

Вінницький обласний клінічний
шкірно-венерологічний диспансер
Вінницький обласний Центр здоров'я

ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ ДЛЯ ХВОРИХ НА ПСОРИАЗ



Як змінюються властивості шкіри ураженої псоріазом?

Шкіра у людей з псоріазом, особливо в періоди загострення має суттєво змінені фізико-хімічні характеристики, внаслідок чого порушується бар'єрна функція шкіри і збільшується втрата води через шкіру. Внаслідок чого шкіра стає схильною до пересихання та розтріскування. Основна мета базового догляду - відновлення фізико-хімічних властивостей епідермісу, зволоження, та запобігання надмірній втраті води.

Як слід мити уражену псоріазом шкіру?

Під час миття намагайтеся не терти і не розтягувати шкіру. Краще віддавати перевагу душу, оскільки ванни сушать шкіру. Однак, щоб розслабитися, іноді можна прийняти ванну, але за умови, що тривалість процедури буде не дуже довгою, а температура води становитиме максимум 37-38 °С. Мило слід використовувати з нейтральним рН, гіпоалергенне і без ароматизаторів. Віддавати перевагу слід спеціальним кремам або гелям для миття чутливої шкіри. Існує також ряд медичних та косметичних засобів, які додаються до ванни для уникнення пересушування шкіри. Після миття не потрібно намагатися видалити ороговілу шкіру на ліктях і колінах. Сушити шкіру рушником треба дуже обережно, злегка притискаючи його до тіла. Ретельно осушують всі складки і приховані ділянки шкіри. Особливу увагу при цьому приділяють слуховим проходам і ділянкам шкіри за вушними раковинами, пахвовим западинам, складкам шкіри під молочними залозами, пупковій ділянці і паху, а також між пальцями.

Чи можна при псоріазі відвідувати басейн?

Відвідувати басейн при псоріазі можна, але тільки не під час загострення хвороби, коли шкіра особливо вразлива. Перед купанням в басейні нанесіть на уражені ділянки шкіри вазелін, щоб захистити їх від дії хлору та інших хімічних речовин, які можуть міститися у воді. Вийшовши з басейну необхідно обполоснутися теплою чистою водою. Шкіру осушують за допомогою м'якого рушника, злегка притискаючи його до тіла. Внаслідок тривалого перебування в воді та частого миття шкіри може знадобитись додаткове зволоження.

Які косметичні засоби можна використовувати при псоріазі?

При псоріазі можна користуватися м'якими лужними милами, дезодорантами, декоративною косметикою і т. д. Найкраще підходять засоби для чутливої або дитячої шкіри. При алергії на будь-які парфумерні вироби використовуйте ті ж гіпоалергенні засоби, які ви застосовували до першого загострення псоріазу.

Слід пам'ятати, що речовини, що викликають алергічні реакції, можуть входити до складу освіжувачів повітря і кондиціонерів для білизни. При запаленні шкіри під пахвами її можна промивати сольовим розчином. До тих пір, поки почервоніння шкіри не мине, користуватися дезодорантами не рекомендується. Слід уникати засобів, що містять спирт і ароматичні речовини. Можна користуватися звичайною і водостійкою косметикою для очей, губ і обличчя. Для видалення волосся краще використовувати холодний віск, що подразнює шкіру менше, ніж гарячий віск, креми-депілятори або гоління, особливо якщо бляшки розташовуються на ногах і під пахвами.

Зволожуючі засоби

При псоріазі шкіра стає сухою і грубою, ороговілий шар епідермісу значно потовщується. Такі речовини, як сечовина, амінокислоти і молочна кислота, вбирають і утримують воду, надаючи цим засобам пом'якшувальні властивості, а вазелін, бджолиний віск, рослинні олії і кераміди, що перешкоджають дегідратації шкіри - захисні властивості. Залежно від стану шкіри зі зволожуючою метою можна застосовувати емульсії з позначкою «O/W» (олія у воді) або «W/O» (вода в олії) на упаковці. Такі засоби потрібно наносити 1-2 рази на день, а на особливо сухі ділянки 3-5разів. Важливо пам'ятати, що пом'якшувальні засоби не можна використовувати безпосередньо перед фототерапією УФ-А або УФ-В, оскільки вони ускладнюють доступ променів до шкіри. Проте, їх можна і потрібно використовувати після кожного сеансу фототерапії, оскільки УФ-промені додатково сушать шкіру.

