

Школа для больных псориазом

Псориаз – это хроническое неинфекционное заболевание кожи, сопровождается появлением красновато-розовых высыпаний, в виде папул и бляшек, и шелушения кожи.

Термин «псориаз» произошел от греческого слова psoriasis, что означает в переводе «почесуха» или кожный зуд. Именно такие симптомы наиболее ярко характеризуют эту неинфекционную дерматологическую проблему. При этом дерматозе деление клеток кожи происходит почти в тридцать раз быстрее. Так как они не успевают полностью созреть, межклеточные контакты утрачиваются. Это и приводит к образованию характерных чешуек. В патологический процесс вовлекается и иммунная система организма: защитные элементы направляются против собственных клеток, что вызывает хроническое воспаление в очаге поражения.

Было доказано, что псориаз способен ухудшать качество жизни больных в той же степени, что и другие тяжёлые хронические заболевания: депрессия, перенесённый инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность или сахарный диабет 2-го типа. В зависимости от тяжести и локализации псориазических поражений, больные с псориазом могут испытывать значительный физический и/или психологический дискомфорт, трудности с социальной и профессиональной адаптацией. Сильный кожный зуд или боль могут мешать выполнять основные жизненные функции: уход за собой, прогулки, сон. Псориазические бляшки на открытых частях рук или ног могут стать препятствием для больного в работе на определённых работах, заниматься некоторыми видами спорта, ухаживать за членами семьи, домашними животными или домом. Псориазические бляшки на волосистой части головы нередко представляют для больных особую психологическую проблему, и порождают значительный стресс и даже социофобию, так как бледные бляшки на коже головы могут быть ошибочно приняты окружающими за перхоть или результат наличия вшей. Ещё большую психологическую проблему порождает наличие псориазических высыпаний на коже лица, мочках ушей. Лечение псориаза может стоить дорого и отнимать у больного немало времени и сил, мешая работе, учёбе, социализации больного, устройству личной жизни.

В связи с вышесказанным, напрашивается вывод, что можно сделать, чтобы облегчить жизнь таким пациентам, научиться жить с данным заболеванием, правильно ухаживать за такой «особенной» кожей. Для этого приведем ниже ряд рекомендаций:

-несмотря на то, что пребывание на солнце вызывает улучшение, обгорать не рекомендуется;

-настоятельно рекомендуем избегать царапин, ссадин, порезов и т.п.;

-необходимо обследование на наличие сопутствующих заболеваний, очагов хронической инфекции - и соответствующее лечение;

-мытьё жесткой мочалкой приводит к травматизации кожи и обострению течения болезни; ни в коем случае не следует механически удалять чешуйки при мытье; полезны ванны с морской солью, настоями трав (ромашки, шалфея);

-злоупотребление спиртными напитками резко обостряет течение болезни, делает ее неподдающейся лечению;

-лечение и физиотерапевтические процедуры должны проводиться только под контролем врача.

Уход за кожей

В первую очередь полезно вспомнить о режиме мытья и уходе за кожей больного псориазом. Принимая душ или ванну, пользуйтесь мягкой губкой или хлопчатобумажной салфеткой. Избегайте применения мочалки. Не используйте твердое мыло, бензин и другие растворители для очищения кожи, так как это может привести к появлению новых высыпаний. После душа и или приема ванны важно нанести на кожу смягчающее, увлажняющее средство (крем или лосьон для тела, топикрем, белобаза, рецедил, эмолиум, локобейз), чтобы кожа была гладкой. Сухая, потрескавшаяся кожа уменьшает эффективность лечения. Коротко стригите ногти. Это поможет Вам не травмировать кожу. Также старайтесь защитить Вашу кожу от порезов и повреждений, поскольку они могут стать причиной появления новых высыпаний псориаза.

Иногда одежда давит на кожу, что может спровоцировать появление новых высыпаний, поэтому выбирайте легкую, просторную, хлопчатобумажную одежду.

Желательно подбирать платья или костюмы из тканей светлых цветов или с рисунком, поскольку это поможет закамуфлировать попадающие на одежду чешуйки. Кондиционирование воздуха может приводить к сухости кожи и состояние кожного покрова может ухудшиться. По возможности, ограничьте время, проводимое в помещениях с кондиционером. В зимнее время увлажняйте воздух в помещении, как на работе, так и дома.

Полезные советы больным псориазом

-Постарайтесь вести здоровый образ жизни, соблюдать рациональный режим сна и бодрствования.

-Старайтесь избегать переохлаждений и простудных состояний, поскольку это приводит к снижению защитных сил организма (иммунитета) и провоцирует появление высыпаний

-Постарайтесь не перенапрягаться и сведите до минимума стрессовые ситуации.

-Пациентам не следует рекомендовать профессии, которые связаны с постоянной травматизацией кожи, воздействием алергизирующих факторов, нервно-психических перегрузок.

Диета больных псориазом

-избегайте приема в пищу жирных блюд, копченостей, острых блюд, содержащих перец, уксус, маринады;

-ограничивать употребление консервированных продуктов питания;

-ограничение мучного и сладкого;

-употреблять различные крупы. Наиболее полезными из них являются: гречневая, овсяная и пшеничная.

-избегайте курения и употребления алкоголя (особенно пива, шампанского, вин). Алкоголь может спровоцировать обострение псориаза;

-употреблять больше растительной пищи (разнообразные свежие овощи и фрукты);

-целесообразно использование поливитаминных комплексов;

-достаточное количество жидкости, в том числе минеральные воды;

-учитывать индивидуальную переносимость продуктов питания.

И, конечно же, при наличии обострения незамедлительно обратитесь к врачу, только врач может вам назначить правильное лечение с учетом ваших индивидуальных особенностей и переносимости тех или иных препаратов. Желаю вам крепкого здоровья!

Врач-дерматовенеролог ОГБУЗ «Чунская РБ»

Анастасия Федоровна Платонова