

اسکلرودرمی یا اسکلرودرما (Scleroderma)

بیماری اسکلرودرمی نوعی بیماری نادر و پیشرونده روماتیسمی است که پوست بیمارانش ضعیف، سفت و خشک شده و گاه در انتهای اندامها زخم ایجاد می‌شود. تجمع کلاژن و سایر فیبرها در این بیماری، پوست صورت و اندامها، مفاصل دست و پا، ریه، کلیه و دستگاه گوارش به خصوص مری را گرفتار و فرد را ناتوان می‌کند. این بیماری در دسته **بیماری‌های خودایمنی** قرار دارد، به این معنی که سیستم ایمنی به اشتباه به بافت‌های سالم بدن حمله می‌کند. و نتیجه تولید بیش از حد **کلاژن** در بافت‌های همبند بدن است.

علل اسکلرودرمی

آرایش ژنتیکی ژن‌ها می‌تواند شانس ابتلای افراد خاص به اسکلرودرمی را افزایش دهند و در تعیین نوع اسکلرودرمی آنها نقش داشته باشند. شما نمی‌توانید این بیماری را به ارث ببرید و مانند برخی بیماری‌های ژنتیکی از والدین به فرزند منتقل نمی‌شود. با این حال، بستگان درجه یک افراد مبتلا به اسکلرودرمی نسبت به جمعیت عادی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اسکلرودرمی هستند.

تأثیر محیط: محققان گمان می‌کنند قرار گرفتن در معرض برخی از عوامل محیطی، مانند برخی مواد شیمیایی، ممکن است باعث ایجاد اسکلرودرمی شود. سیستم ایمنی تغییر می‌کند. فعالیت غیر طبیعی ایمنی یا التهابی در بدن شما باعث تغییرات سلولی می‌شود که باعث تولید کلاژن بیش از حد می‌شود. در برخی موارد، واکنش ایمنی به سلول‌های سرطانی در حال رشد ممکن است باعث اسکلرودرمی شود.

جنسیت، سن و نژاد: برای مثال زنان بیش از مردان به اسکلرودرمی مبتلا می‌شوند.

علائم اسکلرودرمی چیست؟

1. پوست:

- لکه‌های روی پوست که سفت و سخت هستند.
- تکه‌هایی به شکل بیضی یا خطوط مستقیم.
- لکه‌ها نواحی بزرگ تری از تنه و اندام‌ها را می‌پوشانند.
- ظاهر براق پوست.
- ناحیه آسیب دیده ممکن است محدودیت‌هایی در حرکت داشته باشد.

● **عدم جریان خون** به قسمت‌هایی از بدن مانند انگشتان دست، انگشتان پا یا بینی، معمولاً به دلیل بیماری رینود که باعث سرماخوردگی می‌شود.

● **رنگ پوست شما** ممکن است قرمز، سفید یا آبی شود.

2. دستگاه گوارش:

● **سوزش معده** یا دیسفاژی، اگر مری تحت تأثیر قرار گرفته باشد. گرفتگی، نفخ، اسهال، یا یبوست، اگر روده تحت تأثیر قرار گرفته باشد، مشکل در جذب مواد مغذی به دلیل عملکرد نامناسب ماهیچه‌های روده.

3. قلب، ریه‌ها یا کلیه‌ها:

عملکرد اندام‌های حیاتی مانند ریه‌ها، قلب و کلیه‌ها می‌تواند تحت تأثیر اسکلرودرمی قرار گیرد. اگر درمان مناسب انجام نشود، شرایط می‌تواند بحرانی شود.

فیزیوتراپی در مبتلایان به اسکلرودرمی

چرا فیزیوتراپی؟ افراد مبتلا به اسکلرودرمی، سخت شدن پوست و کاهش دامنه حرکتی مفاصل را تجربه می‌کنند. این منجر به ناراحتی و درد شدید در یک دوره زمانی می‌شود.

شود. فیزیوتراپی می‌تواند به حفظ شلی پوست و دامنه کامل حرکت مفاصل با گزینه‌های مختلف درمانی کمک کند.

***پیشگیری:** برای هر بیمار توصیه می‌شود هنگام انجام هر نوع فعالیت بدنی، از جمله شستن ظروف، از ایمنی شخصی خود با پوشیدن دستکش و وسایل حفاظتی اطمینان حاصل کند. از کیسه‌های گرمایی می‌توان برای تسکین درد و ناراحتی استفاده کرد، اما مطمئن شوید که آنها گرم هستند نه داغ!

***کشش:** حرکات کششی برای کسانی که از اسکلرودرمی

رنج می‌برند بسیار مفید است. سفت شدن پوست و مفاصل دست می‌تواند باعث ضعف در گرفتن اشیاء به دلیل عدم استفاده از عضلات دست شود. کشش مداوم و ملایم این ساختارها به حفظ ساختار و قدرت عضلات کمک می‌کند. هنگامی که کشش به آرامی انجام شود، همانطور که فیزیوتراپیست توصیه می‌کند، می‌تواند بافت پوست را نرمال نگه دارد و دامنه حرکتی مفاصل را حفظ کند.

