

Псориаз. Методы профилактики псориаза.

Что такое псориаз?

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.

Псориаз: как он проявляется и каковы причины возникновения заболевания

При заболевании псориазом процесс отмирания верхнего слоя кожи происходит гораздо быстрее, чем у здоровых людей. При нормальном состоянии кожи цикл созревания клеток длится от 25 до 30 дней, а при псориазе кожа отмирает в течение пяти дней. Псориаз имеет летнюю и зимнюю формы, и в основном поражает ограниченные участки тела: волосистую часть головы, сгибы локтевых и коленных суставов, область крестца, но может появиться и в других местах тела.

Начинается псориаз остро: появляются небольшие папулы ярко-розового или красного цвета, покрытые беловатыми чешуйками с четко отграниченными от здоровой кожи краями. Появившиеся чешуйки довольно легко соскабливаются. Затем папулы увеличиваются и превращаются в бляшки различной величины, которые могут сливаться между собой, образуя более обширные очаги пораженной кожи. Почти все высыпания псориаза сопровождаются шелушением. Наиболее частые обострения и рецидивы происходят в более холодное и некомфортное время года, но и лето не всегда бывает исключением для развития болезни.

При псориазе нередко поражается не только кожный покров, но и суставы, и в этом процессе развивается так называемый псориатический артрит.

Причины появления псориаза до настоящего времени полностью не изучены и оно остается одним из самых загадочных заболеваний человечества.

Мнения большинства ученых сходятся на том, что на возникновение болезни влияет **генетический фактор**, то есть возможность передаваться по наследству. Наблюдения показали, что если псориазом больны оба родителя, то риск развития болезни у ребенка достигает 70%. Если болезнь наблюдается только у одного родителя, то доля риска для ребенка уменьшается до 25%.

Среди **причин развития псориаза** большое внимание уделяют пусковым факторам, которые провоцируют начало заболевания:

- **травматизация кожных покровов – укусы, порезы и т.д.,**
- **инфекционные заболевания — грипп, ангина, а также очаги хронической инфекции (гайморит, тонзиллит, отит, кариес и др.),**
- **неправильное питание,**
- **психические травмы, длительное нервное напряжение, стрессы,**
- **реакция на лекарственные препараты,**
- **климатические изменения, длительное переохлаждение,**
- **гормональные изменения при беременности и вскармливании ребенка,**
- **климактерический и подростковый периоды.**
- **очень редко наблюдается развитие псориаза при злоупотреблении шоколадом или цитрусовыми,**
- **употребление алкоголя (среди лиц, не злоупотребляющих алкоголем, псориаз развивается в семь раз реже, чем у пьющих),**
- **некоторые лекарства (особенно передозировка лекарственных препаратов – антибиотиков, нестероидных противовоспалительных средств, бета-блокаторов и др.), а также вакцины и сыворотки.**

Профилактика псориаза

Уход за кожей

При склонности к этому заболеванию следует проявлять повышенное внимание к кожному покрову.

- Независимо от времени года необходимо проводить водные процедуры. В теплое время очень полезны прохладные обливания, в холодное – прием ванны с лечебными травами, солями.

- При гигиене тела рекомендуется использовать мягкие губки. От жестких мочалок лучше отказаться, поскольку любые повреждения кожи могут спровоцировать обострение. Нельзя пользоваться твердыми сортами мыла. При псориазе волосистой части головы предпочтительно применять особые лечебные шампуни, лосьоны, бальзамы. Потрескавшаяся сухая кожа повышает риск рецидивов. После душа или ванны тело следует обрабатывать увлажняющими, смягчающими лосьонами, кремами. Они восстанавливают гидролипидную мантию кожи и предупреждают ее обезвоживание. Смягчающими средствами нужно пользоваться **минимум 1 раз в день!**

- Чтобы избежать пересушивания кожного покрова, необходимо обеспечить нормальный уровень влажности воздуха в помещении. Для этого лучше использовать специальные увлажнители. Кондиционирование воздуха также вызывает сухость, поэтому следует ограничить время пребывания в помещениях с кондиционерами.

- Важно избегать порезов, ссадин, других повреждений. Контакт с химическими агентами недопустим: при использовании бытовой химии необходимо надевать защитные перчатки. Чтобы избежать случайного травмирования кожного покрова, нужно коротко подстригать ногти.

