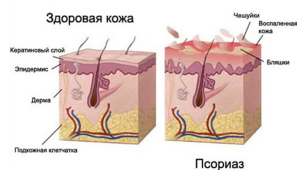


Автор: С. Загорцева, врач по медицинской профилактике отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Псориаз является одним из самых распространенных заболеваний кожи. Причины возникновения псориаза неизвестны, споры идут до сих пор. Сегодня специалисты характеризуют псориаз как аутоиммунное (аутовоспалительное) заболевание с хроническим рецидивирующим течением и многообразием клинических форм и коморбидностью. Сочетание сложных врачебных формулировок и недостатка знаний у населения порождает вокруг псориаза, с одной стороны, пугающие мифы, с другой – чрезмерно легкомысленное восприятие заболевания. Давайте разберемся, чего нужно опасаться, а чего – нет, и как себя вести, если поставлен диагноз «псориаз».

Миф 1: Псориаз – только кожное заболевание

Одно из самых популярных заблуждений! Псориаз только выглядит, как кожное заболевание, и с течением времени, и при отсутствии адекватного лечения может дополнительно поражать ногти (возникает псориатическая ониходистрофия), а также суставы, позвоночник и сухожильно-связочный аппарат (возникает псориатический артрит). Псориаз ногтей сопровождается изменением структуры и внешнего вида ногтевой пластины (появляются точки, углубления, горизонтальные линии, меняется цвет) и окружающих ее тканей (они утолщаются). Иногда псориаз ногтей ошибочно принимают за грибковое поражение, что задерживает правильную диагностику и начало лечения. Длительное течение этих заболеваний способно влиять на психическое состояние пациентов. При распространенном псориазе кожи и ногтей им становится трудно адаптироваться в социуме, они подвержены депрессии, тревожным состояниям, нарушениям сна, нередко вынуждены сменить профессиональный род деятельности.

Миф 2: Псориаз и псориатический артрит не лечатся

Официально псориаз и псориатический артрит признают хроническими заболеваниями, которые не вылечиваются, как, например, грипп или ангина, но это не означает, что

пациенту нужно сидеть сложа руки и ждать. Действительно, вылечить эти заболевания нельзя, а добиться ремиссии как кожного, так и суставного процесса можно, но при условии своевременного обращения к специалистам. При адекватном, правильно подобранном и рано начатом лечении псориаз может перейти в состояние ремиссии, которая длится годы. Нужно учитывать, что лечение этих заболеваний – процесс трудоемкий и должен проходить в постоянном контакте с лечащим врачом.

Миф 3: Псориаз заразен

Можно быть абсолютно спокойным: заразиться псориазом невозможно. В основе псориаза отсутствует инфекционное начало, что давно доказано многочисленными исследованиями. Миф 4: Псориаз всегда передается по наследству. Передается не само заболевание, а только генетическая предрасположенность к нему: болезнь может случиться, а может и нет, даже если псориазом страдают оба родителя.

Мифы 5 и 6: При псориазе опасны солнечные лучи. При псориазе нужно больше загорать

Известно, что для лечения псориаза часто применяется фотохимиотерапия – ультрафиолетовое излучение, подавляющее усиленное отмирание клеток кожи. Да, солнечные лучи можно расценивать как наружное лекарство при псориазе, однако этот «препарат» не всегда совместим с другими лекарствами, применяемыми для лечения заболевания (растет риск фотосенсибилизации). Не забывайте применять солнцезащитные кремы и правильно одеваться – в светлую просторную одежду из натуральных тканей.

Профилактика обострения псориаза – перечень совсем несложных правил, выполнение которых способно существенно продлить ремиссию.

1. Грамотная терапия. Еще раз повторим: адекватное лечение псориаза способно долгое время сдерживать его развитие. Подбирать схему лечения должен врач.

2. Что в тарелке? Специальной диеты для больных псориазом нет, однако существуют определенные рекомендации. Так, необходимо грамотное соотношение в меню кислото- и щелочеобразующих продуктов. К щелочеобразующим продуктам относятся овощи (особенно их корни и стебли), ягоды и фрукты. Кислообразующие продукты – это мясо, картофель, бобовые, сыр, сахар, сливочное масло, сладости, выпечка из дрожжевого теста. Употребляйте их с осторожностью. Так, мясо допустимо только нежирных сортов и не чаще 2 раз в неделю. Абсолютный запрет – употребление в пищу продуктов с консервантами, вкусовыми добавками, пищевыми красителями, а также копченостей и крепких алкогольных напитков. Помните, что при псориазе увеличивается нагрузка на печень, поэтому постарайтесь свести к минимуму употребление жирных, жареных блюд. Термическая обработка допускается любая: отваривание, гриль, запекание, тушение (кроме жарки). Старайтесь исключать из рациона продукты, которые могут вызывать аллергию (шоколад, цитрусовые, помидоры, морковь, орехи, яйца, грибы, мед, кофе). Помните, чтобы ремиссия была стойкой, лечение псориаза и правильное питание должны быть неразрывно связаны.

3. Что носить? Необходимо избавиться от синтетики, влияние которой на кожу может усилить воспаление, и в дальнейшем покупать одежду из натуральных тканей. Особенно это касается нижнего белья. Выбирайте светлую одежду, чтобы на ней были незаметны отшелушивающиеся чешуйки – это важно для психологического комфорта. Старайтесь не носить тесную одежду, особенно из шерстяных тканей.

4. Образ жизни. Большую роль играет окружающая обстановка. Необходим регулярный отдых на природе. Как можно чаще выезжайте из города – на дачу, в деревню, в лес, на речку или озеро. Если есть возможность, стоит пожить за городом некоторое время. Отдых на природе следует совмещать с физической активностью. Отличная рекомендация – заниматься фитнесом несколько раз в неделю (гимнастика, бодифлекс, пилатес). Помимо того, что это полезно для физического здоровья, занятия помогут справиться со стрессом.

5. Только спокойствие. Отмечено, что в большинстве случаев первые проявления псориаза возникали на фоне психоэмоциональных срывов. Соответственно, обострение тоже может быть вызвано подобным состоянием. Вот почему пациенты с псориазом должны постоянно контролировать свое психоэмоциональное состояние так, чтобы в их жизни было как можно меньше стресса и различных переживаний. Не волноваться довольно трудно, поскольку псориаз сам по себе является причиной сильных эмоциональных реакций в ответ на различные психологические трудности. Из этого замкнутого круга надо выбираться. В качестве успокоительных средств мягкого действия можно принимать экстракт валерианы, настойку пустырника, глицин, стараться высыпаться, создавая условия для максимально комфортного сна. И, по

возможности, настроиться на позитивный лад.

При псориазе очень важно не реже одного раза в год, а при необходимости и чаще, проходить обследование у дерматовенеролога, терапевта, а также, при необходимости у кардиолога и других врачей-специалистов, отказаться от курения и систематического приема алкоголя, следить за массой тела и поддерживать физическую активность.

В заключение необходимо отметить, что диагноз – это не приговор, усилия врачей направлены на раннюю диагностику, которая в сочетании с арсеналом современных лекарственных средств является залогом успешного лечения.

28.10.2022 с 10.00 до 12.00 по телефону (232) 35-04-39 состоится «прямая» телефонная линия по вопросам профилактики псориаза. На вопросы ответит главный специалист ГУЗО Гомельского облисполкома по дерматовенерологии Аксенова Светлана Викторовна.

*По материалам, предоставленным У «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер»