29 октября — Всемирный день борьбы с псориазом

Ежегодно 29 октября отмечается **Всемирный день борьбы с псориазом**. Эта дата призвана повысить информированность общества о заболевании, поддержать людей с псориазом и напомнить о важности своевременной медицинской помощи.

Специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»** отмечают: псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание, которое **не передаётся** от человека к человеку при рукопожатии, объятиях, совместном использовании посуды или посещении бассейна.

Что такое псориаз?



Псориаз связан с нарушением работы иммунной системы и ускоренным обновлением клеток кожи. На коже могут появляться покраснение, сухость, шелушение и зуд. Иногда заболевание поражает ногти и суставы.

Течение псориаза может быть волнообразным: периоды обострения сменяются улучшением. Диагноз устанавливает врач-дерматолог.

Основные факторы, способные провоцировать обострение

На состояние кожи могут влиять:

• стресс и эмоциональное перенапряжение;
• инфекции;
• повреждения кожи, ожоги и переохлаждение;
• курение и злоупотребление алкоголем;
• некоторые лекарственные препараты;
• сухой воздух и несоблюдение правил ухода за кожей.

Наличие высыпаний не означает, что человек представляет опасность для окружающих. Псориаз не является инфекцией.

Как поддерживать здоровье?

1. **Обращайтесь к врачу.** Не занимайтесь самолечением и не используйте гормональные мази без назначения специалиста.
2. **Соблюдайте назначенное лечение.** Даже при улучшении состояния не отменяйте препараты самостоятельно.
3. **Ухаживайте за кожей.** Используйте мягкие средства для очищения, избегайте горячей воды, не расчесывайте высыпания и регулярно применяйте увлажняющие средства.
4. **Откажитесь от вредных привычек.** Курение и алкоголь могут усиливать проявления заболевания и снижать эффективность лечения.

5. **Следите за общим состоянием здоровья.** Рациональное питание, физическая активность, полноценный сон и снижение уровня стресса помогают улучшить самочувствие.

6. **Обращайте внимание на суставы.** Боль, отёк и скованность движений требуют консультации врача, поскольку псориаз иногда сопровождается поражением суставов.

Важна не только медицинская, но и социальная поддержка

Люди с псориазом нередко сталкиваются с непониманием и ошибочными представлениями. Важно помнить: внешний вид высыпаний не является основанием для избегания человека или ограничения его участия в общественной жизни.

Проявляя уважение, тактичность и поддержку, мы помогаем людям с псориазом чувствовать себя увереннее и сохранять активность.

Псориаз — не приговор и не повод для изоляции. Своевременная медицинская помощь, правильный уход за кожей и поддержка близких помогают контролировать заболевание и сохранять качество жизни.

Помощник врача-гигиениста В.В.Хмелевская