

الحكة الجلدية





يلعب الجلد دوراً حيوياً ومهماً في الجسم، ما يوجب علينا العناية به والحفاظ على صحته . ويتكون الجلد من طبقة خارجية تسمى البشرة، وطبقة من نسيج رخو تقع أسفل منها تسمى الأدمة . تنمو البشرة باستمرار باتجاه الأعلى طارحة الخلايا السطحية المتوسفة (الميتة) خارجاً .

ويعد الجلد أحد أكبر أعضاء الجسم وأكثرها تعقيداً، فهو يحتوي على العديد من العناصر المهمة، كالجزيئات الشعرية والغدد العرقية والغدد الدهنية والأعصاب والأوعية الدموية .

يقوم الجلد بوظائف عديدة، فهو يمثل خط الدفاع الأول عن الجسم تجاه العوامل الخارجية، كما يقوم بتنظيم درجة

حرارة الجسم وحمايته من الجراثيم والعوامل المعدية الأخرى، وتعمل النهايات العصبية المنتشرة في الجلد على نقل الإحساسات المختلفة، كاللمس .

ويعكس نمط التغذية الصحي إيجاباً على الصحة العامة، وثم على صحة الجلد . وهذا ما يدفع إلى القول بأن العناية بالجلد من الداخل تكون باتباع نظام غذائي متوازن وصحي .

وفي حالة إصابة الجسم باضطراب "حكة الجلد" فإن ذلك يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة في مناطق من الجلد فيحس بالحك، إذ يعاني احمراراً وجفافاً فيه كما قد تظهر القروح في المناطق المتأثرة . ومن المحتمل أن يصيب ذلك مناطق محدودة مثل الساق والذراع كما يمكن أن يمتد ذلك ليشمل سائر أنحاء الجسم .

ويعد تهيج أو أكلان الجلد من الناحية الطبية، تحسناً ناجماً عن إثارة نهايات العصب في الجلد . وهذه الحالة المعروفة بين الناس بإسم "الحكة" أو "الأكلان"، تسبب ضيقاً ونرفزة للكثيرين منا في حياتهم اليومية عندما تفاجئهم نوباتها .

. وفي التحقيق التالي آراء أطباء وخبراء صحة مرموقين حول بواعث ومسببات الحكة الجلدية

لغز الحكة الجلدية

نجح باحثون دوليون في الكشف عن التحولات الجينية المسؤولة عن "حكة الجلد"، والتي تعد واحدة من أشهر الاضطرابات الجلدية التي تنتشر بين الناس .

وأوضح فريق البحث الذي ضم باحثين من جامعة "كينغزكوليج - لندن" البريطانية، بالإضافة إلى مختصين في مجال الأمراض الجلدية في كل من البرازيل واليابان وجنوب إفريقيا، أن حكة الجلد لا تزال تعد من "الألغاز" الطبية، إذ تعتبر من الاضطرابات الجلدية التي يشوبها الغموض، حيث يجهل المختصون الكثير من المعلومات الأساسية حولها والضرورية لفهم هذا الاضطراب . وطبقاً لما نشر حول هذا الموضوع في الدورية الأميركية لعلم الوراثة البشري فقد تبين أن التحولات الجينية التي ترتبط بمستقبلات خلايا الجلد من النوع "أو أس أم آر-بيتا" هي التي تتسبب بهذا الاضطراب الجلدي . وتفيد الدراسة التي مولتها هيئة العمل الخيري للبحوث الطبية في المملكة المتحدة بأن خلايا الجلد التي تمتلك نسخة متحولة من مورثة "أو أس أم آر"، والتي تستجيب بشكل مختلف تجاه استثارة جزيئات السايبتوكينز المفرزة من قبل الخلايا المناعية التائية وبالتحديد جزيئات "أو أنكوستاتين" و"انترليوكين-31"، تفشل في تنشيط المورثات المسؤولة عن إنتاج المواد المضادة للاحتقان في الجسم، ما يؤدي إلى معاناة الشخص حكة في الجلد . ومن وجهة نظر أحد اختصاصيي الهيئة الدكتور يولاند هارلي فسيمكن هذا الإنجاز من إلقاء الضوء على مناطق جديدة . للبحث في هذا المجال، فهو يكشف ولأول مرة عن شذوذ جيني يتسبب بشكل مباشر بإصابة الأفراد بحكة الجلد

زحف النمل

السبب المحتمل: سن اليأس

إذا كنت تشعر كأن نملة أو أكثر تزحف على جسمك، فإن السبب المحتمل لذلك هو سن اليأس . فالتغيرات في مستويات الهرمون يمكن أن تسبب حالة من التهيج الجلدي تسمى نملان "تنميل" .

