

## ما هو مرض الوردية؟

هو مرض جلدي التهابي مزمن يتسبب باحمرار الجلد، وعادة ما يكون على الأنف والخدين، كما قد يسبب أيضًا أعراض في العين.

## ما هي أعراض مرض الوردية؟

الوردية حالة مزمنة تظهر بشكل نوبات متهيجة، حيث تشمل:

● **احمرار الوجه:** والذي قد يصاحبه الشعور بالوخز أو الحرقان أو الجفاف. قد يصاحب الاحمرار ظهور حبوب حمراء أو متقشرة في الوجه.

● **توسع الأوعية الدموية:** حيث تظهر عادةً كخطوط حمراء رفيعة على الخدين والأنف.

● **زيادة سماكة الجلد:** خاصة على الأنف مما يعطي الأنف مظهرًا متضخمًا ومنتفخًا، ويعد هذا من أكثر الأعراض حدة ويصيب الرجال غالبًا.

● **تهيج العين:** حيث قد يحدث ألم، احمرار أو حكة مع الشعور بوجود جسم غريب داخل العين. قد يصاب الجفن أيضًا باحمرار وانتفاخ.

## ما هي أسباب ومهيجات مرض الوردية؟

بينما لا يزال السبب الدقيق غير معروف، تشير الأبحاث إلى أن مما يساهم في حدوث المرض العوامل الوراثية، واضطراب الجهاز المناعي، واضطراب في الأوعية الدموية الجلدية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تزيد مجموعة متعددة من المثبرات البيئية من الأعراض، مما يؤدي إلى تفاقمها. تم تحديد عوامل مثل التعرض للإشعاع فوق البنفسجي من الشمس ودرجات الحرارة العالية أو الباردة، تناول الأطعمة الحارة، التدخين والكحول، الضغط النفسي، واستخدام بعض منتجات العناية بالبشرة.

معرفة هذه العوامل أمر أساسي للتعامل مع الأعراض بشكل فعال من خلال اعتماد تعديلات على نمط الحياة، مثل الحماية من الشمس، وتغيير النظام الغذائي.



# Roses for Rosacea

## كيف يتم تشخيص وعلاج مرض الوردية؟

### تشخيص الوردية :

يتم تشخيص الوردية من خلال الأعراض التي تظهر على المريض والفحص السريري ومن الممكن إجراء بعض التحاليل لاستبعاد أي سبب آخر لهذه الأعراض.

### العلاج:

يهدف العلاج لتخفيف الأعراض ومنع تفاقم الحالة والمضاعفات. من الممكن أن يتم وصف أدوية موضعية للتحكم بالأعراض أوفي حالة عدم الاستجابة أو كانت الأعراض شديدة، يمكن وصف العلاجات عن طريق الفم واستخدام ليزر الأوعية الدموية في حالات مختارة لتخفيف من الاحمرار.

### من الجوانب العلاجية المهمة هي تغيير نمط الحياة ويكون ذلك من خلال:

1. تجنب المهيجات منها الأطعمة الحارة، التعرض المباشر لأشعة الشمس، التوتر والتمارين الشاقة التي تساهم في زيادة الاحمرار في الوجه.
2. استخدام منتجات خاصة للعناية بالبشرة تكون غير معطرة ولا تحتوي على مواد مقشرة أو كاشطة.
3. استخدام واقي الشمس يوميًا ويفضل ان يكون معامل الحماية 30 أو أكثر، وتجنب التعرض للشمس من خلال ارتداء قبعات واسعة الحواف.
4. تنظيف الوجه يوميًا عند الاستيقاظ وقبل النوم للتخلص من الزيوت أو الشوائب والتي من الممكن أن تتسبب بتهيج البشرة.
5. الحرص على ترطيب الوجه يوميًا.
6. العناية بالعين في حال وجود أعراض حيث قد يوصي الطبيب بتنظيف الجفون بلطف باستخدام منظف للجفن، ووضع ضمادة دافئة عدة مرات في اليوم. كما ينصح بزيارة طبيب العيون عند حدوث أي من الأعراض المذكورة.



## What is rosacea?

It is a chronic inflammatory skin condition that causes skin redness and irritation, usually on the nose and cheeks, and may also cause eye symptoms.

## What does rosacea look like?

Rosacea is a long-term condition in which symptoms occur in attacks, which may include:

- **Facial redness:** accompanied by tingling, burning, or dryness. Areas of facial redness can develop into red or pus-filled pimples and acne-like papules.
- **Dilated blood vessels (telangiectasia):** usually appear as thin red lines on the cheeks and nose.
- **Thickening of the skin:** especially on the nose, which gives the nose an enlarged and swollen appearance. This is one of the most severe subtypes and often affects men.
- **Eye irritation:** pain, redness, and itching. In addition to foreign body sensation and eyelids swelling and redness.



## What are the causes and triggers of rosacea?

While the exact cause remains unknown, research suggests a combination of genetic predisposition, immune system dysfunction, and vascular abnormalities.

Furthermore, a multitude of environmental triggers can exacerbate symptoms, leading to decreased quality of life. Factors such as exposure to ultraviolet radiation from the sun, extreme temperatures, spicy foods, alcohol intake, stress, and certain skincare products have been identified as common triggers for rosacea.

Understanding the triggers is essential for individuals living with rosacea to manage their symptoms and reduce the frequency and severity of flare-ups. By adopting lifestyle modifications, such as sun protection, stress control and dietary adjustments.

# Roses for Rosacea

## How can rosacea be diagnosed and treated?

### How to diagnose:

By getting assessed by a dermatologist, in which your symptoms and clinical exam may guide to the diagnosis.

### Management of rosacea:

Management can help in controlling symptoms and preventing flare-ups.

Topical creams or gels may be prescribed to control the symptoms. If there was no response, or the symptoms were severe, oral antibiotics, retinoids, and vascular lasers may be used.

### One of the most important aspects of management is lifestyle modification through:

1. Avoidance of triggers such as spicy foods or hot food and beverages, direct sun exposure, stress, nicotine, alcohol, extreme of temperatures, and strenuous exercise.
2. The use of gentle skin care products that don't contain abrasive or peeling agents such as, alcohol, acetone, and perfumes.
3. Cleaning the skin when you wake up and before going to bed helps remove oils and build ups that can irritate the skin.
4. Moisturize the skin on a daily basis.
5. Avoid exposure to the sun by wearing wide-brimmed hats, and use protective hats instead with application of broad spectrum sunscreens with a sun protection factor of 30 or more.
6. Take good care of your eyes when there are symptoms. The doctor may recommend gently cleaning your eyelids with an eyelid cleanser and applying warm compressors several times a day. Assessment by an ophthalmologist is recommended in the presence of eye symptoms.

