

به بهانه ۲۹ اکتبر روز جهانی پسوریازیس

راهنمای کووید-۱۹ برای افراد مبتلا به پسوریازیس

ترجمه: یوسف صالحی
همه گیری جهانی بیماری های مزمن مانند پسوریازیس در وضعیت کووید-۱۹

کرونا ویروس به مساله ای چالش برانگیز و استرس زا تبدیل شده است. هرچه بیشتر می گذرد، محققان هم در مورد چگونگی اثرگذاری کرونا ویروس بر بیماری های مزمن به یافته های واضح تری می رسند اما همچنان جنبه های ناشناخته زیادی در مورد کووید-۱۹ وجود دارد. با این حال از متخصصان پوست خواسته ایم به مهم ترین و برجسته ترین سوالات درباره رابطه کرونا ویروس و پسوریازیس پاسخ دهند.

آیا مبتلا بودن به پسوریازیس، خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهد؟

متخصصان هنوز در این زمینه اطلاعات کافی ندارند بنابراین نمی توانند نظر قطعی و واضحی درباره این موضوع داشته باشند. براساس بیانیه های بنیاد ملی پسوریازیس (NPF)، هنوز مشخص نیست آیا مبتلا بودن به پسوریازیس یا آرتریت پسوریاتیک به طور معناداری خطر ابتلا به کووید-۱۹ را تشدید روند این بیماری را تغییر می دهد یا نه اما مشخص است افراد مبتلا به پسوریازیس (خصوصا افراد مبتلا به موارد شدید) حتی بیشتر از افراد مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و حتی بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) در برابر کووید-۱۹ آسیب پذیر هستند.

دکتر جونل گلفاند، متخصص پوست در فیلادلفیا تاکید می کند: «ما می دانیم ابتلا به هم زمان به چند بیماری یا چند ابتلایی خطر پیامدهای ناگوار پس از ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهد، مثلا اگر کسی هم زمان به پسوریازیس و پرفشاری خون یا هم زمان به پسوریازیس و دیابت مبتلا باشد، باید شدیدترین موارد احتیاطی و مراقبتی را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس انجام دهد. ضرورت این احتیاط حداکثری برای افراد ۶۵ سال به بالا بیشتر است.»

آیا مبتلایان به پسوریازیس برای پیشگیری از تماس با کووید-۱۹ باید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند؟

دکتر گلفاند می گوید: «من به همه بیماران مبتلا به پسوریازیس توصیه می کنم فاصله گذاری اجتماعی، شستشوی منظم دست ها، استفاده از ماسک هنگام خروج از خانه و مواردی از این قبیل را شدیداً جدی بگیرند. اگر این بیماران بتوانند امور شغلی شان را در خانه انجام دهند و به محل کار نروند، تماس احتمالی با کووید-۱۹ را به خوبی محدود کرده اند، کنار اینها، توجه به همه توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO)



با پزشک معالجتان مشورت کنید. ضمناً پابندی به برنامه درمانی پزشک معالج در هر شرایطی ضرورت دارد.

در صورت مثبت بودن تست کووید-۱۹، بیماری پسوریازیس چه وضعیتی پیدا می کند؟

دکتر گلفاند می گوید: «اما به طور قطعی نمی دانیم. کووید-۱۹ چگونه بر پسوریازیس تأثیر می گذارد. براساس گزارش های غیر رسمی دریافت شده از افراد مبتلا به پسوریازیس، این بیماران پس از ابتلا به کووید-۱۹ یا تشدید پسوریازیس مواجه شده اند.» بعضی از این گزارش ها به نحو اثرگذاری داروی هیدروکسی کلروکین برمی گردد که برای درمان کووید-۱۹ کاربرد دارد اما پسوریازیس را تشدید می کند. مجموعه ای از داده های ثبت شده از افراد مبتلا شده به کووید-۱۹ نیز نشان می دهد پس از توقف مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند سیکلوسپورین، بیماری پسوریازیس آنها تشدید شده است.

