



## خود مراقبتی پسوریازیس

### گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر فریبا قلمکار (متخصص پوست)

بازبینی، بهار ۱۴۰۳ - بازنگری مجدد سال ۱۴۰۶

- ✓ قبل از استفاده از درمان UV ، با پزشک خود صحبت کنید. او به شما خواهد گفت که چگونه از آفتاب برای درمان پسوریازیس استفاده کنید.
- ✓ از طرفی محققان توانسته اند رابطه ای بین ویتامین D و پسوریازیس کشف کنند. همان طور که می دانید یکی از منابع تولید ویتامین D در بدن نور خورشید است.
- ✓ تحقیقات انجام شده اثبات کرده است که اگر بدن از نور خورشید محروم باشد، علائم پسوریازیس بر روی پوست بدتر می شود. به همین دلیل است که در برخی از درمان ها مطرح شده برای این بیماری از ویتامین D استفاده می شود.
- ✓ حتی برخی از تحقیقات نشان داده اند که استفاده از آنالوگ ویتامین D به تنهایی برای درمان پسوریازیس می تواند نتایج مشابهی با کورتیکواستروئیدها روی پوست ایجاد کند.

منبع:

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

### \*پوست را با نور خورشید بهبود دهید

- ✓ یکی از روش های مراقبت از پوست مبتلا به پسوریازیس قرار دادن آن در معرض نور خورشید است.
- ✓ همان طور که می دانید در پسوریازیس، سیستم ایمنی به سلول های پوستی فرمان می دهد که به سرعت رشد کرده و خود را تکثیر کنند. این موضوع باعث می شود که تجمعی از سلول ها به شکل فلس روی پوست ایجاد شود.
- ✓ اشعه ماوراء بنفش (UV) در نور خورشید می تواند رشد سلول های پوستی را کند کند. بنابراین استفاده از دوزهای کوچکی از خورشید، می تواند راه خوبی برای تسکین، بهبود، و حتی درمان ضایعات پسوریازیس باشد.
- ✓ حتی نور داخلی ساختمان نیز می تواند تفاوت ایجاد کند.
- ✓ سعی کنید دو یا سه بار در هفته، بدنتان، به خصوص بخش هایی که دارای ضایعات هستند را در معرض نور خورشید قرار دهید. اما دقت کنید که استفاده بیش از حد از آفتاب، آفتاب سوختگی ایجاد کرده و آفتاب سوختگی نیز خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد و از طرفی باعث تشدید بیماری شما خواهد شد.

### **\*اجتناب از مصرف داروهای محرک بیماری\***

پیش از مصرف هر دارویی حتماً مشورت با پزشک ضرورت دارد زیرا بعضی داروها ممکن است علائم پسوریازیس را به سرعت تشدید کنند.

### **\*پرهیز از محرک‌های پوستی\***

تا حد ممکن از پوست مراقبت کنید و در شرایطی مانند اپیلاسیون، گزیدگی حشرات، طب سوزنی و... ملاحظات لازم برای پیشگیری از تحریک پوستی را در نظر بگیرید.

### **\*اهمیت دادن به درمان پزشک\***

توصیه‌های پزشک و اقدامات درمانی حتماً باید به‌طور دقیق انجام شود و نباید به‌طور خودسرانه درمان را قطع یا روشی را جایگزین کرد.

### **\*دوری از استرس\***

هر چند پسوریازیس جزو مشکلات خودایمنی بدن محسوب می‌شود. استرس عامل تشدیدکننده خواهد بود. افراد مبتلا به این بیماری باید سعی کنند از شرایط استرس‌زا دوری یا به‌خوبی آن‌ها را مدیریت کنند.

### **\*پوشیدن لباس مناسب\***

- ✓ پوشیدن لباس‌های نخی در کاهش علائم پسوریازیس مؤثر است.
- ✓ بعضی الیاف مصنوعی زمینه تحریکات پوستی یا جدا شدن پوسته‌ها را تشدید می‌کنند.

### **\*دوش گرفتن با آب ولرم رو به گرم به جای آب داغ\***

- ✓ دوش گرفتن و حمام با آب داغ میزان رطوبت پوست را کم می‌کند.
- ✓ آب ولرم روبه گرم برتری دارد که البته باید کمتر از ۱۵ دقیقه باشد تا مانع تشدید علائم بیماری شود.

اگر پوست خشک باشد، علائم پسوریازیس تشدید می‌شود. استفاده از مرطوب‌کننده‌های مناسب می‌تواند مشکلات پوسته پوسته شدن و خارش را تسکین دهد.

### **\*اجتناب از هوای بسیار سرد و خشک\***

- ✓ آب و هوا، تأثیر زیادی بر پوست دارد.
- ✓ به‌طور کلی، هوای گرم برای پوست مبتلا به پسوریازیس بهتر است؛ البته نباید در مواجهه با این شرایط نیز افراط کرد.

### **\*استفاده از دستگاه بخور\***

استفاده از دستگاه‌های بخور موجب تأمین رطوبت کافی محیط می‌شود که در فصول خشک اهمیت بیشتری خواهد داشت.

### **\*نوشیدن مقدار فراوانی آب\***

آب ماده طبیعی ضروری برای حفظ سلامت و رطوبت پوست است.