

# پسوریازیس؛ بیماری که فراتر از پوست می‌رود

از مشکلات ظاهری پوست تا چالش‌های درونی؛ وقتی التهاب‌های پنهان در بدن نمایان می‌شود



## درمان‌های خانگی مؤثر برای پوست

پسوریازیس یک بیماری پوستی مزمن است که موجب التهاب و پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شود. خوشبختانه، روش‌های خانگی زیادی وجود دارند که می‌توانند به کاهش علائم این بیماری کمک کنند. برخی درمان‌ها به این شرح است:

● **بروبیوتیک‌ها**، باکتری‌های مفیدی هستند که در ماست و غذاهای تخمیرشده یافت می‌شوند. همچنین می‌توانند به صورت مکمل مصرف شوند. این باکتری‌ها به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و می‌توانند علائم پسوریازیس را کاهش دهند؛ چراکه پسوریازیس یک بیماری خودایمنی است و پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تعدیل پاسخ‌های التهابی بدن کمک کنند.

● **ماهی تازه** به دلیل داشتن ویتامین‌های (A) و (D) و امگا ۳ می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند. این مواد مغذی به کاهش التهابات و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. با این حال، برخی از افراد مبتلا به پسوریازیس ممکن است به گوشت ماهی حساسیت داشته باشند، بنابراین باید در مصرف آن دقت کنند.

● **سرکه سیب** یکی از درمان‌های خانگی محبوب برای پسوریازیس است. این ماده دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌باکتریال است که می‌تواند خارش و التهاب پوست را کاهش دهد. برای استفاده از آن، می‌توانید با یک پارچه پنبه‌ای آغشته به سرکه سیب، نواحی مبتلا را ماساژ دهید. همچنین می‌توانید پوست سر را شب‌ها با سرکه سیب آغشته کرده و صبح با شامپوی کولنار شستشو دهید.

● **شیرین بیان** به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی خود می‌تواند در کاهش علائم پسوریازیس مؤثر باشد. مصرف شربت خاکشیر ترنجبین با کمی عسل به مدت ۴۰ روز به کاهش علائم بیماری کمک می‌کند.

● **زردچوبه** به دلیل داشتن کورکومین، خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. استفاده از زردچوبه به‌صورت خوراکی و ترکیب آن با استروئیدهای موضعی می‌تواند التهابات پوستی ناشی از پسوریازیس را کاهش دهد. علاوه بر این، استفاده از صابون زردچوبه یا ترکیب آن با روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل، روغن سیاه‌دانه یا روغن زیتون می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد.

● **ژل آلوئه‌ورا** به دلیل خواص ضدالتهابی و ترمیمی می‌تواند به صورت موضعی و خوراکی علائم پسوریازیس را کاهش دهد. همچنین استفاده از پوست موز به همراه پودر زردچوبه می‌تواند به کاهش خارش‌های شدید کمک کند.

● **کیسه یخ** برای تسکین خارش شبانه و درد مفاصل ناشی از آرتریت پسوریازیس مؤثر است. استفاده از خمیر سیر و ژل آلوئه‌ورا به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست می‌تواند علائم پسوریازیس را کاهش دهد.

● **نمک دریا** نیز یکی از روش‌های مؤثر در درمان پسوریازیس است. با اضافه کردن نمک دریا به وان حمام، می‌توانید به مدت یک ساعت در آن غوطه‌ور شوید تا علائم بیماری کاهش یابد.

در نهایت، نوشیدن آب کافی و انجام ورزش‌های منظم نیز می‌تواند در بهبود وضعیت بیماران مبتلا به پسوریازیس مؤثر باشد.

این روش‌ها می‌توانند به کاهش علائم پسوریازیس کمک کنند، اما برای درمان قطعی و مشاوره دقیق‌تر، مشاوره با پزشک متخصص ضروری است.



بیبا مهدوی روزنامه نگار

شاید در نگاه اول تنها یک مشکل سطحی به نظر برسد؛ لکه‌های قرمز و نقره‌ای‌رنگ روی پوست، همراه با خارش یا سوزش خفیف، اما در پسوریازیس، آنچه بر پوست می‌نشیند، پژواکی از درگیری سیستم ایمنی با خود بدن است. این بیماری پوستی مزمن، چیزی فراتر از یک عارضه ظاهری است؛ نشانه‌ای است از التهاب‌های پنهان و پیچیدگی‌های نظام ایمنی بدن.