به گفته دکتر گلفاند، به طور کلی عفونت های ویروسی در بیشتر موارد باعث تشدید پسوریازیس می شوند چرا که واکنش های ایمنی بدن را فعال تر می کنند، در حالی که پسوریازیس از بیماری های خود ایمن است. پس تعجب آور نخواهد بود اگر مبتلایان به پسوریازیس پس از ابتلا به کووید-۱۹ دچار تشدید این مشکل پوستی خود شوند. با این حال، کمی تحقیق و داشتن برنامه ریزی درست می تواند به کاهش سردرگمی ها و دغدغه های مربوط به کووید-۱۹ کمک کند بنابراین باید درباره مواردی مانند احتمال تغییر داروهای مصرفی پسوریازیس در وضعیت همه گیری جهانی کرونا

ابتلای هم زمان به چند بیماری یا چند ابتلایی خطر پیامدهای ناگوار پس از ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهد، مثلا اگر کسی هم زمان به پسوریازیس و پرفشاری خون یا هم زمان به پسوریازیس و دیابت مبتلا باشد، باید شدیدترین موارد احتیاطی و مراقبتی را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس انجام دهد. ضرورت این احتیاط حداکثری برای افراد ۶۵ سال به بالا بیشتر است

موارد شدید این بیماری منتهی شود. با این حال متخصصان همچنان درباره نقش مستقیم ویتامین D برای محافظت از ابتلا به کووید-۱۹ به نتیجه قطعی نرسیده اند.

آیا مبتلایان به پسوریازیس در وضعیت بحرانی کرونا ویروس باید مراجعه منظم به پزشک را ادامه دهند؟

به گفته دکتر گلفاند، مدیریت و کنترل وضعیت پسوریازیس و صحبت کردن با پزشک درباره درمان های لازم در دوران همه گیری جهانی کرونا ویروس بسیار مهم است بنابراین حفظ تماس با پزشک باید ادامه یابد، حتی اگر به شویه های مرسوم پیش از شیوع کرونا ویروس نباشد. این که آیا اساساً مبتلایان به پسوریازیس باید مراجعه حضوری به مطب پزشکان را ادامه دهند، در چه اول به وضعیت شیوع کووید-۱۹ بستگی دارد اما توصیه ما این است که در صورت امکان حتماً با کمک نرم افزارهای رایانه ای، جلسه ملاقات مجازی با پزشک را در اولویت قرار دهید.

آیا برای ملاقات حضوری با پزشک باید اقدامات احتیاطی خاصی انجام داد؟

اگر به هر دلیلی مجبور شده اید با پزشک معالجتان ملاقات حضوری داشته باشید، حتماً باید چند اقدام احتیاطی را جدی بگیرید:

- ❖ حتماً از ماسک صورت استاندارد و دارای پوشش کامل استفاده کنید و هرگز بدون درخواست پزشک ماسک را از روی صورت برندارید.
- ❖ محل خود را ضد عفونی کنید دست هم را با دستمال داشته باشید و در موارد لازم از آن استفاده کنید.
- ❖ برای رسیدن به مطب پزشک از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- ❖ در صورت امکان تا قبل از فرارسیدن نوبت ملاقات حضوری، در خودروی شخصی بمانید و از مسوولان مطب یا کلینیک بخواهید در وقت مقرر به شما خبر بدهند.
- ❖ فاصله گذاری اجتماعی با دیگران را تا حد اکثر امکان رعایت کنید.

دارو درمانی مبتلایان به پسوریازیس جدی گرفته شود. این متخصص اضافه می کند: «وقتی درباره درمان های مختلف برای پسوریازیس صحبت می کنیم، هیچ کس با قطعیت نمی تواند درباره خطرات مرتبط با کووید-۱۹ صحبت کند. به همین دلیل است که ما دائم به آزمایش های علمی می پردازیم. گاهی اوقات براساس بهترین استدلال های علمی به نظر می رسد اما پس از آزمایش کردن همین نظریه ها روی نمونه های انسانی می بینیم نتیجه ای کاملاً برخلاف انتظار ما پدیدار می شود.»

