

ПРОФИЛАКТИКА ПСОРИАЗА

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.

ПРИЕМ ВИТАМИНОВ

Особенно витамины А,Е,D и группы В. Профилактический прием которых назначает доктор.

ТРАВМЫ

Не допускайте травмирования кожи и следите за состоянием своих ногтей

ДРУГОЕ

Выборайте правильную одежду по размеру. Также, к мерам профилактики относят отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление спиртосодержащей продукции), посещение санаториев и профилакториев, массаж.