيين الصحيين على اتخاذ قرارات علاجية آمنة وحكيمة بشأن الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة للأمراض البيولوجية (bDMARDs) والأدوية المتخصصة الأخرى. بتمويل من دائرة الصحة بالحكومة الأسترالية من خلال منحة برنامج القيمة في وصف bDMARDs.



THE AUSTRALASIAN COLLEGE
OF DERMATOLOGISTS