

الفصل الثاني

الصداف

Psoriasis

هو مرض جلدي مجهول السبب على الرغم من أن هناك شكلاً منه يحدث بعد التهابات صدرية بالجراثيم العقدية ، ويتجلى على شكل سطوح محمرة تتقشر وتنتج قشوراً بيضاء صدفية الشكل ، ويمكن أن تكون في بعض الحالات حادة . وأكثر توضعاتها على المرفقين والركبتين والإليتين والساقين والبطن ، ولكن أي بقعة من الجسم معرضة للإصابة ، حتى فروة الرأس والأعضاء التناسلية الظاهرة . وتزيد الشدات النفسية الحالة سوءاً ، وكثيراً ما تكون هي المطلقة لظهور الداء .

يحدث هذا المرض بنسبة ١٪ من البشر في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويصيب الرجال والنساء بالتساوي ، وتعتبر المورثات عاملاً محدداً مهماً . فثلث المرضى لهم أقارب مصابون بالمرض ، وهو ليس بمرض ساري لأن لمس المصاب حتى في مناطق التقشر لا يعدي .

هناك حالات خاصة شوهدت منذ الولادة ، كما سجلت حالة كان عمر المصاب فيها ١٠٨ سنوات . ولكن معظم الحالات تبدأ في العشرينات (معدل العمر ٢٩) ، وهو أقل حدوثاً في العرق الأسود من الأبيض . وهو قليل جداً عند اليابانيين والأسكيمو . ولم يشاهد عند هنود شمالي وجنوبي أمريكا .

يختلف الصدف عن باقي الأمراض الجلدية في أنه لا يحدث نتيجة فرط التعرض للشمس ، (بل قد تفيد في بعض حالاته) . ولا توجد له معالجة شافية ، ولكن توجد عدة طرق يمكن أن يشفى فيها الاندفاع الجلدي مؤقتاً . منها : استعمال الستيروئيدات الموضعية (مراهم أو كريمات أو محاليل) ، وبعض مشتقات القطران Tar (كالأثرالين) ، وحمض الساليسيليك ، والمعالجة بالأشعة فوق البنفسجية B .

وإشراك السورالين مع الأشعة فوق البنفسجية A ، ومضادات السرطانات مثل الميتوتركسات ، والفيتامين A التركيبي ، والسيكلوسبورينات .

أفضل أماكن التعرض للشمس لمعالجة هذه الحالة هي البحر الميت ؛ وهو أخفض منطقة في العالم دون مستوى البحر ، فمزيج الإشعاعات الشمسية من الأشعة فوق البنفسجية A و B والحارقة لا يسبب حرقاً ، هناك ولو كان التعرض للشمس طوال اليوم .

ولا توجد دراسات غذائية وافية حول الحماية المناسبة لهذه الإصابة سوى ملاحظة الفائدة من تناول الحموض الدسمة من الأوميغا ٣ المتوافر في الأسماك البحرية العميقة ، فهو كما يفيد في الربو ، والتهابات المفاصل الرثيانية ، والتهابات الكولونات فإنه يفيد في الصدف لمعاكسته إنتاج البروستاغلاندينات . فيُنقص عدد الخلايا الالتهابية التي تهجر إلى الجلد .

ويتحقق ذلك بأخذ وجبة من ٦ أونس (١٨٠ غ) من الأسماك الغنية به يومياً ، أو تناول ١ غ من ECA أو ٧٥٠ ملغ من DCA . (وهي حموض دسمة محتواة فيه) كمعالجة معيضة^(١) . (ويبين الجدول ١٠ المصادر الغنية بهذه الحموض الدسمة من الأوميغا ٣) . وإن تناولها من مصادرها الطبيعية أفضل

(١) انتبه دائماً إلى أنه لا يجوز استعمال هذه الزيوت للمصابين باضطرابات تخثر الدم أو تميحه . (فهو يشبه الأسبرين في التأثير) ، أو المصابين بارتفاع الضغط الشرياني . وإذا كان المريض سكرياً لا يجوز أن يأخذ منه أكثر من مقدار ٢,٥ غ يومياً من المحافظ .

من أخذها كمعالجة معيضة . وفي هذه الحالة الأخيرة يجب الانتباه إلى أنَّ بعض المحافظ تحتوي على ٥ ملغ من الكولسترول في كل محفظة ، فاقراً اللائحة المدونة على المحتويات ، وابتعد عنها إذا كان عيار كولسترول الدم عندك مرتفعاً أو إذا كنت تريد إبقاءه منخفضاً . وفي حال تناول المصادر الطبيعية يجب أن تعلم بأن الكافيار والسكواد غنية بالكولسترول أيضاً.

إنَّ تناول وجبتين أو ثلاث وجبات من هذه الأسماك أسبوعياً صحي جداً ومفيد لكثير من الأمراض .

