



## الأكزيما والتهاب الجلد التحسسي

### الأعراض

الأكزيما (الالتهاب الجلدي)  
هي حالة مزمنة (طويلة الأمد)  
تسبب الحكة والتهاب الجلد.

يمكن أن يتغير مظهر الطفح الجلدي الذي تسببه الأكزيما  
بمرور الوقت: عندما تتهيج البشرة، يمكن أن تكون شديدة  
الحكة، حمراء، دامعة ومتقشرة. ويمكن أن يتسبب الخدش  
والفرك لفترات طويلة في جعل بشرة الجسم سميقة أو  
جلدية المظهر.

### السبب

تحدث الأكزيما نتيجة عوامل شخصية وبيئية: مزيج من  
حساسية الجلد الوراثية والمهيجات ومسببات الحساسية  
والضغوط الأخرى. تعمل بشرتنا عادة كحاجز جلدي يساعد  
في الحفاظ على بقاء الرطوبة فيها وطرده الجراثيم؛ في  
حالات الأكزيما الاستثنائية (التأتبية) يكون الجلد غير قادر  
على أداء هذه الوظيفة بشكل صحيح، مما يترك البشرة  
في حالة حماية أقل. وبسبب الجفاف الحكة، ويؤدي الخدش  
إلى مزيد من كسر حاجز الحماية، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة.  
الأكزيما ليست مرضا معديا ويمكن أن تحدث في أي عمر.

### العلاج والمداراة

بسبب طبيعتها الوراثية، لا يوجد علاج للإكزيما، على  
الرغم من أن مجموعة متنوعة من العلاجات يمكن أن  
تساعد في تقليل الحكة والطفح الجلدي والاحمرار. يجب  
على الأشخاص المصابين بالأكزيما تجنب الصابون أو  
المهيجات الأخرى (على سبيل المثال  
المنظفات والملابس الشائكة أو الصوفية، وكذلك تجنب  
الاستحمام بمياه ساخنة لفترة طويلة). وينصح بشدة  
بالترطيب المنتظم والمتكرر.

### من المهم ملاحظة ما يلي:

- قد يؤدي ضعف حاجز الحماية الجلدي الذي يسبب  
الإكزيما الاستثنائية إلى زيادة خطر إصابة المرضى  
المصابين بها بالمزيد من الالتهابات الجلدية الأخرى.  
وقد يكون الأشخاص المصابون بالأكزيما أكثر عرضة  
للإصابة بحالات استثنائية أخرى مثل الربو أو حمى  
القش (الحمى الفصلية).
- قد يحتاج المرضى المصابون بالأكزيما الشديدة إلى  
إحالة إلى أخصائي الأمراض الجلدية.

## معلومات عن معهد صحة الجلد

تأسس معهد صحة الجلد في ملبورن عام 1987، وهو مركز  
عرف بتميزه في مجال صحة الجلد، ويعتبر منزلا لعلاج  
الأمراض الجلدية. نقدم علاجا مبتكرا ورعاية للمرضى؛  
ونوفر فرصا لتعليم الأطباء الاستشاريين والأخصائيين  
والأطباء العاميين؛ وكذلك ندعم البحوث والتجارب التي  
تجعل العلاج وممارسة الاحتراف الصحي بشكل أفضل.  
نحن نهدف إلى تحسين صحة الجلد والوعي لدى جميع  
الأستراليين من خلال تزويد الناس بمعلومات حيوية حول  
الوقاية من سرطان الجلد وصحة الجلد في مراحل العمر  
المختلفة.

### دعمك لعملنا مهم

المعهد هو مؤسسة فريدة من نوعها غير ربحية، ويقدم  
العلاج الذي يكون محور المريض، والتوعية الطبية  
التميزية، والبحوث الرائدة في الأمراض الجلدية والأمراض  
الجلدية المزمنة وسرطان الجلد. ويساعد البحث الذي  
نجره في تشكيل العلاج والاحتراف السريري في جميع  
أنحاء العالم. ولكن لا يمكننا مواصلة عملنا من دون  
دعمك. إذا كنت في وضع يسمح لك بمساعدتنا على  
مواصلة مهمتنا في هذا العمل، قم بزيارة موقعنا على  
الإنترنت:

[skinhealthinstitute.org.au/donations](http://skinhealthinstitute.org.au/donations)

### لمزيد من المعلومات

[skinhealthinstitute.org.au](http://skinhealthinstitute.org.au)

@skin\_health\_institute

@SkinHealth\_Inst



"I think the people make  
the Skin Health Institute  
what it is. Patients are  
always put first, and  
they're cared for."  
— Smriti Tandon, registrar



# نوكت نأ نكمي وحنب كتايج ك ل لصفأ طقف - كدلجلو كبيبط ل أسا



ةي دلجل ا ضارمأل ا  
ك نكمي امو ةعئاشل ا  
اهل ايج هل عف

دلجل ا ةحص ده عم روشن م  
[skinhealthinstitute.org.au](http://skinhealthinstitute.org.au)



## سرطان الجلد والميلانوما

### الأعراض

يمكن أن يحدث سرطان الجلد (بما في الميلانوما) في أي موضع من الجسم، على أن المناطق المعرضة للشمس هي الأكثر

عرضة للخطر - الرأس والرقبة والجذع العلوي والذراعين والساقين. فُتس عن وجود كتل جديدة أو غير عادية، إفحص الشامات التي تغير لونها أو شكلها، أو أي بقع متقشرة سميكة. قد تكون هذه مواضع لا تلتئم بشكل صحيح أو تنزف بشكل متقطع. قد تكون هذه البقع مؤلمة أو تسبب الحكة.

