

النشرة الصحية لأمراض الجلد

حقائق عن الجلد

يُعد الجلد العضو الأكبر في جسم الإنسان، إذ يغطي كامل الجسم من الرأس حتى القدمين. وهو غلاف واقٍ خارجي، ويؤدي دوراً حيوياً في صحة الجسم وعافيته. تشمل وظائف الجلد ما يلي:

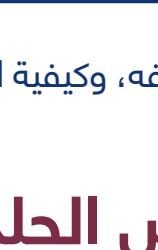
- يعمل كحاجز ضد الحرارة، والضوء، والإصابات، والعدوى
- ينظم درجة حرارة الجسم
- يُخزن الماء والدهون
- يعمل كعضو حسي
- يمنع فقدان السوائل
- يعيق دخول البكتيريا الضارة إلى الجسم
- يساهم في إنتاج فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس
- يفصل الأجزاء الداخلية من الجسم عن البيئة الخارجية

يختلف الجلد في السماكة، واللون، والملمس باختلاف مناطق الجسم؛ مثلاً، تحتوي فروة الرأس على أعلى تركيز من بصيلات الشعر، بينما لا توجد أي منها في باطن القدمين. كما أن الجلد في راحتي اليدين وباطن القدمين أكثر سماكة، مما يوفّر حماية إضافية.

يتكون الجلد من ثلاث طبقات رئيسية، لكل منها وظائف محددة:



البشرة:
الطبقة الخارجية التي تعمل كحاجز واقٍ وتسهم في تحديد لون الجلد



الادمة:
الطبقة الوسطى التي تحتوي على الأوعية الدموية، والأعصاب، وبصيلات الشعر، والغدد العرقية



النسيج تحت الجلد:
الطبقة الأعمق، وتتكوّن من الدهون والنسيج الضام، تمتص هذه الطبقة الصدمات وتعمل كعازل للجسم

تُشكّل هذه الطبقات معاً عضواً متكاملًا ومعقدًا، أساسياً لاستمرار الحياة.

للمزيد

الجلد: طبقاته، ووظائفه، وكيفية الحفاظ على صحته

فهم الأمراض الجلدية الشائعة: الدليل الشامل

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الأمراض الجلدية كحب الشباب، والصدفية، والثعلبة البقعية، والعد الوردي. ولا يقتصر تأثير هذه الاضطرابات على المظهر الخارجي فقط، بل تؤثر على الحالة النفسية وجودة الحياة. من خلال فهم أسباب الأمراض الجلدية المزمنة، ومعرفة أعراضها، والفئات الأكثر عرضة للإصابة بها، وخيارات العلاج المتاحة، يمكن للأفراد ومقدمي الرعاية التعامل معها بشكل أفضل. يهدف هذا الدليل إلى تقديم نظرة مبسطة وعملية لكل حالة، مع نصائح تساعد على التشخيص، والعلاج، والتعامل مع هذه الحالات.

حب الشباب

حبّ الشباب هو اضطراب التهابي شائع يحدث عندما تتسد بصيلات الشعر بفائض الزهم (الدهون)، وخلايا الجلد الميتة، والبكتيريا، مما يؤدي إلى ظهور الرؤوس السوداء والبثور والبثور والكيسات. ويعد أكثر شيوعاً خلال فترة المراهقة، إلا أنه قد يستمر في مرحلة البلوغ، خاصةً لدى النساء نتيجة التغيرات الهرمونية.

التشخيص:

- بناءً على الفحص السريري وتاريخ الحالة
- تحليل مخبرية في حال الاشتباه بوجود أسباب هرمونية أو كامنة

العلاج:

- العلاجات الموضعية: بيروكسيد البنزويل، الريتينويدات، حمض الساليسيليك، حمض الأزيليك
- الأدوية الفموية: المضادات الحيوية، العلاجات الهرمونية (مثل موانع الحمل)، الأيزوترتينوين للحالات الشديدة
- غالباً ما تكون العلاجات المدمجة هي الأكثر فعالية

نصائح للعناية بالبشرة:

- غسل الوجه بلطف مرتين يومياً
- تجنب لمس أو تقشير البثور
- استخدام المستحضرات التي لا تسبب انسداد المسام
- الحفاظ على نمط حياة صحي والحد من التوتر

الفئات المتأثرة:

- يُصيب جميع الأعمار والفئات العمرية
- أكثر شيوعاً بين المراهقين (خاصة الذكور) والنساء البالغات

أنواع حب الشباب:

