

Jak sobie radzić z łuszczycą?

1. Dbalność o zdrowie i dobre samopoczucie

- Utrzymywanie prawidłowej wagi ciała

Łuszczycza u osób z nadwagą ma zwykle cięższy przebieg i jest bardziej oporna na leczenie. Nadmiar ciała w fałdach skórnych, takich jak: pachy, pachwiny czy skóra pod biustem, zwiększa ryzyko infekcji bakteryjnych i grzybiczych. Dodatkowe kilogramy wywierają większy nacisk na stawy i mogą powodować ich ból. Dlatego osobom z nadwagą zaleca się stosowanie odpowiedniej, zrównoważonej diety opracowanej przez dietetyka.

- Zdrowa dieta

Dieta powinna zawierać dostateczną ilość owoców i warzyw. Najlepiej ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych (tłuszcze zwierzęce) i jeść żywność bogatą w niezbędne kwasy tłuszczowe, czyli rośliny zbożowe i oleje roślinne.

Zażywanie magnezu, cynku, witaminy B6, przeciwutleniaczy witaminy A, C i E, może pomóc w uzyskaniu poprawy zmian łuszczycowych.

- Aktywność fizyczna, prawidłowa ilość snu i odpoczynku, radzenie sobie ze stresem

Stres jest ważnym czynnikiem prowokującym, który może powodować pierwszy wysiew choroby i odpowiadać za jej nawroty. Ćwiczmy regularnie, pomagając w ten sposób organizmowi pozbyć się nadmiaru napięcia.

- Prawidłowa wentylacja pomieszczeń

Należy regularnie wietrzyć pomieszczenia w domu i w pracy, ponieważ słaba wentylacja i suche, gorące lub wilgotne powietrze może szkodzić skórze.

- Unikanie alkoholu i papierosów

Alkohol może nasilać świąd, zwiększać ryzyko nawrotu i powodować oporność na leczenie. Zmienia metabolizm niektórych leków i potęguje ich toksyczność. Równie szkodliwe jest palenie.

- Prawidłowe nawadnianie się (min. 1,5l wody dziennie)
- Eliminowanie ognisk zakażenia (zęby, migdałki podniebienne, zatoki, infekcje ginekologiczne)
- Unikanie-i prawidłowe postępowanie w przypadku urazów

Zaleca się golenie (maszynką elektryczną lub jednorazową) włosów na rękach i nogach, aby uniknąć ich wrywania. Trwała depilacja jest najlepszym rozwiązaniem w przypadku szczególnie delikatnych miejsc, takich jak fałdy skórne.

- Unikanie kontaktu z czynnikami szkodliwymi jak smary, oleje przemysłowe, benzyna środki chemiczne gospodarstwa domowego

2. Dbalność o stan skóry

- Prawidłowy ubiór

Zbyt obcisłe ubrania mogą podrażniać skórę i pogarszać stan istniejących zmian. Najodpowiedniejsze są ubrania z bawełny, w tym również bielizna. Buty i sandały powinny być otwarte i przewiewne, zwłaszcza, że stopy mają skłonności do obrzęków podczas upałów

- Pływalnia

Idąc na pływalnię pamiętaj, aby zmyć z siebie chlor, ponieważ może on wysuszać i podrażniać twoją skórę; następnie użyj preparatu nawilżającego.

- Ochrona przeciwsłoneczna

Zbyt częste opalanie może pogarszać objawy łuszczycy. Nie należy także wystawiać się na działanie promieni słonecznych podczas zaostrzeń choroby. Kremy ochronne przeznaczone dla skóry atopowej lub dla dzieci z faktorem co najmniej SPF 25 na skórę ciała i blokery (SPF 60, SPF 100) na skórę twarzy będą odpowiednie również dla skóry z łuszczycą. Nawilżaj skórę dobrej jakości preparatem pielęgnacyjnym.

- Prawidłowe mycie skóry

Korzystaj raczej z prysznica niż kąpieli w wannie. Optymalna temperatura wody to 27-38°C. Unikaj pachnących środków pielęgnacyjnych. Wytrzyj delikatnie i dokładnie każdą część ciała, używając miękkiego ręcznika.

- **Używanie odpowiednich środków higieny osobistej i kosmetyków**

Najbardziej odpowiednie są kosmetyki przeznaczone dla skóry wrażliwej lub dla dzieci. Produkty zawierające alkohol lub perfumy nie są wskazane.

Skóra pod pachami w stanie zapalnym powinna być przemywana osoloną wodą. Do momentu ustąpienia zapalenia nie należy stosować dezodorantów.

Nawilżające balsamy do ciała: Lepiej jest wybierać produkty typu O/W (olej w wodzie), które nie są tak tłuste jak te typu W/O (woda w oleju). Kosmetyki zalecane osobom z bardzo suchą skórą lub ze skórą atopową na ogół są również odpowiednie dla osób z łuszczycą.

Preparaty złuszczające skórę: Aby pozbyć się martwych fragmentów naskórka zaleca się stosowanie preparatów zawierających mocznik, kwas salicylowy i kwas mlekowy. Mogą one być stosowane w terapii podtrzymującej, w celu utrzymania odpowiedniego nawilżenia skóry i zapobiegania nawrotom choroby.

Pielęgnacja twarzy: Podczas wysiewów nie stosuj maseczek i peelingów i nie korzystaj z zabiegów na twarzy w salonach piękności, z powodu ryzyka wystąpienia podrażnień. W okresie remisji możesz używać dowolnych kosmetyków do pielęgnacji i makijażu, jedynie kosmetyki zawierające pochodne witaminy A stosuj ostrożnie.

Pielęgnacja skóry głowy: Wskazane jest używanie silnych szamponów złuszczających, w celu pozbycia się martwych komórek i zmniejszenia świądu. Dopóki zmiany są obecne używaj łagodnych środków myjących. Nie myj włosów w gorącej wodzie i nie susz ich zbyt gorącym powietrzem. Możesz farbować włosy jeśli chcesz, ale nie w okresie aktywności choroby. Najlepiej unikać fryzur, które powodują naprężenie i rozciąganie włosów, jak np.: tapirowanie lub upinanie ich zbyt ciasno. Opaski, czy chustki na głowę nie są dobrym pomysłem. Skóra głowy i uszy powinny pozostawać odkryte i mieć dostęp do światła i powietrza. Korzystniej jest czesać włosy szczotką z włosia naturalnego, niż plastikowym grzebieniem. Jeśli zmiany na głowie są nasilone, najbardziej wygodne i praktyczne są krótkie włosy.

3. Regularne wizyty lekarskie

Pacjent z łuszczycą powinien być pod stałą kontrolą lekarską, przynajmniej raz na kilka miesięcy, również w stadium remisji (bez zmian skórnych), celem stosowania odpowiedniej profilaktyki. W razie pogorszenia-rozpoczęcia się wysypu zmian jak również w przypadku zmian w sytuacji życiowej (choroba, ciąża) należy zgłosić się do lekarza.