

[Неинфекционные заболевания](https://slavgche.by/archives/category/%d0%bd%d0%b5%d0%b8%d0%bd%d1%84%d0%b5%d0%ba%d1%86%d0%b8%d0%be%d0%bd%d0%bd%d1%8b%d0%b5-%d0%b7%d0%b0%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f) [Новости](https://slavgche.by/archives/category/new)

Псориаз

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 не известны 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 стрессовые ситуации, механические повреждения кожи, тяжелое течение таких заболеваний как ангина, ОРЗ или грипп. Также псориаз может возникнуть на фоне аллергической реакции на какие-либо продукты, 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.

**Не волноваться**. Обычно люди, склонные к псориазу, в то же время склонны и к сильным эмоциональным реакциям. И учитывая, что сам псориаз — уже причина многих психологических трудностей, получается замкнутый круг. Но больному 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.

**Гардероб**. Также важно, чтобы одежда человека, страдающего псориазом, была сделана из мягких тканей светлого оттенка. В период обострения именно на светлой одежде незаметны отшелушивающиеся чешуйки.

Ни в коем случае 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.

**Еда**. Специальной диеты нет, но при псориазе страдает печень, поэтому стоит свести к минимуму потребление жирных, жареных, копченых продуктов. Также рекомендуется избегать продуктов-аллергенов — стоит ограничить употребление шоколада, цитрусовых, томатов, моркови, орехов, яиц, грибов, меда, шоколада, кофе.

**Образ жизни**. Большую роль играет окружающая обстановка и регулярный отдых. Не упускайте случая съездить на природу, провести лето на даче или побывать в деревне. И гуляйте как можно чаще — это не только свежий воздух, но и активное движение, которое также играет важную роль в деле профилактики псориаза.

Людям, склонным к заболеванию, рекомендуется заниматься фитнесом три раза в неделю, ходить в бассейн или делать гимнастику дома. Это полезно не только для фигуры и иммунитета, но и справиться со стрессовыми ситуациями, которые могут спровоцировать вспышку болезни.

**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, лечить и не допускать хронических форм.

**Уход за кожей**. Повышенное внимание к здоровью кожи крайне важно при склонности к псориазу. 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.