**Профилактика псориаза**

**Псориаз** – хроническое неинфекционное заболевание, поражающие кожные покровы и весь организм (ногти, суставы), проявляющееся в виде высыпания на коже или её шелушения. Статистика показывает, что около 10% населения земного шара страдают этим недугом.

 По мере развития цивилизации, уровень заболеваемости псориазом неуклонно растет, изменяется и возрастной контингент (ранее болезнь поражала население 25 - 50 лет, теперь все чаще можно встретить более молодых людей). Ключевую роль в наступлении болезни играют наследственность и состояние иммунной системы.

Более склонными к болезни считаются люди, у которых кожа от природы отличается высокой чувствительностью и сухостью. Хроническое течение заболевания часто сменяется периодами обострений и ремиссий. Причинами обострения, чаще всего, являются перемена погоды (сухая и холодная пора), стресс, алкоголь и курение.

 Данное заболевание может сопровождать человека на протяжении всей его жизни, особо не беспокоя. При тяжелых формах псориаза, с частыми обострениями и развитием, возможны серьезные нарушения, в частности, инвалидность. Наступление беременности у женщин, больных псориазом, может серьезным образом сказаться на течении болезни, а также на самом процессе вынашивания ребенка.

 Мнение о том, что псориаз – кожное заболевание, ошибочно. Это заболевание часто служит проявлением расстройств различных внутренних органов и систем.

Наиболее распространенными провоцирующими факторами заболевания являются:

инфекционные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина); стресс; прием некоторых лекарственных препаратов; злоупотребление алкоголем; курение (риск развития заболевания у курящих женщин на 78% выше, чем у некурящих); неправильное питание; травмы; ожоги; порезы, воспаления кожи;

неблагоприятная экологическая обстановка; нарушения работы нервной и эндокринной системы; резкая смена места жительства.

По данным статистики, если подобная патология кожного покрова есть хотя бы у одного из родителей, то вероятность возникновения псориаза у их ребенка возрастает на 20%, если недугом страдают оба родителя, то риск заболевания у детей повышается до 65%.

 На роль внешней среды приходится до 40%, на роль наследственности до 60%.

 Первичным элементом проявления болезни являются плоские воспалительные папулы на поверхности кожного покрова. Чаще всего, высыпания располагаются на: поверхности разгибательных конечностей (локтевые и коленные суставы); крестце (внизу спины); коже головы под волосами.

Для папул характерно: цвет от бледно-розового до красного; поверхность плоская, покрыта чешуйками серебристо-белого цвета; чешуйки расположены в середине образования. Когда воспалительный процесс затухает, на месте участков папул появляются пятна, которые остаются на всю жизнь.

Вначале заболевания человек не испытывает каких-либо мучений, позже его начинает сопровождать сильный зуд и нестерпимое чувство стягивания кожи. Когда очаги воспаления затрагивают большие участки кожи, температура тела пациента повышаться до 39 градусов, беспокоит бессонница, нервное истощение и усталость.
  Псориазом нельзя заразиться: при поцелуе, прикосновении, совместной трапезе, плавании в одном бассейне. Заболевание является хронической, незаразной, но часто рецидивирующей болезнью.

Заболевание доставляет серьезные проблемы человеку в общении, образе жизни, работе, не говоря о физическом его состоянии. Псориаз часто становится причиной развития тяжелой депрессии. Часто, встречается такое осложнение заболевания как псориатический артрит (воспалительный процесс затрагивает суставы рук и (или) ног).
 Отказ от употребления спиртных напитков и сигарет, борьба с избыточной массой тела и со стрессами может облегчить течение данного заболевания.

Обратиться к дерматологу следует при появлении округлых красных пятен, покрытых сухими чешуйками, на коленях, локтях, коже головы.

Полного излечения от псориаза добиться не удается, но можно научиться жить с ним.

 **Советы специалистов**:
- при приеме ванны или душа используйте только мягкую губку, для смягчения кожи можно применять специальное масло;

-после душа наносите на тело смягчающее средство (крем, лосьон, молочко);

- носите только хлопчатобумажную одежду, белье, свободного покроя;

- защищайте свою кожу от порезов, царапин и других повреждений;

- оградите себя от инфекций и вирусов;

-ведите здоровый образ жизни (не злоупотребляйте алкоголем, занимайтесь безопасным спортом);

-избегайте длительного пребывания на открытом солнце, солнечные ожоги приводят к обострению заболевания;

- не курите (курение повышает риск развития заболевания и провоцирует его обострение);

-не нервничайте, избегайте стрессовых ситуаций.