Массаж

В профилактике и лечении псориаза важную роль играет массаж. Применяемые техники направлены на улучшение кровообращения, лимфооттока, благодаря чему ускоряется выведение продуктов распада, кожа очищается, что способствует быстрой регенерации кожного покрова и предупреждает обострения. Методика предполагает растягивание пальцами участков кожного покрова вокруг пораженных зон на 2-4 см и последующее возвращение в прежнее состояние. Области с псориатическими высыпаниями не затрагиваются!. Для предупреждения распространения бляшек на здоровые участки проводится обработка всего тела. Сначала массируют спину (как сегментно-рефлекторную зону), затем переходят к массажу конечностей и живота. Грудную клетку обрабатывают растирающими и сдавливающими движениями на выдохе. Вся процедура длится 10-15 минут.

Питание и диета

Научно подтвержденных фактов о возможном влиянии питания на развитие заболевания нет, однако практика показывает, что употребление в пищу определенных продуктов способно спровоцировать обострение или ухудшение симптоматики. Оптимальная диета для профилактики болезни и ее обострения предусматривает соблюдение следующих правил:

- Не употреблять жареную, острую, маринованную, соленую, копченую пищу, любые консервы, полуфабрикаты, скоропортящиеся продукты. Они нарушают процесс всасывания питательных веществ в ЖКТ.

- Запрещены также цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины. Это высокоаллергенные продукты. Кроме того, они содержат колхицин – особое вещество, разрушающее фолиевую кислоту, которая необходима для восстановления целостности кожи.

- Нежелательно употребление кукурузы, изделий из кукурузной муки. Обострение могут спровоцировать бананы, клубника, земляника, манго.

- В «черном списке» оказываются также сладости и мучные изделия.

- Специалисты рекомендуют резко ограничить количество картофеля. Он содержит большое количество калия, который вместе с солями натрия, входящими в состав соленых продуктов, является антагонистом кальция. Кальций, как известно, оказывает противовоспалительное действие.

- Необходимо ограничить количество баранины и свинины, поскольку эти сорта мяса содержат трудноусваиваемые жирные кислоты: олеиновую, пальмитиновую, стеариновую.

- Не стоит употреблять продукты-аллергены: томаты, яйца, грибы, мед, кофе, шоколад.

При предрасположенности к псориазу полезна молочная пища, богатая полноценными белками и жирами. В рацион **нужно включить:**

- творог, ряженку, простоквашу, ацидофилин, сыр. Они содержат ценные аминокислоты, необходимые для протекания важнейших биохимических реакций. К тому же эти продукты являются источником кальция, снижающего аллергическую реактивность и воспаление.

- При данном дерматозе надо употреблять много сырой растительной пищи: овощей, фруктов, зелени. Очень полезна морковь, содержащая провитамин А. Превращаясь в организме в витамин А, он нормализует метаболические

процессы в коже, способствует быстрому восстановлению поврежденных тканей.

- Ежедневный рацион должен включать различные крупы: гречневую, пшеничную, овсяную.

- Важным правилом профилактики псориаза является употребление жидкости в достаточном количестве: обычной и минеральной воды, натуральных соков, компотов.

Алкоголь и курение

Многочисленные исследования и клинические наблюдения доказывают, что алкогольные напитки отягощают течение болезни и могут привести к генерализации неосложненной формы псориаза, а также его переходу в псориатическую эритродермию. Что касается курения, то большинство специалистов склоняются к мнению: оно провоцирует не только обострение, но и само развитие заболевания. В группе риска находятся лица, выкуривающие более 20 сигарет в день. Причина заключается в нарушении иммунной системы под воздействием сигаретного дыма. Другие факторы, способствующие развитию заболевания у курильщиков: поражение сосудов, нарушение микроциркуляции в кожном покрове, ослабление антиоксидантной защиты организма.

Образ жизни

Для предупреждения псориаза важное значение имеет правильный распорядок дня. Специалисты рекомендуют при любой возможности гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Трижды в неделю нужно заниматься плаванием или фитнесом. Эти виды спорта лучше всего укрепляют иммунитет и помогают снять нервное напряжение, часто провоцирующее обострение.

