

## **Ψωρίαση: Συμβουλές για τις εξάρσεις του χειμώνα**

*29 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης*

Ο χειμώνας προκαλεί εξάρσεις της ψωρίασης στο 80% των ασθενών, αλλά ευτυχώς υπάρχουν τρόποι για να αντιμετωπιστεί η αποξηραντική δράση των χαμηλών θερμοκρασιών και της κεντρικής θέρμανσης.

Αυτό αναφέρουν ειδικοί από την Ελληνική Δερματολογική & Αφροδισιολογική Εταιρεία (ΕΔΑΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης που εορτάζεται στις 29 Οκτωβρίου κάθε έτους για να δίνει «φωνή» στα 125 εκατομμύρια των πασχόντων σε όλο τον κόσμο. Την Ημέρα συντονίζει η Διεθνής Ομοσπονδία Συλλόγων Ψωρίασης (International Federation of Psoriasis Associations - IFPA).

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια, μη μεταδοτική ασθένεια που επηρεάζει το δέρμα και τις αρθρώσεις και οφείλεται σε υπερδραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος (είναι δηλαδή ένα αυτοάνοσο νόσημα).

Υπολογίζεται ότι προσβάλλει περίπου 250.000 Έλληνες, με τα περισσότερα κρούσματα να εκδηλώνονται στις ηλικίες 20-30 και 50-60 ετών.

Η ψωρίαση δεν είναι μία ενιαία ασθένεια, αλλά έχει διάφορες μορφές, που εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο και μπορεί να είναι τοπικές ή γενικευμένες. Η πιο συχνή μορφή ψωρίασης είναι η κατά πλάκας που προσβάλλει το 80% των ασθενών. Άλλες βασικές μορφές είναι η σταγονοειδής (10% των κρουσμάτων), η φλυκταινώδης και η ερυθροδερμική.

Οι χαρακτηριστικές δερματικές εκδηλώσεις της αναπτύσσονται επειδή επιταχύνεται ο ρυθμός ωρίμανσης των κυττάρων της επιδερμίδας και έτσι αντί να κάνουν κύκλο ζωής 26 ημερών, κάνουν κύκλο 6 ημερών, με συνέπεια να δημιουργούνται οι χαρακτηριστικές πλάκες που καλύπτονται από αργυρόχρωμα τμήματα, τα γνωστά ως *λέπια*.

Το 10-30% των πασχόντων από ψωρίαση, κυρίως στις ηλικίες άνω των 40 ετών, εκδηλώνουν και ψωριασική αρθρίτιδα, δηλαδή φλεγμονή σε επιλεγμένες αρθρώσεις.

Τα ακριβή αίτια της ψωρίασης παραμένουν άγνωστα. Με την εμφάνισή της όμως εμπλέκονται ορισμένα γονίδια, δύο-τρία εκ των οποίων είναι πιο καθοριστικά όσον αφορά την βαρύτητα της δερματοπάθειας, την ηλικία εκδήλωσης και το αν θα εκδηλωθεί και ψωριασική αρθρίτιδα.

Υπάρχουν επίσης ορισμένοι παράγοντες που μπορεί να πυροδοτήσουν μία ή περισσότερες μορφές της (εκλυτικοί παράγοντες). Τέτοιοι παράγοντες είναι ορισμένα φάρμακα (π.χ. λίθιο, βήτα-αναστολείς, α-MEA), τα πολύ στρεσογόνα γεγονότα της ζωής (π.χ. πένθος, διαζύγιο, ανεργία, πτώχευση), το κάπνισμα, ορισμένες λοιμώξεις (κυρίως από το βακτήριο

στρεπτόκοκκος) και οι κάθε είδους τραυματισμοί (ακόμα κι ένα γρατζούνισμα, μικρό κόψιμο ή ήπιο έγκαυμα).

Για την αποφυγή και αντιμετώπιση των χειμερινών εξάρσεων της συνιστώνται:

\* **Εντατική ενυδάτωση.** Να διατηρείτε το δέρμα σας καλά ενυδατωμένο για να καταπραΰνετε την ερυθρότητα και τον κνησμό και να μειώνονται οι πλάκες. Όσο πιο παχύρρευστη και λιπαρή είναι η κρέμα ή η αλοιφή που θα χρησιμοποιείτε, τόσο καλύτερα θα «παγιδεύει» την υγρασία στο δέρμα. Να χρησιμοποιείτε ενυδατικά καθαριστικά για να κάνετε μπάνιο και να πλένετε τα χέρια σας, και να αλείφεστε ύστερα με ενυδατική κρέμα. Την περιποίηση αυτή χρειάζεστε ακόμα κι αν το δέρμα σας δεν έχει πλάκες. Για τα ακριβή προϊόντα που χρειάζεστε, συμβουλευθείτε τον δερματολόγο σας.

