



29 октября 2024 года – Всемирный день борьбы с псориазом

Псориаз – это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое проявляется в виде красных, чешуйчатых пятен. Оно возникает из-за ускоренного деления клеток кожи.

Что провоцирует обострения?

Факторы, способствующие развитию и обострению псориаза, весьма разнообразны и могут включать:

1. **Генетическую предрасположенность.** Наличие родственников, страдающих псориазом, значительно увеличивает риск развития заболевания.
2. **Инфекции:** Острые инфекционные заболевания, особенно стрептококковая инфекция, могут спровоцировать обострение псориаза.
3. **Стресс:** Эмоциональные переживания оказывают существенное влияние на состояние кожи и могут вызвать обострение псориаза.
4. **Травмы кожи:** Порезы, ожоги, царапины могут спровоцировать появление псориазических бляшек в месте повреждения.
5. **Лекарственные препараты:** Некоторые лекарства, такие как бета-блокаторы, нестероидные противовоспалительные препараты, могут ухудшить течение псориаза.
6. **Алкоголь и курение:** Эти вредные привычки негативно влияют на состояние кожи и могут усилить проявления псориаза.

Как псориаз влияет на качество жизни?

Псориаз не только вызывает физический дискомфорт, но и оказывает значительное психологическое воздействие. Люди, страдающие псориазом, часто сталкиваются с такими проблемами, как:

- Видимые кожные изменения могут привести к тому, что человек начнет чувствовать себя некрасивым, неполноценным, что негативно сказывается на его самооценке.
- Страх быть отвергнутым или осужденным окружающими может привести к тому, что человек станет избегать социальных контактов.
- Хронический характер заболевания, физический дискомфорт и психологические проблемы могут спровоцировать развитие депрессии и тревожных расстройств.
- Псориаз часто сопровождается другими заболеваниями, такими как артрит, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Профилактика псориаза: здоровый образ жизни

Чтобы снизить риск развития псориаза и улучшить качество жизни при уже имеющемся заболевании, рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. **Соблюдение здорового образа жизни.** Правильное питание, регулярные физические нагрузки, достаточный сон, ограничение или полный отказ от вредных привычек способствуют укреплению иммунной системы и снижают риск обострений.

- Откажитесь от жирной, жареной и острой пищи. Употребляйте больше фруктов, овощей, например:
- **Лосось** содержит Омега-3 жирные кислоты, которые снижают воспаление.
 - **Оливковое масло** – Витамин Е, что, в свою очередь, выступает в роли антиоксиданта.
 - **Морковь** богата бета-каротином, что способствует улучшению состояния кожи.
 - В **орехах** содержатся витамин Е и цинк, которые укрепляют иммунитет.
 - **Зеленые листовые овощи, содержащие** витамины группы В, улучшают обмен веществ.
- 2. Снижение уровня стресса.** Стресс является одним из факторов, усугубляющих течение псориаза.

Занимайтесь любимым хобби, проводите время на природе, практикуйте расслабляющие техники.

- **Медитация:** помогает успокоить ум и снизить уровень тревожности.
- **Йога и пилатес:** улучшают гибкость, укрепляют мышцы и способствуют расслаблению.
- **Дыхательные упражнения:** насыщают организм кислородом и помогают снять напряжение.
- **Прогрессивная мышечная релаксация:** заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц.
- **Ароматерапия и музыкотерапия:** создают приятную атмосферу и способствуют расслаблению.

3. Ограничение или полный отказ от вредных привычек. Зависимости от алкоголя, наркотиков или других веществ могут усугубить течение псориаза.

4. Уход за кожей. Выберите мягкие моющие средства без отдушек и красителей, а косметику, не содержащую агрессивных компонентов. Регулярно увлажняйте кожу специальными кремами или маслами. Не забывайте использовать солнцезащитные средства с высоким SPF. Выберите косметику, не содержащую агрессивных компонентов.

5. Контроль сопутствующих заболеваний. Лечение других заболеваний, таких как сахарный диабет или артериальная гипертензия, влияет на течение псориаза.

6. Ведите дневник. Записывайте, что провоцирует обострения у вас, чтобы лучше понимать свои триггеры.

7. Сотрудничество с врачом. Регулярные осмотры у дерматолога и строгое соблюдение назначенного лечения позволяют контролировать течение заболевания.

Позитивный настрой, вера в свои силы и современная медицина – залог успешного лечения псориаза!

*Отделение общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

**ЗДОРОВЫЕ
ГОРОДА И ПОСЕЛКИ**