ومن يعانون هذه الحالة ينتابهم إحساس وهمي بأن حشرات تزحف على بشرتهم .

ويقول الأطباء إن أسباب هذه الحالة ليست واضحة . بيد أن إحدى النظريات التي تسعى لتفسير هذه الحالة تقول بأن

. تذبذب مستويات الهرمون قد يؤثر في نهايات العصب في الجلد

العلاج

يساعد الإكثار من تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي توجد في الأسماك الزيتية، على تحسين حالة البشرة، وإذا كان الجلد أقل جفافاً قد يصبح أقل قابلية للتحسس والأكلان .
كما أن شرب كميات كبيرة من المياه للمحافظة على نداوة الجلد قد يساعد على تقليل التهيج، مثلما يفعل تجنب التدخين، وتفادي الإفراط في التعرض لأشعة الشمس، وكذلك تجنب القلق ونقص النوم .
ويقول الخبراء إن علاجات البدائل الهرمونية تعد مفيدة أيضاً في هذه الحالة . وأن الحالة يفترض أن تستقر بعد سن . اليأس .

تهيج وإحمرار وإدماج الجلد السبب المحتمل: الحساسية

تعرف هذه الحالة عادة بـ "حساسية الجلد للاحتكاك"، وهي تحدث عندما يستجيب الجلد بردة فعل عند ملامسته أو احتكاكه بشيء .
والبواعث الشائعة لهذه الحالة تشمل المجوهرات المقلدة، القفازات المطاطية أو إبزيمات الأحزمة .
ومن الممكن أن تكون ناجمة عن مهيجات مثل الكيماويات الموجودة في الصابون أو العطور .
وفي الحالات الحادة، يمكن للجلد أن يصبح قشرياً ومؤلماً، وقد تتشكل شقوق وأخاديد في الأصابع .
والأشخاص الذين يكون لديهم ميل أو استعداد للإصابة بالأزمة "الربو"، والإكزيما والحمى يكون لديهم قابلية أكبر للإصابة بالحساسية الناجمة عن الملامسة الجلدية بسرعة أكبر . ومن المحتمل أن يكون ذلك بسبب ضعف الجهاز المناعي، وهذا الميل يكون متوارثاً في الأسر .

العلاج

يقول الخبراء إن الخطوة الأولى هي تحديد السبب، ولذلك ينبغي عليك أن تلاحظ وتراقب الأشياء التي تستخدمها عندما تحدث لك نوبة من هذه العلة . وفي هذه الحالة قد يكون اختبار الرقعة مفيداً .
وفي هذا الاختبار، توضع قطع صغيرة من شريط لاصق - تحتوي كل قطعة على عينة صغيرة من مادة أو جسم يعتقد الخبراء أنه قد يكون مثيراً للحساسية - على الجلد لمدة 48 ساعة ومن ثم يتم تحليل أي ردة فعل أو استجابة . وينصحك الخبراء بترطيب بشرتك بانتظام لأن هذا الترطيب من شأنه أن يحافظ على حاجز الحماية في الجلد، واستخدام "شامبو" ضعيف التآريج وصابون، لأنها خالية من المواد المثيرة للحساسية والتهيج .

الحكة أو الأكلان الشديد السبب المحتمل: الإكزيما

يقول الخبراء إن واحداً من كل خمسة أشخاص يصاب بالإكزيما، وهي التهاب جلدي، في مرحلة ما من حياته .
وهذا المرض ناجم عن فرط استجابة أو ردة فعل تحدث للجهاز المناعي .
والإكزيما الأرجية - أو المنتبذة - تكون في الأغلب متوارثة، وكثير من المصابين بها يعانون الحمى والأزمة، وهي أمراض مرتبطة بفرط نشاط وظيفي للجهاز المناعي . وأبرز المناطق التي تحدث فيها الإكزيما: خلف الركب، المرافق، جانبي العنق أو حول العيون والأذنين حيث تصبح هذه المناطق ساخنة ورطبة .
وتصيب إكزيما "الفاقوع" واحداً من كل 20 شخصاً، وتسبب أكلاناً حارقاً وبثرات صغيرة على جانبي الأصابع، والأكف . والساقين . وسبب هذه الإكزيما ليس معلوماً، لكنها قد تستثار بعطر، أو حذاء رياضي أو توتر .

