

Псориаз – хроническое, обычно длительно протекающее, рецидивирующее, незаразное заболевание кожи. Это заболевание известно еще с незапамятных времен, упоминается даже в Библии, в трактатах по древней медицине, но до сих пор остается одним из самых загадочных, можно сказать, мистических. На Руси к этой болезни было неоднозначное отношение: то ее называли «императорская», а то именовали «розами дьявола»... И по сей день в нашем, на первый взгляд, «цивилизованном обществе» считается неуместным говорить о своей проблеме.

Начиная со второй половины XX века, заболеваемость псориазом стала увеличиваться. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, свыше 2% населения Земли страдают этой болезнью, что составляет примерно 100 млн. человек!



Основные симптомы, стадии и формы заболевания

Основной признак псориаза – это сыпь в виде бляшек (папул) диаметром от 1 мм до 7-8 см и более, розового цвета с серебристыми чешуйками. Высыпания при псориазе чаще всего располагаются на разгибательных поверхностях предплечий, на коже волосистой части головы, в области локтевых суставов и голени, однако могут быть и на других участках кожи. Сыпь может сопровождаться зудом, ощущением стягивания кожи, в случае локализации на ладонях и подошвах – болезненными трещинами. Псориаз может поражать и суставы. Степень выраженности симптомов варьирует от болевых ощущений до полного нарушения функции сустава.



Причины возникновения псориаза

Псориаз — мультифакторное заболевание. До

конца не установлены причины его возникновения. Исследования последних лет свидетельствуют о ведущей роли в возникновении псориаза изменений в иммунной системе, обусловленных либо генетически, либо приобретенных в результате участия ряда внешних и внутренних факторов.

Сейчас принято различать 2 типа псориаза:

I тип – это псориаз «молодых», на который приходится 60-65% всех больных. Первые симптомы заболевания проявляются в возрасте 18-25 лет;

II тип возникает в более старшем возрасте и на его долю приходится порядка 35-40%.

Как для псориаза I типа, так и для II типа провоцирующими моментами возникновения могут являться травмы кожи, стресс, применение некоторых медикаментов, злоупотребление алкоголем, инфекционные заболевания (особенно вызванные стрептококком, вирусными болезнями) и др.



Как укротить болезнь?

К сожалению, от псориаза нельзя вылечиться, но можно научиться жить с этой болезнью, получая от жизни максимум. Вот несколько советов, которые Вам помогут.

Во-первых, это правильное проведение гигиенических процедур: принимая душ или ванну, используйте мягкую губку или хлопчатобумажную салфетку, немного масла для душа, чтобы смягчить кожу. Избегайте применения мочалки. Не используйте твердое мыло для очищения кожи. После душа нанесите на кожу смягчающее средство, чтобы кожа была гладкой.

Во-вторых, правильно выбирайте одежду: одежда из тканей со светлыми и смешанными цветами поможет закамуфлировать попадающие на одежду чешуйки. Носите легкую просторную одежду из хлопчатобумажных тканей, чтобы избежать давления на кожу, которое может вызвать появление новых высыпаний.

В-третьих, по возможности, ограничьте время, проводимое в условиях кондиционирования, так как кондиционирование воздуха сушит кожу, а вслед за этим может наступить ухудшение состояния. Если же Вы вынуждены находиться в таком помещении, то поставьте около себя на столе емкость с водой. Также позаботьтесь об увлажнении воздуха в зимнее время как на работе, так и дома. Старайтесь защитить кожу от порезов и повреждений, поскольку они могут стать причиной обострения заболевания.

Хотя солнечные лучи и действуют благоприятно на многих пациентов, старайтесь не «сгорать» на солнце. Посоветуйтесь с врачом об оптимальном режиме приема солнечных ванн. Постарайтесь вести здоровый образ жизни, избегайте злоупотребления алкоголем и сведите до минимума стрессовые ситуации.



Советы по питанию

Правильно подобранное питание при псориазе влияет на течение заболевания, появление обострений. Поэтому традиционно рекомендуется гипоаллергенная диета. При формировании меню отдайте предпочтение супам и вторым блюдам из говядины, также полезны молочные продукты: сыр, нежирный творог, кефир 3% жирности, простые йогурты; дополните основное меню гречневой, перловой и рисовой кашами. На гарнир подойдет картофель, макароны (в ограниченном количестве), а также различные варианты капусты. Сырые овощи и фрукты должны присутствовать в меню ежедневно в течение всего года: яблоки любых сортов, груши, бананы, огурцы, помидоры, морковь, свекла, репа, лук, чеснок свежий, укроп, петрушка, мята, черная и красная смородина, клюква, вишня, крыжовник, шиповник.

Целесообразно 1-2 раза в неделю устраивать **разгрузочные дни**. Например:

• **мясной день:** 400 г отварной несоленой говядины делят на 5 приемов. Дополнительно, 2 раза в день, по 100 г гарнира (сырая белокочанная капуста, морковь, огурцы) и 2 стакана отвара шиповника или несладкого некрепкого чая;



• **творожно-кефирный день:** 400 г обезжиренного творога и 500 г кефира принимаются в 5 приемов;

• **яблочный день:** 1,5 кг яблок, лучше кислых сортов (антоновских), в течение дня. Пить в этот день ничего нельзя;



• **кефирный день:** 1,5 л кефира в течение дня;

• **овощной день:** 1,5 кг овощей (за исключением картофеля) любой кулинарной обработки, но лучше в тушеном виде. Дополнительно 2 стакана отвара шиповника или некрепкого несладкого чая. Овощи делятся на 5 приемов.



ЖИЗНЬ В ПОЗИТИВЕ

В связи со сложностью и недостаточной изученностью механизмов развития псориаза до настоящего времени не существует единой эффективной схемы терапии этого заболевания. Среди лекарственных препаратов, применяемых для лечения больных псориазом – витамины, гормоны, иммуномодуляторы, цитостатики. Различные медицинские школы придерживаются порой диаметрально противоположных подходов при лечении: одни предпочитают длительное применение системных цитостатиков, другие – наоборот, длительные курсы иммуностимуляторов. Неизменным остается только одно – все исследователи считают необходимым использование местной терапии. Однако и об этом виде лечения нет единого мнения. С другой стороны, требования к идеальному местному средству сформированы давно:

- высокая эффективность;
- безопасность при длительном применении;
- отсутствие привыкания;
- наличие различных лекарственных форм (известно, что разные стадии течения болезни требуют различных лекарственных форм);
- отсутствие воздействия на организм в целом;
- хорошие потребительские свойства (отсутствие неприятного запаха, следов на одежде).



Куда обращаться и где проходить обследование?

Клинический кожно-венерологический диспансер

Адрес: г. Краснодар, ул. Рашилевская, 179

Телефон: 255-03-05, 255-49-82, 255-25-43, 255-39-44

© ГУЗ «Центр медицинской профилактики департамента здравоохранения Краснодарского края»

© ГУЗ Клинический кожно-венерологический диспансер департамента здравоохранения Краснодарского края

ПСОРИАЗ:



«императорская» болезнь
ИЛИ
«розы дьявола»

г. Краснодар