

# PODPORNÁ LIEČBA PSORIÁZY

Niektoré opatrenia môžu zmierniť symptómy psoriázy, a pokožka postihnutá ochorením sa tak zlepší a upokojí.



## **Ako liečiť psoriázu pomocou domácich liekov?**

Kúpanie sa v soli z Mŕtveho mora: soľ z Mŕtveho mora účinne podporuje tradičnú liečbu psoriázy. K dispozícii je stále viac a viac kozmetických

prípravkov s obsahom soli z Mŕtveho mora a tie regulujú tvorbu mazu, majú antibakteriálne účinky a zlepšujú stav pokožky.

### **Psoriáza – čomu sa vyhýbať?**

Ak máte psoriázu, mali by ste sa vyhýbať rôznym faktorom, a to najmä nasledujúcim:

- Alkohol: častá konzumácia alkoholu môže zvýšiť riziko vzplanutia psoriázy a zhoršenia symptómov. Alkohol môže navyše interagovať s účinnými látkami liekov na psoriázu. Výsledkom môže byť buď neutralizácia účinku, alebo sa môžu u vás prejavíť vážne vedľajšie účinky. Spýtajte sa svojho lekára, čo by mohlo interagovať s vašou liečbou.
- Fajčenie: časté fajčenie alebo závislosť od cigariet môže zvýšiť závažnosť symptómov a to najmä u žien. Fajčenie je tiež spojené s vyšším rizikom kardiovaskulárnych ochorení.
- Stres: ak je pacient so psoriázou vystavený stresovým situáciám, môžu sa kožné prejavy ochorenia zhoršiť. Stres, negatívne emócie a každodenné problémy môžu spustiť vzplanutia psoriázy a prispieť k rozvoju alebo šíreniu zápalových lézií na koži. Ak nie ste schopný zvládať alebo eliminovať stres a všimli ste si, že sa vaša psoriáza kvôli stresu zhoršuje, mali by ste sa poradiť so svojím dermatológom a navštíviť psychológa alebo psychiatra.
- Nadváha: pacienti so psoriázou sú viac vystavení nadmernému príberaniu, čo môže napokon viesť k obezite. Nadváha môže liečbu symptómov psoriázy sťažiť, najmä v kožných záhyboch, pod pazuchami, prsiami alebo v slabinách. U pacientov s nadváhou je vyššia pravdepodobnosť, že dostanú bakteriálne alebo plesňové infekcie. U pacientov s nadváhou zvyknú byť liečby psoriázy menej účinné. Dôvodom je to, že štandardné dávky liekov nepostačujú na to, aby sa u pacientov s nadváhou prejavil terapeutický účinok. Toto sa týka aj biologických liečob. Preto sa pacientom s nadváhou odporúča, aby sa poradili s dietológom o správne vyváženej strave.

# Starostlivosť o pokožku pri psoriáze: lieky, ktoré môžu zlepšiť stav kože

Psoriáza môže postihovať ktorúkoľvek časť tela. Existujú však miesta na koži, kde sú symptómy psoriázy miernejšie alebo naopak závažnejšie. Treba poznamenať, že intenzita psoriázy sa dá zmierniť úpravou životného štýlu pacienta. Ďalej sú uvedené najdôležitejšie zmeny v životnom štýle, ktoré môžu pacientom so psoriázou pomôcť:

- Vždy po umytí rúk si ich dôkladne osušte a natrite si ich emolientom (zmäkčujúcim krémom). Po umývaní sa snažte neškrabať si kožu. Neškrabte si ani inak nedráždite miesta kože postihnuté psoriázou.
- Pri vykonávaní domácich prác noste rukavice, a to najmä vtedy, keď manipulujete s chemikáliami.
- Noste bavlnené ponožky.
- Vždy, keď je to možné, noste pohodlné topánky, ktoré sú vpredu otvorené.
- Pri umývaní vlasov si neškrabte kožu na hlave.
- Používajte krémy na opaľovanie, aby ste sa nespálili.
- Každý deň, najmä po kúpeli, používajte emolienty (hydratačné a olejové prípravky).

## Nechtová psoriáza: starostlivosť o nechty pri psoriáze – praktické tipy

Ak vám diagnostikovali nechtovú psoriázu, potom by ste mali:

- udržiavať krátke nechty, aby sa znížilo riziko infekcie,
- vždy po umytí rúk osušiť kožu okolo nechtov,
- nosiť ochranné rukavice počas práce v záhradke, pri domácich prácach, športovaní alebo iných aktivitách,
- zvážiť nosenie topánok do vody na plážach alebo kúpaliskách, aby ste si ochránili svoje chodidlá a prsty na nohách.

EM-11072