

الغذاء والصدفية

2015-12-26 د. مازن سلمان حمود

الصدفية مرض يعتبر من الامراض المزمنة والمنتشرة في العالم ويظهر على شكل بقع حمراء سميكة تصاحبها حكة شديدة والبقع الحمراء يتكون عليها بقع فضية اللون.

والصدفية هو مرض من الامراض التي سببها اضطراب المناعة للجسم. والمرض يكون متهيجا في فترة من الزمن وثم يمر بفترة تحسن لفترة اخرى.

يصيب مرض الصدفية الاشخاص بين 10-40 سنة والعامل الوراثي للعائلة يكون عامل مهم لانتشار الصدفية لأفراد العائلة.

وكذلك امراض نقص المناعة لدى بعض الأشخاص مثل مرض الايدز وغيرها تكون عامل مهم للإصابة بالصدفية.

والاطفال الذين يصابون بالتهاب اللوزتين المتكرر يكونون عرضة لإصابتهم بالصدفية.

والاشخاص ذوي السمنة العالية تزداد نسبة اصابتهم بالصدفية

انواع الصدفية

1- الاحمرية: تكون الصدفية على شكل احمرار عميق في الجلد مع وجود طفح ذو قشور.

2-النقطي: يظهر على شكل نقط صغيرة حمراء مائلة الى اللون الوردى تنتشر على الجسم الجذع والاطراف اليدين والرجلين وفي فروة الرأس.

3-المعكوسة: تظهر على شكل بقع ملساء حمراء اللون مع حكة بسيطة على الاطراف ومنطقة الحوض.

4-اللوحه: تظهر على شكل بقع سميكة حمراء اللون في الجلد ومغلقة بطبقة من الجلد لونه ابيض فضي، وهذا هو النوع الشائع في مرض الصدفية.

5-البثري: يظهر على شكل بثور محاطة بجلد ذو حساسية عالية وفي بعض الاصابات يصاحبها ارتفاع في حرارة الجسم مع قشعريرة وخمول.

مسببات الصدفية

الصدفية سببها اضطراب في جهاز المناعة للجسم حيث تقوم خلايا المناعة في الجسم بمهاجمة خلايا الجلد الطبيعية مسببة تكاثر الخلايا وظهور البقع الحمراء ذات القشور الفضية والتي تنتشر في مناطق متعددة من الجسم البشري.

وهناك عوامل اخرى قد تساعد على الاصابة بالصدفية منها:

1- الالتهابات مثل اصابة الاطفال بالتهاب اللوزتين التكرر

٢- جروح الجلد مثل حروق الشمس او جرح في الجلد او حكة شديدة في الجلد او مناطق ضغط على الجسم (السجود في الصلاة).

٣- الهواء الجاف والبارد الشديد

٤- القلق النفسي

٥- عدم وجود ضوء شمس

٦- التدخين

٧- الكحول

٨- بعض الأدوية مثل ادوية الكآبة (الليثيوم) او ادوية القلب بيتا بلوكر (تينورميد) (اتينولول) والأدوية المستعملة للملاريا

العلاج

١- الصدفية البسيطة ممكن استعمال كريمات او مراهم تحتوي على الكورتيزون ذات قوة بسيطة (هايدروكورتيزون) مع استعمال مرطبات للجلد.

٢- الصدفية الشديدة ممكن استعمال كورتيزون ذات قوة شديدة (ديمرقثيت) او مراهم نظائر فيتامين د او مراهم ريتينويد او مرهم قطران الفحم (كول تار).

٣- فى حالات الصدفية المزمنة والتي لا تستجيب الى علاج المراهم والكريمات ممكن استعمال حبوب تحتوي على الريتينويد او سايكلوسبورين او الميثاتراكسيد او الهايدروكسي يوريا.

٤- العلاج الطبيعي يكون بواسطة العلاج بالضوء الطبيعي (اشعة الشمس) او الصناعي (الترافايوليت ب) وهي جهاز الأشعة فوق البنفسجية وتكون فعالة عندما يؤخذ معها حبوب تنشيط التحسس للأشعة فوق البنفسجية او اشعة الشمس.

