

Единый день здоровья

29 октября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день борьбы с псориазом

Всемирный день борьбы с псориазом отмечается с 2004 года по инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза. Основной целью проведения этого дня является повышение осведомленности населения о данном заболевании, информирование о том, что псориаз не является инфекционным заболеванием, поддержка людей, страдающих псориазом.

Псориаз – это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое чаще всего проявляется в виде воспалительных высыпаний и шелушением.

Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, которые усиленно размножаются и не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся высыпания красного или розового цвета, сопровождающиеся сильным зудом.

Псориазом могут быть поражены различные части тела: у одних – колени и локти, у других – ладони и подошвы, у третьих – крупные склад-

ки кожи либо слизистые оболочки или ногтевые пластины. Иногда псориаз поражает очень большую площадь тела, иногда локализуется лишь на ограниченных участках, но обострение обычно проявляется осенью, зимой и весной.

Псориаз относится к заболеваниям чаще, имеющим генетическую предрасположенность, но в его основе лежит не одна причина, а целый комплекс взаимодействующих факторов: травма кожи (порез, царапина, солнечный или термический ожог); перенесенные инфекционные заболевания; неправильное питание; злоупотребление алкоголем; курение; эмоциональные стрессы и психические травмы; реакция на лекарственные препараты; длительное переохлаждение; гормональные изменения и др.

Псориаз не является угрожающим для жизни заболеванием, но способен значительно снизить её качество. Возможно развитие осложнений при длительном течении

и отсутствии регулярного лечения, таких как псориатический артрит, который может привести к необратимому поражению суставов и, соответственно, к инвалидности.

Псориаз невозможно излечить полностью, но современные методы лечения помогают добиться длительной и стойкой ремиссии, улучшить качество жизни пациентов. Псориаз не заразен и пациент, страдающий данным заболеванием, может свободно посещать общественные места, жить полноценной и свободной жизнью.



Профилактика псориаза

Меры профилактики заболевания включают в себя соблюдение диеты, богатой овощами и рыбными продуктами, с исключением быстрых углеводов и жирной пищи, своевременное лечение выявленных сопутствующих заболеваний, психологическую коррекцию эмоциональных перегрузок, предупреждение ситуаций, ведущих к травматизации кожного покрова, а также санаторно-курортное лечение по согласованию с врачом.

Людам, больным псориазом для улучшения качества жизни необходимо соблюдать ряд правил:

правильно организовать режим труда и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе, высыпаться, заниматься спортом;

придерживаться определённой диеты: употреблять свежие овощи и фрукты, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), включить в рацион морскую рыбу, достаточное количество жидкости; ограничить мучное и сладкое; избегать употребления жирных и острых блюд, копченостей, избытка специй;

избегать контакта с химическими, аллергенными и травмирующи-

ми кожу веществами: моющие средства подбирать без отдушек, отказаться от скрабов и пилингов, использовать мягкие губки. Полезны водные процедуры: в теплое время - прохладные обливания, в холодное - прием ванны с солью, настоями трав (ромашка, шалфей);

выбирать легкую и просторную одежду из натуральных тканей; отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;

свести к минимуму возникновение стрессовых ситуаций и изменить способ реагирования на них.

Обратите внимание

В мире псориазом и псориатическим артритом болеют около 3,5% людей.

В Республике Беларусь псориазом страдает от 2 до 4% населения.

В 70% случаев псориаз возникает в возрасте 15-25 лет, еще один пик развития заболевания псориазом отмечается в возрасте 50-60 лет.

Мужчины и женщины болеют одинаково часто.

Как правило, болезнь протекает как хроническое заболевание с чередующимися периодами ремиссий и обострений. Возможны периоды полной ремиссии, достигающие пяти и более лет.

К сведению

Приблизительно у 10% людей, страдающих псориазом, развивается артрит, поражающий суставы рук, ступней, запястий, голеностопные суставы, а также шейный и пояснично-крестцовый отделы позвоночника, в некоторых случаях происходит деформация суставов, что может привести к инвалидности. Нередко отмечается поражение ногтевых пластинок.