

## День псориаза

Псориаз — крайне неприятное заболевание, от которого страдают от 2 % до 7 % жителей всей планеты. При этом точные причины возникновения и развития псориаза до сих пор не установлены.

Можно выделить несколько сфер воздействия, которые помогают предотвратить рецидивы:

1. Качественный уход за кожным покровом;
2. Придерживаться диеты;
3. Рекомендуется производить расслабляющий массаж;
4. Отказ от вредных привычек;
5. Избегать стрессовых напряжений и депрессии;
6. Предотвращать попадание едких химических веществ на кожу и дыхательные пути;
7. Поддерживать должный уровень микроэлементов и витаминов в организме.



### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ПСОРИАЗА

- Точные причины пока неизвестны, предполагается аутоиммунная природа этого заболевания. Чаще всего псориаз связан со следующими факторами:
  - слишком активное деление клеток кожи;
  - наследственность;
  - стресс;
  - снижение иммунитета после болезни.