### آشوب درونی بر بوم پوست

پسوریازیس (Psoriasis) یکی از شناخته‌شده‌ترین بیماری‌های خودایمنی است که به‌صورت مستقیم پوست و به‌شکل غیرمستقیم، طیفی از اندام‌ها و عملکردهای بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این بیماری، چرخه طبیعی تولید سلول‌های پوستی دچار اختلال می‌شود؛ سلول‌ها به‌جای آنکه طی حدود یک ماه به سطح پوست برسند و بربزند، ظرف تنها سه تا چهار روز تولید و روی هم انباشته می‌شوند. نتیجه؟ برجستگی‌های قرمز، ضخیم و فلس‌مانند که اغلب با پوسته‌های نقره‌ای یا سفید مایل به قهوه‌ای همراه است.

این پلاک‌های پوستی، بیشتر در آرنج، زانو، پوست سر و کمر ظاهر می‌شوند؛ اما هیچ نقطه‌ای از بدن در امان نیست. برخلاف تصور عمومی، پسوریازیس مسری نیست. تخمین‌ها نشان می‌دهند حدود ۲ درصد از جمعیت ایران با نوعی از این بیماری زندگی می‌کنند؛ رقمی که اندکی کمتر از میانگین جهانی (۳.۵ درصد) است.

### اخطار ایمنی بیش از حد

دکتر مینو خضایی، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با آتیه‌نو توضیح می‌دهد پسوریازیس زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن، سلول‌های سالم پوست را به اشتباه هدف قرار می‌دهد. این فعال شدن بی‌مورد، موجب التهاب و تکثیر بیش از حد سلول‌های پوستی می‌شود که در نهایت به شکل همان ضایعات مشخص پوستی نمایان می‌شود. او تأکید می‌کند گرچه علت نهایی بیماری هنوز به‌طور کامل روشن نیست، اما عوامل ژنتیکی، سبک زندگی، استرس و محرک‌های محیطی نقش مهمی در بروز و تشدید آن دارند.

در واقع، هرگونه التهاب عاطفی، عفونت، جراحی یا حتی تغییرات شدید دما می‌تواند به‌عنوان یک ماشه عمل کند و موجب عود علائم شود.

### چهره‌های متفاوت پسوریازیس

نشانه‌های ظاهری پسوریازیس متنوع‌اند، اما شایع‌ترین آن‌ها شامل پلاک‌های فلس‌مانند، خارش، خشکی و ترک‌خوردگی پوست، درد‌های سطحی یا عمقی و حتی تغییر در شکل و رنگ ناخن‌هاست. در برخی از بیماران، تاول‌های کوچک حاوی چرک نیز بر سطح پوست شکل می‌گیرد.

با این حال، مشکل تنها به ظاهر ختم نمی‌شود. به گفته دکتر خضایی، یک سوم بیماران ممکن است دچار نوعی آرتریت التهابی به نام «آرتریت پسوریاتیک» شوند؛ بیماری‌ای که با درد، خشکی و تورم مفاصل همراه است و در صورت تشخیص ندادن زودهنگام، می‌تواند به تخریب دائمی مفصل‌ها منجر شود.

### پسوریازیس یا اگزما؟

تشخیص صحیح میان پسوریازیس و اگزما، اگرچه در ظاهر ساده است، اما نیازمند بررسی دقیق بالینی است. در حالی که هر دو بیماری با واکنش بیش‌فعال سیستم ایمنی مرتبطند، تفاوت اصلی در نوع التهاب و الگوی آسیب‌پذیری پوست نهفته است. اگزما بیشتر با خشکی شدید، خارش مداوم و حساسیت بالا همراه است و اغلب در چین‌های پوستی، مثل پشت زانو یا داخل آرنج، دیده می‌شود. در مقابل، پسوریازیس معمولاً با پلاک‌های برجسته نقره‌ای‌رنگ و لپه‌های مشخص در نواحی خارجی بدن مانند آرنج، زانو، کمر، پوست سر و حتی پلک‌ها ظاهر می‌شود.

