

29 Οκτωβρίου Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης

Συνεργαζόμαστε, ενημερωνόμαστε, κερδίζουμε

125.000.000 οι ασθενείς με Ψωρίαση παγκοσμίως

«Συνεργαζόμαστε, ενημερωνόμαστε, κερδίζουμε» είναι το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψωρίασης και ταυτόχρονα το μήνυμα των 125 εκατομμυρίων ασθενών με ψωρίαση παγκόσμια. **Στη χώρα μας, ο αριθμός των ασθενών με ψωρίαση αγγίζει τους 223.000 περίπου δηλ. 2,5% του πληθυσμού,** τόνισε ο κος Κώστας Λούμος κατά τη διάρκεια διαδικτυακής Συνέντευξης Τύπου που οργάνωσε το Σωματείο Υποστήριξης Ανθρώπων με Ψωρίαση «ΚΑΛΥΨΩ με την ευγενική υποστήριξη των εταιρειών Leo και Φαρμασέρβ-Lilly.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας από την εταιρεία Leo, φέτος σε ασθενείς με ψωρίαση έδειξε ότι ο μέσος όρος του διαστήματος που χρειάζεται για τη διάγνωση αγγίζει τα 17 χρόνια ενώ ο μέσος όρος ηλικίας κατά τη διάγνωση είναι τα 37 έτη. Άλλα σημαντικά ευρήματα της πρόσφατης έρευνας έδειξε ότι 4 στους 10 ασθενείς έχουν πολύ σοβαρά συμπτώματα ,7 στους 10 ασθενείς λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή είτε βιολογικούς παράγοντες (13%) είτε αλοιφές για τοπική χρήση (44%) ενώ 3 στους 10 ασθενείς δεν λαμβάνουν καμία θεραπεία, ανέφερε ο Πρόεδρος του ΚΑΛΥΨΩ.

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, μη μεταδοτική, αυτοάνοση φλεγμονώδης δερματοπάθεια με περιοδικές υφέσεις και εξάρσεις. Περιβαλλοντικοί παράγοντες (τραύμα, λοιμώξεις, φάρμακα, ορμόνες, stress, αλκοόλ, κάπνισμα) δρουν ως εκλυτικά αίτια εμφάνισης ψωρίασης σε ασθενείς με γενετική προδιάθεση (κληρονομικότητα) και δημιουργείται μια ανοσολογική απάντηση που οδηγεί στην εκδήλωσή της. Σημαντικό ρόλο στην πορεία της νόσου παίζουν και διάφοροι εποχιακοί παράγοντες. Έτσι η ψωρίαση συνήθως παρουσιάζει ύφεση κατά τους θερινούς μήνες λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας και της ευεργετικής επίδρασης του ήλιου. Αντίθετα, το ψυχρό και υγρό κλίμα του χειμώνα κατά κανόνα επιδεινώνει. Η μετάβαση στον χειμώνα εισάγει επίσης την εποχή του κρυολογήματος, της γρίπης και άλλων λοιμώξεων που δρουν επιβαρυντικά ανέφερε η κα Χαριτωμένη Βαβούλη, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος (Επιμελήτρια Α', Α' Κλινική Αφροδισίων & Δερματικών Νόσων Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α., Νοσοκομείο «Α. ΣΥΓΓΡΟΣ»).

Για την αποφυγή και αντιμετώπιση των χειμερινών εξάρσεων συνιστώνται: εντατική ενυδάτωση του δέρματος, ρύθμιση της θερμοκρασίας και υγρασίας του χώρου, ντους με χλιαρό νερό, ένδυση με μαλακά υφάσματα, επαρκής πρόσληψη νερού, ισορροπημένη διατροφή, αποφυγή του αλκοόλ, σωματική άσκηση, διαχείριση του στρες, έλεγχος των συννοσηροτήτων, τακτικό τσεκάπ, εμβολιασμός και κυρίως προσαρμογή της θεραπείας από τον ειδικό ιατρό κατέληξε η κα Βαβούλη.

