

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Światowy Dzień Chorych na Łuszczycę

**Łuszczycą to zapalna choroba**, która powoduje nieprawidłowy wzrost komórek skóry. U zdrowego człowieka skóra dojrzewa i złuszcza się w ciągu 28 do 30 dni, a proces ten jest przez nas niezauważalny. U osoby z łuszczycą trwa on od 3 do 4 dni. Zmiany łuszczycowe mogą być bolesne i swędzące, mogą pękać i krwawić. W Polsce na łuszczycę choruje ponad 1 mln osób. To choroba autoimmunologiczna. **Nie można się nią zarazić poprzez kontakt z chorą osobą.** U 40-60% pacjentów z łuszczycą występuje **podłoże genetyczne**. Jeśli na łuszczycę choruje jedno z rodziców, to ryzyko zachorowania dziecka wynosi 25-30%, jeśli chorują oboje rodzice, to prawdopodobieństwo rośnie do 65-70%. **Na łuszczycę mogą zachorować również osoby, które nie miały w rodzinie nikogo chorego.** Choroba może ujawnić się w wyniku zadziałania czynników środowiskowych takich jak stres, uraz, oparzenie, czy przyjmowanie niektórych leków.

## Dieta i używki

Dwukrotnie wyższe ryzyko rozwoju łuszczycy występuje u osób z nadwagą. Nadwaga i otyłość są też czynnikiem ryzyka cięższego przebiegu choroby. Chorzy na łuszczycę mają większe ryzyko zachorowania na inne choroby, np.: cukrzycę, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe. Można im zapobiegać poprzez monitorowanie stanu zdrowia oraz prawidłowe leczenie łuszczycy. **Odpowiednia dieta ogranicza ryzyko otyłości i chorób układu krążenia.** Zalecana jest dieta bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, oliwa z oliwek, ryby: łosoś, śledzie, makrela, pstrąg, dodatkowo produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce, ziarna dyni, cynk, drożdże, witaminy B i D. **Wypróbuj diety.nfz.gov.pl.** Zabronione są alkohol i inne używki.

## Stygmatyzacja chorych

**Objawy łuszczycy widać. Choroba stygmatyzuje, obniża poczucie własnej wartości. Wpływa też na psychikę.** Może powodować stany lękowe, depresję, a nawet myśli samobójcze. Niektórzy pacjenci wymagają opieki psychologa lub psychiatry. **Łuszczycą wpływa na jakość życia osób chorych.** Pacjenci mają problemy w nawiązywaniu relacji przyjacielskich i partnerskich, w wykonywaniu pracy zawodowej.

## Łuszczycowe Zapalenie Stawów

Około 30 % chorych na łuszczycę może rozwinąć łuszczycowe zapalenie stawów. Są to zmiany zapalne w stawach w przebiegu łuszczycy. Nielezione mogą prowadzić do trwałego kalectwa. **W przypadku wystąpienia dolegliwości stawowych pacjent powinien trafić na konsultację reumatologiczną.**

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Styl życia

Wskazana jest zmiana stylu życia obejmująca wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej, ograniczenie stresu i wykorzystanie metod relaksacyjnych. Skorzystaj z programów: #8TygodniDoZdrowia i Wsparcie psychologiczne w czasie pandemii na kanale YT Akademii NFZ.

## Schemat leczenia

Podejrzanie choroby – potwierdzenie diagnozy przez dermatologa:

- łuszczyca łagodna – leki miejscowe,
- łuszczyca umiarkowana do ciężkiej – fototerapia PUVA, leki ogólne,
- brak poprawy – rozważenie zastosowania terapii biologicznej i klasyfikacja do programu lekowego. Wyszukiwarka programów lekowych <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>.

**Łuszczyca nie można całkowicie wyleczyć.** Stosując odpowiednie leczenie: maści, kremy, zabiegi fototerapii, tabletki, zastrzyki można doprowadzić do takiego stanu, że nie będzie zmian na skórze. W przypadku braku odpowiedzi na leczenie konwencjonalne – lekami ogólnymi – należy rozważyć leczenie biologiczne. **Leczenie łuszczycy z wykorzystaniem najnowocześniejszych form terapii w Polsce jest dostępne dla każdego pacjenta. Łuszczycę możemy kontrolować.** Ale każdy przypadek łuszczycy i łuszczycowego zapalenia stawów wymaga leczenia.

Materiał edukacyjny powstał we współpracy organizacji pacjentek z Narodowym Funduszem Zdrowia w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej **Akademia Łuszczyca i ŁZS „Łuszczyca i ŁZS od podstaw”** pod Patronatem Honorowym Ministra Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia, Rzecznika Praw Pacjenta, Konsultant krajowej w dziedzinie dermatologii i wenerologii, Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej oraz Koalicji na Rzecz Walki z Łuszczycą, ŁZS i AZS.



OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE  
CHORYCH NA ŁUSZCZYCĘ „SORIASIS”

DOLNOŚLĄSKIE STOWARZYSZENIE  
POMOCY CHORYM NA  
ŁUSZCZYCĘ I ŁZS



**Zaraż się  
tolerancją,  
łuszczycą  
nie możesz**

#godzinazłuszczycą