

## تصلب الجلد Systemisk skleros

### التعريف:

مرض مناعي مزمن يتسبب في صلابة وشد الجلد والانسجة الضامة تحت الجلد، ينتج عن الإفراط في إنتاج وتراكم الكولاجين في أنسجة الجسم، الكولاجين هو نوع ليفي من البروتين الذي يكون الأنسجة الضامة في الجسم، ومنها البشرة.

يصيب تصلب الجلد النساء أكثر من الرجال، وتحدث الإصابة بشكل أكثر شيوعاً في الأعمار التي تتراوح بين ٣٠-٥٠ عاماً

ينقسم الى قسمين تصلب الجلد المنتشر والمحدود.

يتميز تصلب الجلد المنتشر بمعاناة بعض المرضى من تصلب الجلد بأكمله بشكل سريع، التهاب المفاصل، التهاب العضلات وإمكانية إصابة الأعضاء الداخلية في الجسم. على عكس المحدود فهو يصيب الجلد فقط، غالباً الأطراف البعيدة عن الجذع والوجه.

### الأسباب

غير معروف السبب لكنه يُعتقد انه نتيجة مجموعة من العوامل، بما في ذلك مشاكل الجهاز المناعي حيث يقوم الجهاز المناعي لسبب مجهول مهاجمة الجلد وبعض أعضاء الجسم، إضافة الى عوامل الوراثة والمحفزات البيئية.

### الأعراض

تختلف علامات تصلب الجلد وأعراضه بناءً على أجزاء الجسم المُصابة وأيضاً تختلف من مريض الى الآخر:

- **الجلد:** تبدأ المشكلة عادة بانتفاخ وتجمع سوائل في الاطراف ومن ثم تختفي هذه السوائل لتتكون بُقع جلدية صلبة، سميكة ومشدودة وقد يبدو الجلد لامعًا نظرًا لكونه مشدودًا جدًا، كما قد تكون الحركة مقيدة في الأماكن المُصابة.
- **ظاهرة رينود:** تؤدي هذه الظاهرة إلى تقلص الأوعية الدموية الصغيرة في أصابع اليدين والقدمين استجابةً لدرجات الحرارة الباردة. قد تتحول أصابع يديك أو قدميك إلى اللون الأزرق ثم الأبيض أو تشعر بالألم أو التميل.

### المضاعفات (تختلف من مريض الى الآخر):

تتراوح مضاعفات تصلب الجلد ما بين خفيفة إلى شديدة في حال عدم العلاج، ويمكن أن تؤثر في:

- **أطراف الأصابع:** قد تتسبب ظاهرة رينود الى قلة تدفق الدم في الأطراف مما يُخلف حفرًا أو تقرحات جلدية. وفي بعض الحالات، قد يموت النسيج الموجود في أطراف الأصابع مما يستدعي البتر.
- **القلب، أو الرئتان أو الكلى:** يمكن أن يؤثر تصلب الجلد على وظيفة القلب، أو الرئتين، أو الكليتين بدرجاتٍ مختلفة.
- **الفم والأسنان:** يُمكن أن يُؤثر تصلب بشرة الوجه على الفم ويجعله يبدو أصغر وأضيق؛ مما قد يجعل من الصعب تنظيف الاسنان. لا يفرز الأشخاص ممن لديهم تصلب الجلد كميات طبيعية من اللعاب غالبًا، وبالتالي يزيد خطر تسوس الأسنان لديهم أكثر من غيرهم.
- **الجهاز الهضمي:** يُمكن أن تُؤدّي مشاكل الجهاز الهضمي المرتبطة بتصلب الجلد إلى الشعور بحرقة وصعوبة في البلع. كما يُمكن أن تتسبب في نوبات من التقلصات أو الانتفاخ أو الإمساك أو الإسهال. قد تعاني من مشاكل في امتصاص العناصر المغذية في حال تضرر الامعاء.

### التشخيص:

التاريخ المرضي، الفحص السريري، فحوصات تُبين وجود الاجسام المضادة التي تؤكد وجود المرض. وقد يحتاج الطبيب عمل بعض الاشعة التصويرية واخذ خزعة من الجلد ان لزم الامر للتشخيص، من المهم معرفة ان الطبيب المعالج سوف يعيد الفحوصات التصويرية وأداء الرئتين من فترة الى أخرى.

### العلاج:

لا يوجد علاج نهائي للمرض ولكن قد تساعد العديد من الأدوية في التحكم في أعراض تصلب الجلد والوقاية من المضاعفات. قد ينصحك طبيبك بتناول أدوية من أجل:

- علاج أو تقليل سرعة حدوث التغيرات في الجلد من خلال استخدام بعض الادوية التي قد تخفف المناعة، تمدد الأوعية الدموية، تقليل أعراض الجهاز الهضمي وتخفيف الألم.  
قد يساعدك أخصائيين العلاج الطبيعي أو المهني فيما يلي:

- التحكم في الألم، تحسين القوة والحركة والحفاظ على الاستقلال في المهام اليومية.

الجراحة: قد تتضمن الخيارات الجراحية لمضاعفات تصلب الجلد، والتي تستخدم كحل أخير في بعض الحالات القليلة جداً، ما يلي:

- البتر. إذا تطورت تقرحات الأصابع الناتجة عن ظاهرة رينود الشديدة لدرجة موت نسيج أطراف الأصابع.
- زرع الرئة. الأشخاص الذين يعانون من مشكلات حادة بالرئة قد يحتاجون إلى زرع الرئة.
- في بعض الحالات قد يعرض عليك الطبيب زراعة خلايا جذعية كعلاج للمرض.

#### نمط الحياة والعلاجات المنزلية:

- **حافظ على نشاطك.** تحافظ التمارين على مرونة جسمك، وتحسين الدورة الدموية، وتخفيف من التيبس وتساعد في الحفاظ على مرونة الجلد والمفاصل.
- **حماية بشرتك.** اعتنِ ببشرتك الجافة أو المتيبسة عنايةً جيدةً من خلال الاستخدام المنتظم للدهون وواقى الشمس. تجنّب الاستحمام بالماء الساخن والتعرّض للصابون القوي والمواد الكيميائية المنزلية؛ إذ قد تُسبب تهيج بشرتك، وتزيد من جفافها.
- **امتنع عن التدخين.** يُسبب النيكوتين انقباض الأوعية الدموية؛ مما يزيد من سوء ظاهرة رينود. قد يُسبب التدخين أيضاً تضييقاً دائماً في الأوعية الدموية، ويُحدث مشاكل في الرئة أو يؤدي إلى تفاقمها وقد يقلل من فعالية الدواء.
- **السيطرة على حرقة المعدة.** تجنّب الأطعمة التي تُسبب لك حرقة المعدة أو الغازات. تجنّب أيضاً الوجبات في الوقت المتأخر من الليل. ارفع مقبضة السرير، لمنع رجوع حامض المعدة إلى المريء أثناء النوم. قد تساعد مضادات الحموضة في تخفيف الأعراض.
- **احم نفسك من البرد.** ارتدِ قفازات دافئة لحماية يديك في كل الأوقات التي تتعرّض فيها للبرد، حتى عندما تتعامل مع الفريزر، غطّ وجهك ورأسك، وارتدِ مجموعة من الملابس الدافئة أثناء وجودك