الغذاء

هنالك اغذية تساعد على عدم انتشار الصدفية والوقاية منها وهنالك اغذية تساعد على انتشارها فيجب الامتناع عن تناولها.

الاغذية المضرة للصدفية

١- منتجات الالبان

وجد ان الاشخاص المصابين بالصدفية لاحظوا انتشار الصدفية لديهم عند تناولهم الحليب والجبن كامل الدسم فلذلك ننصح ان يمتنعوا او يتناولوا حليب وجبن قليل الدسم.

٢- مادة الغلوتين

هذه المادة موجودة في الحبوب (الحنطة والشعير والدخن) والاشخاص المصابين بحساسية الغلوتين عليهم الامتناع عن تناول الخبز او الصمون الحاوي على الغلوتين وتبديله بخبز خالي من الغلوتين

٣- الاغذية المقلية

هنالك علاقة قوية بين انتشار الصدفية وتناول الشخص للأغذية المقلية وخصوصاً الأغذية المقلية في المطاعم واماكن الأطعمة السريعة.

٤- السكر المصنع

تناول السكر المصنع مضر بالصحة العامة للأشخاص ويساعد كثيراً على انتشار مرض الصدفية وتحويله الى مرض مزمن، فيجب الامتناع عن تناول السكريات والاغذية التي تحتوي على السكر في صناعتها كالبقلاوة وبقية الحلويات.

٥- اللحوم الحمراء

اللحوم الحمراء الحاوية على نسبة دسم عالية مضرة لمرضى الصدفية وتساعد على انتشاره

٦- الكحول بأنواعه

وجد ان تناول الكحول هو المسبب الرئيسي لانتشار مرض الصدفية بصورة سريعة ومقاومة للعلاج

٧- الطماطا

تناول الطماطا وكذلك الفلفل الاحمر والخل والكچب ساعد على انتشار الصدفية لدى بعض الاشخاص المصابين بالمرض

٨- عصير الفواكه

بعض الاشخاص لاحظوا انتشار الصدفية لديهم عند تناولهم عصير الفواكه الحامضية مثل البرتقال والليمون والگريب فروت

الاغذية المفيدة للصدفية

١- السمك

وجد ان تناول السمك (الحاوي على الاحماض الدهنية التي تحتوي على اوميگا 3) مثل السلمون والسردين والتونة يقلل من الاصابة بالالتهابات مع تحسن في جهاز المناعة للجسم مما يساعد على السيطرة على مرض الصدفية فمن الضروري تناول الاسماك مرتين بالاسبوع.

٢- الجزر- البطاطا(الحلوة)- السبانخ- البروكلي

الفاكه والخضروات لها تأثير ضد الالتهابات وهي تساعد على عدم انتشار الصدفية.

٣- الحبوب

الحبوب كاملة النخالة (الخبز) ورقائق للحبوب والپاستا والارز الاسمر (الرز) تعتبر من الاغذية المفيدة ولها فعالية ضد الالتهابات وتساعد على خفض السكر في الجسم ولها تأثير جيد على تحسين الصدفية.

٤- الفاصوليا والعدس

هذان لهما خاصية ضد الأكسدة مما تساعد على عدم انتشار الصدفية

٥- اللحوم الخالية من الدهون

عند تناول اللحوم الخالية من الدهون مثل لحوم الدجاج او الديك التركي وجد تحسن كبير لدى اغلب المصابين بالصدفية بينما تناول اللحوم الحمراء ذات الدهون العالية لها تأثير مباشر على زيادة الالتهابات في الجسم وزيادة انتشار الصدفية.

٦- المكسرات (البندق واللوز والفسق)

احتواء المكسرات على الاحماض الدهنية غير المشبعة والمتعددة لها تأثير جيد للجسم البشري لمحاربة الالتهابات ومنع انتشار الصدفية.

* ماجستير تغذية علاجية -جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية