

# Рекомендації пацієнтам з псоріазом щодо способу життя та харчування



Псоріаз — неінфекційне хронічне захворювання, що вражає переважно шкіру, хоча можливе також запалення суглобів. Причини цієї хвороби досі не з'ясовані. Вважається, що розвиток псоріазу зумовлює цілий комплекс чинників: імунні розлади, порушення обміну речовин, супутні ендокринні та неврологічні захворювання. Остаточо вилікувати псоріаз поки неможливо, проте перебіг хвороби можна контролювати: досягти тривалих періодів ремісії та жити повноцінним життям. Під час загострення псоріазу слід ретельно виконувати рекомендації лікаря, а в період ремісії — дотримуватися певних правил\* для запобігання загостренню

\* Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої), третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Псоріаз, включаючи псоріатичні артропатії». – 2015 (Наказ МОЗ від 20.11.2015 № 762)

## ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Навіть незначна подряпина або тріщина внаслідок пересушування шкіри може спричинити появу псоріатичних бляшок, тому:

- важливо уникати травм та пошкоджень шкіри;
- під час миття в душі або ванні можна користуватися м'якою губкою чи бавовняною серветкою. Жорсткі мочалки або масажні щітки при псоріазі не рекомендовані. Ні в якому разі не можна механічно видаляти лусочки шкіри під час миття;
- для очищення шкіри краще використовувати рідке мило, бажано з категорії «медична косметика». Не можна очищувати шкіру органічними розчинниками: бензином, ацетоном тощо;
- під час використання засобів побутової хімії або пральних порошоків треба вдягати гумові рукавички;
- після душу або ванни шкіру треба змачувати зволожувальним пом'якшувальним засобом — кремом або лосьйоном, краще таким, що призначений для сухої шкіри. Не слід допускати пересушування шкіри та утворення тріщин. Зволожувальні засоби необхідно застосовувати так часто, як того потребує шкіра, але мінімум раз на день;
- нігті краще коротко стригти — це допоможе уникнути чухання та випадкових подряпин;

- опалення або кондиціонування приміщень робить повітря сухим, що призводить до пересушування шкіри. При тривалому перебуванні в таких приміщеннях (вдома та на роботі) необхідно проводити зволоження повітря;
- одяг та взуття мають бути легкими та зручними, не перетискати та не натирати шкіру. Варто обирати одяг з натуральних «дихаючих» тканин;
- при локалізації процесу на кистях/долонях необхідно вдягати бавовняні рукавички після нанесення ліків, щоб уникнути їхнього потрапляння в очі;
- хворим на псоріаз не варто обирати професії, пов'язані з травматизацією шкіри, впливом високих температур, високої вологості, контактом з будь-якими подразнювальними або токсичними хімікатами, фарбами, лаками, хімічними добривами, алергізуючими агентами.

## СУПУТНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

- Застуди, грип та інші інфекційні хвороби призводять до імунідепресії, яка своєю чергою спричиняє загострення псоріазу, тому треба уникати переохолодження та контакту з хворими.
- Необхідно пройти медичне обстеження для виявлення хронічних захворювань та прихованих вогнищ інфекцій. Хронічні хвороби травного тракту (холецистит), дихальних шляхів (синусит, тонзиліт,

## СПОСІБ ЖИТТЯ

Серед чинників, що провокують загострення псоріазу, відзначають психоемоційний стрес та хронічну перевтому, тому:

- слід уникати стресових ситуацій і тривалого нервового напруження;
- не рекомендована робота, пов'язана з підвищеною відповідальністю, хронічним стресом, перевтомою, нічними чергуваннями;
- для зменшення нервового напруження можна використовувати седативні засоби, зокрема рослинного походження на основі валеріани, кропиви собачої, ромашки, меліси та ін.;
- важливо дотримуватися режиму дня, рівномірно чергувати роботу та відпочинок, спати не менше ніж 8 год на добу, максимально проводити час на свіжому повітрі, займатися спортом;
- необхідно сформувати правильне ставлення до своєї хвороби: треба навчитися не соромитися її, не фіксувати увагу на її проявах



риніт), а також карієс треба за можливості вилікувати.

#### ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

- Регулярна та достатня фізична активність є важливою складовою здорового способу життя при псоріазі. На це слід звернути особову увагу особам, що ведуть малорухливий спосіб життя, та тим, у кого надмірна маса тіла.
- При псоріазі припустимі будь-які види фізичної активності, але навантаження повинні бути помірними — не можна допускати виснаження, зневоднення, важкого фізичного стресу.

#### ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ

- Лікування псоріазу як медикаментозне, так і фізіотерапевтичне, має відбуватись під контролем лікаря.
- Не можна займатися самолікуванням та безконтрольно приймати лікарські засоби для лікування як псоріазу, так і будь-яких інших хвороб. Призначення може робити тільки лікар, попереджений про наявність у пацієнта псоріазу.

#### КЛІМАТОТЕРАПІЯ

- Щодо оптимального режиму прийому сонячних ванн необхідно порадитися з лікарем. Надмірне перебування на сонці може спричинити опіки та призвести до погіршення стану шкіри.
- Певна частина сонячного спектра сприятливо впливає на шкіру при псоріазі, але шкіру необхідно захищати від шкідливої дії решти спектра UV-A та UV-B. Для цього застосовують сонцезахисні креми з фактором захисту від 15 одиниць, для осіб зі світлою шкірою — від 30. Також слід уникати дії сонячних променів в період з 11- до 15-ї години.

