

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	29-April-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	10 psoriasis triggers...avoid them
PAGE:	19
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

منها التوتر والحساسية وبرودة الجو وجفافه 10 محفزات للصدفية.. تجنبها

* **القطع والجروح:** حال تعرض يدك للقطع أو حدوث خدش في الركبة، يمكن أن تظهر جروح جديدة مكان الإصابة، ما يطلق عليه ظاهرة كوينر Koebner's phenomenon.

* **التدخين:** توصلت أبحاث إلى وجود صلة مباشرة بين التدخين وتفاقم الصدفية.

* **الهرمونات:** يمكن أن تبدأ الصدفية في أي مرحلة عمرية لدى الرجال والنساء، لكن يبدو أنها تبلغ ذروتها في الفئة العمرية ما بين 20 و30 عامًا، وكذلك بين 50 و60 عامًا. ويبدو أن بدء مرحلة المراهقة وانقطاع الحيض من المحفزات للصدفية. لذا، يعتقد أطباء بإمكانية وجود صلة بين الهرمونات والصدفية. وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن مستويات الإستروجين المرتفعة أثناء الحمل يمكن أن تحفز الصدفية لدى بعض السيدات.

* **العقاقير:** بإمكان بعض العقاقير المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والتهاب المفاصل والاضطرابات الذهنية، تحفيز الصدفية. ويمكن أن تتسبب عقاقير شائعة الاستخدام مثل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ومثبطات بيتا والليثيوم في نوبات اشتداد الحالة. وكذلك الحال مع بعض عقاقير الملاريا وحبوب ستيروئيد، لكنها لا تتسبب في تفاقم الصدفية إلا بعد استخدامها لفترات طويلة.

* **العدوى:** تتضاعف صعوبة الأشكال الشائعة للعدوى بالنسبة للمصابين بالصدفية، ذلك أن العدوى المنتقلة عبر الفطريات والتهاب الفم الناتج عن فطريات وبكتيريا الحلق وعدوى أمراض الجهاز التنفسي جميعها من المحفزات المعروفة للصدفية.

الشتاء في تفاقم الصدفية، بينما قد يساعد الطقس الدافئ المشمس في التخفيف من حدة الصدفية. ويتمثل العنصر الفاصل هنا في الإبقاء على الجلد رطبًا. ولضمان ذلك، عليك استخدام مرطبات وكريمات بعد الاستحمام وعلى مدار اليوم. عليك الاعتماد على مرطبات وأنواع صابون خالية من العطور ومصممة للجلد الحساس بهدف التقليل من الالتهاب.

* **الوشم:** قد يبدو الوشم رائعًا، لكن عملية صناعته نفسها قد تحمل تبعات كارثية فيما يخص الصدفية، ذلك أن ثقب الجلد باستمرار وحقنه بصبغات يمكن أن يتسبب في جرح كبير، يسفر بدوره عن ظهور قرح جلدية، غالبًا في غضون من 10 إلى 14 يومًا لاحقًا. ويمكن كذلك أن يسفر الوشم عن حدوث عدوى - وهي محفز آخر للصدفية.

روتين حياتك اليومي.

* **الحساسية:** هل هناك صلة بين الحساسيات والصدفية؟ في كلتا الحالتين، يبدو أن جهاز المناعة يلعب دورًا محوريًا. وخلصت أبحاث إلى أن من يعانون الصدفية أكثر احتمالًا لأن تكون لديهم خلايا بدينية mast cells ملتهبة - وهو نمط الخلايا الذي يستثير ردود الفعل المرتبطة بالحساسية، مثل انتفاخ الجلد، والشعور بالحكة. ومع ذلك، لا يوجد دليل قاطع حول أن الصدفية تمثل واحدًا من ردود فعل الحساسية.

* **الكحوليات:** يعتقد علماء أن الإفراط في تناول المشروبات الكحولية يمكن أن يتسبب في استثارة الصدفية. وينصح الأطباء بتجنب المشروبات الكحولية للمساعدة في الوقاية من الصدفية.

* **الطقس البارد أو الجاف:** يمكن أن يتسبب الطقس البارد الجاف في

لندن، «الشرق الأوسط»

المؤثرات التي تحفز على اشتداد أعراض مرض الصدفية متعددة، وفق تصنيف موقع «ويب ميد» الطبي الإلكتروني:

* **الضغط العصبي:** يتفاعل الجسم مع الضغط العصبي أو التوتر الذي يعانيه المرء. وكشفت دراسات أن الضغوط العصبية يمكنها أن تفاقم حالات الصدفية. وللتغلب على الضغط العصبي، هناك عدة خطوات بسيطة بإمكانها التخفيف من الضغوط العصبية، مثل التنفس بعمق والعد حتى 10. أو بإمكانك الاستحمام مع البقاء في المغطس للاسترخاء، أو يمكنك التنفيس عما تشعر به من خلال محادثة صديق، أو الاستغراق في التأمل. وفي كل الأحوال، عليك التركيز على الجانب الإيجابي من