العلاج

ينصح الأطباء بإبقاء الجسم في حالة نداوة لأن البشرة الجافة تكون إثارتها أكثر سهولة .
كما ينصح باستخدام كريمات خالية من الكيماويات .
ويرى الخبراء أن ال "هايدرو كورتيزون" قد يسهم في تلطيف البشرة وتخفيف الحالة .
وتتوفر علاجات في الصيدليات تسهم في معالجة حالات الإكزيما المعتدلة والشديدة، وتخفيف فرط نشاط الجهاز المناعي .
ويرى الأطباء أن الاغتسال بدقيق الشوفان يمكن أن يسهم أيضاً في علاج الإكزيما .
فالشوفان يحتوي على مركبات مقاومة للالتهاب يمكنها تخفيف الحساسية والأكلان .
الطفح الجلدي المصحوب باحمرار والمثير للحكة

السبب المحتمل: العقاقير

يقول الأطباء إن بعض العقاقير، مثل البنسلين ومضادات حيوية أخرى، يمكنها أن تسهم في تهيج الجلد .
ويعزى هذا لمعاملة العقاقير باعتبارها مادة كيميائية أجنبية أو غريبة على الجسم، وبالتالي تحدث ردة فعل تحسسية .
خلال بضعة ساعات

العلاج

ينصح الخبراء بالتشاور مع الطبيب بشأن تغيير الأدوية والعلاجات التي تأخذها . ويمكن استخدام طريقة "إزالة التحسس" بالنسبة لحساسية البنسلين إذا كان من المفترض أخذ هذا الدواء بانتظام

الطفح الجلدي الحارق أو الملتهب الناجم عن التعرض للشمس

. أعراض أخرى: وجود بقع أو بثرات حمر صغيرة

السبب المحتمل: الحساسية للشمس

يقول الخبراء إن التعرض للشمس ولو لفترة قصيرة لا تتجاوز 15 دقيقة، يمكن أن يثير تحركات متعددة الأشكال في الجلد، وهذه الاضطرابات الجلدية الخفيفة هي ردة فعل مناعية تسبب طفحاً جليدياً حارقاً مثيراً للحكة في الصدر والذراعين .

وتحدث هذه الحالة بعد مضي يوم من أول تعرض - للشمس - وينجم عنها بقع أو بثرات حمر صغيرة . وهي تصيب واحداً من كل عشرة أشخاص، وتصيب النساء أكثر مما تصيب الرجال

العلاج

ينصح الأطباء باستخدام كريمات أو دهون الكالامين، وهو خليط من التوتيا والزنك ومواد أخرى، أو كريم كورتيكستيرويد "غلوبولين مرتبط بالإستيرويد القشري"، وعقاقير مضادة للهيستامين . وللحيلولة دون حدوث هذه الحالة، حاول تعريض نفسك لأشعة الشمس بالتدريج

أكلان عام وسخونة وألم في الجلد

السبب المحتمل:الأرتيكاريا

تحدث هذه الحالة عندما تفرز خلايا الجلد مادة الهيستامين بكميات كبيرة، والهيستامين هو مادة كيميائية يفرزها الجلد عندما يواجه مؤثراً تحسسياً .

وعند حدوث هذه الحالة، تتشكل كدمات أو رضوض بيض أو حمر، يمكنها أن تكون مثيرة للحساسية في بعض الأحيان .

وهناك نوعان من الإرتيكاريا: "حادة ومزمنة" . فالإرتيكاريا الحادة تحدث بعد الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا، أو التعرض للسعة حشرة أو ملامسة كيماويات في الطعام مثل الطماطم، والتونا، الفراولة والموز .

أما الإرتيكاريا المزمنة فتدوم أكثر من ستة أسابيع، وتحدث عندما يتعرض الجسم لهجوم من أجسام مضادة مناعية، ما يؤدي لإفراز الهيستامين . ويقول الأطباء إن القلق وعقاقير ارتفاع ضغط الدم والكحول يمكنها أن تجعل الحالة أكثر سوءاً .

العلاج

يرى الأطباء أن مضادات الهيستامين من الممكن أن تكون مفيدة في العلاج . لكنهم ينصحون بتجنب العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب – كالأسبيرين والأيبوبروفين – لأن هذه العقاقير من الممكن أن تحدث ردة فعل تحسسية تضاعف الحالة .

البقع والرقع الجلدية الحمر الخفيفة المثيرة للحساسية
. أعراض أخرى: إفراز الجلد لقشور بيض مائلة للون الفضي

السبب المحتمل: الصدفية

يتعرض واحد من كل 50 شخصاً للإصابة بهذا المرض، الذي يجعل الجلد ينمو بسرعة وسماكة تبلغ سبعة أضعاف النمو والسرعة المعتادة .

وفي الأغلب تصيب الصدفية المرفقين، والركب وأسفل الظهر وفروة الرأس وفي العادة تحدث في المرحلة العمرية من 15 – 30، أو بعد الوصول لسن ال 40 . ويعتقد الأطباء أن مرض الصدفية له علاقة بردة فعل مناعية غير طبيعية، ومن الممكن أن تلعب التغيرات الهرمونية – والقلق – دوراً في الإصابة بهذا المرض .

