|  |
| --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SSIDCCMK\background-1979598_1280[1].jpg*29 октября Всемирный день борьбы с псориазом* |

Псориаз, или чешуйчатый лишай — это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое сопровождается появлением воспалительных высыпаний и шелушением. Псориаз является одним из самых распространенных заболеваний кожи, и около 4% населения земного шара страдают этим заболеванием.

          Первые признаки псориаза могут появиться в период с 4 месяцев и до глубокой старости, но наиболее часто псориазом заболевают люди в возрасте от 21 до 42 лет. Установлено, что чем раньше началось заболевание, тем тяжелее оно протекает, с более частыми рецидивами.

*Основные методы профилактики*

Профилактика псориаза заключается в соблюдении здорового образа жизни и исключения негативно влияющих факторов. При этом профилактика имеет достаточно общий вид, т.е. позволяет предотвратить развитие и других болезней, т.к. иммунитет усиливается, а организм функционирует в штатном режиме, увеличивается вероятность качественно противостоять раздражителям внешней среды. Профилактика - это комплекс мер, направленных на поддержание здоровья в теле. Можно выделить несколько сфер воздействия, которые помогают предотвратить рецидивы:

* Качественный уход за кожным покровом. Не допускать ее пересыхания, т.к. сухость провоцирует рецидив псориаза;
* Придерживаться диеты;
* Стараться избегать переохлаждений и холодного сухого воздуха. Людям, страдающим от псориаза показан тропический, солнечный и влажный климат (за исключением некоторых форм заболевания);
* Отказ от вредных привычек и правильный образ жизни. Отказ от курения и алкоголя позволит уменьшить количество вспышек патологии;
* Соблюдать стрессоустойчивость, сохранять спокойствие. Именно стрессы способны вызвать вспышку патологии и усугубить ее течение;
* Предотвращать попадание едких химических веществ на кожу и дыхательные пути;
* Осторожность в приеме медицинских препаратов. Перед тем, как врач назначит средство для лечения какой либо болезни, сообщить ему о существующем у вас псориазе;
* Поддерживать должный уровень микроэлементов и витаминов в организме.
* Самое важное правило, не запускать болезнь! Лекарства, способного полностью избавить от этого, далеко не самого приятного заболевания, до сих пор не изобретено, все же можно контролировать процесс его обострения.

Пациенты должны четко осознавать, к чему приводит псориаз. Необходимо следить за появлением симптомов сопутствующих заболеваний и внимательно относится к своему здоровью для исключения болезней сердца, диабета, ожирения, гипертонии. Общие рекомендации включают отказ от вредных привычек, физические упражнения, здоровую диету и уменьшение стресса, а также своевременную и правильную помощь при лечении болезни.

Инструктор-валеолог Т. Г. Толстикова

Государственное учреждение «Столбцовский районный центр гигиены и эпидемиологии»