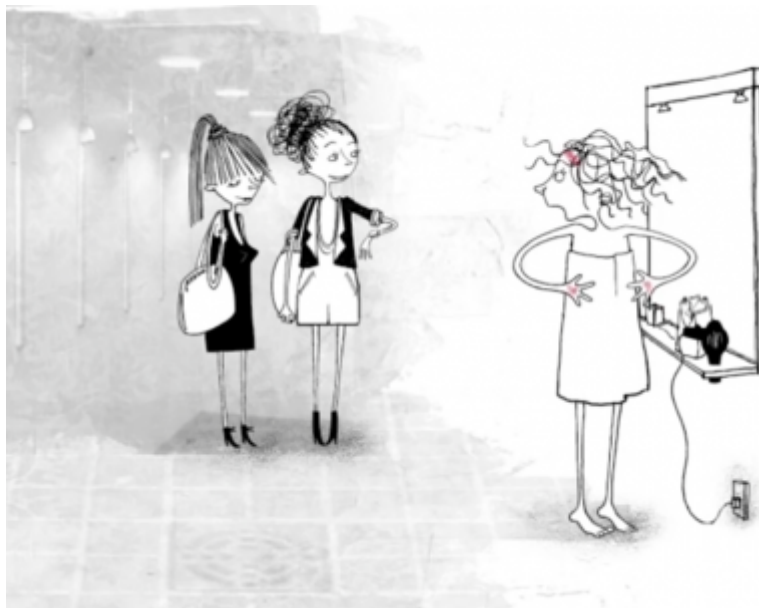


PSZORIÁZISSAL ÉLNI

Mehetek uszodába, ha pszoriázisom van?



Pszoriázis esetében nem tilos uszodába járni. A pszoriázis által érintett bőrtérületek azonban érzékenyebbek és hajlamosabbak a kiszáradásra, különösen, ha klóros víz éri őket. Csökkentheti a vízben töltött időt, vagy használhat bőrápolókat rögtön miután kijött a medencéből. Mindemellett fel kell készülnie az emberek különböző reakcióira.

Az emberek, akikkel az uszodában találkozik kellemetlen kérdéseket tehetnek fel Önnek, vagy megjegyzéseket tehetnek Önre. Lehet, hogy érdemes tájékoztatnia az uszoda vezetőjét, hogy Önnek pszoriázisa van, ami kellemetlen látvány lehet, de nem fertőző.

Melyik a legsemlegesebb évszak a betegek számára?

Erre a kérdésre nincs egyszerű válasz. Az időjárás bizonyos fokig felerősítheti a pszoriázis tüneteit, de hasonló időjárási körülményekre az egyes betegek különböző módon reagálhatnak. Vannak, akik úgy érzik, hogy tüneteik nyáron javulnak, mivel több napsütés éri a bőrüket, mások viszont télen érzik jobban magukat. A betegek tehetnek megelőző intézkedéseket, hogy minimálisra csökkentsék a környezeti tényezők egészségükre kifejtett hatását.

Tavasz és nyár – ha az Ön tünetei a meleg évszakban rosszabbodnak, a következőket kell tennie:

- Tartózkodjon kevesebbet a napon Bárki leéghet a napon, de a világos bőrű emberek hajlamosabbak erre, mint a sötétebb bőrűek. Ne feledje! A napfény áthatol az üvegen, felhőkön, vízen és vékony ruhákon. Még akkor is ha árnyékban marad, nincs teljesen védve a nappal szemben, mivel a napsugarak tükröződhetnek a vízben, stb.
- Legyen óvatos – egyes gyógyszerek fokozhatják a napfénnel szembeni érzékenységet. Mindig olvassa el figyelmesen a betegtájékoztatót, és konzultáljon orvossal vagy gyógyszerésszel, ha kételye támadna. Ha a mellékelt betegtájékoztató szerint az Ön által használt termék fokozza a napérzékenységet, korlátoznia kell a napon való tartózkodását.
- Használjon legalább 30-as faktorú napvédőkrémet illetve rendszeresen kenje a bőrét napközben.
- Megjegyzés: a medencében levő vegyszerek és a tengervízben levő só irritálhatja vagy kiszáradhatja a bőrét. Törölje meg a bőrét és kenje be hidratáló vagy napvédő krémmel.
- Viseljen laza és kényelmes ruhákat, ami lehetővé teszi a szabad légáramlást és az izzadtság elpárolgását. Ha a pszoriázis a lábára is kiterjed, viseljen kényelmes, megfelelő méretű cipőt vagy szandált, amely akkor is kényelmes viseletet biztosít, ha a lába bedagad a hőségben.

Tél és ősz – ha úgy érzi, hogy pszoriázisa a hideg hónapok alatt

rosszabbodik, tegye a következőket:

- Csökkentse a szoba fűtését éjszaka (a hűvösebb levegő nem szárítja ki a bőrt).
- Igyon sok vizet (naponta minimum 2 litert).
- Zuhanyzás vagy fürdés után kenje be a bőrt hidratáló balzsammal.
- Használjon kímélő tisztítószeret, és a hosszú forró fürdővel szemben részesítse előnyben a rövid, meleg zuhanyt.
- Ügyeljen arra, hogy pihenjen eleget, és táplálkozzon egészségesen. Kérdezze meg kezelőorvosát, hogy be kell-e adni Önnek a szezonális influenza elleni oltást
- Használjon (legalább 15 faktoros) napvédőkrémet, ha a bőre nap, erős szél és alacsony hőmérséklet hatásának van kitéve. Ne feledje, hogy télen a nap veszélyesebb lehet mint nyáron, mert a napsugarak a havon tükröződnek, amitől a sugárzás intenzívebbé válik.

PHHU/IMM/0917/0004