

Άγγελος Πανουρίδης

Μέλος του Σωματείου Ασθενών με Ψωρίαση "ΚΑΛΥΨΩ"

Το φθινόπωρο δοκιμάζει την ψωρίαση

Το καλοκαίρι πέρασε ανεπιστρεπτί και σιγά σιγά το φθινόπωρο δείχνει τα πρώτα του δείγματα. Στην αρχή δειλά ξεκινάει ψύχρα νωρίς το πρωί και αργά το βράδυ.

Βλέπεις όλο και συχνότερα ότι χρειάζεσαι μια ζακετούλα και μετά ένα μπουφάν ελαφρύ αρχικά μετά πιο βαρύ και σιγά σιγά να και ο χειμώνας προ των πυλών.

Όλα αυτά είναι μέσα στο πρόγραμμα για όσους όμως πάσχουν από ψωρίαση η κατάσταση είναι κάπως πιο περίπλοκη.

Κατά γενική ομολογία φθινόπωρο και χειμώνα, τα συμπτώματα της ψωρίασης επιδεινώνονται.

Το καλοκαίρι συνοδεύεται από μεγαλύτερη ξενοιασιά, πιο ανάλαφρη διάθεση λιγότερες υποχρεώσεις σε σπουδές διάβασμα σεμινάρια ίσως και στη δουλειά. Όλα αυτά κάνουν ηπιότερες τις μορφές της ψωρίασης ενός αυτοάνοσου νοσήματος με πολλαπλές εικόνες και μορφές.

Είναι γνωστό ότι το άγχος που αναμφισβήτητα φέρνει μαζί της η νέα σεζόν το φθινόπωρο και ο χειμώνας κάνει την ασθένεια να υποτροπιάζει.

Είναι λογικό η ψωρίαση να δείχνει ένα πιο σκληρό πρόσωπο όταν δεν έχει τις ευεργετικές ακτίνες του ήλιου πάνω στο δέρμα και την ακτινοβολία UV.

Ο ξηρός αέρας πολλές φορές τεχνητός μέσα σε χώρους δουλειάς ή και στο σπίτι με τη λιγότερη έκθεση στον ήλιο κάνουν την ψωρίαση πιο επώδυνη.

Ο ήλιος εμποδίζει την εξέλιξη της νόσου. Το φθινόπωρο και κυρίως το χειμώνα τίποτα δεν είναι το ίδιο. Το δέρμα χάνει την φυσική του υγρασία γι αυτό δεν πρέπει οι ασθενείς να ξεχνούν την πολύ καλή

ενυδάτωσή τους. Αρχικά να πίνουν πολύ νερό ώστε το δέρμα να μην χάνει την υγρασία του, κατά δεύτερον να βάζουν πολύ καλής ποιότητας ενυδατικές κρέμες παχύρρευστες ώστε να προστατεύσουν το δέρμα από το να εκδηλώσει τις γνωστές φολίδες.

Σε πολλές περιπτώσεις για την ξηρή ατμόσφαιρα καλό είναι να τοποθετείτε επάνω στο καλοριφέρ ένα μπολ με νερό για να μην ξηραίνεται η ατμόσφαιρα ή να χρησιμοποιείται υγραντήρας.

Η φωτοθεραπεία συχνά κάνει τα συμπτώματα της ψωρίασης να υποχωρούν. Αυτή όμως τη μέθοδο θα πρέπει ο ασθενής να την συζητήσει πρώτα με το δερματολόγο.

Φυσικά δεν πρέπει να χάνετε την ευκαιρία να εκτίθεστε στον ήλιο και τις ακτίνες του την ακτινοβολία UV ή ακόμα και διακοπές σε ηλιόλουστα μέρη αν αυτό είναι εφικτό.

Κυρίως όμως δεν πρέπει να δίνεται πάτημα στο άγχος. Είτε αυτό εδράζεται στην νέα δουλειά, στις περισσότερες ευθύνες, σε σπουδές, σχολικές υποχρεώσεις, ή φιλοδοξίες που έχετε βάλει σαν στόχους στη νέα χρονιά.

Το μυστικό είναι να βρίσκετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας να απομονώνεστε έστω για λίγα λεπτά και να ηρεμείτε. Η ασθένεια γίνεται ηπιότερη ακόμα και στα συμπτώματά της.