### السبب

يوجد في أستراليا أعلى معدلات من الإصابة بسرطان الجلد المبلغ عنها في العالم: 70% من الأستراليين سيصابون على الأقل بحالة واحدة من سرطان الجلد عند بلوغ سن السبعين. وتعتبر الأشعة فوق البنفسجية المحرك الرئيسي للإصابة بسرطانات الجلد والأورام الميلانية (الميلانوما). وتزيد أنواع البشرة الفاتحة من المخاطر. كما يمكن أن يسري سرطان الجلد وراثيا في العائلة.

### العلاج أو الإدارة

الاكتشاف المبكر هو أمر حاسم وفعال لكلتا الحالتين. ويخضع غالبية مرضى سرطان الجلد في مراحله المبكرة لاستئصال جراحي، يتبعه فحوصات منتظمة. أما حالات سرطان الجلد المتقدم أو سرطان الميلانوما فتتطلب علاجات أكثر تعقيدًا.

### من المهم ملاحظة ما يلي:

• تعرّف على بشرتك وافحصها بانتظام. احترس من المواضع أو البقع الجديدة التي تتغير. لا تنتظر حتى تظهر أو تتقرح أو تنزف هذه المواضع أو البقع - الشامات المتغيرة هي شامة مشبوهة ويجب أن تريها لطبيبك.

• تذكر أن ترتدي ملابس واقية من الشمس، وضع مرهما واقيا من الشمس، والبس قبعة، وابتحث دائما عن الظل واستعمل النظارات الشمسية.



## حب الشباب

### الأعراض

يحدث حب الشباب عند انسداد والتهاب بصيلات الشعر والغدة الدهنية. وهذا يوفر بيئة مثالية لنمو البكتيريا وتسبب تهيج الجلد واحمراره وطرأته، ويمكن أن يؤدي إلى حدوث ندب في الجلد. تتطور الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور والخراجات على الوجه والرقبة والظهر والصدر والكنتفين لأن هذا هو المكان الذي تكون فيه الغدد الدهنية أكبر وأكثر نشاطًا.

### السبب

غالبًا ما يكون لدى الأشخاص المصابين بحب الشباب غدد دهنية أكبر وينتجون المزيد من الدهون (الزيت) أكثر من الأشخاص ذوي البشرة الغير مصابة. يميل حب الشباب إلى الظهور خلال سنوات المراهقة ويمكن أن يزول من تلقاء نفسه في منتصف العشرينات. ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون حب الشباب مشكلة خطيرة ومستمرة وتحتاج إلى مساعدة طبية نتيجة المشاكل الجسدية والنفسية التي يمكن أن تسببها الحالة.

### العلاج والإدارة

تركز العلاجات المتاحة على تقليل انتشار البثور، وبالتالي تقليل الالتهاب والوقاية من الندب. هناك بعض العلاجات الفعالة بدون وصفة طبية لحب الشباب الخفيف إلى المتوسط أو نوبات حصوله المتفاوتة - اسأل طبيبك أو الصيدلي للحصول على توصية علاجية. في الحالات التي يكون فيها حب الشباب أكثر شدة أو ألما، قد يحتاج المرضى إلى علاجات أقوى بوصفة طبية أو إحالة إلى أخصائي الأمراض الجلدية.

### من المهم ملاحظة ما يلي:

• يمكن أن يؤدي حب الشباب إلى ندبات دائمة، كما قد يؤدي إلى القلق النفسي والاكتئاب إذا ترك من دون العلاج.

• في حين أن معظم حب الشباب يستجيب للعلاج، فإن التحسن الملحوظ قد يستغرق عدة أسابيع أو شهور.



## الصدفية

### الأعراض

يمكن أن تتسبب الصدفية في ظهور الجلد منتفخا أو أحمر أو ورديا ومغطى بالصدف الأبيض الفضي، والذي يكون أحيانًا سميكًا. وتشمل المناطق المصابة بشكل شائع بشرة المرفقين والركبتين وفروة الرأس وخلف الأذنين والجذع والأرداف وراحة اليدين وباطن القدمين. وقد تعاني المواضع المتضررة من الحكة، والشعور بعدم الارتياح إلى حد ما.

### السبب

الصدفية هي حالة مرضية مزمنة (طويلة الأمد) يمكن أن تظهر في أي عمر. يُعتقد أن سببها مزيج من العوامل الوراثية والبيئية. وهذه الحالة ليست معدية.

### العلاج أو الإدارة

على الرغم من عدم وجود علاج، إلا أن هناك طرقًا فعالة لإدارة الحالة. «عوامل الإثارة» التي قد تجعل الصدفية أسوأ تشمل الإجهاد النفسي، وتلف الجلد، وبعض الأدوية، والالتهابات، والتغيرات في الهرمونات والتدخين. هناك مجموعة من تدابير نمط الحياة التي يمكن أن تحسن الصدفية: تقليل الوزن، والحفاظ على نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، والإقلاع عن التدخين وتقليل استهلاك الكحول، كلها عوامل مساعدة.

### من المهم ملاحظة ما يلي:

• الصدفية يمكن أن تنتج عنها أمراض مصاحبة (تبعات صحية أخرى)، لذلك من المهم التحدث إلى طبيبك عن التهابات الجلد غير العادية، وبالنسبة للمرضى الذين يعانون من صدفية متوسطة إلى شديدة، فربما يشعرون أيضًا بمعدلات أعلى من القلق النفسي والاكتئاب.

• بحسب شدة الحالة، فقد يوصي طبيبك بالعلاج المستمر أو الإحالة إلى الأخصائي.