



29 октября - Республиканский день псориаза

Псориаз — это хроническое заболевание, поражающее в основном кожу, для которого характерны обострения и рецидивы (повторные случаи проявления болезни). Распространенность **псориаза** в мире оценивается около 1-3% населения.

Обычно псориаз проявляется образованием красных, чрезмерно сухих, приподнятых над поверхностью кожи пятен — так называемых папул, которые сливаются между собой, образуя бляшки.

Излюбленной локализацией псориаза являются разгибательные поверхности конечностей, особенно в области локтевых и коленных суставов. Высыпания могут поражать кожу туловища. Часто поражается волосистая часть головы.

Необходимо помнить, что псориаз не является опасным заболеванием для окружающих и не передается от больного человека к здоровому.

ПРИЧИНЫ ПСОРИАЗА

Псориаз развивается по двум причинам: сбой в работе иммунитета и патологическое (неконтролируемое) деление клеток, детерминированное генетически.

ПРОВОЦИРУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ ЯВЛЯЮТСЯ

- Стрессы физические (переохлаждение или перегревание) и эмоциональные (депрессия, хроническая усталость, нервное перенапряжение).
- Сухой тип кожи, ее патологическое истончение в результате неправильного ухода.
- Систематическое раздражение кожи химическое или механическое.
- Неконтролируемый прием некоторых лекарственных препаратов.
- Хронические инфекционные и грибковые поражения.
- В группе риска люди, злоупотребляющие спиртным, курением, наркотическими средствами, аллергики, люди с лишним весом, работники с вредными условиями труда.
- Велика вероятность болезни у детей, чьи родители болеют псориазом.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ С ПСОРИАЗОМ И О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ?

Основным можно считать принцип: «научись жить с псориазом». Существующие на сегодняшний день методы терапии позволяют не только достичь ремиссии (очищения кожи), но и в определенной степени контролировать псориаз (длительная ремиссия).

Нельзя:

1. Болеть. Не допускайте перехода острых инфекционных заболеваний в хронические.
2. Пить, курить. Помните, что алкоголь и табакокурение, как правило, затрудняют лечение псориаза и вызывают его обострение.
3. «Чиститься». Популярное в последнее время «чистки» организма также могут выступать в качестве провоцирующих факторов. Не стоит увлекаться и голоданием.
4. Злоупотреблять ультрафиолетом. Принимать морские и солнечные ванны, лучше после осенне-зимнего лечения и профилактики к лету.
5. Есть «все подряд». Необходимо ограничить потребление цитрусовых, шоколада, яиц, меда, цельного молока и продуктов, содержащих красный пигмент (помидоры, перец, клубника и др.). После исчезновения бляшек, в период ремиссии, не злоупотреблять этими продуктами, желателен резко ограничить кислую, острую и жирную пищу, копчености, сладости. Блюда употребляйте в отварном, запеченном, тушенном виде.

При интенсивном прогрессировании процесса необходимы разгрузочные дни и резкое ограничение потребления алкогольных напитков. Сократите до минимума потребление сахаросодержащих продуктов.

Можно:

1. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Они оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие, положительно влияют на состояние кожи и стенок кровеносных сосудов, регулируют обмен веществ (в частности, жировой обмен в печени, обмен ряда витаминов).
2. У данной группы больных возникает потребность периодически поддерживать очищающую функцию печени и ее участие в липидном обмене, также большое значение имеет регулярное опорожнение кишечника. Питание должно быть обогащено продуктами, нормализующими липидный обмен (гречневая каша, творог и др.).
3. Лечение псориаза протекает успешнее, когда пристальное внимание уделяется поступлению в организм витаминов, относящихся к группе антиоксидантов, поддерживающих здоровье кожи и ногтей. Комплекс витаминов группы В, участвующих во всех клеточных процессах, также помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии. Кроме того, витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на состояние нервной системы, что важно при данном заболевании.
При составлении диеты важно помнить о включении в рацион продуктов, богатых витаминами: Е (растительные масла), С (шиповник, сладкий перец, смородина), А бета-каротин (печень, сливочное масло, сладкий перец), В (печень говяжья, крупа гречневая), а также биофлавоноидами (смородина).
4. Рацион необходимо обогащать продуктами — источниками кальция (творогом, кисломолочными продуктами и др.), оказывающими противовоспалительное и противоаллергическое действие.
5. При псориазе важно учитывать поступление с продуктами питания цинка, от которого зависит выработка белка, необходимого для заживления ран, повышения иммунитета и антиоксидантной защиты.
6. Активный образ жизни не только позволяет держать в тонусе свой организм, но и дает возможность получать положительные эмоции. Чем больше вы двигаетесь, тем активнее ваш организм использует кислород и тем быстрее кожа заживает. Подойдет любой спорт, любые упражнения, кроме тех, при которых возможны повреждения кожи.
7. Курортолечение, грязелечение, парафинотерапия.

Необходимо следовать рекомендациям врача и иметь терпение, поскольку на все нужно время, в том числе, и на то, чтобы лекарственные средства подействовали.

врач – дерматовенеролог ГУЗ «ГЦГП» Шинкович В.М.

26.10.2018 г.