Μην αφήνετε τον ξηρό αέρα να επιδεινώνει τις πλάκες της ψωρίασης που κοκκινίζουν και ο κνησμός τους γίνεται πιο έντονος ή και επώδυνος καμιά φορά.

Ακολουθήστε κάποιες δραστηριότητες που σας ευχαριστούν ή σας χαλαρώνουν γιατί αυτό έχει άμεση επίδραση επάνω σας.

Οι ενυδατικές κρέμες για να μην ξεφλουδίζετε δεν πρέπει να λείπουν ούτε από την ετεζέρα του μπάνιου σας ούτε από την τσάντα σας.

Η αλήθεια είναι ότι σαν ασθένεια δεν είναι ενιαία, έχει διάφορες μορφές.

Ο χειμώνας προκαλεί εξάρσεις στο 80% των ασθενών.

Πέρα από τις κρέμες συνιστώνται χλιαρά ντους αλλά όχι ξηρά αφρόλουτρα.

Η θερμοκρασία στο περιβάλλον σας στη δουλειά ή στο σπίτι πρέπει να είναι μεταξύ 23 και 24 βαθμούς Κελσίου.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσετε στα ρούχα που φοράτε. Να είναι πάντα μαλακά υφάσματα, βαμβακερά ή μεταξωτά, όχι μάλλινα κατάσαρκα και τραχιάς υφής. Ερεθίζουν το δέρμα και κάνουν τον ασθενή να μην μπορεί να τα ανεχθεί. Είναι γεγονός ότι ο ασθενής αισθάνεται αυτά τα υφάσματα σαν σκληρή τριχιά που τον γδέρνει σε κάθε κίνηση.

Από την άλλη βαριά ρούχα χειμερινά μπορεί να σας κάνουν να ιδρώνετε και αυτό δεν είναι καλό γιατί η εφίδρωση επιδεινώνει την κατάσταση της νόσου, ειδικά στα δερματικά φαινόμενα.

Δεν πρέπει να αφήνετε στρεσογόνες καταστάσεις να σας επηρεάζουν.

Επίσης ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνετε στην διατροφή σας. Φρέσκα φρούτα και λαχανικά φρέσκα ψάρια λιγότερο κόκκινο κρέας και φυτικές ίνες είναι η ιδανική δίαιτα για τον ψωριασικό ασθενή. Αν παίρνετε φάρμακα για την ψωρίαση πρέπει να προσέχετε την κατανάλωση αλκοόλ. Ποτέ δεν πρέπει να ξεπερνάτε τα ένα ή δύο ποτήρια κρασί.

Καλή και ήπια άσκηση είναι επίσης καλή για όλο το σώμα. Αν έχετε παραπανήσια κιλά προσπαθήστε να χάσετε κάποια από αυτά. Η επίδραση στην ασθένεια θα δείτε με έκπληξη ότι είναι ευεργετική.

Την ίδια στιγμή πρέπει να προσέξετε τις συνοσηρότητες με την ψωρίαση που έχετε.

Σε κάθε περίπτωση να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι ο δερματολόγος σας μπορεί να γίνει ένα καλός σύμβουλος ζωής του οποίου τις εντολές πρέπει να ακολουθείτε όσο το δυνατόν πιο πιστά.

Όμως επειδή αυτός ο αγώνας είναι μιας ολόκληρης ζωής για καλή επιβίωση θα είναι καλό να επικοινωνείτε και με άλλους ασθενείς και να δέχεστε συμβουλές ή να ενημερώνεστε για κάθε νέο για την πάθηση. Σε αυτό το βήμα έχετε στο πλευρό σας το ΚΑΛΥΨΩ το σωματείο των ανθρώπων με ψωρίαση.

Στο Καλυψώ μέσα στο φθινόπωρο θα ξεκινήσουν:

- Οι Ομάδες Ψυχικής και Σωματικής Έκφρασης.

- Οι ατομικές συνεδρίες και τα τηλεφωνικά ραντεβού ψυχολογικής υποστήριξης.
- Οι συναντήσεις μελών.
- Η Θεατρική Ομάδα κλπ.

Όλες οι προσφερόμενες υπηρεσίες είναι ΔΩΡΕΑΝ για τα μέλη του Καλυψώ.