

## К Единому дню здоровья «День псориаза»

Псориаз — это хроническое, неинфекционное заболевание кожи (дерматоз) с нарушением процессов ороговения и присоединением воспаления.

Симптомами псориаза являются воспаленные, шелушащиеся пятна красного цвета, сопровождающиеся сильным зудом. Такие пятна (бляшки) чаще располагаются на коже волосистой части головы, коленях и локтевых суставах, в нижней части спины и в местах кожных складок. Примерно у четверти больных поражаются ногти.

Начаться болезнь может в любом возрасте, но чаще возникает в возрасте 15-25 лет, и только у 1/3 пациентов он возникает после 40 лет. Считается, что наличие родственников с псориазом существенно повышает риск его появления, но, чаще всего, причины возникновения псориаза кроются в воздействии ряда неблагоприятных факторов, которые способствуют перестройке организма. Псориаз не заразен, а больной человек абсолютно безопасен для окружающих. Эта болезнь не передается окружающим.

Провоцирующими факторами псориаза 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.

Меры профилактики:

1. Избегайте стрессов. Стрессы провоцируют обострения, а сама болезнь уже является причиной стресса.
2. Носите «правильную» одежду. Важно, чтобы одежда человека, страдающего псориазом, была сделана из мягких тканей светлого оттенка. Ни в коем случае не носите синтетику, особенно это касается нижнего белья. Шерстяные вещи не должны вплотную прилегать к телу, а подушки должны быть гипоаллергенными.
3. При псориазе страдает печень, поэтому стоит свести к минимуму потребление жирных, жареных, копченых продуктов. Также рекомендуется избегать продуктов - аллергенов: шоколада, цитрусовых, томатов, моркови, орехов, яиц, грибов, меда, кофе.
4. Ведите здоровый образ жизни. Большую роль играет окружающая обстановка и регулярный отдых. Необходим не только свежий воздух, но и активное движение, которое также играет важную роль в деле профилактики псориаза.

5. Ухаживайте за кожей. Используйте специальные кремы и косметику из аптек, которые подходят вашей коже. Не травмируйте ее. В теплое время года полезны воздушные ванны, прохладные обливания.