В Средние века псориаз носил поэтическое название – «розы дьявола». Людей, страдающих этим заболеванием, считали проклятыми и запрещали обращаться к врачам, что привело ко многим нестандартным видам лечения травами, молитвами и заговорами.

Псориаз считается одним из самых загадочных заболеваний, так как природа его возникновения до конца не изучена.

Псориаз – хроническое кожное аутоиммунное заболевание, проявляющееся в виде высыпаний, зуда и шелушения кожи, что может вызывать дискомфорт и внутренний стресс, негативно влияя на здоровье многих людей. Современные специалисты называют наследственность главной причиной возникновения псориаза.

Однако, существуют и иные факторы, предрасполагающие к развитию этого дерматоза: образ жизни, сопутствующие заболевания и неблагоприятные факторы окружающей среды. Хотя псориаз не имеет исцеляющегося лечения, соблюдение определенных мер профилактики может снизить риск развития заболевания и облегчить жизнь тех, кто уже столкнулся с ним.

Первой и, пожалуй, одной из самых важных мер профилактики псориаза является правильный уход за кожей. Регулярное использование мягких моющих средств и увлажняющих кремов способствует поддержанию здоровой кожи. Рекомендуется избегать агрессивных косметических продуктов и сильных моющих средств, что поможет предотвратить раздражение и сухость кожи.

Сильные эмоциональные переживания могут оказать серьезное воздействие на наш организм. Когда мы переживаем сильные эмоции, наше тело вынуждено перестраивать работу всех систем, чтобы справиться с этой нагрузкой. Однако, если стрессовое

воздействие продолжается длительное время, оно может привести к нервному истощению, снижению иммунитета и появлению признаков интоксикации. Все это является отличной почвой для возникновения псориатических очагов. Регулярные занятия релаксацией, медитацией или йогой могут помочь снизить уровень стресса и создать позитивное воздействие на кожу.

Один из важных аспектов в профилактике псориаза – это отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Не только для того, чтобы избежать появления неэстетичных пятен на коже, но и для общего укрепления здоровья. Вредные привычки подтачивают иммунитет и могут очень быстро спровоцировать обострение болезни.

В профилактике и лечении псориаза важную роль играют здоровое питание и умеренная физическая активность. Правильное питание, богатое витаминами и минералами, помогает поддерживать кожу и весь организм в целом. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы и помогают снижать воспаление, связанное с болезнью.

Больным псориазом также следует следить за приемом лекарств. Лечение легкой формы псориаза проводится при помощи наружных лекарственных препаратов, а лечение тяжелых форм – лекарственными препаратами системного действия. Обязательна консультация врача!

Подводя итог, можно сказать, что для эффективной профилактики псориаза необходим уход за кожей, уменьшение подверженности стрессу, снижение воздействия табака и алкоголя, соблюдение питательной диеты, регулярные физические упражнения и прием лекарств. Эти шаги могут помочь предотвратить псориаз, снизив риск развития и обострения воспаления кожи, что может улучшить повседневную жизнь.

30 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 8(0232)35-04-22 будет организована прямая телефонная линия с главным специалистом по дерматовенерологии главного управления по здравоохранению Гомельского облисполкома Аксеновой Светланой Викторовной.