

## Ο ήλιος είναι ευεργετικός στην ψωρίαση

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο είναι απαγορευτική επειδή μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του δέρματος και πρόωγη γήρανση. Όμως, για τα άτομα που πάσχουν από ψωρίαση, ο ήλιος είναι ευεργετικός καθώς αποτελεί μία από τις καλύτερες θεραπείες. Ωστόσο σε ποσοστό 1% των ασθενών ο ήλιος δεν δρα θεραπευτικά αντίθετα δημιουργεί προβλήματα. Οπότε σε κάθε περίπτωση η συμβουλή του δερματολόγου είναι απαραίτητη επεσήμανε ο κος Κώστας Λούμος, Πρόεδρος του Σωματείου Υποστήριξης Ψωριασικών Ασθενών «ΚΑΛΥΨΩ».

Για το λόγο αυτό, το καλοκαίρι συνιστάται στους ασθενείς με ψωρίαση να εκτίθενται στον ήλιο και ιδιαίτερα να εκτίθενται οι περιοχές του σώματός τους που εμφανίζουν την ασθένεια.

Προσοχή όμως: 30 λεπτά την ημέρα αρκούν για να βελτιωθεί το δέρμα. Η ηλιοθεραπεία μέχρι 15 λεπτά χωρίς χρήση αντιηλιακού αποδεικνύεται ευεργετική για τους πάσχοντες, καθώς επιβραδύνει τη γρήγορη ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος που προκαλεί τις χαρακτηριστικές πλάκες της ψωρίασης. Ωστόσο οι επιστήμονες δεν ξέρουν τους μηχανισμούς. Προκαλεί επίσης την παραγωγή της βιταμίνης D και αυτός μπορεί να είναι ένας άλλος μηχανισμός δράσης

Αν κάποιος παραμείνει περισσότερο διάστημα στον ήλιο, θα πρέπει να προστατευθεί με αντιηλιακό μετά τα πρώτα 15 λεπτά, καθώς διατρέχει τον κίνδυνο εγκαύματος και όλων των αρνητικών συνεπειών της υπερέκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Καλό είναι, γενικώς, να αποφεύγεται η έκθεση τις μεσημεριανές ώρες και να τηρούνται όλοι οι κανόνες προστασίας από τον ήλιο. **Στα φαρμακεία σήμερα διατίθενται αντιηλιακά προϊόντα που είναι κατάλληλα για ασθενείς με ψωρίαση.**

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια δερματική πάθηση, της οποίας η ακριβής αιτιολογία δεν είναι γνωστή, ωστόσο, τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα τη συνδέουν με διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού. Χαρακτηριστικό της σύμπτωμα είναι οι φλεγμονώδεις, ερυθματώδεις πλάκες, οι οποίες καλύπτονται από αργυρόλευκες φολίδες, αποτέλεσμα συστηματικής φλεγμονής. Προσβάλλει εμφανείς περιοχές του σώματος, όπως οι αγκώνες, τα γόνατα, το τριχωτό της κεφαλής, τα νύχια, αλλά και την περιοχή της κοιλιάς και των γεννητικών οργάνων, προκαλώντας έντονο κνησμό ή και ανθεκτικές ψωριασικές πλάκες. Μέχρι τώρα δεν υπάρχει θεραπεία που να προσφέρει πλήρη ίαση. Για το λόγο αυτό, η ψωρίαση αντιμετωπίζεται ως χρόνια νόσος με συνεχή λήψη φαρμάκων.

Η ψωρίαση αποτελεί μια πολυπαραγοντική νόσο με έντονο κληρονομικό υπόβαθρο. Η γενετική προδιάθεση αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες εμφάνισης ψωρίασης, η οποία εκδηλώνεται σε τυχαία στιγμή.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε εμφάνιση ή και έξαρση της ψωρίασης όπως

- άγχος
- παχυσαρκία

- μόλυνση από παθογόνους μικροοργανισμούς
- τραυματισμός του δέρματος ή ηλιακά εγκαύματα
- φάρμακα (με λίθιο ή β-αναστολείς)
- μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ
- κάπνισμα

Περίπου 60% των ασθενών με ψωρίαση χάνει, κατά μέσο όρο, 26 ημέρες εργασίας το χρόνο λόγω της ασθένειάς του. Επίσης, οι πάσχοντες δεν μπορούν να ανεχθούν τα “ζωντανά” εμβόλια και θα πρέπει πάντα να συμβουλευούνται τον γιατρό τους πριν να εμβολιαστούν.

###

#### **Σχετικά με το ΚΑΛΥΨΩ:**

Το Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ», είναι πανελλαδικός φορέας ενταγμένος στα εθνικά μητρώα φορέων παροχής υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας και εθελοντικών ΜΗ.ΚΥ.Ο. Ιδρύθηκε το 2004 με σκοπό τη διαρκή ενημέρωση και τη ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα. Η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών, η κοινωνική αποστιγματοποίηση της νόσου, η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης, η προάσπιση των δικαιωμάτων και η προαγωγή των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, που τους συνδέει η κοινή νόσος, αποτελούν βασικούς στόχους του Σωματείου «ΚΑΛΥΨΩ».

**Τηλ. Ψυχολογικής Υποστήριξης: 210 721 2002**

#### **385/2/15.07.2019**

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Alpha Public Relations τηλ. 210 3645 629, κα Ρούλα Μητά [r.mita@apr.com.gr](mailto:r.mita@apr.com.gr) ή/και κα Καίτη Αντωνοπούλου [k.antonompoulou@apr.com.gr](mailto:k.antonompoulou@apr.com.gr)