**УЗ «Горецкая ЦРБ»**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ ПСОРИАЗА.**

***Для чего организуется данное мероприятие?***

Проведение Дня псориаза в Республике Беларусь запланировано на 29 октября 2019 года. В первую очередь акция направлена на здоровое население, чтобы в очередной раз акцентировать внимание на том, как сильно образ жизни человека может влиять на возникновение различных заболеваний, в том числе и псориаза. Немаловажную роль играет дестигматизация псориаза. Люди часто пугаются при виде проявлений болезни на коже, боятся заразиться. Но это так же невозможно, как заразиться повышенным давлением или нарушением зрения.

***Так что же такое псориаз?***

Псориаз – это заболевание кожи, характеризующееся хроническим воспалением. Пораженная кожа при этом проходит цикл «обновления» не за месяц, а всего за 4 дня, что вызывает ее утолщение и другие специфические проявления. Обычно отмечается волнообразное течение с периодами обострения и ремиссии. Помимо кожи при псориазе могут поражаться суставы, что нередко приводит к инвалидности. Это делает болезнь не только медицинской, но и социальной проблемой.

***Кто чаще страдает этим недугом?***

В развитых странах псориазом болеет около 5% населения. Беларусь в этом плане не исключение. Практически одинаково болеют мужчины и женщины. Так же заболевание встречается среди всех возрастных групп населения. Но наиболее часто начало отмечается в молодом возрасте и лишь в 25% случаев – ближе к 50-60 годам.

***Что приводит к появлению заболевания?***

Важным элементом в развитии псориаза является генетическая предрасположенность, на что указывают семейные случаи заболевания. К провоцирующим факторам развития псориаза относят: психогенные (более 50% больных псориазом связывают его развитие с тяжелыми психическими потрясениями, выраженными негативными эмоциями); наличие очагов хронической инфекции (тонзиллит, синусит, пиелонефрит и др.); повреждение кожи (ссадины и порезы, электротравмы, татуировки, ожоги); заболевания внутренних органов и эндокринной системы (патология печени, сахарный диабет, нарушение обмена веществ); алкоголь и курение (доказано, что они провоцируют более тяжелые и распространенные формы) и пр.

***Как выглядит псориаз?***

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 и слизистых оболочек. Нередко поражение кожи сопровождается зудом. Около 10-15% случаев псориаза протекает с поражением суставов.

***Что поможет уберечься от этого недуга?***

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 сводятся к максимальному снижению факторов риска:

* предупреждение стрессогенных ситуаций, своевременная коррекция эмоциональных перегрузок, соблюдение рационального режима труда и отдыха;
* своевременное выявление и лечение сопутствующих заболеваний, санация очагов хронической инфекции, диспансерное наблюдение;
* предупреждение ситуаций, ведущих к травмированию кожи;
* коррекция нарушений обмена веществ;
* сбалансированная диета с ограничением употребления кофе, специй, острых и жареных блюд, животных жиров, газированных напитков; рекомендованы рыба, диетическое мясо (кролик, индейка), зеленые овощи, спаржа, бобовые, травы, растительные масла.
* ограничить, а лучше – исключить употребление алкоголя и табакокурение;
* для пациентов с псориазом большое значение имеет уход за кожей, регулярное использование (вне обострения) средств, смягчающих и восстанавливающих кожный барьер (например, с декспантенолом, мочевиной);

Стоит помнить, что самым простым и доступным способом раннего выявления различных заболеваний является ежегодное прохождение диспансерного осмотра (в территориальной поликлинике по месту жительства).