



Единый день здоровья

29 октября 2025 года

Всемирный день борьбы с псориазом

Каждый год 29 октября во всем мире проводится Всемирный день борьбы с псориазом – дата, направленная на повышение информированности населения о псориазе, поддержке пациентов с псориазом, борьбы с предрассудками и стигматизацией людей, страдающих этим заболеванием.

Псориаз – это хроническое аутоиммунное заболевание кожи, характеризующееся быстрым развитием новых клеток эпидермиса и образованием воспалительных красных бляшек с серебристо-белыми чешуйками. Однако при псориазе может поражаться не только кожа, но, например, и ногтевые пластины (псориаз ногтей) и даже суставы, приводя к псориа-

тическому артриту, что значительно усложняет течение заболевания и требует комплексного подхода к лечению.

Это заболевание влияет как на внешний вид кожи, так и на качество жизни пациентов, вызывая зуд, дискомфорт и психологический стресс.

Псориаз развивается вследствие нарушений в работе иммунной системы и не является заразным заболеванием. Его нельзя «подхватить» при контакте с человеком, страдающим псориазом.

Обычно обновление клеток кожи занимает около 28–30 дней, но при псориазе из-за нарушений в работе иммунной системы этот процесс ускоряется и длит-

ся всего 3–7 дней. Из-за этого новые клетки быстро накапливаются на поверхности кожи и не успевают нормально отпадать, что приводит к образованию плотных, шелушащихся бляшек.

Локализоваться проявления псориаза могут на любом участке кожи, но чаще всего это сгибы, локти, колени, волосистая часть головы и область крестца.



Обратите внимание

По данным ВОЗ:

в мире от псориаза страдает до 7 % населения;

в 75 % случаев болезнь переходит в псориатический артрит;

псориаз может проявиться в любое время и в любом возрасте, но чаще всего он развивается у людей до 30 лет;

большую роль в возникновении заболевания играет наследственность и иммунитет;

доказано, что если родители не страдают от псориаза, то риск проявления его у ребенка составляет лишь 12 %

Жизнь с псориазом

Люди, страдающие псориазом, кроме специализированной терапии часто нуждаются в социальной адаптации, так как страдают от комплекса неполноценности.

Если псориаз протекает в классической форме, то общее состояние больного не страдает. Течение заболевания характеризуется сменой рецидивов и ремиссий, обострения обычно бывают сезонные, чаще возникают осенью. Несмотря на это прогноз течения псориаза остается непредсказуемым и сугубо индивидуальным. Именно поэтому подход к лечению тоже индивидуальный.

Во многих случаях психоэмоциональное напряжение становится фактором, на фоне которого возникают

первые симптомы болезни или случается обострение. В связи с этим в лечении и профилактике псориаза первостепенное значение имеет способность справляться со стрессом, снижая до минимума его влияние на организм. С этой целью пациентам рекомендуют практиковать различные методики релаксации, уделять достаточное время отдыху, сну.

Для предупреждения псориаза важное значение имеет правильный распорядок дня. При любой возможности следует гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Трижды в неделю нужно

заниматься плаванием или фитнесом. Эти виды спорта лучше всего укрепляют иммунитет и помогают снять нервное напряжение, часто провоцирующее обострение псориаза.

Самое главное – больные должны научиться контролировать свои эмоции, стараться сохранять спокойствие и не перенапрягаться.

На сегодня псориаз остается неизлечимым заболеванием, однако, благодаря современным методам терапии можно добиться контроля над ним. Задачами терапии являются чистая или почти чистая кожа, достижение стойкой ремиссии или минимальной активности, увеличение продолжительности и улучшение качества жизни пациентов.

К сведению

Кроме генетической предрасположенности, на проявления псориаза влияют внешние провоцирующие факторы:

- рентгеновское и солнечное облучение;
- воспалительные болезни кожи;
- влияние химических веществ;
- гормональные нарушения.

Факторами риска ухудшения состояния больных псориазом являются стресс, инфекционные заболевания, несоблюдение диеты, раздражение кожи, холодный и сухой воздух, злоупотребление алкоголем и курение, употребление некоторых лекарств.