

Το καλοκαίρι είναι σύμμαχος για την ψωρίαση

Το καλοκαίρι αποτελεί για τους περισσότερους την αγαπημένη εποχή του χρόνου όπου μπορεί να νιώσουμε περισσότερο τον ήλιο στο δέρμα μας, να κάνουμε διακοπές, να είμαστε πολλές ώρες με το μαγιό μας. Αν ανήκεις όμως, στα άτομα που πάσχουν από ψωρίαση είναι ο πολύ δυνατός ήλιος και η ζέστη σύμμαχοί σου;

Σύμφωνα με έρευνες, ο ήλιος αποτελεί μια από τις καλύτερες θεραπείες για την ψωρίαση. Έτσι το καλοκαίρι συνιστάται στα άτομα με ψωρίαση να εκτίθενται στον ήλιο και ιδιαίτερα να εκθέτουν τις περιοχές του σώματός τους που εμφανίζουν τα συμπτώματα της ψωρίασης. Ακόμη και η μερική έκθεση του δέρματος στον ήλιο βοηθάει τον οργανισμό να παράξει πολύτιμη Βιταμίνη D, μια πολύ σημαντική βιταμίνη για όλους, αλλά κυρίως για τους ανθρώπους με ψωρίαση, καθώς τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στην ανάπτυξη των κυττάρων αναφέρει ο κος Κώστας Λούμος, Πρόεδρος του Σωματείου «ΚΑΛΥΨΩ».

Δώστε προσοχή: Η έκθεση στον ήλιο 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. Ρωτήστε τον δερματολόγο σας για την πιο κατάλληλη για την κατάστασή σας αντιηλιακή κρέμα. Στα φαρμακεία διατίθενται αντιηλιακά προϊόντα ειδικά για τους ασθενείς με ψωρίαση.

Πολλά άτομα με ψωρίαση επιβεβαιώνουν ότι το κολύμπι στο θαλασσινό νερό τους βοηθά στην απομάκρυνση του νεκρού δέρματος από τις πλάκες και στη μείωση του κνησμού και του ερεθισμού, με εμφανή κλινική βελτίωση. Θα πρέπει να θυμάστε, όμως, ότι το θαλασσινό νερό, όπως και το νερό της πισίνας, μπορεί να ξηράνει το δέρμα· είναι επομένως σημαντικό να μην παραλείπετε το ντους αμέσως μετά το μπάνιο και αφού έχετε σκουπιστεί απαλά, να απλώνετε ενυδατική κρέμα για να κρατάτε το δέρμα ενυδατωμένο.

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 σύμπτωση 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.