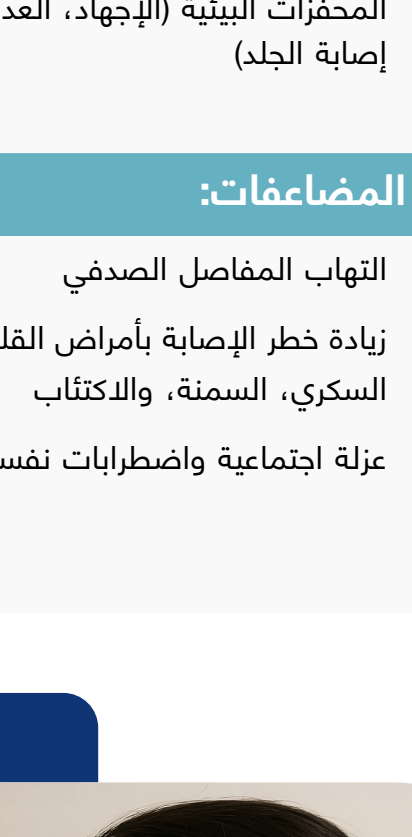
- الرؤوس البيضاء (المسام مغلقة)
- الرؤوس السوداء (المسام مفتوحة)
- الحطاطات والبثور (التهابات سطحية)
- الفقيّات والكيسات (كتل عميقة ومؤلمة)

الأسباب والمحفزات:

- التغيرات الهرمونية (البلوغ، الحيض، الحمل)
- فرط إفراز الزهم (الدهون)
- فرط نمو البكتيريا (المسببة لحب الشباب)
- العوامل الوراثية، وبعض الأدوية ومستحضرات التجميل
- التوتر، والعناية السيئة بالبشرة، والنظام الغذائي عالي السكريات

الصدفية

الصدفية هي مرض جلدي مزمن ناتج عن خلل مناعي يؤدي إلى تسارع في تجدد خلايا الجلد، مما يُسبب بقعاً سمكية حمراء مغطاة بقشور بيضاء ورمادية. غالباً ما يصيب فروة الرأس، والمرفقين، والركبتين، وأسفل الظهر، ولكن أي سطح جلدي هو عرضة للإصابة بهذا المرض.



العلاج:

- العلاجات الموضعية: كورتيكوستيرويدات، نظائر فيتامين (د)، حمض الساليسيليك
- العلاج الضوئي بالأشعة فوق البنفسجية (UVB)
- العلاجات الجهازية: ميثوتريكسات، سيكلوسبورين، أدوية حيوية
- (مثل مثبطات عامل النخر الورمي ألفا)

مقدمو الرعاية الصحية:

- أطباء الجلدية
- أطباء الروماتيزم (لحالات المفاصل)
- أخصائيو الصحة النفسية

الرعاية الذاتية:

- التربيط المنتظم للبشرة
- معرفة المحفزات الشخصية وتجنبها
- التحكم بالتوتر

الأعراض:

- نوبات من التهيج تتخللها فترات تحسن
- قد تتضمن الأعراض حكة، حرقة، وألم جلدي
- قد تظهر تغيرات في الأظافر وآلام في المفاصل

العوامل المؤثرة:

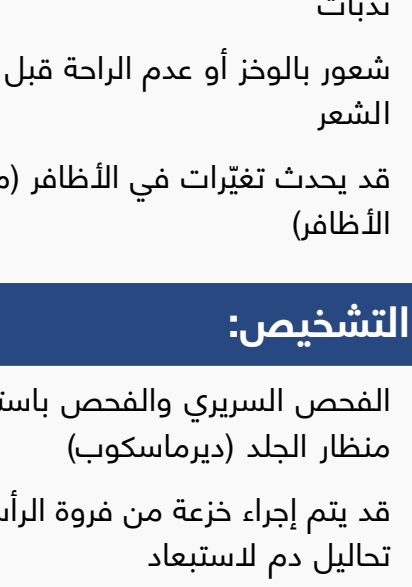
- الاستعداد الوراثي
- المحفزات البيئية (الإجهاد، العدوى، البرد، إصابة الجلد)

المضاعفات:

- التهاب المفاصل الصدفي
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، السكري، السمنة، والاكتئاب
- عزلة اجتماعية واضطرابات نفسية

الثعلبة البقعية

الثعلبة البقعية هي مرض مناعي ذاتي يهاجم فيه الجسم بصيلات الشعر، مما يؤدي إلى تساقطه بشكل مفاجئ. غالباً ما تظهر الثعلبة على شكل بقع دائرية ناعمة على فروة الرأس أو الوجه، إلا أنها قد تتطور لتسبب تساقط شعر الجسم أو شعر فروة الرأس بشكل كامل.