مبتلایان به پسوریازیس برای تقویت سیستم ایمنی چه کارهایی می توانند انجام دهند؟

هیچ ویتامین یا مکمل خاصی وجود ندارد که بتواند از افراد مبتلا به پسوریازیس در برابر کووید-۱۹ محافظت کند. پس حفظ سلامت عمومی در وضعیت مطلوب همچنان مهم ترین کار است. بهترین کاری که همه انسان ها، از جمله مبتلایان به پسوریازیس می توانند انجام دهند، شامل تغذیه سالم و متعادل، ورزش منظم، حفظ وزن در محدوده سالم و استفاده نکردن از نوشیدنی های مضر است.

در ماه های اخیر بحث های زیادی درباره نقش ویتامین D در ابتلا به کووید-۱۹ مطرح شد، مثلاً یکی از مطالعات منتشر شده در Irish Medical Journal به تاریخ ۱۲ می، این بحث را مطرح کرد که کمبود ویتامین D می تواند به افزایش خطر ابتلا به کووید-۱۹ یا مبتلا شدن به



که به دلیل پسوریازیس شکل می گیرد، اثربخشی بسیار مطلوبی دارند.

علاوه بر اینها، خانم های مبتلا به پسوریازیس باید از هر محصولی که باعث خشک شدن بیشتر پوست می شود، دوری کنند. به گفته دکتر گراف، اگرچه اسید سالیسیلیک برای درمان پوسته های پسوریازیس زمان انتخاب فونداسیون مرطوب کننده باید از محصولات دارای این ترکیب دوری کنند چرا که باعث خشکی پوست آنها و تشدید مشکلات پسوریازیس می شود. همچنین خانم های مبتلا به پسوریازیس باید از محصولات معطر و رنگ های مصنوعی هستند، دوری کنند چرا که استفاده از این ترکیبات به تحریک پوست و التهاب هرچه بیشتر آن منتهی می شود. ضمناً وجود الکل در محصولات آرایشی هم می تواند به خشکی پوست منتهی شود.

رمز موفقیت؛ آرایش سبک و رعایت احتیاط

متخصصان بر سر این موضوع اتفاق نظر دارند که آرایش می تواند به پنهان کردن بخشی از برجستگی های پوستی ناشی از پسوریازیس کمک کند اما به شرطی که خانم های مبتلا به پسوریازیس از آرایش سبک استفاده کنند. زیاده روی در مصرف لوازم آرایشی برای پوشش دادن بافت های پوستی غیر طبیعی نه تنها نتیجه مطلوبی ندارد، بلکه بافت مورد نظر را بیشتر از حالت عادی در معرض دید دیگران می گذارد. به علاوه، هرگز نباید از ترکیبات آرایشی برای پوشش دادن ضایعات پسوریازیس باز و تازه استفاده کنید. زخم های پوستی باز و بهبود نیافته هم دقیقاً شامل همین قاعده می شوند. افراد مبتلا به پسوریازیس پسچولار (چرک دانه ای) یا پسوریازیس اریترودرمیک (شدیدترین نوع بیماری) هم تحت هیچ شرایطی مجاز به استفاده از لوازم آرایشی نیستند چرا که ضایعات پوستی در این بیماری ها شدیداً نسبت به تحریکات پوستی ناشی از تماس با ترکیبات آرایشی یا دیگر محصولات مراقبتی پوست آسیب پذیر هستند.

راهنمای خرید و استفاده از محصولات آرایشی برای خانم های مبتلا به پسوریازیس

فقط آرایش سبک!

ترجمه: ندا احمدلو

اگر چه در مان کامل و قطعی برای پسوریازیس وجود ندارد، همچنان می توان از روش های مختلف برای کنترل کردن این بیماری و پیشگیری از تشدید آن کمک گرفت. استفاده از لوازم آرایشی هم از روش های مرسوم برای پنهان کردن مشکلات پوستی پسوریازیس است. با اینکه داشتن لوازم آرایشی مطلوب می تواند به پنهان کردن نشانه های آشکار پسوریازیس کمک کند، استفاده از لوازم آرایشی نامناسب هم می تواند به تشدید این بیماری خود ایمن منتهی شود.

