

Svetový deň PSORiASiS 29. október 2024

Psoriáza je závažné chronické ochorenie kože spôsobené poruchou imunitného systému prejavujúce sa červenými šupinatými škvrkami na koži. Týmto ochorením trpí 125 miliónov ľudí na svete, celkový počet psoriatikov na Slovensku je približne 200-tisíc. Cieľom tohto svetového dňa je upozorňovať na ochorenie, na pacientov, ich situáciu a možnú pomoc, ktorú potrebujú a tým zlepšovať ich prístup k liečbe.



Napriek tomu, že psoriáza nie je nákazlivá, často negatívne ovplyvňuje nielen fyzické zdravie pacienta, ale aj psychické. Obrovská záťaž, ktorú so sebou ochorenie prináša sa prejavuje aj v psychickom stave psoriatikov. Viac než tretina diagnostikovaných pacientov má psychické problémy a problém v intímnom ale aj pracovnom živote.



Psoriáza sa môže prejaviť v každom veku, vrátane detí. Čím skôr sa choroba objaví, tým častejšie nakoniec prejde do pokročilého štádia.

Existujú dva hlavné typy psoriázy:

- v dôsledku dedičného faktora dochádza k zmene v imunitnom systéme,
- tzv. „typ s neskorým nástupom“ - po 40 rokoch života (postihnuté sú aj nechty a kĺby).

Pre celkovú úspešnosť liečby psoriázy je dôležitá prevencia.

Existuje niekoľko pravidiel, ako minimalizovať riziko vzniku alebo zhoršenia ochorenia. Aby ste toto riziko znížili, dodržiavajte **zásady zdravého životného štýlu – zdravo sa stravujte, športujte, vyhýbajte sa požívaniu alkoholických nápojov a fajčeniu.** Všímajte si, čo konzumujete, nejedzte **vyprázané, korenené, údené jedlá a masné jedlá**, viac dbajte na vyváženú stravu bohatú na zeleninu a ovocie. Snažte sa vyhýbať **stresovým situáciám**, udržiavajte si **psychickú pohodu** a adekvátne **liečte ložiská infekcií.**

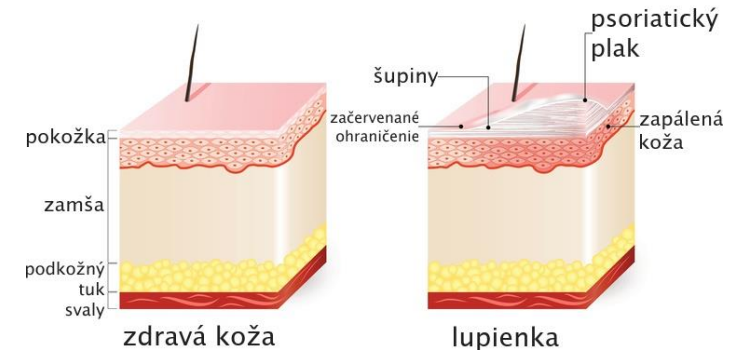
Nepodceňujte svoje ochorenie a v prípade komplikácií navštívte svojho lekára.



Poruchu imunitného systému môže spôsobiť genetická predispozícia (psoriáza v rodinnej anamnéze) alebo iné spúšťače. **Faktory vedúce k rozvoju psoriázy alebo zhoršeniu jej stavu:**

- **infekcie** (tonzilitída – zápal mandlí, herpes, lišaj);
- **trauma pokožky** (spálenie od slnka, uštipnutie hmyzom, škrabance, rezné rany);
- **fajčenie alebo nadmerná konzumácia alkoholu**;
- **nekontrolované užívanie liekov**;
- **časté stresové situácie, nervové šoky, hlboké vnútorné zážitky** vyvolávajú rozvoj stresovej psoriázy;
- **počasie** (suché alebo chladné prostredie);
- **náhle vysadenie systémových alebo perorálnych kortikosteroidov.**

Psoriáza – lupienka



Príčiny a faktory výskytu psoriázy sú markantné v ich rozmanitosti, takže môže byť ohrozený takmer každý človek. Preto je potrebné dbať na svoje zdravie, na posilnenie imunitného systému, vyhýbať sa stresovým situáciám a nervovému vypätiu!