

Всемирный день борьбы с псориазом

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
БОРЬБЫ
С ПСОРИАЗОМ



Псориаз – неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде хронического воспаления кожи. Характерным признаком является возникновение чётко отграниченных от здоровой кожи красных шелушащихся узелков округлой формы, склонных к периферическому росту и достигающих значительных размеров с локализацией поражений преимущественно на коже локтевых и коленных суставов, рук, ступней и

волосистой части головы, в редких случаях может поражаться весь кожный покров. Высыпания могут сопровождаться раздражением, зудом, жжением, болью.

Спровоцировать развитие псориаза могут такие факторы, как:

- психические травмы и хронические стрессовые состояния;
- перенесенное инфекционное заболевание;
- травмы кожи;
- некоторые медицинские препараты;
- гормональные изменения в организме;
- аллергия (обострить течение заболевания могут, например, цитрусовые, яйца, шоколад);
- алкогольная интоксикация;
- перемена климата.

Всемирный день борьбы с псориазом отмечается 29 октября под патронатом Международной федерации ассоциаций псориаза (IFPA) с 2004 года в более чем в 80 странах мира. Этот День посвящен людям, страдающим псориазом или псориатическим артритом, и направлен на повышение осведомленности населения о данной проблеме.

Основными задачами проведения Всемирного дня борьбы с псориазом являются актуализация проблемы этого заболевания и профилактика его стигматизации, объединение усилий врачей и пациентов для повышения уровня жизни людей, страдающих псориазом, улучшения качества оказания медицинской помощи, расширение информированности общества о современных методах обследования и лечения.

Профилактика псориаза

Профилактические мероприятия сводятся к максимальному снижению факторов риска:

- предупреждение ситуаций, ведущих к травмированию кожных покровов;
- своевременное выявление и лечение сопутствующих заболеваний (внутренних органов, эндокринной системы, санация очагов хронической инфекции и пр.), коррекция метаболических нарушений (ожирение);
- сбалансированная диета: ограничение употребления кофе, специй, острых, жареных блюд, животных жиров, продуктов, вызывающих аллергические реакции (шоколад, газированные напитки);
- рекомендована пища богатая фолиевой кислотой и витаминами группы В, витаминами С, А, Е, железом (рыба, диетическое мясо – кролик, индейка, зеленые овощи, спаржа, сушеные бобы и горох; в качестве приправ допустимы лук, чеснок, травы, петрушка; сыры, оливковое, кукурузное, соевое, подсолнечное, сливочное масло);
- ограничение, а лучше – исключение употребления алкоголя и табакокурения;
- разумное (по показаниям) использование медикаментов;
- предупреждение стрессогенных ситуаций, своевременная коррекция эмоциональных перегрузок, соблюдение рационального режима труда и отдыха;
- для пациентов с псориазом большое значение имеет уход за кожей, регулярное использование (вне обострения) средств, смягчающих и восстанавливающих кожный барьер.

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская