

Псориаз — это известное заболевание кожи хронического характера, которое сопровождается возникновением приподнятых красных пятен, на которых имеются серебристо-белые чешуйки. Согласно статистике от 3 до 5% населения земли страдает псориазом.

Международный день отмечается ежегодно 29 октября под патронатом Международной федерации ассоциаций псориаза (IFPA). Впервые этот день отмечался в 2004 году.

Диагноз дерматолог ставит при визуальном осмотре, и только в некоторых случаях требуются более углубленные исследования, например, биопсия кожи. Ситуация осложняется тем, что способов излечения псориаза пока не придумано.

Причины возникновения заболевания пока не известны. Однако, существует множество версий, таких как: иммунологическая природа, неврологические расстройства, нарушение обмена веществ, экологические факторы и многие другие. Кроме всего прочего имеется ряд факторов, способствующих развитию заболевания:

- наследственная предрасположенность;
- тонкая сухая кожа;
- внешние раздражающие факторы;
- излишняя гигиена;
- вредные привычки;
- инфекции (грибки и стафилококк);
- стрессы.

При склонности к этому заболеванию следует проявлять повышенное внимание к кожному покрову. Существует ряд правил для профилактики данного заболевания:

1. Независимо от времени года необходимо проводить водные процедуры. В теплое время очень полезны прохладные обливания, в холодное — прием ванны с лечебными травами, солями.
2. При гигиене тела рекомендуется пользоваться мягкими губками. От жестких мочалок лучше отказаться, поскольку любые повреждения кожи могут спровоцировать обострение.
3. Нельзя пользоваться твердыми сортами мыла, бензином, любыми другими растворителями.
4. 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.
5. Важно избегать порезов, ссадин, других повреждений.

б. Контакт с химическими агентами недопустим: при использовании бытовой химии необходимо надевать защитные перчатки.

Наиболее важными экзогенными (*внешними*) провоцирующими факторами развития псориаза являются физические (ультрафиолетовая радиация, рентгеновские лучи, механический пилинг, ссадины и порезы, электротравмы, татуировки и пр.) и химические (токсические воздействия, химические ожоги).

К наиболее частым эндогенным (*внутренним*) провоцирующим факторам относят:

- инфекции (очаги хронической инфекции, вызванные стафилококками или стрептококками, тонзиллит, синусит, холецистит, аднексит, пиелонефрит и др.), оказывающие постоянную нагрузку на иммунную систему человека;
- эндокринный фактор (его роль подтверждается данными о пике заболеваемости в период полового созревания и во время менопаузы; сахарный диабет, нарушение обменных процессов);
- заболевания внутренних органов (патология печени, проявления атеросклероза и пр.);
- алкоголь и курение (провоцируют более тяжелые и распространенные формы с укорочением ремиссий, частыми обострениями, возникновением осложненных форм — экссудативного, пустулезного псориаза, псориатической эритродермии, нередко плохо поддающихся лечению);
- нерациональное использование медикаментов (антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты, интерферон и др.);
- психогенные факторы (более 50% больных псориазом связывают его развитие с тяжелыми психическими потрясениями, выраженными негативными эмоциями).

## **Основные проявления**

Обычно, псориаз характеризуется появлением на коже узелков от розового до насыщенно-красного цвета с четкими границами, склонных к слиянию и образованию бляшек различной формы и величины, покрытых серебристо-белыми чешуйками. Бляшки располагаются преимущественно на волосистой части головы, разгибательной поверхности локтевых, коленных суставов, в области поясницы, крестца, однако могут локализоваться на любых других участках, вплоть до поражения всего кожного покрова.

Псориатическое воспаление иногда возникает в области ногтей, слизистых оболочек половых органов и полости рта. Нередко поражение

кожи сопровождается зудом различной степени интенсивности. Около 10-15% случаев псориаза сопровождается поражением суставов.

В течении псориаза выделяют три стадии. *Прогрессирующая стадия* характеризуется появлением новых элементов, их ростом и слиянием в бляшки. Элементы покрыты чешуйками не полностью — по периферии остается зона, свободная от чешуек, свидетельствующая о росте элемента. В *стационарной стадии* новых высыпаний обычно нет, элементы полностью покрыты чешуйками, что свидетельствует о прекращении их роста. Для *стадии регресса* свойственно постепенное исчезновение клинических симптомов, начиная с центра элементов по направлению к их периферии.

Для заболевания характерна сезонность обострений: в осенне-зимний период (зимняя форма), в весенне-летний период (летняя форма), смешанная форма.

