

دليلك الشامل للفهم والتعايش مع التهاب الغدد العرقية الليمفاوي (HS)

دليلك الشامل للفهم والتعايش مع التهاب الغدد العرقية الليمفاوي (HS)

عزيزي المريض، المعاناة من التهاب الغدد العرقية الليمفاوي (Hidradenitis Suppurativa) يمكن أن تكون رحلة متعبة جسدياً ونفسياً، لكن المعرفة هي أول خطوة في طريق العلاج والراحة. أول وأهم حقيقة لازم تعرفها وتؤكد منها: هذا المرض ليس له أي علاقة بقلّة النظافة الشخصية، وهو غير معدٍ تماماً. هو ببساطة استجابة مفرطة من جهازك المناعي (مرض التهاب ذاتي) بتهاجم بصيلات الشعر.

إيه هو المرض وبينظر فين؟

المرض يبدأ بانسداد في بصيلات الشعر، ولأن هذه المنطقة تحتوي على غدد عرقية، الانسداد يعمل التهاب وتورم تحت الجلد. المشكلة بتبدأ دايماً من بصيلة الشعر نفسها مش من الغدة العرقية.

المرض يتركز في الأماكن اللي فيها احتكاك، زي:

- تحت الإبطين.
- منطقة الفخذين (الأربية أو بين الفخذين).
- تحت الثدي (عند السيدات).
- منطقة المؤخرة وحول الشرج.

كيف تكتشف المرض؟ (الأعراض)

- جوب سوداء: تظهر عادة في مجموعات زي الرؤوس السوداء المزوجة.
- عقد مؤلمة تحت الجلد: كتل حمراء قاسية ومؤلمة جداً في حجم جبة البسلة.
- خراجات: الكتل يتكبر وتفتح وتفرز صديد قد يكون له رائحة مزعجة.
- الأنفاق: في الحالات المتقدمة، يتكون قنوات تحت الجلد تربط الخراجات ببعضها.

محفزات يجب تجنبها

- التدخين: من أكبر المحفزات التي تمنع استجابة الجسم للعلاج.
- الوزن الزائد: يزيد مساحة احتكاك الجلد والالتهاب العام.
- الاحتكاك والملابس الضيقة: تجس العرق وتجرح الجلد.
- التغيرات الهرمونية: البججات تزيد قبل أو أثناء الدورة الشهرية.

خطة العلاج الطبية

- العلاجات الموضعية: غسولات طبية (Chlorhexidine) وكريمات مضادات حيوية.
- الأدوية الفموية: مضادات حيوية لفترات طويلة لتقليل الالتهاب.
- العلاج الهرموني: للسيدات فقط، مثل بعض جوب منع الحمل.
- الأدوية البيولوجية: حقن للحالات المتوسطة والشديدة تستهدف بروتينات المناعة.
- الجراحة والليزر: إزالة الأنفاق جراحياً وإزالة الشعر بالليزر.

تأثير النظام الغذائي

- منتجات الألبان: تقليل أو منع (خاصة اللبن البقري).

- السكريات والنشويات: تقليل – ترفع الأنسولين والالتهاب.
- الأطعمة المحتوية على خميرة: تقليل المنجوزات والبيرة.
- الأوميغا 3 والزنك: زيادة (الأسماك، المكسرات) – مضادات طبيعية للالتهاب.

العناية الشخصية

- الاستحمام: غسل مضاد للبكتيريا بدون عطور، بدون لوفة، ونشف بالطبقة.
- مزيلات العرق: تجنب مزيلات الألومنيوم وقت الهجمات.
- إزالة الشعر: تجنب الشفرات – الليزر هو الخيار الأفضل.
- تخفيف الألم: كمادات دافئة بلطف على الكتل المؤلمة.
- الملابس: قطنية فضفاضة لتقليل الاحتكاك.

وصفة الغسل المنزلي بالخل الأبيض

التحضير: ملعقة كبيرة من الخل الأبيض إلى كوب كبير من الماء (نسبة 1 : 4).

الاستخدام: 1. اغسل المنطقة بلطف وجففها. 2. اغمس قطعة قطن نظيفة في المحلول ومررها بلطف على الجلد المحيط بالإصابة. 3. اتركه ليجف أو اشطفه بعد بضع دقائق.

تحذير هام: يُمنع تماماً استخدامه على الخراجات المفتوحة أو الجروح النازفة أو الجلد المتشقق – يسبب حرقاً كيميائياً وألماً شديداً.

مع الالتزام بالخطة العلاجية والروتين اليومي والنظام الغذائي، يمكنك تقليل عدد الهجمات بشكل ملحوظ والعودة لممارسة حياتك بشكل طبيعي ومرح.