**Что такое псориаз**

**Псориаз** -*это хроническое неинфекционное заболевание, поражающее в основном кожу*.

Обычно псориаз проявляется образованием красных, чрезмерно сухих, приподнятых над поверхностью кожи пятен — так называемых папул, которые сливаются между собой, образуя бляшки.          Излюбленной локализацией псориаза являются разгибательные поверхности конечностей, особенно в области локтевых и коленных суставов. Высыпания могут поражать кожу туловища. Часто поражается волосистая часть головы.

         Всегда нужно помнить, что главное в лечении этой непредсказуемой болезни — «noli nocere» (не навреди). Во многом лечение псориаза зависит от самого больного, от его осведомленности об этой болезни, состояния психики, настроения, оптимизма.

         Надо сказать, что лечение псориаза является одной из наисложнейших проблем. К сожалению, большинство способов лечения дают лишь временный эффект, хотя, конечно, значительно улучшающий качество жизни больных. Как это ни грустно сознавать, но придется научиться жить с псориазом, научиться максимально быстро достигать косметический комфорт при обострениях и поддерживать максимально длительной ремиссию. Необходимо помнить, что псориаз не является опасным заболеванием для окружающих и не передается от больного человека к здоровому.

**Нельзя:**

1. Болеть. Не допускайте перехода острых инфекционных заболеваний в хронические.
2. Пить, курить. Помните, что алкоголь и табакокурение, как правило, затрудняют лечение псориаза и вызывают его обострение.
3. «Чиститься». Популярные в последнее время «чистки» организма также могут выступать в качестве провоцирующих факторов. Не стоит увлекаться и голоданием.
4. Злоупотреблять ультрафиолетом. Принимать морские и солнечные ванны, лучше после осенне-зимнего лечения и профилактики к лету.
5. Есть «все подряд». Необходимо ограничить потребление цитрусовых, шоколада, яиц, меда, цельного молока и продуктов, содержащих красный пигмент (помидоры, перец, клубника и др.). После исчезновения бляшек, в период ремиссии, не злоупотреблять этими продуктами, желательно резко ограничить кислую, острую и жирную пищу, копчености, сладости.

         По возможности исключите продукты, вызывающие аллергические реакции, или ограничьте их потребление. Увеличьте число приемов пищи, но при этом сократите ее разовый объем. Блюда употребляйте в отварном, запеченном, тушенном виде.

         При интенсивном прогрессировании процесса необходимы разгрузочные дни и резкое ограничение потребления алкогольных напитков. Сократите до минимума потребление сахаросодержащих продуктов.

         Лечение псориаза, как правило, комплексное, и проводится с учетом многих факторов, способствующих развитию или обострению заболевания, а также соблюдение определенных правил питания.

**Можно:**

1. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК).  Поступление ПНЖК в достаточном количестве очень важно при псориазе, так как они образуют в организме биологически активные вещества, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие, положительно влияют на состояние кожи и стенок кровеносных сосудов, регулируют обмен веществ (в частности, жировой обмен в печени, обмен ряда витаминов).
2. Клетчатка. У данной группы больных возникает потребность периодически поддерживать очищающую функцию печени и ее участие в липидном обмене. Большое значение имеет регулярное опорожнение кишечника. При склонности к запорам в рацион включают продукты с высоким содержанием пищевых волокон и блюда с «послабляющим» действием (салаты с растительным маслом, винегрет и др.). К тому же, пищевые волокна обладают и другими важными свойствами: влияют на обмен веществ, поддерживают в организме баланс минералов. Питание должно быть обогащено продуктами, нормализующими липидный обмен (гречневая каша, творог и др.).
3. Витамины. Лечение псориаза протекает успешнее, когда пристальное внимание уделяется поступлению в организм витаминов, относящихся к группе антиоксидантов, поддерживающих здоровье кожи и ногтей. Комплекс витаминов группы В, участвующих во всех клеточных процессах, также помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии. Кроме того, витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на состояние нервной системы, что важно при данном заболевании.              При составлении диеты важно помнить о включении в рацион продуктов, богатых витаминами: Е (растительные масла), С (шиповник, сладкий перец, смородина), А бета-каротин (печень, сливочное масло, сладкий перец), О (рыбные  продукты), В (печень говяжья, крупа гречневая), а также биофлавоноидами (смородина).
4. Кальций. Рацион необходимо обогащать продуктами — источниками кальция (творогом, кисломолочными продуктами и др.), оказывающими противовоспалительное и противоаллергическое действие.
5. Цинк. При псориазе важно учитывать поступление с продуктами питания цинка, от которого зависит выработка белка, необходимого для заживления ран, повышения иммунитета и антиоксидантной защиты.

6. Активный образ жизни не только позволяет держать в тонусе свой организм, но и дает возможность получать положительные эмоции.   Обычно больные псориазом прячутся от людей, пережидая, когда состояние кожи хоть немного улучшится и не будет стыдно показаться на люди. Это неправильная тактика. Чем больше вы двигаетесь, тем активнее ваш организм использует кислород и тем быстрее кожа заживает. Подойдет любой спорт, любые упражнения, кроме тех, при которых возможны повреждения кожи.

7. Курортолечение,грязелечение,парафинотерапия.

Для лечения чешуйчатого лишая и достижения стойкого терапевтического эффекта необходимо всесторонне воздействовать на организм.

Врач-дерматовенролог КВК УЗ «ЧЦРБ» Кузнецов И.И.