



Współpraca z lekarzem, samodyscyplina i zmiana stylu życia – czy to wystarczy, by żyć normalnie z łuszczycą? Co jeszcze można zrobić, by ta nieuleczalna choroba nie przeszkadzała w codziennym życiu? To, jak będzie wyglądało życie chorego na łuszczycę zależy w dużej mierze od niego samego. Wielu chorych z rozległymi zmianami skórnymi zamyka się w domu, izoluje od otoczenia, a w końcu popada w depresję. Ale są i tacy, którzy mimo nieuleczalnej choroby żyją normalnie. Jak poradzić sobie z łuszczycą i co zrobić, by zminimalizować występowanie objawów? Oto 10 rad dla chorych na łuszczycę.

### **1. Obserwuj swój organizm**

Zanim porozmawiasz o swojej chorobie z lekarzem i wspólnie ustalicie sposób leczenia łuszczycy – obserwuj, co dzieje się z twoją skórą, żeby móc dokładnie opisać wszystkie objawy choroby. Musisz wiedzieć, kiedy pojawiają się u ciebie zmiany na skórze, w jakich miejscach, jak rozległe są, jak szybko znikają. Im więcej informacji zgromadzisz, tym łatwiej będzie wyeliminować objawy i doprowadzić do remisji choroby.

### **2. Poznaj przyczyny występowania zmian skórnych**

U różnych chorych zmiany na skórze pojawiają się pod wpływem różnych czynników. Mówił o tym podczas wizyty w Polsce australijski specjalista od łuszczycy, doktor Michael Tirant, twórca preparatów z linii Dr Michaels. W zależności od tego, jaką grupę krwi ma chory na łuszczycę, za pojawienie się objawów choroby mogą u niego odpowiadać: uszkodzenia skóry (tzw. fenomen Koebnera, najczęściej przy grupie krwi AB), zakażenia ogólnoustrojowe (grupa krwi A), interakcje między lekami (gruba krwi B) albo stres (grupa krwi 0).

### **3. Określ, które z przyczyn wywołują objawy choroby u ciebie**

Obserwacja własnego organizmu oraz wiedza o tym, jakie czynniki mogą wywoływać zmiany skórne i jakie wpływają na nasilenie objawów łuszczycy (są to np. stres, nieodpowiednia dieta, odwodnienie organizmu) pozwala choremu określić, które czynniki mają kluczowe znaczenie właśnie u niego. To ułatwi wyeliminowanie ich ze swojego życia.

### **4. Stosuj się do zaleceń lekarza**

Gdy już ustalisz odpowiedni sposób leczenia łuszczycy ze swoim dermatologiem, nie lekceważ jego zaleceń. To zdumiewające, jak wielu chorych (nie tylko na łuszczycę) lekceważąco podchodzi do przestrzegania harmonogramu przyjmowania leków. Tymczasem przestrzeganie zapisanych dawek i stosowanie leków z określoną częstotliwością może mieć kluczowe znaczenie w walce z łuszczycą.

### **5. Wspieraj terapię odpowiednimi dermokosmetykami**

Pielęgnacja chorobowo zmienionej skóry to także ważna sprawa. Poza lekami zapisanymi przez dermatologa zwróć uwagę na dobór odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji skóry – najlepiej, jeśli będą to dermokosmetyki (żele, maści, mydła) przeznaczone specjalnie dla chorych na łuszczycę.

### **6. Ogranicz stres**

Stres jest jednym z czynników, które nasilają występowanie objawów łuszczycy. To dlatego, że w sytuacjach stresowych organizm produkuje więcej hormonów prozapalnych, które

powodują pojawienie się zmian na skórze. Wyeliminowanie stresu z życia w stu procentach nie jest możliwe, ale warto spróbować – na przykład poprzez uprawianie relaksującego sportu (pływanie, joga) czy odprężające hobby.

### **7. Wyeliminuj używki**

Alkohol, papierosy, a nawet mocna kawa – z tymi używkami chory na łuszczycę powinien pożegnać się jak najszybciej.

### **8. Zmień dietę**

Nie tylko używki są na liście zakazanych produktów, jeśli chodzi o dietę chorego na łuszczycę. Jeśli zależy ci na poprawie wyglądu twojej skóry, musisz poważnie pomyśleć o zmianie diety. Zrezygnuj z czerwonego mięsa na rzecz drobiu, unikaj cukru, ostrych potraw (odwadniają organizm), a także tych składników pokarmów, które wywołują produkcję histaminy, odpowiedzialnej za swędzenie (truskawki, pomidory, ananasy, pomarańcze). W twojej diecie powinno znaleźć się dużo zielonych warzyw, zawierających kwas foliowy (sałata, szpinak, brokuły), ale także drób i ryby.

### **9. Pij dużo wody**

Dr Michael Tirant zwraca szczególną uwagę na to, by nawadniać organizm właśnie wodą, a nie innymi płynami – jak herbata czy soki. W końcu nasz organizm składa się głównie z wody i to wody powinniśmy mu dostarczać, by prawidłowo funkcjonował.

### **10. Korzystaj ze słońca, ale rozważnie!**

Przebywanie na słońcu ma pozytywny wpływ na stan skóry wielu chorych na łuszczycę, więc jeśli to możliwe – jak najczęściej wystawiaj skórę na działanie promieni słonecznych. W czasie kontaktu ze słońcem obserwuj jednak swój organizm, bo są osoby, u których słońce wywołuje podrażnienia skóry – jeśli jesteś jedną z nich, unikaj opalania. Źródło: mj|27.08.2014  
<http://www.edermatologia.pl/10-rad-dla-chorych-na-luszczycę-jak-zyc-normalnie-pomimo-choroby-,13967.html>