

БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!



## ПРОФИЛАКТИКА ПСОРИАЗА



## ПСОРИАЗ

– хроническая кожная патология. Чаще всего появляется на голове, пояснице, локтях.

### Причины псориаза

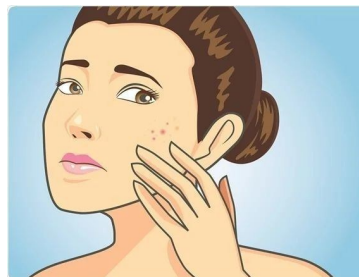
В процессе образования бляшек участвует и кожа, и весь организм человека в целом. Причины могут носить вирусный, инфекционный, наследственный, психосоматический или смешанный характер.

- ◆ постоянные нервные стрессы, срывы, депрессия;
- ◆ генетическая предрасположенность;
- ◆ сбой гормонального фона;
- ◆ аллергические реакции;
- ◆ заболевания желудочно – кишечного тракта;
- ◆ заболевания печени;
- ◆ нарушение обмена веществ;
- ◆ вирусные, бактериальные, грибковые инфекции;
- ◆ частое механическое травмирование и раздражение.

Псориаз может спонтанно появляться и также спонтанно исчезать. Поскольку болезнь хроническая, бывают периоды обострения и ремиссии.

### Симптомы

1. Выпуклые пятна с белыми чешуйками
2. Сухость и шелушение
3. Деформированная ногтевая пластина
4. Зуд на местах высыпания
5. Трещины и волдыри
6. Кровотечения из трещин на бляшках
7. Боль в суставах



### ПРОФИЛАКТИКА



- ⇒ **Избегание стресса.** Необходимо следить за своим психоэмоциональным фоном, минимизировать негативное воздействие на психику извне и «прислушиваться» к сигналам своего тела, так как стресс может стать катализатором болезни, находящейся «в спячке».

- ⇒ **Диетическое питание.** Людям, склонным к псориазу, рекомендуется диета Пегано, при которой противопоказано употребление в пищу вредных продуктов, ухудшающих работу пищеварительного тракта, например, жареная, острая, соленая и маринованная еда, сладости, полуфабрикаты, а также цитрусовые и некоторые другие виды продуктов.

- ⇒ **Уход за кожей.** Рекомендуются соблюдать ряд правил для предотвращения развития псориаза: прием регулярных водных процедур, использование гипоаллергенных и гигиенических средств, поддержание в комнате влажности на уровне 50-60% и другое.



- ⇒ **Выбор правильной одежды.**

- ⇒ **Прием витаминов.** Особенно витамины А,Е, D и группы В. Профилактический прием которых назначает доктор.



- ⇒ **Не допускайте травмирования кожи** и следите за состоянием своих ногтей

- ⇒ Также, к мерам профилактики относят **отказ от вредных привычек** (табакокурение, употребление спиртосодержащей продукции), **посещение санаториев и профилакториев, массаж.**