## **Профилактика**

Профилактические мероприятия в равной степени можно рассматривать и как средство снижения риска возникновения псориаза, и как возможность улучшения состояния пациентов с уже имеющимся заболеванием (уменьшение степени тяжести, частоты и длительности обострений, увеличение длительности ремиссий).

Эти мероприятия содействуют максимальному снижению факторов риска:

1. предупреждение ситуаций, ведущих к травмированию кожных покровов;
2. своевременное выявление и лечение сопутствующих заболеваний (заболеваний внутренних органов, в т.ч. эндокринной системы, санация очагов хронической инфекции и пр.), регулярное диспансерное наблюдение;
3. коррекция метаболических нарушений (ожирение);
4. сбалансированная диета:
  - a. с ограничением употребления кофе, специй, острых, жареных блюд, животных жиров, продуктов, вызывающих аллергические реакции (шоколад, газированные напитки);
  - b. с рекомендованной пищей богатой фолиевой кислотой и витаминами группы В, витаминами С, А, Е, железом: рыба, диетическое мясо (кролик, индейка), зеленые овощи, спаржа, сушёные бобы и горох; в качестве приправ допустимы лук, чеснок, травы, петрушка; допустимы также сыры, оливковое, кукурузное, соевое, подсолнечное масло, сливочное масло.
5. ограничение, а лучше — исключение употребления алкоголя и табакокурения;
6. разумное (по показаниям) использование медикаментов;
7. предупреждение стрессогенных ситуаций, своевременная коррекция эмоциональных перегрузок, соблюдение рационального режима труда и отдыха;

8. для пациентов с псориазом большое значение имеет уход за кожей, регулярное использование (вне обострения) средств, смягчающих и восстанавливающих кожный барьер (например, с декспантенолом, мочевиной).

Лечение заболевания проводится под наблюдением врача в соответствии с клинической формой, стадией заболевания и индивидуальными особенностями пациента.

В Республике Беларусь 29 октября 2018 года планируется проведение Дня профилактики псориаза. Целью данной акции является привлечение внимания общественности к данной проблематике. Каждый из нас неоднократно встречал информацию о влиянии образа жизни на формирование различных заболеваний (сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и пр.) и важности их профилактики. Это же касается и многих кожных болезней, в первую очередь — псориаза.

### **Что такое псориаз?**

Псориаз — это хроническое воспалительное заболевание кожи, характеризующееся волнообразным течением с периодами обострения и ремиссии. Пораженная кожа при этом проходит цикл «обновления» не за месяц, а всего за 4 дня, что вызывает ее утолщение и другие специфические проявления. Стоит отметить, что псориаз не является инфекционным заболеванием и заразиться им нельзя!

В различных странах этим недугом страдает от 1 до 5% населения. Помимо кожи и ногтей при псориазе могут поражаться суставы и внутренние органы, что нередко приводит к инвалидности. Это делает псориаз не только медицинской, но и социальной проблемой. Заболевание наблюдается почти в равном соотношении у мужчин и женщин, однако среди детей чаще болеют девочки, среди взрослых — мужчины; начаться также может в любом возрасте.

### **Откуда он берется?**

Псориаз является многофакторным заболеванием, по причинам возникновения условно выделяют два типа. Первый — носит преимущественно наследственный характер. Считается, что если псориазом страдает один из родителей, то риск развития у ребенка составляет 8%, если оба родителя — 41%. Данный тип возникает, как правило, в 15-35 лет, носит более распространенный характер, чаще сопровождается псориазическим артритом. Псориаз второго типа имеет чуть меньшую зависимость от наследственности, но большую от провоцирующих факторов. Чаще возникает после 50 лет и протекает более благоприятно.

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.

Людам, 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.

Специальной диеты нет, но 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.

В случае предрасположенности к псориазу важно правильно выбрать профессию и четко организовывать труд. Неблагоприятное воздействие на организм оказывают такие факторы, как повышенная температура, слишком высокий уровень влажности, контакт с химическими веществами. Для больных и людей, склонных к псориазу, недопустим выбор профессии, связанной с постоянными нервными перегрузками, высоким риском травматизации кожи, влиянием аллергенных веществ.

Одним из пусковых механизмов псориаза — психоэмоциональное или физическое перенапряжение, поэтому для профилактики заболевания рекомендуется избегать стрессов, освоить методы релаксации (массаж, дыхательная гимнастика, медитация) и выбрать подходящие успокаивающие средства или растительные сборы. Псориаз требует особого внимания к образу жизни, питанию, уходу за кожей. Это хроническое и пока неизлечимое заболевание, но количество и тяжесть обострений сводится к минимуму с помощью соблюдения в целом несложных рекомендаций, выполнение которых будет полезно даже здоровому человеку.