### پیامدهای فراتر از پوست

شاید یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های پسوریازیس این باشد که بسیاری از مردم آن را تنها یک بیماری پوستی تلقی می‌کنند، حال آن‌که پژوهش‌های نوین نشان می‌دهد این بیماری با افزایش خطر ابتلا به مجموعه‌ای از اختلالات همراه است؛ از جمله دیابت نوع ۲، چاقی، بیماری‌های



قلبی-عروقی، فشارخون بالا، التهاب چشم و حتی افسردگی و اضطراب.

در واقع، بدن یک بیمار مبتلا به پسوریازیس در حال جنگی دائم است؛ جنگی علیه خودش. این توصیف استعاره‌ی دکتر خضایی به‌خوبی گویای بار روانی این بیماری است.

### وقتی درمان قطعی وجود ندارد

در حال حاضر درمان قطعی برای پسوریازیس وجود ندارد، اما خبر خوب این است که با مدیریت درست و اصولی می‌توان آن را کنترل و اثراش را تا حد زیادی کاهش داد. راهکارهای درمانی، از داروهای موضعی مانند پمادهای کورتونی و ویتامین (D) گرفته تا نوردرمانی و داروهای سیستمیک متفاوتند. انتخاب نوع درمان بستگی به شدت بیماری، محل درگیری و پاسخ بدن دارد. برخلاف بسیاری از بیماری‌ها، تشخیص پسوریازیس معمولاً از طریق معاینه بالینی انجام می‌شود و نیازی به آزمایش خون نیست. اما آنچه بیش از دارو اهمیت دارد، شناخت بیمار از وضعیت خود، پرهیز از محرک‌ها، حفظ سلامت روان و ارتباط مستمر با پزشک معالج است.

### زیستن دائمی با بیماری

برای بسیاری از بیماران، شاید مهم‌ترین بخش درمان، پذیرش روانی بیماری باشد. لکه‌های پوستی، بیش از آنکه ناراحتی فیزیکی ایجاد کنند، می‌توانند به طرد اجتماعی، اضطراب و اختلالات روانی منجر شوند. خارش شبانه یا ظاهر غیرمعمول پوست، به‌طور مستقیم بر کیفیت خواب و اعتمادبه‌نفس تأثیر می‌گذارد.

در چنین شرایطی، ترکیب درمان پزشکی با حمایت روان‌شناختی می‌تواند مسیر بیماران را هموارتر کند. دکتر خضایی یادآور می‌شود: «هر لکه پوست، نشانه‌ای از درون است. ما نباید تنها به سطح نگاه کنیم.»

پسوریازیس شاید پایان جهان نباشد، اما بدون آگاهی می‌تواند دنیای فرد را تغییر دهد. این بیماری، نمونه‌ای از آن دسته اختلالاتی است که اهمیت گفت‌وگو، آموزش و

همدلی را بیش از هر چیز گوشزد می‌کند. شاید وقت آن رسیده که از پوست آغاز کنیم و تا عمق بدن و روان برویم.

### نکته

## ورزش‌های مؤثر برای پوست‌های حساس

افراد مبتلا به پسوریازیس به‌طور معمول مشکل اضافه وزن دارند. این وضعیت می‌تواند باعث افزایش حساسیت و خارش پوستی شود و خطر بروز مشکلات قلبی را نیز بالا ببرد. ورزش می‌تواند به کاهش وزن، بهبود سلامت قلبی و کاهش علائم این بیماری کمک کند. در اینجا نکاتی برای انجام ورزش‌های مناسب برای این بیماران آورده شده است.

### ● انتخاب لباس ورزشی مناسب

لباس‌های ورزشی برای مبتلایان به پسوریازیس باید گشاد و راحت باشد. لباس‌های تنگ ممکن است باعث ایجاد اصطکاک و تشدید حساسیت پوست شوند. همچنین در مناطقی که پوست حساس‌تری دارند، مانند سینه و کتف‌ها، استفاده از کرم مرطوب‌کننده توصیه می‌شود. در فصول گرم، پودرهایی که عرق را جذب می‌کنند به کاهش حساسیت کمک خواهند کرد.

