

سألنا الصدفية فأجابت...

حوار تثقيفي
نكتشف من خلاله
الصدفية كما لم
نعرفها من قبل



عن هذا الإصدار

جاء إصدار «سألنا الصدفية... فأجابت» ليقدم حوارًا توعويًا مبسّطًا حول مرض الصدفية، يجب عن أبرز الأسئلة الشائعة، ويصحّح بعض المفاهيم المرتبطة بالمرض بأسلوب قريب وسهل الفهم.

يأتي هذا الإصدار تزامنًا مع شهر التوعية بالصدفية خلال شهر أغسطس ٢٠٢٦م، بهدف تعزيز الوعي بالمرض، وتصحيح المفاهيم الشائعة حوله، وتقديم معلومات تثقيفية مبسطة تساعد على فهم الصدفية والتعامل معها بوعي.

إعداد وتصميم:

أ. أفراح بنت سعد الشمري
أخصائي أول تثقيف صحي

مراجعة:

د. سماح محمد عثمان
نائب أول جلدية

سألنا الصدفية:

من أنتِ؟

فأجابت:

أنا الصدفية،

مرض جلدي التهابي مزمن مرتبط
بجهاز المناعة.
أظهر على شكل بقع حمراء مغطاة
بقشور فضية أو بيضاء،
أظهر بالغالب في المرفقين
والركبتين وفروة الرأس، وأماكن
أخرى من الجسم.



سألنا الصدفية: كيف نعرف أنك أنت؟

فأجابت:

غالبًا أظهر على هيئة لويحات واضحة على الجلد قد تكون مغطاة بقشور، وقد يصاحبني حكة أو جفاف أو ألم.

لكن مظهري قد يختلف من شخص لآخر، لذلك لا يعتمد على الشكل وحده.

طبيب الجلدية هو من يؤكد التشخيص.

سألنا الصدفية: أين تحبين الظهور؟

فأجابت:

قد أظهر في أماكن مختلفة من
الجسم، لكن من أكثر الأماكن
شيوعاً:

فروة الرأس والمرفقان
والركبتان وأسفل الظهر وقد
أظهر أيضاً على الأظافر.

مكاني وشكلي قد يختلفان
من شخص لآخر.



سألنا الصدفية: هل أنت معدية؟

فأجابت:

لا، أنا غير معدية.

لا يسببني فيروس أو بكتيريا
ولا أنتقل من شخص لآخر.

أنا مرض التهابي مزمن مرتبط
باضطراب في عمل الجهاز المناعي
وتلعب العوامل الوراثية والبيئية
دورًا في ظهوري.



سألنا الصدفية: ولماذا تظهرين؟

فأجابت:

لا يوجد سبب واحد لظهوري.

أظهر نتيجة تداخل بين الجهاز
المناعي والعوامل الوراثية و البيئية.

عند حدوث خلل في الاستجابة
المناعية، تتسارع عملية تجديد خلايا
الجلد، فتتراكم على سطحه وتظهر
علاماتي.

ولست بسبب قلة النظافة أو سوء
العناية بالبشرة.

سألنا الصدفية:

لماذا تظهر
معك هذه
القشور؟

فأجابت:

لأنني أُسرّع عملية تجديد
خلايا الجلد أكثر من الطبيعي.

فتتكون الخلايا الجديدة
بسرعة، وتتراكم الخلايا على
سطح الجلد قبل أن تتساقط
بشكلها الطبيعي، فتظهر
اللويحات والقشور التي
ترونها.

سألنا الصدفية:

هل تبقى بنفس الشدة طوال الوقت؟

فأجابت:

لا، أنا لا أبقى على حالٍ واحدة.

قد أمّر بفترات تهدأ فيها الأعراض أو
تكاد تختفي، ثم أعود في فترات
أخرى وتزداد الأعراض أو تظهر من
جديد.

لذلك قد تتغير شدتي من وقت لآخر
وتختلف هذه الفترات من شخص
لآخر.

سألنا الصدفية:

وما الذي قد
يوقظك و
يزيدك؟

فأجابت:

قد تزداد أعراضي مع بعض
المحفزات، وتختلف من شخص
لآخر.

منها التوتر وإصابات الجلد، وبعض
العدوى، والتدخين، وبعض الأدوية،
وتغيرات الطقس.

لذلك معرفة الشخص لمحفزاته
وتجنبها قدر الإمكان قد تساعد
على تقليل نوبات اشتدادي.

سألنا الصدفية:

هل يمكن أن
تظهر بعد التهاب
الحلق عند الأطفال؟

فأجابت:

نعم، قد أظهر لدى بعض الأطفال بعد التهاب الحلق، خصوصاً إذا كان ناتجاً عن عدوى بكتيرية مثل العقديات.

وقد أظهر حينها على شكل بقع صغيرة ومتعددة تنتشر غالباً على الجسم والأطراف، ويُعرف هذا النوع باسم الصدفية النقطية.

لذلك إذا ظهر طفح جلدي جديد أو ازدادت أعراض الصدفية بعد التهاب الحلق، فمن المهم مراجعة طبيب الأطفال أو طبيب الجلدية للتقييم والتشخيص المناسب.

سألنا الصدفية:

هل وجودك يقتصر على الجلد؟

فأجابت:

لا، قد أظهر على فروة الرأس
والأظافر أيضاً، ولدى بعض
المصابين قد ترتبط بي مشكلات
صحية أخرى مثل التهاب المفاصل
الصدفي.

لذلك أنا لست مجرد مشكلة في
مظهر الجلد، والمتابعة الطبية
مهمة للتعامل معي بشكل متكامل.

“



سألنا الصدفية:

هل يمكن التخلص منك نهائيًا؟

فأجابت:

حتى الآن لا يوجد علاج يزيلني
نهائيًا. لكن يمكن السيطرة علي
بشكل فعال.

تساعد العلاجات المناسبة على
تخفيف الأعراض، وتقليل نوبات
اشتدادها، وقد تمر فترات طويلة
تختفي فيها علاماتي أو تصبح
خفيفة جدًا.

سألنا الصدفية:

هل الكورتيزون يضرّك أم يعالجك؟

فأجابت:

قد يكون الكورتيزون جزءًا من علاجي في بعض الحالات، لكن المهم أن يُستخدم بالطريقة التي يحددها الطبيب، خصوصًا عند الأطفال.

المشكلة ليست في الكورتيزون بحد ذاته، وإنما في استخدامه بشكل عشوائي أو إيقاف بعض العلاجات فجأة؛ فقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى عودة الأعراض أو تفاقمها.

فلا تخافوا من العلاج الموصوف، ولا تستخدموا الكورتيزون من تلقاء أنفسكم.

سألنا الصدفية:

هل تؤثرين
على حياتي
النفسية؟

فأجابت:

نعم، قد يكون تأثيري أكبر مما
يظهر على الجلد.

فالحكة أو الألم ومظهر الجلد قد
تؤثر على النوم والثقة بالنفس و
الحالة النفسية والحياة اليومية.

لذلك الاهتمام بالصحة النفسية
وطلب الدعم عند الحاجة جزء مهم
من التعامل معي وعلاجي.



سألنا الصدفية:

ما الرسالة التي
تودّين أن
يعرفها الجميع
عنك؟

فأجابت:

أنني مرض مزمن يمكن السيطرة
عليه، ولست عدوى ولا سبباً
للابتعاد عن المصاب بي.

بالعلاج المناسب، والمتابعة،
والوعي، والدعم، يستطيع المصاب
بي أن يعيش حياته بشكل طبيعي و
بثقة.

