

Dermatolodzy raczej przestrzegają przed wylegiwaniem się na słońcu. Jednak w przypadku tego schorzenia wręcz zachęcają do opalania się. Jest wyjątkowo kłopotliwa. Łuszczycy nie można zapobiec i, jak dotąd, nie ma sposobu na jej trwałe wyleczenie. Wrodzony defekt komórek skóry ujawnia się nieoczekiwanie, kiedy organizm jest osłabiony, np. po przebytej grypie czy anginie. Zdaniem wielu lekarzy sprzyja jednak temu przede wszystkim stres. W dodatku nigdy nie można przewidzieć, kiedy i dlaczego zmiany skórne znikną, i z jakiej przyczyny po jakimś czasie nagle znów się pojawią. Trzeba więc nauczyć się radzić sobie z tą chorobą, żeby nad nią zapanować.

Szaleństwo komórek

Na czym ona polega? Normalnie komórki skóry odnawiają się co ok. 30 dni - tyle czasu zajmuje im przedostanie się z głębszych warstw skóry na powierzchnię. W łuszczycy trwa to tylko 3 dni! Komórek przybywa w takim tempie, że tworzą ceglastoczerwone wybrzuszenia pokryte srebrzystym, złuszczającym się naskórkiem.

Rzadko kiedy łuszczycą obejmuje całe ciało. Jej ogniska występują zwykle na kolanach, łokciach i głowie. Mogą być małe jak ziarnko grochu, ale bywają też wielkości dłoni. Nie zawsze można je ukryć pod ubraniem. Dlatego osoby dotknięte łuszczycą bardzo wstydzą się swej choroby. Można jednak spowodować, że zmiany skórne staną się prawie niewidoczne.

Dobroczynne promienie

Leki (głównie maści salicylowe i sterydowe) w dużym stopniu łagodzą objawy łuszczycy. Jednak u zdecydowanej większości chorych stan skóry najbardziej poprawia się pod wpływem promieni ultrafioletowych (zwłaszcza B). Latem trzeba więc jak najwięcej przebywać na słońcu. Jednak części ciała, na których nie ma zmian łuszczycowych, należy chronić kremem z filtrem.

Zimą zaś pomocne są naświetlania (lampy emitujące ultrafioletowe promienie B znajdują się m.in. w spółdzielniach lekarskich zajmujących się światłolecznictwem). Zamiast naświetlania można chodzić do solarium. Jednak w łóżkach opalających zainstalowane są lampy emitujące mniej skuteczne ultrafioletowe promienie A.

Pielęgnacja skóry na co dzień

Aby panować nad łuszczycą, trzeba dbać o całą skórę, niezależnie od tego, gdzie są ogniska choroby:

nawilżać i natłuszczać, bo wysuszenie skóry wzmacnia powstawanie łusek. Do kąpieli dobrze jest dodawać oliwę. Po wyjściu z wanny w mokrą skórę należy wetrzeć np. olejek kosmetyczny czy wazelinę

chronić przed urazami, ponieważ w miejscu uszkodzenia skóry często powstają nowe zmiany; np. nie należy szczotkować włosów i myć ciała ostrą gąbką

Ostrożnie!

Dokuczliwe objawy łuszczycy mogą się zaostrzać podczas przyjmowania niektórych leków, głównie przeciwbólowych i przeciwmalarycznych. Choroba często nasila się także w wyniku stosowania diety obfitującej w białko, natomiast ubogiej w błonnik.

{comments on}