**29 октября — Всемирный день борьбы с псориазом**

**Псориаз** — хроническое аутоиммунное заболевание, при котором на поверхности кожи появляются красные шелушащиеся пятна. Их часто называют бляшками. Все аутоиммунные патологии связаны с ошибкой в работе иммунной системы. В норме она круглосуточно «сканирует» организм и ищет клетки патогенов по чужеродным молекулам белка, которые отличают их от «нормальных», свойственных организму клеток. Но у некоторых людей система распознавания «свой — чужой» может сломаться. В результате иммунитет начинает атаковать здоровые клетки отдельных органов или тканей, провоцирует воспаление в местах их расположения и всячески вредит своему организму, который, по сути, должна защищать.

**Псориазом нельзя заразиться — это аутоиммунное, а не инфекционное заболевание.**

Псориаз проявляется воспалением кожи, а также аномально быстрым ростом и отшелушиванием клеток, из которых состоит роговой слой — эпидермис. В норме он полностью обновляется за месяц, а у людей с псориазом этот процесс многократно ускорен и протекает в среднем за 3–4 дня.

**Распространённые симптомы и признаки псориаза:**

* красные выпуклые шелушащиеся пятна на коже;
* зуд в области очагов воспаления и шелушения;
* изменение ногтей: точечные вдавления, утолщение и крошение пластины, её отхождение;
* боль в суставах (иногда).

Для точной диагностики необходимо обратиться к профильному специалисту — дерматологу.

**Причины псориаза**

Точные причины, по которым развивается псориаз, пока не до конца изучены. Однако многие исследования сходятся на том, что развитие псориаза связано с генетикой, а также с образом жизни, сопутствующими заболеваниями и неблагоприятными факторами окружающей среды:

* **Генетика**

Заболевание часто передаётся по наследству от родителей детям.

* **Образ жизни**

Считается, что постоянное повреждение кожи, частое трение, солнечные ожоги и переохлаждение могут стать спусковыми крючками для развития болезни.

Ещё к фактором риска относятся постоянный стресс, злоупотребление спиртными напитками и курение — всё это пагубно влияет на обмен веществ, работу внутренних органов и иммунной системы.

* **Сопутствующие патологии**

Некоторые виды псориаза могут появиться после перенесённой стрептококковой инфекции.

Также риск развития патологии повышен у людей аутоиммунными заболеваниями. К ним относятся, например, сахарный диабет 1-го типа, болезнь Крона, системная красная волчанка и ревматоидный артрит.

**Осложнения псориаза**

Аутоиммунные процессы отличаются тем, что они могут распространяться: иммунная система способна в любой момент включить в список «врагов» другие здоровые клетки.

Например, на фоне псориаза может развиться болезнь Крона или неспецифический язвенный колит — в случае, если иммунная система ошибочно атакует ещё и ткани желудочно-кишечного тракта. Помимо аутоиммунных заболеваний, люди с псориазом подвержены:

* эндокринным патологиям (метаболический синдром, ожирение, сахарный диабет 2-го типа);
* сердечно-сосудистым заболеваниям (гипертония, инфаркт);
* другим нарушениям функций внутренних органов.

Всё это связано с хроническим воспалительным процессом, который влияет на гормональный фон и мешает нормальному обмену веществ.

Отдельное осложнение — **псориатический артрит.** Он встречается примерно у 30% людей, страдающих псориазом.

У 10% людей с псориазом патология распространяется на глаза и развивается **увеит**. Воспаляется сосудистая оболочка глаза, что приводит к снижению зрения и дискомфорту.

Помимо физиологических осложнений, псориаз может влиять **на психическое здоровье человека**. Изменение внешности, плохое состояние кожи и нестерпимый зуд могут стать причиной неуверенности в себе, привести к депрессивному расстройству.

**Профилактика псориаза**

Специфической профилактики, которая могла бы предотвратить развитие псориаза, нет.

В целом рекомендуется вести **здоровый образ жизни**: отказаться от алкоголя и курения, заниматься спортом, правильно и сбалансированно питаться.

Людям, чьи родственники больны псориазом, следует внимательнее относиться к своей коже: регулярно увлажнять её, избегать переохлаждения, длительного пребывания на солнце, а также отказаться от посещения соляриев. Татуировки при наследственной предрасположенности к псориазу делать не рекомендуется.

Псориаз — хроническая патология, как и все аутоиммунные заболевания. Полностью излечиться от псориаза невозможно.

Однако своевременное и правильно подобранное лечение может позволить пациенту достичь длительной ремиссии — периода бессимптомного течения болезни.

Соболева Виолетта

врач-дерматовенеролог

УЗ «Могилевский областной кожно-венерологический диспансер»