العلاج:

- الكورتيكوستيرويدات (يمكن تطبيقها موضعياً أو حقنها مباشرة في المناطق المصابة)
- المينوكسيديل (لتحفيز نمو الشعر)
- مثبطات JAK (مثل الباريسيتينيب للحالات الشديدة لدى البالغين)
- أدوية مناعية أخرى للحالات المقاومة أو واسعة الانتشار

الدعم النفسي:

- استخدام الشعر المستعار أو الأوشحة
- الاستشارات النفسية أو مجموعات الدعم

نمط الحياة:

- حماية الجلد المكشوف من الشمس والبرد
- استخدام منتجات لطيفة على فروة الرأس
- طلب الدعم النفسي والعاطفي عند الحاجة

الفئات المتأثرة:

- جميع الأعمار، وغالباً ما تبدأ في الطفولة أو مع بداية سن البلوغ
- تزداد الخطورة على الأفراد الذين يعانون من أمراض مناعية أخرى أو لديهم تاريخ عائلي

الأعراض:

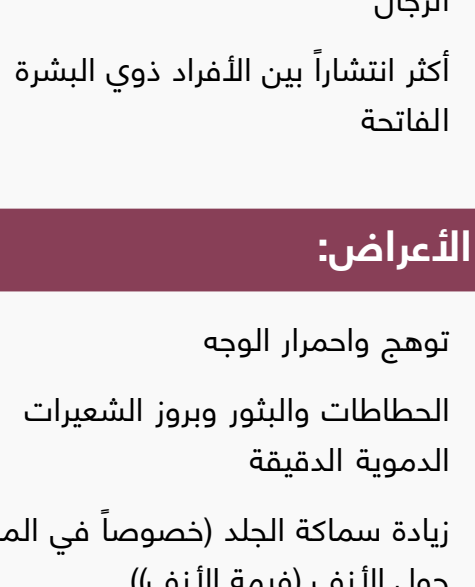
- تساقط بقعي مفاجئ للشعر بدون ترك نويات
- شعور بالوخز أو عدم الراحة قبل تساقط الشعر
- قد يحدث تغيرات في الأظافر (مثل تنقر الأظافر)

التشخيص:

- الفحص السريري والفحص باستخدام منظار الجلد (ديرماسكوب)
- قد يتم إجراء خزعة من فروة الرأس أو إجراء تحاليل دم للاستبعاد
- الأسباب الأخرى

العد الوردي

العد الوردي هو مرض جلدي التهابي مزمن، يُصيب الوجه بشكل أساسي، ويُسبب تضخماً في الأوعية الدموية وظهور احمرار مزمن، وطفح جلدي شبيه بحب الشباب، كما يمكن أن يصيب العين (العد الوردي العيني). قد تشدّد وتخفّ الأعراض مع الوقت.



التشخيص:

- التاريخ المرضي والفحص السريري
- استبعاد أمراض مشابهة كحب الشباب أو الذئبة أو التهاب الجلد المتني

العلاج:

- العلاجات الموضعية: ميترونيدازول، حمض الأزيليك، إيفيرمكتين
- الأدوية الفموية: المضادات الحيوية (مثل الدوكسيسيسكلين)، آيزوترتينوين للحالات الشديدة
- العلاج بالليزر أو الضوء: لعلاج احمرار وسماكة الجلد
- علاجات عينية: إذا ظهرت أعراض في العين

الرعاية الذاتية:

- استخدام غسولات لطيفة على البشرة وخلاخيم من العطور
- استخدام واقٍ شمسي واسع الطيف بشكل يومي
- معرفة المحفزات الشخصية وتجنبها
- مراجعة الطبيب المختص بشكل دوري

المحفزات:

- التعرض للشمس، المشروبات الساخنة، الأطعمة الحارة، الكحول، التوتر، درجات الحرارة المرتفعة أو البرودة الشديدة.
- منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على مُهيجات
- توهج واحمرار الوجه
- الحطاطات والبثور وبروز الشعيرات الدموية الدقيقة
- زيادة سماكة الجلد (خصوصاً في المنطقة حول الأنف (غيمة الأنف))
- أعراض عينية: احمرار، جفاف، تهيج

في النهاية:

ترافق الأمراض الجلدية المزمنة مثل حبّ الشباب، والصدفية، والثعلبة، والعد الوردي تحديات متنوعة، إلا أنه يمكن السيطرة عليها من خلال التشخيص المبكر، وخطط العلاج الفردية، والالتزام بالصحة النفسية والجسدية. يُعد التعاون مع الأطباء والاطلاع الدائم على معلومات تخص هذه الأمراض وسيلة فعالة لتعزيز جودة الحياة، والتحكم في الصحة الجلدية بثقة.