Кератолітичні засоби

Для боротьби з гіперкератозом (потовщенням шкіри) використовуються певний спектр речовин, до якого входять саліцилова кислота, сечовина, молочна кислота. Саліцилова кислота має кератолітичну та антисептичну дію. Сечовина діє як кератолітичний і зволожуючий засіб. Так звані альфа-гідроксидові кислоти та фруктові кислоти (наприклад, гліколева та лимонна) давно використовуються в косметології завдяки своїй відлущувальній та розгладжуючій дії. Альфа-гідроксидові кислоти (з низьким рН) мають більш виражений відлущувальний ефект. При псоріазі можна використовувати лише слабкі альфа-гідроксидові кислоти, такі, як лактат амонію. Кератолітики випускаються в складі кремів та емульсій, вони допомагають видалити віджиллий епідерміс. Ці засоби можна використовувати в якості підтримуючого лікування для забезпечення нормальної вологості шкіри та запобігання загострень хвороби.

Догляд за шкірою обличчя

Якщо шкіра обличчя не уражена псоріазом, для її очищення можна використовувати будь-які засоби, що відповідають типу шкіри, включаючи мило, воду, засоби для видалення косметики. Якщо шкіра обличчя уражена псоріазом, необхідно ретельно стежити за її чистотою, очищаючи її вранці і ввечері кожен день (або навіть декілька разів на день при вираженій сухості), наносити на неї зволожувальний крем. Можна обробляти шкіру парами мінеральної води, яка допомагає видаляти лусочки і зменшує почервоніння. При ураженні шкіри слід уникати відвідування косметичних салонів, а в домашніх умовах - використання масок і скрабів для обличчя. За бажанням можна використовувати засоби з різними діючими речовинами (наприклад, проти старіння) до тих пір, поки вони добре переносяться. Однак засоби, що містять похідні вітаміну А, слід використовувати з обережністю.

Догляд за волосистою частиною голови

При псоріазі волосистої частини голови шкіра в цій ділянці може товщати і покриватися червоними бляшками, вкритими великою кількістю лусочок. Для видалення лусочок і зменшення свербіжів необхідно використовувати кератолітичні шампуні, які не містять дьогтю. Шампунь наносять на волосся і через 5 хвилин змивають. Після цього волосся слід ретельно прополоскати і потім знову промити за допомогою відповідного для даного типу волосся шампуню. Якщо використовувати відповідний шампунь, мити голову можна щодня. Іноді, для досягнення бажаного ефекту необхідно комбінувати 2 шампуні в різні дні. Для видалення лусочок з шкіри голови можна застосовувати кератолітичні креми. Для досягнення максимального ефекту рекомендується нанести крем на шкіру голови і залишити на 2 години. Під час відсутності загострення псоріазу можна фарбувати волосся, однак не використовуючи при цьому гарячу воду.

Захист від сонячних променів

Хоча частина сонячного спектру сприятливо впливає на шкіру при псоріазі, її необхідно захищати від шкідливої дії решти спектру УФ-А і УФ-В. Для цього потрібно застосовувати сонцезахисні креми з фактором захисту від 15 одиниць (для осіб зі світлою шкірою - від 30), а також уникати сонячних променів в обідній період (11:00-15:00).

Матеріал підготувала: Наконечна І.М., зав. організаційно – методичним відділом ВОКШВД

Відповідальна за випуск: Васильчук Т.І., головний лікар ВОЦЗ