اولویت اول خرید و استفاده؛ فونداسیون مرطوب کننده

دکتر یاشوا زایکنر، متخصص پوست و مدیر بخش تحقیقات بالینی و زیبایی بیمارستان Mount Sinai در نیویورک می گوید: «قبل از اینکه به داشتن کیف لوازم آرایش لوکس و خاص فکر کنید، باید با اهمیت رطوبت رسانی به پوست و مرطوب سازی پوست آشنا شوید تا هم بتوانید خشکی ها و ضایعات پوستی فعلی را درمان کنید و هم از شکل گیری دوباره این مشکلات در آینده جلوگیری کرده باشید.» به گفته این متخصص، آبرسانی به پوست با کمک عناصر نرم کننده یا امولینت نقش مهمی در حفظ رطوبت پوست دارد و پوسته های متزلزل شکل گرفته در سطح پوست را نرم و صاف می کند بنابراین استفاده از مرطوب کننده های غنی اما ملایم برای خانم های مبتلا به پسوریازیس بسیار مهم است. این مرطوب کننده ها نه تنها عمل آبرسانی مطلوب به پوست را به خوبی انجام می دهند، بلکه سد محافظ پوست را ترمیم می کنند، سطح pH پوست را تنظیم می کنند و وضعیت ظاهری بهتری به ضایعات پوستی ناشی از پسوریازیس می دهند.

دکتر ژانت گراف، متخصص پوست و دستیار تحقیقات بالینی در بیمارستان Mount Sinai هم بر اهمیت استفاده از مرطوب کننده های مناسب تاکید می کند و می گوید که خانم های مبتلا به پسوریازیس باید از لایه برداری پوست یا دستکاری آن خودداری کنند. چرا که هرگونه

نحوه استفاده درست از فونداسیون

استفاده از فونداسیون مرطوب کننده باید به صورت حداقلی و با کمترین دستکاری پوست صورت انجام بگیرد تا به نتیجه مطلوب برسد. در واقع قسمت های آسیب پذیر پوست در روند زیر سازی با فونداسیون نباید تحریک شده یا ملتهب شوند. پس فونداسیون مرطوب کننده شما باید بافت انعطاف پذیری داشته باشد تا سریع تر و با دستکاری کمتری روی پوست پخش شود. صرف نظر از اینکه فونداسیون های مات از این نظر نمی توانند انتخاب مناسبی باشند، خود نحوه استفاده از فونداسیون و ابزار مورد استفاده برای استفاده از این ترکیب آرایشی نیز نقش مهمی دارند. اگر سرانگشت شما نمی تواند ترکیب فونداسیون را با تراکم مناسب و با سرعت زیاد روی پوست پخش کند، باید برآش آرایشی مناسبی تهیه کنید که دارای این ویژگی باشد. بعضی افراد هم بهتر است از اسفنج آرایشی استفاده کنند تا بتوانند با فشار آرام و سبک این اسفنج روی پوست، پخش زیادی از پوست را به فونداسیون آغشته کنند.

استفاده از پودر یا کانسیلر

اگر همچنان به استفاده از پودر یا کانسیلر برای زیر سازی پوست اصرار دارید، باید بدانید چنین کاری اصلاً به افراد مبتلا به پسوریازیس توصیه نمی شود. با این حال، برای استفاده از کانسیلر ابتدا باید محصول غیرمات انتخاب کنید و پس از استفاده اولیه از کانسیلر یک دقیقه منتظر بمانید تا به خوبی روی پوست بنشیند. این کار به غلظت شدن بافت کانسیلر و پوشش دهی بهتر و سریع تر آن کمک می کند. بعد از گذشت یک دقیقه می توانید کانسیلر را روی پوست پخش کنید.

پاک کردن ترکیبات آرایشی

با توجه به اینکه پسوریازیس خیلی راحت تشدید می شود، شویه پاک سازی ترکیبات آرایشی از روی پوست هم از اهمیت زیادی برخوردار است. برای این کار باید از پاک کننده های ملایم استفاده کنید و از محصولات دارای آلفا هیدروکسی اسید و بتا هیدروکسی اسید در برنامه پاک سازی و شستشوی روزانه تان کمک بگیرید. محصولات دارای اسید گلیکولیک و اسید سالیسیلیک هم می توانند به آرامی ترکیبات آرایشی را از روی بافت های خشک و پوسته ای شکل پسوریازیس پاک کنند و نقش موثری در نرم سازی و صاف سازی پوست دارند. ■