

NATURALNE DOMOWE METODY LECZENIA ŁUSZCZYCY

Dodatkowe łagodzenie objawów łuszczycy poprzez zastosowanie naturalnych domowych metod może być ukojeniem dla „zmęczonej” chorobą skóry.



Jak leczyć łuszczycę domowymi sposobami?

Kąpiele w soli z Morza Martwego: Zastosowanie soli z Morza Martwego skutecznie wzmacnia tradycyjne leczenie łuszczycy. Coraz częściej można kupić kosmetyki z wykorzystaniem soli z Morza Martwego, która ogranicza produkcję łoju, działa bakteriobójczo i poprawia stan skóry.

Mam łuszczycę czyli jak żyć z chorobą skóry? Na co narażeni są pacjenci z łuszczycą? Lepsze życie: jak poprawić stan zdrowia w łuszczycy, co szczególnie może szkodzić pacjentom w chorobie?

W leczeniu łuszczycy istotna jest nie tylko odpowiednio wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia, ale także unikanie czynników, które mogą nasilać powstawanie ognisk zapalnych na skórze. Dzięki temu możemy ułatwić sobie radzenie z chorobą a tym samym zmniejszyć jej negatywny wpływ na komfort życia. Brak podjęcia działań mających na celu redukcję zmian łuszczycowych może sprzyjać zwiększeniu ryzyka rozwoju innych chorób, jak np. nadciśnienie, otyłość, cukrzyca.

Łuszczycyca - czego unikać?

Wśród czynników, które powinny zostać u Ciebie wykluczone jeśli masz łuszczycę dominują między innymi:

- Alkohol: częste spożywanie alkoholu może zwiększyć ryzyko nasilenia objawów łuszczycy lub powodować jej nawroty. Podczas terapii istnieje niebezpieczeństwo, że składniki danego leku mogą wejść w interakcje z alkoholem. W efekcie może dojść do osłabienia efektów leczenia bądź wywołania ciężkich działań niepożądanych. Zapytaj lekarza o ewentualne interakcje do jakich może dojść podczas terapii.

- Palenie papierosów: częste lub nałogowe palenie papierosów jest czynnikiem, który pogarsza objawy łuszczycy przede wszystkim u kobiet. Palenie zwiększa również ryzyko chorób serca.
- Stres: sytuacje stresowe u osób, w każdym wieku mogą nasilać występowanie zmian łuszczycowych. Stres, negatywne emocje oraz problemy związane z życiem codziennym mogą powodować nawrót choroby i zwiększenie występowania ognisk zapalnych. Większość z nas nie może całkowicie uniknąć stresu, dlatego jeżeli zauważyłeś, że na skutek poddenerwowania pogarsza się stan Twojej choroby zasięgnij porady lekarza dermatologa lub psychologa bądź psychiatry.
- Nadwaga: pacjenci z łuszczycą, są bardziej narażeni na nadmierny przyrost masy ciała, który może doprowadzić do otyłości. Dodatkowe kilogramy mogą utrudniać leczenie objawów łuszczycy szczególnie w fałdach czy zgięciach skóry np. pod pachami, pod biustem, w pachwinach. Jednocześnie zwiększa się ryzyko wystąpienia infekcji bakteryjnych lub grzybiczych. U otyłych chorych może dojść do sytuacji, gdy stosowana terapia jest mniej skuteczna. Jest to związane z tym, że standardowe dawki leków są niewystarczające do wywołania efektu terapeutycznego przy zbyt dużej masie ciała. Dotyczy to również leczenia biologicznego. W związku z tym chorym z łuszczycą, którzy mają nadwagę zaleca się konsultację u dietetyka, który opracuje zróżnicowaną dietę.

Łuszczycyca skóry jej pielęgnacja: środki zaradcze, które mogą polepszyć stan skóry

Łuszczycyca może pojawić się praktycznie w każdym miejscu powierzchni ciała. Poszczególne obszary na skórze mogą mieć łagodniejsze lub silniejsze objawy. Niezwykle istotne jest, aby wprowadzić kilka zmian w swoje życie, które będą miały wpływ na

zmniejszenie nasilenia łuszczycy. Do najważniejszych działań, które mogą mieć korzystny wpływ na stan skóry należą:

- dokładne wytarcie rąk po myciu i zastosowanie kremu nawilżającego
- unikanie drapania skóry po umyciu. Należy uważać na to, aby nie zadrapywać i nie podrażniać zmian łuszczycowych
- korzystanie z rękawiczek podczas wykonywania czynności domowych, które wymagają stosowania środków chemicznych
- noszenie bawełnianych skarpet
- zakładanie otwartych butów, gdy tylko na to pozwala pogoda
- unikanie drapania skóry głowy podczas mycia włosów
- stosowanie kremów ochronnych na skórę w celu uniknięcia szkodliwych oparzeń słonecznych
- codzienne używanie emolientów (środki nawilżająco-natłuszczające), szczególnie po kąpieli

Łuszczycyca paznokcia: jak dbać o paznokcie – praktyczne wskazówki

Kiedy paznokcie mają poprzeczny kształt, zniekształcają się i matowieją, a na powierzchni płytki powstają zmiany często podobne do plamy oleju, świadczy to o pojawiającej się łuszczycy. Jeśli masz potwierdzoną łuszczycę paznokci powinieneś zadbać, aby:

- paznokcie były krótkie w celu zmniejszenia ryzyka infekcji
- po umyciu, skóra dłoni była wycierana do sucha także w obszarze wokół paznokci
- w trakcie wykonywania prac ogrodniczych, sprzątanania w domu, uprawiania sportu czy innych zajęć należy zakładać rękawice ochronne

- podczas pobytu na plaży czy basenie pomyśl o butach do wody, aby chronić stopy i paznokcie

PHPL/STE/0717/0006

[/pl/choroby/luszczyca/leczenie/naturalne-domowe-metody-leczenia-luszczycy/naturalne-domowe-metody-leczenia-luszczycy](#)