**Псориаз** **и профилактика**.

**Псориаз** – это хроническое неинфекционное заболевание, поражающие кожные покровы и весь организм человека (ногти, суставы), проявляющееся в виде высыпания на коже или её шелушения. Статистика показывает, что около 10% населения земного шара страдают этим недугом.   Наибольшее распространение заболевание получило в странах с влажным и прохладным климатом 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 псориаза 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%.

Учитывая влияние внешних и внутренних факторов в процессе заболевания , 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 и

избегайте стрессовых ситуаций.

**Материнство и здоровье.**

[](http://happymama.ru/sites/default/files/14_2.jpg) Предназначение женщины - быть матерью, а союз двоих (мужчины и женщины) подразумевает продолжение рода.

Для вынашивания и рождения здорового малыша организм матери должен быть сильным и выносливым, так как состояние здоровья женщины напрямую влияет на здоровье её малыша.

Современные молодые люди биологически готовы к рождению детей уже к 18 годам. Но по утверждению специалистов, ранний брак в возрасте до 18 лет, не желателен, так как у физически незрелых женщин, беременность может протекать с осложнениями, что отразиться на здоровье ребёнка.

В настоящее время на улице никого не удивляет мама с коляской в 35 лет и выше. Специалисты предупреждают, что время рождения здорового малыша проходит быстро. Данные статистики настораживают, вероятность рождения малыша с синдромом Дауна и другими серьезными заболеваниями у женщин 20 лет равна 0,1%, а после 45 достигает 3% (в 30 раз больше). С возрастом увеличивается количество приобретённых хронических заболеваний.

Новорожденный ребенок есть часть обоих родителей и его болезни - это продолжение пошатнувшегося здоровья родителей.

Инфекционные заболевания, заболевания передаваемые половым путем, ранние половые связи, аборты, гормональные расстройства, хронические и наследственные заболевания, вредные привычки (злоупотребление алкоголем, табакокурение, употребление наркотических препаратов), чрезмерное физическое и нервное напряжение могут повлечь за собой трудности с зачатием или рождение ребенка с врожденной патологией.

Преждевременные роды происходят у 10 % беременных женщин и чаще они случаются у женщин с такими хроническими заболеваниями как: сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия. Каждая женщина способна снизить индивидуальный риск выкидыша, для этого ей надо отказаться от курения, употребления алкоголя, соблюдать рекомендованные режимы питания и физической активности, контролировать хронические заболевания до беременности и во время нее.

Специалисты советуют, если вы  планируете беременность, посетите гинеколога заранее, чтобы получить информацию о способах снижения индивидуальных рисков, развития патологии плода.

Женщина и плод — единая система, и если мама во время беременности живет в постоянном стрессе, велика вероятность того, что родившийся ребенок будет возбудимым, раздражительным, истеричным, будет страдать синдромом гиперактивности и дефицита внимания, отставать в учебе.

Важнейшими медицинскими направлениями по формированию репродуктивного здоровья являются: охрана здоровья беременных, перинатальная охрана плода, совершенствование неонатологической и педиатрической помощи, диспансеризация, медицинское консультирование подростков перед вступлением в брак и созданием семьи, создание гинекологической службы детского и подросткового возраста.

Одними из основных направлений деятельности системы здравоохранения Республики Беларусь являются государственная поддержка материнства и детства, охрана здоровья матери и ребёнка, создание условий для рождения здоровых детей, уменьшение инвалидности с детства, сохранение младенческой, детской и материнской смертности.

Наша республика относится к странам с низким уровнем младенческой и детской смертности.

В соответствии с Законом Республики Беларусь беременной женщине гарантируется медицинское наблюдение в государственных организациях здравоохранения, стационарная медицинская помощь во время и после родов, медицинская помощь и наблюдение за новорожденными.

В нашей стране 100 процентов женщин имеют доступ к дородовому и послеродовому медицинскому обслуживанию и столько же деторождений, происходит при квалифицированном родовспоможении. Одним из важных аспектов в охране здоровья женщины и ребёнка является своевременное обращение беременных в женскую консультацию, к акушерам-гинекологам.

В республике введено поощрительное пособие для беременных женщин, ставших на учёт в женскую консультацию до 12 недель беременности и выполняющих в полном объёме рекомендации врачей. В результате значительно увеличивается удельный вес женщин, ставших на учёт в ранние сроки беременности.

Все беременные женщины проходят ультразвуковую дородовую диагностику врождённых пороков плода, что позволяет выявлять патологию, проводить профилактику осложнений состояния плода.

