Профилактика псориаза

24.10.2024г.

Псориаз — хроническое незаразное заболевание кожи. Первым делом при псориазе страдает кожа, на которой появляются розово-красные высыпания, покрытые серебристо-белыми отшелушивающимися чешуйками.

Заболевание осложняется тем, что полностью излечиться от него невозможно. К тому же, в медицине не известны причины возникновения псориаза. Дерматологи считают, что заболевание может передаваться по наследству, и порой даже через несколько поколений.

При наличии предрасположенности толчком к развитию псориаза становятся стрессовые ситуации, механические повреждения кожи, тяжелое течение таких заболеваний как ангина, ОРЗ или грипп. Также псориаз может возникнуть на фоне аллергической реакции на какие-либо продукты, на фоне экологической обстановки, неправильной одежды. Спровоцировать псориаз может даже укус комара.

Профилактика псориаза:

1)Не волноваться. Обычно люди, склонные к псориазу, в то же время склонны и к сильным эмоциональным реакциям. И учитывая, что сам псориаз — уже причина многих психологических трудностей, получается замкнутый круг. Но больному важно помнить, что позитивный настрой — самое эффективное лекарство. Стоит успокоиться, и понять, что болезнь не делает никого хуже других, научиться жить с псориазом.

2)Гардероб. Также важно, чтобы одежда человека, страдающего псориазом, была сделана из мягких тканей светлого оттенка. В период обострения именно на светлой одежде незаметны отшелушивающиеся чешуйки. Старайтесь не носить синтетику, особенно это касается нижнего белья. Шерстяные вещи не должны вплотную прилегать к телу, а пуховые и перьевые подушки лучше заменить на гипоаллергенные.

3)Еда. Специальной диеты нет, но при псориазе страдает печень, поэтому стоит свести к минимуму потребление жирных, жареных, копченых продуктов. Также рекомендуется избегать продуктов-аллергенов — стоит ограничить употребление шоколада, цитрусовых, томатов, моркови, орехов, яиц, грибов, меда, шоколада, кофе.

4)Образ жизни. Не упускайте случая съездить на природу, провести лето на даче или побывать в деревне. И гуляйте как можно чаще — это не только свежий воздух, но и активное движение, которое также играет важную роль в деле профилактики псориаза.

5)Уход за кожей. Повышенное внимание к здоровью кожи крайне важно при склонности к псориазу. В теплое время года полезны воздушные ванны, прохладные обливания. В любое время года стоит баловать себя водными процедурами — принимать ванную как можно чаще. Очень полезен массаж.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.