العلاج

الذي يعتقد أنه يخمد نمو الجلد . كما يتوفر "D" التعرض للشمس يمكن أن يكون مفيداً لأنه يعزز مستويات فيتامين د كمرهم أيضاً . "D" فيتامين

ويقول الأطباء إن الاستحمام في الماء الدافئ، بزيت استحمام أو محلول قطران، يمكن أن يطفئ الصدفية ويزيل القشور . وينصح الأطباء بتناول زيت سمك القد لأن دهون أوميغا 3 تسهم في تقليل الالتهاب . الحساسية أو الحكمة الجلدية الخفيفة

السبب المحتمل: جفاف البشرة

البشرة الجافة تكون مثيرة للأكلان والحكة لأن تهيجها أكثر سهولة . فالجلد يصبح أكثر جفافاً مع التقدم في السن، والحساسية يمكن أن تتضاعف بعوامل مثل التكييف والسباحة في مياه تحتوي على كلور . ويقول الاطباء إن المصابين . بضعف نشاط الغدة الدرقية قد يعانون بدورهم هذه الحالة

العلاج

ينصح الأطباء بوضع كميات كبيرة من الكريما المرطبة، وتجنب وضع كثير من الشامبو على الجلد لأنه يحتوي على مطهرات تقلل نداوة الجلد وتزيد الجفاف .

كيف تواجه الحكة المصاحبة للأمراض الجلدية؟

تعد الحكة عرضاً مزعجاً يصاحب الأمراض الجلدية مثل التهاب الجلد العصبي والصدفية، ولتجنب هذه الحكة أو على الأقل الحد منها تنصح الرابطة الألمانية لعلاج الصدفية بارتداء الملابس الفضفاضة غير المصنعة من مواد خام اصطناعية، مع مراعاة ترطيب البشرة بالكريم بشكل منتظم . كما يمكن أيضاً مواجهة الحكة باستخدام كمادات الشاي الأسود الرطبة أو المبردة لفترة قصيرة، وكذلك من خلال الاستحمام بالماء البارد .

وترى الرابطة أن منتجات العناية المحتوية على المنثول أو الكافور، والتي يمكن صرفها من الصيدليات بدون وصفة طبيب، تحد أيضاً من الحكة وتحافظ على برودة البشرة . كما تنصح الرابطة باستخدام المستحضرات المحتوية على اليوريا أو القنب كمنتجات عناية رئيسية لمرضى التهاب الجلد العصبي والصدفية

أحمر الشفاه قد يسبب الحكة والطفح الجلدي

حذرت مجلة "إكو تست" الألمانية من وجود أنواع معينة من أحمر الشفاه يمكن أن تتسبب في الإصابة بالحكة والطفح الجلدي وربما السرطان أيضاً، وذلك استناداً لنتائج اختبار أجرته على 306 من تلك الأقلام ذات ماركات مختلفة . وتابعت المجلة بالقول: إن الباحثين وجدوا مواد ضارة في الكثير من هذه الأقلام، إذ احتوت بعضها على الصبغة الصفراء المعروفة باسم "الترتازين" والتي يمكن أن تسبب الإصابة بالحكة والطفح الجلدي . وأضافت: "إن المختبر المسؤول عن تحليل مستحضرات التجميل اكتشف أيضاً وجود مادة الأنيلين المشتبه في أنها تتسبب الإصابة بالأمراض السرطانية" .

وكان الباحثون قد أجروا اختبارات على بعض الأقلام فوجدوا فيها مادة البارافين وبعض المنتجات النفطية والمواد التخليقية مثل السيليكون، وهذه المواد تسبب أضراراً صحية خطيرة وتتجمع داخل العقد للمفاوية

خدش الجلد قد يجعل الحكة أسوأ

أظهرت نتائج دراسة جديدة أجراها باحثون بجامعة واشنطن أن خدش الجلد قد يجعل الحكة أسوأ . وأوضحت الدراسة أن الحكة تساعد على إفراز السيروتين الذي ينتقل من الدماغ إلى الحبل الشوكي والخلايا العصبية في محاولة لتسكين الألم لكن الأمر قد يؤدي إلى حدوث تشويش في الشعور بالألم . وأشارت الدراسة إلى أن الإنسان يلجأ للخدش بغية إحداث ألم لتخفيف الشعور بالحكة لكن الدماغ يقوم بإفراز السيروتين كناقل عصبي لتخفيف . الاحساس بالألم مما قد يجعل الحكة تزيد عقب انتهاء هذه المرحلة