Антистрессовая программа

Во многих случаях психозмоциональное напряжение становится тем фактором, на фоне которого возникают первые симптомы болезни или случается обострение. Поэтому в лечении и профилактике псориаза первостепенное значение обретает способность управлять стрессом, снижая до минимума его влияние на организм. С этой целью пациентам рекомендуют практиковать различные методики релаксации (медитацию, йогу и др.), уделять достаточное время отдыху, сну. Нужно также использовать успокаивающие препараты и растительные сборы, оказывающие на организм мягкое действие. Применение медикаментов необходимо, если псориаз сопровождается головными болями, нарушениями сна, постоянным нервным возбуждением. Эффективны глицин, средства на основе валерианы, пустырника. Сами пациенты должны научиться контролировать свои эмоции, стараться сохранять спокойствие и не перенапрягаться.

Работа

В случае предрасположенности к псориазу важно правильно выбирать профессию и четко организовывать труд. Неблагоприятное воздействие на организм оказывают такие факторы, как повышенная температура, слишком высокий уровень влажности, контакт с химическими веществами. Недопустим

выбор профессии, связанной с постоянными нервными перегрузками, высоким риском травматизации кожи, влиянием аллергенных веществ.

Употребление витаминов

Включение витаминов в комплекс средств для профилактики обострений псориаза обусловлено их благоприятным воздействием на организм посредством укрепления иммунитета, а также известным фактом о провоцировании болезни обменными нарушениями. Витамин А – регулирует процесс кератинизации, ускоряет восстановление кожного покрова. Витамин Е – обладает выраженным антиоксидантным действием, предупреждает метаболические нарушения, участвует в синтезе ДНК клеток. Витамин D – регулирует кальциевый и фосфорный обмен, улучшает процесс регенерации эпидермального слоя, улучшает структуру клеточных мембран. Витамины группы В – являются активными участниками обменных процессов в клетках, нормализуют усваивание тканями кислорода, оздоравливают кожные элементы, регулируют работу нервной системы.

Лекарства

Следует избегать нерационального приема медикаментов, особенно если есть склонность к аллергическим реакциям. Многие из назначаемых по поводу общих заболеваний лекарственных препаратов могут обострить псориаз и способствовать развитию наиболее тяжело текущих форм эритродермии, артропатического и пустулезного псориаза. Перед приемом любых медикаментов необходима консультация специалиста.

Климатотерапия

Основным климатическим фактором, имеющим при псориазе профилактическое и лечебное значение, является ультрафиолетовое облучение. Пациентам рекомендуют прием солнечных ванн начиная с 5-10 минут с постепенным увеличением продолжительности процедуры. В профилактике болезни и ее обострений важное значение имеет и морская вода. Коррекция длительности солнечной экспозиции и времени пребывания в воде проводится с учетом состояния кожи. Индивидуально подбирается и оптимальное время года для проведения климатотерапии. Необходимо избегать ожогов, способных спровоцировать обострение. Поэтому неизменным условием приема солнечных ванн является использование солнцезащитных средств. При наличии повреждений кожи купание в морской воде запрещено. **Поездки на море противопоказаны в активной стадии заболевания.** В большинстве случаев солнечные ванны очень полезны для пациентов с псориазом, но иногда они могут стать причиной обострений. Поэтому вопрос об их целесообразности решается индивидуально. С осторожностью следует относиться также к лечению на Мертвом море и использованию солей Мертвого моря для приема ванн. У определенного процента людей, болеющих псориазом, они вызывают ухудшение клинической картины.

Одежда

Для профилактики обострений псориаза специалисты рекомендуют носить просторную, легкую одежду. Натирание кожи приводит к ее повреждению и

способно вызвать обострение болезни. Также рекомендуется выбирать белье и одежду из натуральных материалов: хлопка, льна. Что касается шерстяных вещей, их непосредственный контакт с кожей лучше ограничить. Оптимальным вариантом являются костюмы и платья из мягких несинтетических тканей светлых оттенков или с рисунком: их ношение позволит избежать раздражения кожи и сделать незаметными попадающие на одежду чешуйки. Нежелательно пользоваться перьевыми и пуховыми подушками, другими вещами, способными вызвать аллергию. Их лучше заменить гипоаллергенными постельными принадлежностями.