

## **Псориаз-что это?**

Псориаз-это хроническая воспалительная неинфекционная патология кожного покрова. Распространенность псориаза в среднем составляет около 2% от всего населения планеты. В РБ ежегодно регистрируется около 20000 новых случаев псориаза.

## **Кто болеет псориазом?**

Заболевание может возникнуть в любом возрасте-от младенческого до глубокой старости, но существует два пика: 20-30 и 50-60 лет

## **Причины псориаза**

Достоверно установить причину возникновения псориаза, к сожалению, пока не удалось. Но спровоцировать болезнь могут иммунологические сдвиги в организме (аутоиммунная агрессия), стрессы, хронические инфекции, вредные привычки, длительный прием некоторых лекарственных препаратов.

Большую роль в возникновении псориаза отводят наследственности. Если один или два родителя больны псориазом, то вероятность болезни у ребенка может достигать 50%.

## **Признаки и симптомы псориаза**

Болезнь проявляется зудящими чрезмерно сухими красными пятнами, приподнятыми над поверхностью кожи и покрытыми серебристыми чешуйками. Элементы сыпи могут сливаться в различные конфигурации, напоминающие географическую карту. Как правило, заболевание поражает участки кожи на голове, локтевых и коленных суставах, в нижней части спины. Известен также псориаз ногтей, наружных половых органов и суставов, однако, эти формы встречаются намного реже по сравнению с поражениями кожи.



## **Течение псориаза**

Псориаз характеризуется волнообразными периодами обострений и ремиссий. Спровоцировать рецидив может стресс, инфекция, употребление алкоголя. Часто наблюдается тенденция к прогрессированию

заболевания с течением времени (особенно при отсутствии лечения), к утяжелению и учащению обострений, увеличению площади поражения и вовлечению новых участков кожи. Часто поражаются ногти на руках и/или ногах (псориазическая ониходистрофия).





## **Лечение псориаза**

Псориаз-заболевание хроническое и требующее комплексного подхода в лечении. Изначально рекомендуются самые щадящие способы (коррекция питания, нивелирование стрессов, физиотерапия и применение наружных лекарственных средств в виде кремов, мазей, лосьонов). При неэффективности данных мероприятий, назначается более радикальная лекарственная терапия, имеющая определенные риски побочных эффектов. В любом случае, лечение псориаза -это командная работа пациента и врача. Только в этом случае можно добиться качественного результата.



## **Советы пациенту с псориазом**

- ✓ Принимать ванну или душ нужно с использованием мягких губок, а от мочалки лучше отказаться. Вместо мыла воспользуйтесь гелем или специальным маслом для душа. После водных процедур на кожу следует нанести смягчающее средство, чтобы она оставалась мягкой.
- ✓ Химические вещества, попадая на кожу или в легкие, могут спровоцировать рецидив. Частые контакты с бытовой химией могут усилить симптомы псориаза. Будьте предельно осторожными со стиральными порошками, красками, лаками,

растворителями и химикатами, применяющимися в сельском хозяйстве.

- ✓ Причиной обострения псориаза могут стать нервно-психические перенапряжения. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций и хорошо высыпайтесь. В данном случае большое значение имеет и отношение больного к своей болезни. Ни в коем случае не стесняйтесь своего заболевания, даже, когда высыпания при псориазе локализуются на видимых участках. Для устранения нервно-психического напряжения, возможно, вам понадобятся успокоительные препараты
- ✓ Ваш рацион питания должен быть обогащен рыбой, морепродуктами и кисломолочными продуктами. В периоды обострений лучше отказаться от цитрусовых, помидоров, баклажанов, картофеля, шоколада и сладкого перца. От шоколада, спиртного и сигарет лучше полностью отказаться.
- ✓ Одежда при псориазе должна быть легкой, просторной. Отдавайте предпочтение изделиям из хлопка и других натуральных тканей. Старайтесь избегать трений одежды о кожу, что может спровоцировать появление новых высыпаний.



- ✓ Больным, особенно страдающим зимней формой псориаза, рекомендуется санаторно-курортное лечение и климатотерапия на Мертвом, Черном морях с длительностью пребывания до 4 нед.

Будьте здоровы!

Врач-дерматовенеролог Губей И.П.