Якщо на тілі є рани або розчоси, купатися в морі не варто.

#### КУРІННЯ

Доведено зв'язок між курінням та погіршенням стану при псоріазі. Чим більше цигарок в день викурює людина, тим вищий ризик розвитку або загострення псоріазу. Вважають, що цей зв'язок зумовлений порушеннями імунітету та мікроциркуляції в шкірі, тому слід уникати використання та впливу продуктів, що містять тютюн.

#### ХАРЧУВАННЯ

При псоріазі щоденний раціон має складатись на 70–80% з «лугоутворювальних» продуктів та лужних мінеральних вод (лужанська, поляна квасова, сваява, боржомі) і на 20–30% — з «кислотоутворювальних».

Отже, 70–80% щоденного раціону має складатись з таких продуктів:

- джерельна або лужна мінеральна вода:

6–8 склянок щоденно на додаток до іншої рідини (виняток становлять пацієнти, що мають протипоказання);

- **лецитин гранульований:** 1 столова ложка тричі на день протягом 5 днів на тиждень;
- **фрукти:** яблука печені, абрикоси, більшість ягід, вишня, фініки, інжир, виноград, нектарин, апельсин, персики, ананаси, родзинки, ківі. Застереження: журавлину, смородину, сливи та чорнослив можна споживати в невеликій кількості. Сирі яблука, банани та дині можна їсти окремо від інших продуктів та в невеликій кількості;
- **овочі:** спаржа, буряк, броколі, брюсельська капуста, білокачанна капуста, морква, селера (стебло), огірок, часник, салат-латук, цибуля, оливки, пастернак, гарбуз, шпинат, стручкова квасоля, кабачки. Застереження: кукурудза, сушені боби, горох, сочевиця, ревінь і гриби дозволені в невеликій кількості. Овочі краще вживати свіжими, свіжозамороженими, приготованими на парі;
- **горіхи:** мигдаль, рідше — фундук.

Зауважимо, що 20–30% щоденного раціону має складатись з таких продуктів:

- **злаки:** каші з вівса, ячменю, пшона, гречки, жита, рису неочищеного коричневого і дикоого; макаронні вироби, приготовані без використання білого борошна; висівки, пшениця цільна, пластівці, хлібці, паростки, кукурудза і кукурудзяна мука; цільне насіння — гарбузове, кунжутне, соняшникове, льняне;
- **риба:** тунець, хек, тріска, макрель,

камбала, пікша, палтус, окунь, лосось, сардини, форель. Застереження: рибу у відвареному вигляді слід вживати не менше 4 разів на тиждень;

- **птиця:** курка, індичка, куріпка (без шкірки, перевагу слід віддавати білому м'ясу). Застереження: м'ясо птиці слід вживати 2–3 рази на тиждень;
- **м'ясо:** кролик та баранина. Застереження: м'ясо доцільно вживати без жиру 1–2 рази на тиждень по 110–170 г на один прийом їжі, не смажене;
- **молочні продукти:** молоко нежирне або знежирене, сухе молоко, козине, соєве, мигдальне, вершкове масло, маргарин зі зниженим вмістом жиру, нежирні або знежирені сир, кефір, йогурт;
- **яйця:** 2–4 рази на тиждень лише у відвареному вигляді;
- **олія:** оливкова, рапсова, соняшникова, кукурудзяна, бавовняна, соєва, мигдальна, зрідка — кунжутна;
- **чай з:** ромашки, коров'яку, насіння кавуна. Нерекордовані продукти:
- **ягоди та фрукти:** суниця, полуниця. При псоріатичній артропатії не рекомендовані цитрусові;
- **овочі:** всі пасльонові — томати, баклажани, перець, картопля, паприка;
- **зернові:** білий хліб і всі продукти, виготовлені з використанням білого борошна вищого ґатунку;
- **риба та морепродукти:** анчоуси, оселедець, сьомга, ікра, ракоподібні, молюски, риба, запечена в клярі або сухарях, смажена, маринована або копчена;
- **птиця:** жирна птиця (качка, гуска), шкірка птиці, смажена, копчена, запечена з великою кількістю спецій, у клярі або сухарях, не проварена;
- **м'ясо:** яловичина, свинина, телятина, субпродукти і все, приготоване з них: сосиски, ковбаси, паштети тощо;
- **молочні продукти:** всі молочні продукти з високим вмістом жиру;
- **дріжджі** або продукти на дріжджах;
- **кава:** не більше 3 чашок на день, бажано заварну і без кофеїну.

**З раціону треба виключити: алкоголь, всі смажені продукти, оцет, маринади, копченості, гострі спеції.**

Не слід переїдати.

Треба стежити за регулярним випороженням кишечника та, за необхідності, застосовувати проносні засоби. Для регулярного випороження кишечника рекомендована їжа, багата свіжими фруктами та овочами, а також оливкова олія (щоденно по 0,5 чайної ложки 3–4 рази на день), цільнозернові хліб та каші.

Тетяна Ткаченко, канд. біол. наук

Овочі краще вживати свіжими, свіжозамороженими, приготованими на парі