Αν πάσχεις από ψωρίαση θα πρέπει επίσης να προσέξεις και τι βάζεις στο πιάτο σου επεσήμανε ο Δρ. Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος MSc, PhD, Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Επιστημονικός Συνεργάτης ΤΕΔΔ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου & Α΄ Νευρολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Καθηγητής ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ. Μια υγιεινή διατροφή - πολλά φρούτα και λαχανικά, άπαχη πρωτεΐνη και δημητριακά ολικής αλέσεως - είναι μια καλή ιδέα για σχεδόν όλους.

Μερικοί ασθενείς με ψωρίαση αναφέρουν ότι οι διατροφικές τους συνήθειες μπορεί να επηρεάσουν το δέρμα τους. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων συνδέεται με την επιδείνωση των συμπτωμάτων. Ορισμένα από αυτά είναι η ζάχαρη και γενικότερα οι επεξεργασμένες τροφές. Επιπλέον οδηγίες οι οποίες μπορεί να είναι χρήσιμες για τους ασθενείς με ψωρίαση είναι οι ακόλουθες:

- Περιορίστε το αλκοόλ: Μελέτες δείχνουν ότι οι άνδρες που πίνουν πολύ δεν ανταποκρίνονται επίσης στις θεραπείες ψωρίασης. Και ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που έχουν ψωρίαση και πίνουν πολύ μπορεί να διαπιστώσουν ότι το δέρμα τους γίνεται καλύτερο όταν σταματούν.
- Τροφές που καταπολεμούν την φλεγμονή: Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, το β-καροτένιο και το σελήνιο, μπορεί να κάνουν τη διαφορά. Και μερικές έρευνες δείχνουν ότι τα λιπαρά οξέα από το ιχθυέλαιο μπορούν να είναι χρήσιμα. Φρούτα και λαχανικά, ειδικά μούρα, κεράσια και φυλλώδη χόρτα. Σολομός, σαρδέλες και άλλα ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά βότανα και μπαχαρικά όπως θυμάρι, φασκόμηλο, κύμινο και τζίντζερ. Πηγές λίπους που είναι υγιείς για την καρδιά, όπως ελαιόλαδο, σπόροι και ξηροί καρποί.
- Χάστε βάρος: Τα άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να προσβληθούν από ψωρίαση και τα συμπτώματά τους τείνουν να είναι χειρότερα.
- Προσοχή στις «ανορθόδοξες» δίαιτες: Μείνετε μακριά από ακραίες δίαιτες που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την ψωρίαση με πράγματα όπως η νηστεία ή τα κλύσματα.

Τέλος, το Σωματείο Υποστήριξης Ανθρώπων με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα «ΚΑΛΥΨΩ» ενώνει τις δυνάμεις του με την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) στη Θεσσαλία, έχοντας κοινά γραφεία και εκπρόσωπο ανακοίνωσε ο κος Λούμος. Η συνεργασία θα πραγματοποιηθεί σε επίπεδο εκδηλώσεων, διεκδικήσεων, παρουσιάσεων αλλά και σε ανθρωπιστικό επίπεδο. Η συνεργασία θα πραγματοποιηθεί σύντομα και σε άλλες περιοχές της χώρας μας.

###

Σχετικά με το Σωματείο Υποστήριξης Ψωριασικών Ασθενών «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 αποσιγματοποίηση 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». **Τηλέφωνο Ψυχολογικής Υποστήριξης: 210 721 2002**



Τα στοιχεία επικοινωνίας του Σωματείου είναι: Χίου 29, 104 37 Αθήνα, www.kalipso.gr,
e-mail: info@kalipso.gr

539/1/26.10.2021

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Alpha Public Relations
τηλ. 210 3645 629, κα Ρούλα Μητά r.mita@apr.com.gr ή/και
κα Καίτη Αντωνοπούλου k.antonopoulou@apr.com.gr