

# Профилактика псориаза



**Псориаз** – это известное заболевание кожи хронического характера, которое сопровождается возникновением приподнятых красных пятен, на которых имеются серебристо-белые чешуйки. По статистике, недугом страдает около 3 процентов людей от всего населения планеты.

Основные симптомы псориаза характеризуются появлением на коже мономорфной сыпи: узелков ярко-розового цвета, покрытых серебристыми чешуйками. Элементы сыпи могут сливаться в различные конфигурации, напоминающие географическую карту. Сопровождается умеренным кожным зудом

Профилактические мероприятия:

## Уход за кожей

Независимо от времени года необходимо проводить водные процедуры. В теплое время очень полезны прохладные обливания, в холодное – прием ванны с лечебными травами, солями. При гигиене тела рекомендуется использовать мягкими губками. При псориазе волосистой части головы предпочтительно применять лечебные шампуни, лосьоны, бальзамы, в том числе в стадии ремиссии. Потрескавшаяся сухая кожа повышает риск рецидивов. После душа или ванны тело следует обрабатывать увлажняющими, смягчающими лосьонами, кремами. Они восстанавливают гидролипидную мантию кожи и предупреждают ее обезвоживание. Смягчающими средствами нужно пользоваться минимум 1 раз в день. Чтобы избежать пересушивания кожного покрова, необходимо обеспечить нормальный уровень влажности воздуха в помещении. Для этого лучше использовать специальные увлажнители. Важно избегать порезов, ссадин, других повреждений. Контакт с химическими агентами недопустим: при использовании бытовой химии необходимо надевать защитные перчатки. Чтобы избежать случайного травмирования кожного покрова, нужно коротко подстригать ногти.

## Массаж

Применяемые техники направлены на улучшение кровообращения, лимфооттока, благодаря чему ускоряется выведение продуктов распада, кожа очищается, что способствует быстрой регенерации кожного покрова и предупреждает обострения. Методика предполагает растягивание пальцами участков кожного покрова вокруг пораженных зон на 2-4 см и последующее возвращение в прежнее состояние. Области с псориатическими высыпаниями не затрагиваются. Для предупреждения распространения бляшек на здоровые участки проводится обработка всего тела. Сначала массируют спину (как сегментно-рефлекторную зону), затем переходят к массажу конечностей и живота. Грудную

клетку обрабатывают растирающими и сдавливающими движениями на выдохе. Вся процедура длится 10-15 минут.

## **Питание и диета**

Практика показывает, что употребление в пищу определенных продуктов (острых, жирных, копченых) способно спровоцировать обострение или ухудшение симптоматики. Очевидно, подобное явление связано с тем фактом, что при псориазе поражается печень. Оптимальная диета для профилактики болезни и ее обострения предусматривает соблюдение следующих правил: Не употреблять жареную, острую, маринованную, соленую, копченую пищу, любые консервы, полуфабрикаты, скоропортящиеся продукты. Они нарушают процесс всасывания питательных веществ в ЖКТ. Запрещены также цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины. Это высокоаллергенные продукты. Нежелательно употребление кукурузы, изделий из кукурузной муки. Обострение могут спровоцировать бананы, клубника, земляника, манго. В «черном списке» оказываются также сладости и мучные изделия. Специалисты рекомендуют резко ограничить количество картофеля. Необходимо ограничить количество баранины и свинины, поскольку эти сорта мяса содержат трудноусваиваемые жирные кислоты: олеиновую, пальмитиновую, стеариновую. Не стоит употреблять продукты-аллергены: томаты, яйца, грибы, мед, кофе, шоколад.

При предрасположенности к псориазу полезна молочная пища, богатая полноценными белками и жирами. В рацион нужно включить творог, ряженку, простоквашу, ацидофилин, сыр. Надо употреблять много сырой растительной пищи: овощей, фруктов, зелени. Очень полезна морковь, содержащая провитамин А. Ежедневный рацион должен включать различные крупы: гречневую, пшеничную, овсяную. Важным правилом профилактики псориаза является употребление жидкости в достаточном количестве: обычной и минеральной воды, натуральных соков, компотов.

## **Алкоголь и курение**

Многочисленные исследования и клинические наблюдения доказывают, что алкогольные напитки отягощают течение болезни и могут привести к генерализации неосложненной формы псориаза, а также его переходу в псориатическую эритродермию. Что касается курения, то большинство специалистов склоняются к мнению: оно провоцирует не только обострение, но и само развитие заболевания. В группе риска находятся лица, выкуривающие более 20 сигарет в день. Причина заключается в нарушении иммунной системы под воздействием сигаретного дыма.

## **Образ жизни**



Специалисты рекомендуют при любой возможности гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Трижды в неделю нужно заниматься плаванием или фитнесом. Эти виды спорта лучше всего укрепляют иммунитет и помогают снять нервное напряжение, часто провоцирующее обострение.

## **Антистрессовая программа**

Рекомендуют практиковать различные методики релаксации (медитацию, йогу и др.), уделять достаточное время отдыху, сну. Нужно также использовать успокаивающие препараты и растительные сборы, оказывающие на организм мягкое действие. Применение медикаментов необходимо, если псориаз сопровождается головными болями, нарушениями сна, постоянным нервным возбуждением.

## **Работа**

В случае предрасположенности к псориазу важно правильно выбирать профессию и четко организовывать труд. Неблагоприятное воздействие на организм оказывают такие факторы, как повышенная температура, слишком высокий уровень влажности, контакт с химическими веществами. Для больных и людей, склонных к псориазу, недопустим выбор профессии, связанной с постоянными нервными перегрузками, высоким риском травматизации кожи, влиянием аллергенных веществ.

## **Употребление витаминов**

Включение витаминов в комплекс средств для профилактики обострений псориаза обусловлено их благоприятным воздействием на организм посредством укрепления иммунитета, а также известным фактом о провоцировании болезни обменными нарушениями. Витамин А – регулирует процесс кератинизации, ускоряет восстановление кожного покрова. Витамин Е – обладает выраженным антиоксидантным действием, предупреждает метаболические нарушения, участвует в синтезе ДНК клеток. Витамин D – регулирует кальциевый и фосфорный обмен, улучшает процесс регенерации эпидермального слоя, улучшает структуру клеточных мембран. Витамины группы В – являются активными участниками обменных процессов в клетках, нормализуют усваивание тканями кислорода, оздоравливают кожные элементы, регулируют работу нервной системы.

## **Одежда**

Рекомендуют носить просторную, легкую одежду. Натирание кожи приводит к ее повреждению и способно вызвать обострение болезни. Также рекомендуется выбирать белье и одежду из натуральных материалов: хлопка, льна. Что касается шерстяных вещей, их непосредственный контакт с кожей лучше ограничить. Нежелательно пользоваться перьевыми и пуховыми подушками, другими вещами, способными вызвать аллергию. Их лучше заменить гипоаллергенными постельными принадлежностями.

Шитель 56207