

## Profilaxie

Nu exista nici o modalitate de a preveni aparitia psoriazisului. Totusi exista anumiti factori care pot atenua simptomele bolii si pot reduce complicatiile acesteia. Dintre acestia reamintim:

- pastrarea unei hidratari corespunzatoare a pielii (prin utilizarea de lotiuni, creme sau geluri cu absorbtie cutanata mare)

- evitarea climatului rece si umed. Vremea rece poate inrautatii simptomele, in timp ce vremea calda, umeda si insorita poate imbunatatii simptomele. Trebuie sa mentionam totusi ca unele tipuri de psoriazis pot fi agravate de clima calda si umeda

- evitarea pe cat posibil a injuriilor cutanate, evitarea gratajului (scarpinatului) si a desprinderii precoce a crustelor post-traumatice. Orice leziune cutanata poate determina aparitia placilor cutanate hipercheratozice la locul injuriei sau la distanta de aceasta. Dintre injuriile cele mai frecvente, mentionam modificarile unghiale si periunghiale aparute secundar manichiurii necorespunzatoare (traumatisme repetate a patului unghial - radacinii unghiei)

- evitarea stresului si reducerea anxietatii, deoarece acesti factori de ordin psihic pot agrava simptomele bolii si pot determina aparitia unor placi cutanate noi. Mentionam ca acest lucru nu a fost dovedit de studiile medicale de specialitate

- profilaxia infectiilor, in special a infectiilor faringiene si amigdaliene cu streptococ, care poate determina psoriazisul gutos. Aceasta forma de psoriazis este mai frecvent intalnita in randul copiilor

- folosirea cu precautie a anumitor medicamente. Unele substante medicamentoase sunt contraindicate in cazul pacientilor cu psoriazis (agentii beta blocanti, sarurile de litiu si antiinflamatoriile nonsteroidiene, pot agrava simptomele bolii). Persoanele cu psoriazis trebuie sa mentioneze prezenta bolii ori de cate ori este necesara instituirea vreunui tratament medicamentos

- reducerea sau renuntarea la consumul de alcool, deoarece consumul exagerat de etanol poate inrautatii simptomele bolii, in special in cazul barbatilor de varsta mijlocie.

## **Tratament ambulatoriu**

Tratamentul ambulator ajută la ameliorarea simptomelor din psoriazis. Acesta constă în utilizarea regulată a unguentelor, lotiunilor, gelurilor de baie, șampoanelor sau săpunurilor speciale. Este indicată și terapia cu UVB (raze ultraviolete de tip B), prin utilizarea lampilor speciale care pot fi folosite și acasă.

### **Îngrijirea corespunzătoare a pielii, include următoarele:**

- îngrijirea adecvată a pielii cu păstrarea unei hidratari corespunzătoare, prin aplicarea de creme și lotiuni cu un conținut mare de apă
- îndepărtarea cu grijă a crustelor placilor cutanate, cu evitarea lezării tegumentare. Este recomandată hidratarea adecvată a placilor cutanate înainte de îndepărtarea crustelor psoriazice de la acest nivel. Este necesară o atenție deosebită în decolarea crustelor cutanate, pentru a evita apariția eroziunilor, accentuarea inflamației și edemului la acest nivel
- citirea cu atenție a instrucțiunilor de folosire a produselor cosmetice sau a tratamentului medicamentos pentru psoriazis sau alte boli asociate. De cele mai multe ori, este necesară utilizarea mai multor produse topice până la găsirea celor mai potrivite pentru fiecare caz în parte. În cazul persoanelor cu psoriazis necomplicat, ușor, poate fi utilă și administrarea anumitor produse care pot fi procurate fără rețetă medicală, precum lotiunile cu aloe vera
- efectuarea regulată și rațională a tratamentului de expunere la raze ultraviolete (UVA sau UVB)
- consulturi medicale de specialitate efectuate cu regularitate sau ori de câte ori apar modificări în evoluția bolii.

## **Alte indicatii utile in tratamentul psoriazisului, includ:**

- protectia adecvata a pielii cu tratarea infectiilor care pot aparea la acest nivel (in special la nivelul placilor cutanate), evitarea injuriilor sau iritatiilor de orice fel la acest nivel
- ingrijirea adecvata a scalpului prin utilizarea regulata a sampoanelor speciale. Nu trebuie sa uitam ca pacientii cu psoriazis trebuie sa trateze scalpul pentru a stopa caderea parului si nu firul de par
- ingrijirea corespunzatoare a unghiilor in special a unghiilor de la maini, cu evitarea tehnicilor agresive de manichiura care pot favoriza aparitia sau agravarea leziunilor caracteristice din psoriazis
- evitarea expunerii excesive la soare. Cu toate ca expunerile scurte si rationale la soare (cateva minute intre orele 7 si 10 dimineata sau 5 si 7 dupa amiaza), amelioreaza simptomele bolii, expunerea excesiva poate cauza leziuni ireversibile a pielii si poate determina cancer (prin arsuri solare si prin expunere excesiva la raze ultraviolete). Arsurile solare agraveaza evolutia psoriazisului
- evitarea utilizarii anumitor medicamente, care pot agrava simptomele psoriazisului (antiinflamatorii nonsteroidiene, saruri de litiu sau agenti beta blocanti).

Nu exista studii medicale care sa dovedeasca beneficiile unor factori nutritionali (de dieta) in profilaxia sau agravarea psoriazisului. Totusi, o dieta echilibrata, saraca in lipide (grasimi) cu mentinerea normoponderabilitatii (greutatii corporale normale) poate aduce anumite beneficii in evolutia bolii.