



Правила для профилактики псориаза:

Псориаз — хроническое незаразное заболевание кожи. Другое его название — чешуйчатый лишай

Первым делом при псориазе страдает кожа, на которой появляются розово-красные высыпания, покрытые серебристо-белыми отшелушивающимися чешуйками. Диагноз дерматолог ставит при визуальном осмотре и только в некоторых случаях требуются более углубленные исследования, например, биопсия кожи.

Заболевание осложняется тем, что полностью излечиться от него невозможно. К тому же, медицине до сих пор неизвестны причины возникновения псориаза. Дерматологи считают, что заболевание может передаваться по наследству и порой даже через несколько поколений. При наличии предрасположенности толчком к развитию псориаза становятся стресс, механические повреждения кожи, тяжелое течение таких заболеваний как ангина, ОРЗ или грипп. Также псориаз может возникнуть на фоне пищевой аллергии, на фоне экологической обстановки, неправильной одежды. Спровоцировать псориаз может даже укус комара.

Профилактика псориаза — это свод несложных правил. В большинстве случаев, первые проявления болезни возникают на фоне психоэмоциональных срывов. Поэтому основа основ при лечении и профилактики псориаза — это минимум стресса и переживаний.

Правила для профилактики псориаза:

1. Не волноваться. Важно помнить, что позитивный настрой — самое эффективное лекарство. Стоит успокоиться, и понять, что болезнь не делает никого хуже других, научиться жить с псориазом. Чтобы меньше переживать и нервничать, можно принимать натуральные успокаивающие средства мягкого действия, например, экстракт валерианы, настойку пустырника, глицин.

2. Гардероб. Важно, чтобы одежда человека, страдающего псориазом, была сделана из мягких тканей светлого оттенка. В период обострения именно на светлой одежде незаметны отшелушивающиеся чешуйки. Не носите синтетику, особенно это касается нижнего белья. Шерстяные вещи не должны вплотную прилегать к телу, а пуховые и перьевые подушки лучше заменить на гипоаллергенные.

3. Еда. Сведите к минимуму потребление жирных, жареных, копченых продуктов. Избегайте продуктов-аллергенов (шоколада, цитрусовых, томатов, моркови, орехов, яиц, грибов, меда, шоколада, кофе).

4. Образ жизни. Отдыхайте, гуляйте как можно чаще, занимайтесь фитнесом, ходите в бассейн или делайте гимнастику дома

5. Лекарства. Ко всем лекарственным препаратам нужно относиться с осторожностью и всегда консультироваться с врачом. При этом важно даже пустяковые на первый взгляд заболевания, такие как насморк или простуда, нужно лечить и не допускать хронических форм.

6. Уход за кожей. В теплое время года полезны воздушные ванны, прохладные обливания. В любое время года стоит баловать себя водными процедурами — принимать ванную как можно чаще. Очень полезен массаж. Кроме этого, нужно применять специализированные средства по уходу за больной кожей, медицинскую косметику, которую можно по назначению врача приобрести в аптеке.