



Единый день здоровья

29 октября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день борьбы с псориазом

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

около 3% населения мира страдают от псориаза или псориатического артрита;

около 10-15% случаев псориаза сопровождается поражением суставов;

псориаз может появиться в любом возрасте, но чаще - в 15-25 лет;

приблизительно у 75% больных псориаз возникает в возрасте до 40 лет;

примерно у двух третей больных псориазом заболевание протекает в легкой форме с поражением менее 3% поверхности кожи;

распространенность псориаза среди детей составляет 0,7%;

мужчины и женщины болеют с одинаковой частотой.

По инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза с 2004 года ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с псориазом.

Эта дата в первую очередь затрагивает людей, страдающих от псориаза, а также врачей-дерматологов.

Псориаз – это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое чаще всего проявляется в виде воспалительных высыпаний и шелушения.

Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, которые усиленно размножаются и не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся высыпания красного или розового цвета, сопровождающиеся сильным зудом.

Псориазом могут быть поражены различные части тела: у одних – колени и локти, у других – ладони и подошвы, у третьих – круп-

ные складки кожи либо слизистые оболочки или ногтевые пластины. Иногда псориаз поражает очень большую площадь тела, иногда локализуется лишь на ограниченных участках, но обострение обычно проявляется осенью, зимой и весной.

Псориаз хоть и относится к числу заболеваний, полностью неизлечимых, но поддаётся контролю, и при правильном лечении его внешнее проявление может быть незначительным и даже проходящим. Открытые участки тела, поражённые высыпаниями, часто вызывают определённые психологические комплексы, способные стать барьером в общении больного с окружающими. Причём этот дискомфорт для больного может стать фактором, усугубляющим проявления заболевания.

Большую роль в появле-

нии псориаза играет генетически обусловленная предрасположенность, а также ряд факторов, способствующих проявлению псориаза. Среди таких факторов можно назвать нарушение работы иммунной системы, солнечное и рентгеновское облучение, гормональные нарушения и др.

Правильное лечение способствует тому, что период ремиссии, когда внешние проявления заболевания становятся малозаметными или вовсе исчезают, может быть довольно длительным и продолжаться до нескольких лет. В отдельных случаях псориаз развивается в более сложную и тяжёлую форму, выражающуюся в поражении суставов человека – псориатический артрит.



Жизнь с псориазом

Псориаз не является угрожающим для жизни заболеванием, но способен значительно снизить её качество. Возможно развитие осложнений при длительном течении и отсутствии регулярного лечения, таких как псориатический артрит, который может привести к необратимому поражению суставов и, соответственно, к инвалидности.

Псориаз невозможно излечить полностью, но современные методы лечения помогают добиться длительной и стойкой ремиссии, улучшить качество жизни пациентов. Псориаз не заразен и пациент, страдающий данным заболеванием, может

свободно посещать общественные места, жить полноценной и свободной жизнью.

Для этого необходимо соблюдать ряд правил:

правильно организовать режим труда и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе, высыпаться, заниматься спортом;

придерживаться определённой диеты: употреблять свежие овощи и фрукты, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), включить в рацион морскую рыбу, достаточное количество жидкости; ограничить мучное и сладкое; избегать употребления жирных и острых блюд, копченостей, избытка специй;

избегать контакта с хими-

ческими, аллергенными и травмирующими кожу веществами: моющие средства подбирать без отдушек, отказаться от скрабов и пилингов, использовать мягкие губки. Полезны водные процедуры: в теплое время - прохладные обливания, в холодное - прием ванны с солью, настоями трав (ромашка, шалфей);

выбирать легкую и просторную одежду из натуральных тканей;

отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;

свести к минимуму возникновение стрессовых ситуаций и изменить способ реагирования на них

К сведению:

Генетическая предрасположенность к псориазу давно научно доказана. Так у ребенка, родители которого не подвержены этому заболеванию шанс проявления болезни составляет 12%, если хотя бы один из родителей болен псориазом, риск проявления болезни возрастает до 25%.

Иногда псориаз может всю жизнь существовать в виде «дежурных» бляшек на коже волосистой части головы, разгибательной поверхности локтевых, коленных суставов и не требовать активного лечения.