***تمرین با وزنه:** افرادی که از اسکلرودرمی رنج می‌برند، ضعف و خستگی عضلانی را گزارش می‌دهند. علاوه بر این، فیبرهای عضلانی می‌توانند کوتاه شده و سفت شوند. نشان داده شده است که تمرینات با وزنه با شدت کم باعث افزایش استقامت، بهبود طول ماهیچه‌ها و بهبود قدرت عضلانی در بسیاری از موارد می‌شود.

***فعالیت‌های قلبی عروقی:** فیزیوتراپیست‌ها اغلب

فعالیت‌های قلبی عروقی با درجه پایین مانند پیاده روی سریع یا سایر فعالیت‌های ملایم مانند یوگا و پیلاتس را توصیه می‌کنند. با گذشت زمان، فعالیت قلبی عروقی می‌تواند



شناسنامه ی بروشور آموزشی کد : pm-06 -149-A

عنوان	
اسکلرودرما	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
نایب کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : 1403	سال بازبینی : 1407
منبع	https://www.apollohospitals.com/fa/diseases-and-conditions/different-types-of-scleroderma-and-how-to-cope
پزشک نایب کننده	دکتر محمدعلی نظری
ناظر کیفی	دکتر سیدعباس رخشا

کنید. از غذاهای حداقل فراوری شده (بدون مواد نگهدارنده، مواد مصنوعی، روغن‌های هیدروژنه) استفاده کنید. آنتی‌اکسیدان‌های غنی، گیاهان ضدالتهابی، ادویه‌جات، غذاهایی مانند ریحان، رزماری، پونه کوهی، دارچین،

زنجبیل، فلفل، زردچوبه و پودرکاری بسیار مفید هستند. برای سوزش سر دل در اسکلرودرمی وعده‌های غذایی کوچک و مکرر استفاده کنید و ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب غذا نخورید. از خوردن غذاهایی مانند مرکبات، محصولات گوجه‌فرنگی، غذاهای سرخ‌شده و چرب، قهوه، سیر، پیاز، نعناع، غذاهای مولد گاز مانند فلفل خام، لوبیا، کلم بروکلی، پیاز خام، غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار و الکل که ممکن است علائم را تشدید کند، پرهیز کنید. در موارد یبوست از یک رژیم غذایی با فیبر بالا با ۱۰۰ درصد غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات استفاده شود و مصرف مایعات افزایش یابد. در موارد التهاب، میوه و سبزیجات (سبز تیره، زرد تیره، نارنجی، قرمز، بنفش و آبی‌رنگ)، ماهی‌های چرب، گردو برای اسیدهای چرب امگا۳، مواد غذایی غنی از ویتامین E مانند آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون و ویتامین D ۳ مصرف شود. در مواردی که گردش خون ضعیف است و زخم انگشتان ایجاد می‌شود، از منابع غذایی پروتئین حیوانی، روی و آهن (گوشت گاو) برای سرعت بخشیدن به بهبود زخم استفاده شود. در مواردی که پوست ضخیم می‌شود، می‌توان از غذاهای غنی از ویتامین E مانند آجیل، دانه‌ها، جوانه گندم و کلزا، زیتون و روغن بادام زمینی، استفاده شود که ممکن است به پوست و ناخن کمک کند.

تواند به کاهش خستگی کمک کند. این نوع فعالیت همچنین جریان خون را در پوست و مفاصل بهبود می‌بخشد.

پرسش‌های متداول (پرسش و پاسخ)

• آیا اسکلرودرمی از بین می‌رود؟

در حال حاضر هیچ درمانی برای اسکلرودرمی وجود ندارد. مواردی وجود داشته است که عوارض پوستی مرتبط با اسکلرودرمی طی دو تا پنج سال خود به خود ناپدید می‌شوند.

• آیا می‌توانید زندگی روزمره را با اسکلرودرمی زندگی

کنید؟

بله، شما می‌توانید با اسکلرودرمی زندگی تقریباً طبیعی داشته باشید. برای جلوگیری از سرما باید مراقب باشید. افرادی که به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند (مثلاً افرادی که اسکلرودرمی دارند که ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا محدودیت‌های عملکرد دست دارند) اغلب در انجام کارهایی که می‌توانند انجام دهند محدود می‌شوند.

• چه آزمایشاتی اسکلرودرمی را تایید می‌کند؟

یک روتین آزمایش شمارش کامل خون برای تشخیص اسکلرودرمی کافی نیست. بسته به وضعیت بالینی، بسیاری از آزمایشات اضافی ممکن است انجام شود. آزمایش عملکرد ریوی ممکن است برای اندازه‌گیری وضعیت کار ریه‌ها انجام شود. سی تی اسکن قفسه سینه ممکن است میزان درگیری ریه را ارزیابی کند. پزشک ممکن است عکس اشعه ایکس یا نمونه کوچکی از پوست را برای آزمایش آزمایشگاهی بگیرد.

توصیه‌های عمومی در رژیم غذایی اسکلرودرمی

وعده‌های غذایی کوچک و مکرر (هر ۳ - ۴ ساعت) مصرف