

**29 октября
2026
года**

**Обратите
внимание:**

**По данным
ВОЗ:**

псориазом страдают более 40 миллионов человек во всём мире;

приблизительно у 75% больных псориаз возникает в возрасте до 40 лет;

возможны периоды полной ремиссии, достигающие пяти и более лет;

распространённость псориаза среди детей составляет 0,7%;

мужчины и женщины болеют одинаково часто;

приблизительно в 45% случаев начало болезни или её обострения провоцируется бактериальными инфекциями;

псориаз может быть спровоцирован приёмом некоторых лекарственных препаратов.

К сведению:

Псориаз может появиться в любом возрасте, но чаще - в 15-25 лет.

Более 40% людей с псориазом имеют родственников, страдающих этим заболеванием.

Наличие семейной истории не гарантирует развитие псориаза, а лишь увеличивает риск его возникновения.

Наследуется не сама болезнь, а именно склонность к её развитию.

Заразиться псориазом невозможно.

Это неинфекционное заболевание, вызванное внутренними механизмами организма, а не внешним возбудителем.



Единый день здоровья



Всемирный день борьбы с псориазом

Всемирный день борьбы с псориазом отмечается ежегодно 29 октября по инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза с 2004 года. Основная его задача — повышение осведомленности о распространённом дерматологическом заболевании и борьба с его стигматизацией.

Псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое чаще всего проявляется в виде воспалительных высыпаний и шелушением.

Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, которые усиленно размножаются и не успевают отмирать, вследствие чего на коже появля-

ются шелушащиеся высыпания красного или розового цвета, сопровождающиеся сильным зудом.

Псориазом могут быть поражены различные части тела: колени, локти, ладони, подошвы, крупные складки кожи либо слизистые оболочки или ногтевые пластины. Иногда псориаз поражает очень большую площадь тела, иногда локализуется лишь на ограниченных участках, но обострение обычно проявляется осенью, зимой и весной.

Псориаз относится к заболеваниям чаще, имеющим генетическую предрасположенность, но в его основе лежит не одна причина, а целый комплекс взаимодей-

ствующих факторов: травма кожи (порез, царапина, солнечный или термический ожог); перенесённые инфекционные заболевания; неправильное питание; злоупотребление алкоголем; курение; эмоциональные стрессы и психические травмы; реакция на лекарственные препараты; длительное переохлаждение; гормональные изменения и др.



Жизнь с псориазом

Псориаз не является угрозой для жизни заболеванием, но способен значительно снизить её качество. Возможно развитие осложнений при длительном течении и отсутствии регулярного лечения, таких как псориазический артрит, который может привести к необратимому поражению суставов и, соответственно, к инвалидности.

Псориаз невозможно излечить полностью, но современные методы лечения помогают добиться длительной и стойкой ремиссии, улучшить качество жизни пациентов. Псориаз не заразен и пациент, страдающий данным заболеванием, может свободно посещать общест-

венные места, жить полноценной и свободной жизнью.

Для этого необходимо соблюдать ряд правил:

правильно организовать режим труда и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе, высыпаться, заниматься спортом;

придерживаться определённой диеты: употреблять свежие овощи и фрукты, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), включить в рацион морскую рыбу, достаточное количество жидкости; ограничить мучное и сладкое; избегать употребления жирных и острых блюд, копченостей, избытка специй;

избегать контакта с химическими, аллергенными и травмирующими кожу веществами: моющие средства подбирать без отдушек, отказаться от скрабов и пилингов, использовать мягкие губки. Проводить водные процедуры: в тёплое время - прохладные обливания, в холодное - принимать ванны с солью, настоями трав (ромашка, шалфей);

выбирать легкую и просторную одежду из натуральных тканей;

отказаться от курения и злоупотребления алкоголем; свести к минимуму возникновение стрессовых ситуаций и изменить способ реагирования на них.