\* **Χλιαρό νερό.** Το πολύ ζεστό νερό (πάνω από 38 βαθμούς Κελσίου) ξηραίνει το δέρμα. Φροντίστε λοιπόν να κάνετε μπάνιο και να πλένεστε με χλιαρό νερό. Να αποφεύγετε τα αφρόλουτρα, ιδιαίτερα τα παρατεταμένα (πάνω από 10 λεπτά), διότι αφαιρούν υγρασία από το δέρμα. Αμέσως μόλις βγείτε από την μπανιέρα πρέπει να αλείψετε το δέρμα σας με άφθονη ενυδατική κρέμα, εν όσω είναι ακόμα το δέρμα σας νωπό.

\* **Προσοχή στη θερμοκρασία και την υγρασία στο σπίτι.** Ιδανικά η θερμοκρασία στο σπίτι σας πρέπει να είναι 23-24 βαθμοί Κελσίου και η υγρασία πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 30% και 50%. Προμηθευτείτε ένα θερμόμετρο τοίχου με ένδειξη και για την υγρασία. Αν μειωθεί πολύ η υγρασία, τοποθετήστε δοχεία με νερό δίπλα σε πηγές θερμότητας (π.χ. καλοριφέρ, τζάκι) για να εξατμίζεται και να την αυξάνει. Ειδάλλως προμηθευθείτε έναν υγραντήρα.

\* **Μαλακά ρούχα.** Το κρύο και ο αέρας μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα και να προκαλέσουν έξαρση της ψωρίασης και της ψωριασικής αρθρίτιδας. Φροντίστε να ντύνεστε πάντοτε με μαλακά ρούχα. Εκτός σπιτιού μην ξεχνάτε το κασκόλ, το καπέλο και τα γάντια. Να ντύνεστε σε στοιβάδες (πολλά ρούχα το ένα πάνω απ' το άλλο) για να μπορείτε να τις αφαιρείτε και να μην ιδρώνετε (η εφίδρωση μπορεί να επιδεινώσει την ψωρίαση). Να προτιμάτε τα βαμβακερά και μεταξωτά υφάσματα από τα μάλλινα, τα denim και τα άλλα τραχιά υφάσματα που μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα.

\* **Άφθονο νερό.** Χειμώνα-καλοκαίρι πρέπει να πίνετε τόσο νερό όσο χρειάζεστε για να έχουν τα ούρα σας αχνό κίτρινο χρώμα. Αν είναι πολύ κίτρινα ή σκούρα, είστε αφυδατωμένοι και αυτό μπορεί να εντείνει την ψωρίαση.

\* **Έλεγχος του στρες.** Η περίοδος των γιορτών είναι η πιο στρεσογόνος εποχή του χρόνου και το στρες είναι εκλυτικός παράγοντας ψωρίασης. Προσπαθήστε να αφιερώνετε καθημερινά χρόνο για να χαλαρώνετε. Σε αυτό μπορεί να σας βοηθήσει πολύ η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, ιδιαίτερα σε υπαίθριους χώρους.

\* **Προσεγμένη διατροφή.** Η ακολουθία της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής μπορεί να ωφελήσει σημαντικά. Έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση κυρίως άφθονων ψαριών, φρούτων, λαχανικών και η χρήση ως κύριου λίπους του ελαιολάδου μπορεί να καταπραΰνει τα συμπτώματα των ασθενών με ψωρίαση. Να αποφεύγετε το πολύ αλκοόλ (όχι πάνω από 1-2 ποτά την ημέρα), ιδίως αν παίρνετε φάρμακα για την ψωρίαση, διότι υπάρχει κίνδυνος αλληλεπίδρασης. Αν έχετε περιττά κιλά, προσπαθείστε να τα χάσετε με συνδυασμό υγιεινής διατροφής και άσκησης, διότι στα λιποκύτταρα βρίσκονται πολλές από τις ουσίες (λ.χ. κυτταροκίνες, TNF-α) που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της νόσου.

\* **Προσαρμογή της θεραπείας.** Το χειμώνα κατά κανόνα γίνεται πιο συχνή, εντατική ή ισχυρή η φαρμακευτική αγωγή. Το καλοκαίρι, λ.χ., οι ασθενείς μπορεί να είναι καλά χρησιμοποιώντας μόνο τοπικές θεραπείες (κρέμες), ενώ το χειμώνα συνήθως απαιτείται και συστηματική θεραπεία. Αν βλέπετε την ψωρίασή σας να επιδεινώνεται, συμβουλευθείτε τον δερματολόγο σας.

\* **Έλεγχος της συννοσηρότητας.** Για λόγους που ακόμα δεν έχουν αποσαφηνιστεί, η ψωρίαση σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα νοσημάτων των πνευμόνων, της καρδιάς, των νεφρών, του ήπατος και άλλων οργάνων (π.χ. αυξημένη χοληστερόλη, υπέρταση, καρδιοπάθεια, χρόνια πνευμονοπάθεια, διαβήτης, πεπτικό έλκος, νεφροπάθεια κ.λπ.). Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον δύο στους τρεις ασθενείς έχουν ταυτοχρόνως δύο ή περισσότερες άλλες παθήσεις, ιδίως μετά την ηλικία των 60 ετών. Επομένως, φροντίστε να κάνετε τακτικό τσεκάπ και να ρυθμίσετε εντατικά και αυτά τα νοσήματα.