Родильные дома в республике работают по системе совместного пребывания матери и ребёнка, широко поддерживаются принципы грудного вскармливания.

Всем детям предоставляется бесплатная медицинская помощь, включающая профилактику, диагностику и лечение заболеваний, медицинскую реабилитацию. При амбулаторном лечении дети в возрасте до 3-х лет и дети–инвалиды в возрасте до 18 лет обеспечиваются лекарственными средствами бесплатно. При лечении детей на дому матери больного ребёнка или другому члену семьи оформляется лист временной нетрудоспособности по уходу, при стационарном лечении детей в возрасте до 5 лет одному из родителей предоставляется возможность находиться с ним в организации здравоохранения.

**Главные правила, как не заразиться коронавирусом.**

**Сейчас в Беларуси отмечается подъем заболеваемости коронавирусной инфекцией. Коронавирус всё чаще регистрируется у молодежи, детей и беременных (в первую волну таких пациентов было мало). Чтобы бороться с этой болезнью, нужно обязательно вакцинироваться.**

**По словам специалистов,** **сдерживать распространение коронавирусной инфекции удастся в том случае, если каждый человек будет предпринимать меры предосторожности. Они простые, но эффективные, практически такие же, какие используются во время эпидемии гриппа и ОРВИ.**

**1). НИКАКИХ РУКОПОЖАТИЙ.**

**Используйте другие способы для приветствия – кивок или улыбку.**

**2). ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ.**

**Дотрагивайтесь до любых поверхностей только тыльной стороной руки – до выключателей света, кнопок в лифте, дверных звонков (кнопки лифтов и ручки дверей относятся к потенциально опасным контактным поверхностям).**

**Дверь открывать лучше или локтем, или бедром. Если, чтобы открыть дверь, необходимо взяться за ручку, делайте это в перчатках (особенно важно для туалетов и дверей в публичных местах).**

**Соблюдайте масочный режим и социальную дистанцию** - **держитесь от людей на расстоянии минимум 2-х метров.**

**Масочный режим и соблюдение социальной дистанции в общественных местах обязательны и для лиц прошедших полный цикл вакцинации.**

**Медицинская маска должна плотно закрывать рот, нос и подбородок. Надевать её нужно цветной стороной наружу, менять каждые 2 часа. Если маска стала сырой, то её нужно немедленно сменить и сразу выбросить. Снимать маску следует за ушные петельки, не дотрагиваясь до её поверхности.**

**3). ДЕЗИНФЕКЦИЯ.**

**Возьмите в привычку пользование дезинфицирующими салфетками и растворами.**

**Возьмите за правило протирать руки дезинфицирующим раствором, когда входите в квартиру или садитесь в машину. Используйте его всякий раз после прикосновения к другим загрязненным предметам, когда вы не можете сразу же вымыть руки.**

**4). МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.**

**Тщательно мойте руки с мылом, не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее более 60% спирта всякий раз, когда вы возвращаетесь домой из любого места, где были другие люди.**

**5). ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ.**

**При кашле или чихании используйте одноразовые салфетки и сразу выбрасывайте ее (используйте свой локоть, только если нет другой возможности). Помните, одежда на вашем локте будет содержать инфекционный вирус, который может передаваться до недели и более!**

**6) . ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.**

**Если почувствовали недомогание, если у вас температура, симптомы респираторной инфекции – не надо геройствовать. Оставайтесь дома и не подвергайте дополнительному риску ни себя, ни окружающих людей!**

**7. ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ,**

**Специалисты напоминают, что самым эффективным методом защиты от коронавируса остается вакцинация.**

**В Беларуси для вакцинации доступны 3 препарата: российские препараты "Спутник V" и "Спутник Лайт" и китайский "Синофарм".**

**По данным Минздрава, статистика показывает, что привившиеся люди если и заболевали, то гораздо легче переносили коронавиурс.**

**Наиболее действенная вакцина — "Спутник V", ее эффективность составляет более 93 %. («Спутник» после введения дает гриппоподобную реакцию чаще китайской вакцины).**

**Эффективность китайской вакцины "Синофарм" оценивается на уровне 70–75 %. "Спутник Лайт" – однокомпонентная вакцина. Ее рекомендуют для ревакцинации и вакцинации молодого населения в возрасте от 18 до 23 лет.**

**После вакцины "Спутник Лайт" иммунитет формируется на срок до 6 месяцев, а после двухкомпонентных инъекций — на более длительный срок (до 9 месяцев).**

**Вакцины сопоставимы по эффективности в части предотвращения осложненных форм коронавируса.**