Псориаз — хроническое незаразное заболевание кожи, при котором клетки эпидермиса делятся ускоренно, образуя плотные шелушащиеся бляшки. Полностью излечить его невозможно, но грамотно подобранная терапия позволяет добиться длительной ремиссии и контролировать симптомы.

Основные рекомендации

1. Правильный уход за кожей.

- Избегайте травмирования кожи — не расчёсывайте высыпания, не используйте жёсткие мочалки или щётки
- После водных процедур аккуратно промокните тело полотенцем, а не растирайте.
- Ежедневно наносите увлажняющие средства (эмоленты) для устранения сухости.
- Поддерживайте в помещении уровень влажности 40–60%.
- При контакте с моющими средствами используйте двойные перчатки (например, хлопчатобумажные + виниловые или нитриловые) и избегайте прямого контакта с кожей.
- Носите одежду свободного кроя из натуральных материалов (хлопок, лён).

2. Диета.

- Исключите алкоголь — он может резко обострять течение болезни.
- Ограничьте употребление жирной, жареной, острой, копчёной пищи, полуфабрикатов, мучных продуктов.
- Избегайте высокоаллергенных продуктов: цитрусовых, шоколада, цельного коровьего молока.
- Основу рациона должны составлять кисломолочные продукты, растительная пища и крупы (гречневая, овсяная, перловая).
- Рекомендуется выпивать не менее 2 л жидкости в день
- Готовьте блюда на пару, отваривайте или тушите.

- **3. Борьба со стрессом.**
- Психоэмоциональное напряжение — один из мощных провокаторов псориаза.
- Практикуйте релаксационные техники: йогу, медитацию.
- Уделяйте достаточно времени отдыху и сну.
- При необходимости обратитесь к психологу для проработки пусковых психоэмоциональных факторов.

4. Отказ от вредных привычек.

- Курение ухудшает течение псориаза.
- Не принимайте лекарства без назначения врача — некоторые препараты (антибиотики, бета-адреноблокаторы, литий, противомалярийные средства и др.) могут провоцировать обострения.

5. Климатотерапия.

- В период ремиссии могут быть полезны солнечные ванны, но их длительность и время приёма должны определяться индивидуально.
- Избегайте солнечных ожогов — они могут спровоцировать обострение.
- Используйте солнцезащитные средства.
- При наличии повреждений кожи купание в морской воде запрещено.

6. Контроль инфекций.

- Регулярно проходите обследование в период ремиссии для выявления скрытых очагов инфекции (кариозные зубы, хронические тонзиллиты, риниты и др.) и принимайте меры по их устранению.
- Избегайте переохлаждения и простудных заболеваний, которые снижают иммунитет.

7. Регулярное наблюдение у врача.

- Посещайте дерматовенеролога для коррекции лечения и контроля за развитием болезни.

- При наличии симптомов со стороны суставов или других органов может потребоваться консультация других специалистов (ревматолога, эндокринолога, инфекциониста, иммунолога).

Важно! Не занимайтесь самолечением. Все методы лечения и коррекции образа жизни должны согласовываться с врачом.

Витебск, 2026 г. Подготовила: врач по медицинской профилактике Бильдина О.В.