

HAGYOMÁNYOS HÁZI PRAKTIKÁK PSZORIÁZISBAN

A pszoriázis tüneteinek enyhítésére alkalmazott házi praktikák hatására javulhatnak a bőrtünetek.



Hogyan kezelhető a pszoriázis házi praktikák segítségével?

Holttengeri sós fürdő: A holttengeri só alkalmazása hatékonyan támogatja a pszoriázis hagyományos kezelését. Ezenkívül egyre több, holttengeri sót

tartalmazó kozmetikai termék van forgalomban. Ezek a termékek szabályozzák a faggyútermelést, antibakteriális tulajdonságokkal rendelkeznek és javítják a bőr állapotát.

Pszoriázisom van. Hogyan kezelhető? Milyen kihívásokkal szembesülhet a pszoriázissal élő beteg? Jobb életminőség: hogyan javítható az egészségi állapot pszoriázisban?

A korai diagnózison és terápiaindításon kívül, fontos a pszoriázis bőrtüneteinek súlyosbodását előidéző tényezők kiküszöbölése is. Ez növeli a kezelés hatékonyságát és csökkenti a beteg életkörülményeit negatívan befolyásoló hatásokat. Ha a beteg nem kellően elővigyázatos és tesz meg mindent a pszoriázisos tünetek csökkentése érdekében, a betegség a súlyos szövődmények (így például magas vérnyomás, elhízás és cukorbetegség) jelentősen emelkedett kockázatával járhat.

Pszoriázis – mit kerüljünk?

Ha Önnek pszoriázisa van, az alábbiakat szükséges figyelembe vennie:

- **Alkohol:** a gyakori alkoholfogyasztás fokozhatja a pszoriázisos fellángolások kockázatát és ronthatja a betegség tüneteit. Ezenfelül az alkohol kölcsönhatásba léphet a pszoriázisra szedett gyógyszerekben lévő hatóanyagokkal. Következésképpen semlegesítheti a terápia hatásait, vagy súlyos mellékhatásokat okozhat. Kérdezze meg kezelőorvosát, hogy milyen kölcsönhatás fordulhat elő az Ön esetében alkalmazott készítménnyel.
- **Dohányzás:** a gyakori dohányzás vagy a cigarettafüggőség fokozhatja a tünetek súlyosságát, különösen nőknél. Ezenkívül a dohányzás a szív- és érrendszeri betegségek magasabb kockázatával jár.
- **Stressz:** a pszoriázisos betegek által megélt stresszes helyzetek felerősíthetik a betegség bőrtüneteit. A stressz, a negatív érzelmek, a mindennapos problémák a pszoriázis fellángolását válthatják ki, és hozzájárulhatnak a gyulladásos bőrelváltozások kialakulásához és terjedéséhez. Ha a stressz nem kiküszöbölhető, és azt tapasztalja, hogy a pszoriázisa a stressz miatt rosszabb, konzultáljon a bőrgyógyászával, és forduljon pszichológushoz vagy pszichiáterhez.

- **Túlsúly:** a pszoriázisos betegek jobban ki vannak téve a túlzott súlygyarapodásnak, ami végül elhízáshoz vezethet. A túlsúly meglehetősen megnehezítheti a pszoriázisos tünetek kezelését, különösen a bőrredőkben, a hónaljban, a mellek alatt vagy a lágyékhajlatban. A túlsúlyos betegek ezenkívül hajlamosabbak a bakteriális vagy gombás fertőzésekre is. A túlsúlyos betegeknél a pszoriázis kezelése is kevésbé hatékony lehet. Ez azzal magyarázható, hogy a gyógyszerek standard adagjai nem elegendőek a terápiás hatás kiváltásához az elhízott betegek esetében. Ez a biológiai terápiákra is vonatkozik. Ezért a túlsúlyos pszoriázisos betegeknek ajánlott dietetikussal konzultálni a kiegyensúlyozott étrend kidolgozása érdekében.

Bőrápolás pszoriázisban: a bőr állapotát javító készítmények

A pszoriázis bármely testfelületen megjelenhet. Vannak azonban olyan bőrterületek, ahol a pszoriázisos tünetei lehetnek enyhébbek vagy súlyosabbak. Fontos megjegyezni, hogy a pszoriázis intenzitása csökkenthető a beteg életmódjának megváltoztatásával. A következőkben felsoroljuk azokat a legfontosabb életmódbeli változtatásokat, amelyek a pszoriázisos betegek előnyére válhatnak:

- Kézmosás után mindig törölje meg alaposan a kezét, és kenje be bőrápolóval. Ügyeljen rá, hogy az érintett bőrterület ne sérüljön meg és ne érje azokat irritáció.
- Házimunka végzésekor viseljen kesztyűt, különösen, amikor vegyi anyagokat használ.
- Viseljen pamutzoknit
- Amikor csak lehetséges viseljen kényelmes, nyitott cipőt
- Hajmosáskor ügyeljen arra, hogy ne sértse fel meg a hajas fejbőrét
- Használjon napvédő krémet, hogy elkerülje a napégést
- Minden nap használjon bőrápoló (hidratáló és zsíros hatású) termékeket, különösen fürdés után

Körömpsoriasis: körömápolás pszoriasisban – gyakorlati ötletek

Ha körmei megnyúltak, deformáltak és matt színűek, és a körömágyban olajcsepphez hasonló elszíneződés látható a körömlemez alatt, akkor előfordulhat, hogy Önnek pszoriázisa van. Ha körömpsoriasiszt állapítanak meg Önnél, a következőket kell tennie:

- Vágja mindig rövidebbre a körmét, hogy elkerülje a fertőzést
- Minden kézmosás után törölje szárazra a körmeit körülvevő bőrt
- Viseljen védőkesztyűt kertészkedés, házimunka, sportolás vagy bármilyen más aktivitás közben
- Tengerparton és uszodában érdemes vízi cipőt viselnie a lábfeje és -ujjai védelmében

PHHU/IMM/0917/0004