### ● شروع با ورزش‌های آرام

ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری برای شروع مناسب هستند و می‌توانند به سلامت قلب و عروق کمک کنند. همچنین توجه به سلامت مفاصل نیز بسیار اهمیت دارد؛ زیرا حدود یک‌سوم بیماران مبتلا به پسوریازیس به آرتروز مبتلا می‌شوند. در صورتی که به باشگاه می‌روید، از مربی خود بخواهید تمریناتی برای تقویت مفاصل به شما معرفی کند.

### ● شنا و ورزش‌های آبی

شنا و ایروبیک در آب از جمله ورزش‌هایی است که برای مبتلایان به پسوریازیس مناسبند. با این حال، کلر موجود در استخرها می‌تواند حساسیت پوست را افزایش دهد. بنابراین، پیش از ورود به آب، بهتر است از کرم مرطوب‌کننده یا وازلین برای محافظت از پوست استفاده کنید.

### ● مراقبت هنگام ورزش

نور خورشید می‌تواند به کاهش سرعت رشد سلول‌های پوستی آسیب‌دیده کمک کند، اما بیماران باید به‌طور تدریجی مدت زمان قرارگیری در آفتاب را افزایش دهند. ابتدا تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرند و سپس زمان را بیشتر کنند.

### ● تمیز نگه داشتن لوازم ورزشی

مبتلایان به پسوریازیس باید لوازم ورزشی خود را به‌طور مرتب تمیز کنند، زیرا این افراد بیش از دیگران در معرض عفونت قرار دارند؛ به‌ویژه اگر زخم‌های باز دارند یا از داروهای سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، مراقبت بیشتر ضروری است.

### ● استفاده از کرم مرطوب‌کننده

پس از ورزش و دوش گرفتن، حتماً از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید. عرق حاوی نمک است که می‌تواند باعث خشکی و حساسیت پوست شود، بنابراین بهتر است از کرم‌های زمانی استفاده کنید که بدن کمی مرطوب باشد تا جذب آن بهتر انجام گیرد. ورزش می‌تواند برای مبتلایان به پسوریازیس مفید باشد؛ به‌شرط آنکه با رعایت نکات خاص انجام شود. انتخاب لباس مناسب، شروع تدریجی با ورزش‌های ملایم و مراقبت از پوست هنگام ورزش می‌تواند به بهبود وضعیت این افراد کمک کند.

## طب سنتی و درمان بیماری پوستی

غنی از سلنیوم مانند خرچنگ، ماهی صدفی و جگر به بهبود وضعیت پوست کمک می‌کنند. همچنین، بادام، آووکادو و تخم آفتاب‌گردان از منابع مهم ویتامین (E) هستند که می‌توانند در کاهش التهاب‌های پوستی مؤثر باشند.

### ● گیاهان دارویی مؤثر

در طب سنتی، استفاده از گیاهان دارویی نیز برای درمان پسوریازیس توصیه شده است. گیاهانی مانند چای سرخ، زنجبیل، گل‌گاوزبان، آلوئه‌ورا و شیرین‌بیان خواص ضدالتهابی و آرامش‌بخشی دارند و می‌توانند در کاهش علائم این بیماری کمک کنند.

### ● دمنوش زیره سبز و سیاه

زیره سبز و سیاه با خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی خود می‌توانند در کاهش التهابات پوستی و تسکین علائم پسوریازیس مؤثر باشند. دمنوش این گیاهان به‌عنوان یک درمان خانگی می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند.

یکی از اصول اصلی درمان بیماری‌های پوستی در طب سنتی، تغییر در سبک زندگی و انتخاب صحیح مواد غذایی است. در خصوص بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس نیز برخی مصرف غذاهای می‌تواند علائم را کاهش دهد و به بهبود وضعیت کمک کند.

### ● تأثیر اسیدهای چرب و روغن زیتون

غذاهایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، به بهبود وضعیت پوست کمک می‌کنند. روغن زیتون که خود حاوی این اسیدهای چرب است، به کاهش التهاب‌های پوستی و بهبود پوسته‌پوسته‌شدن پوست کمک می‌کند. همچنین مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین می‌تواند به بهبود علائم بیماری کمک کند.

### ● ویتامین (E) و سلنیوم

سلنیوم و ویتامین (E) دو ماده مغذی مهم در طب سنتی هستند که نقش بزرگی در پیشگیری و درمان بیماری‌های پوستی دارند. این مواد به‌عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی شناخته می‌شوند. منابع غذایی