

Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ
«Речицкий ЗЦГЭ»



Псориаз является одним из самых распространенных заболеваний кожи, это системное заболевание, поражающее кожу и ногти. Оно существенно ухудшает качество жизни человека и снижает работоспособность. По статистике, около 3% населения земного шара страдают этим заболеванием. Псориаз может проявиться в любое время и в любом возрасте, но чаще он развивается у людей до 30 лет.

Большую роль в появлении псориаза играет генетически обусловленная предрасположенность, а также ряд факторов, способствующих проявлению этого заболевания. Среди таких факторов можно назвать: нарушение работы иммунной системы, солнечное и рентгеновское облучение, гормональные нарушения и др. Некоторые люди ошибочно считают, что псориаз заразен, и из-за этого избегают контакта с заболевшими.

НО: болезнь имеет неинфекционную природу и не передается от одного человека к другому.

Что важно знать больному псориазом и о чем нужно помнить?

Неотъемлемой частью в борьбе с псориазом является профилактика.

Поэтому необходимо полностью пересмотреть свой образ жизни:

- начать вести подвижный образ жизни;
- соблюдать диетическое питание;
- избавиться от вредных привычек;
- правильный уход за кожей с подбором индивидуальных гигиенических средств;
- избегать травмирования кожи;
- выработать привычку своевременно лечить все очаги инфекции;
- ограничить контакты с любыми кожными раздражителями;
- бороться с затяжными стрессами и высокими эмоциональными нагрузками;
- прием любых лекарственных препаратов согласовывать с лечащим врачом;
- носить просторную одежду из натуральных тканей;
- по возможности организовывать ежегодное санаторно-курортное лечение на море.

Люди, страдающие псориазом, могут и должны жить полноценной и активной жизнью!