

29

октября

Всемирный день борьбы с псориазом



Псориаз – это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое проявляется в виде красных, приподнятых над поверхностью кожи, шелушащихся пятен или бляшек, часто с серебристыми чешуйками.

Чем опасен псориаз

- Ограниченная подвижность
- Инфекционные осложнения
- Поражение ногтей
- Заболевания почек и печени
- Психологические проблемы

Причины появления

- Стресс
- Нарушения обмена веществ
- Вредные привычки
- Нарушение в работе иммунной системы
- Травмы кожи



Уход за кожей

- Увлажнение кожи, особенно в холодное время года.
- Избегание переохлаждения и перегрева.
- Защита от солнечных лучей и соляриев.
- Избегание механических повреждений кожи (ссадин, порезов).
- Использование мягкого мыла и косметических средств

Профилактика

- Отказ от курения и алкоголя.
- Сбалансированное питание
- Регулярные физические упражнения.
- Достаточный сон и отдых.
- Употребление витаминов