



PROJEKT FINANSOWANY PRZEZ
EUROPEJSKI KORPUS SOLIDARNOŚCI

ŁUSZCZYCA

pielęgnacja

dieta

styl życia





FUNDACJA NO SHAME – BEZ WSTYDU

ul. Tadeusza Boya-Żeleńskiego 4/27
00-621 Warszawa



INSTAGRAM

@noshame_bezwstydu



FACEBOOK

Fundacja No Shame – Bez Wstydu



E-MAIL

kontakt@fundacjabezwstydu.pl

2.....

Wstęp

Choroby skóry są obecnie powszechnym zjawiskiem w mniejszym lub większym stopniu widocznym. Wywołane są z różnych powodów i w różny sposób przebiegają, ale mają jeden wspólny mianownik – wstyd, który towarzyszy osobom, których dotknęły. Niniejsza broszura skierowana jest do osób zmagających się z łuszczycą. Dowiedzą się z niej w jaki sposób można złagodzić przebieg łuszczycy, jakie są najczęstsze błędy w pielęgnacji skóry łuszczycowej oraz gdzie można uzyskać pomoc w leczeniu i wsparcie psychologiczne. Broszura pokazuje również jak dzięki prawidłowej diecie i zdrowemu stylowi życia można poczuć się lepiej we własnej skórze!

O fundacji

Fundacja No Shame – Bez Wstydu została założona przez nas w celu pomocy ludziom chorym na łuszczycę. Zależy nam na szerzeniu wiedzy na temat tej choroby oraz dostępnych form leczenia, a przede wszystkim na tym w jaki sposób naturalnie pielęgnować skórę i łagodzić objawy choroby. Świadomość na temat łuszczycy w Polsce i na świecie nadal prosi się o rozwój. W trakcie rozwoju fundacji zauważyliśmy, że nie tylko łuszczycy jest tematem tabu, ale również inne choroby skóry, które wpływają na kontakty społeczne oraz samopoczucie chorych. Naszym celem jest dotarcie do jak największej ilości osób zdrowych, by uświadomić ich, że większość chorób skórnych takich jak łuszczycy, egzema czy łojotokowe zapalenie skóry nie są chorobami zakaźnymi i nie wynikają z braku higieny a przyczyn niezależnych od chorych.

4.....

Łuszczyca

Niestety pomimo wielu lat badań, naukowcom nie udało się jednoznacznie znaleźć przyczyny występowania łuszczycy. Wiele wskazuje na to, że ma ona genetyczne lub immunologiczne podłoże. Niebagatelne znaczenie mają również czynniki środowiskowe. Przebyte w przeszłości infekcje, urazy czy przewlekły stres mogą być przyczyną ujawnienia się choroby, jak również jej nawrotu. Wiele czynników zewnętrznych może wywołać lub zaostrzyć objawy choroby. Do najpopularniejszych należą: ostre infekcje, infekcje przewlekłe, choroby przewlekłe, przyjmowanie niektórych leków, stres, menopauza, uszkodzenie lub podrażnienie skóry, niewłaściwa pielęgnacja, zaburzenia hormonalne. Chory musi zwracać szczególną uwagę na to, w co się ubiera. Powinien unikać zbyt ciasnych ubrań, wykonanych z tworzyw sztucznych. Niewłaściwie dobrane kosmetyki również mogą prowokować wystąpienie zmian skórnych.

Leczenie miejscowe

Preparaty keratolityczne (kwas salicylowy, mocznik)

Powodują zmniejszenie ilości łusek i polepszają przenikanie innych preparatów.

Dziegie (pochodne węgla kamiennego)

Używane są głównie w postaci maści i past cygnolina – są bardzo skuteczne w leczeniu łuszczycy, stosowane głównie w tzw. leczeniu minutowym.

Glikokortykosteroidy miejscowe

Mają silne właściwości przeciwzapalne, przeciwproliferacyjne i immunomodulujące, które mogą wpływać na ich skuteczność w leczeniu łuszczycy.

Analogi witaminy D3 (kalcypotriol, takalcytol)

Preparaty dające dobre efekty terapeutyczne przy mniejszych działaniach niepożądanych w porównaniu z miejscowo stosowanymi kortykosteroidami.

6.....

Leczenie ogólne

Fototerapia

Polega na ekspozycji ciała na światło ultrafioletowe wytwarzane przez specjalne lampy (wykorzystywane promieniowanie wąskopasmowe UVB 311nm). Leczenie takie musi przebiegać pod nadzorem przeszkolonego personelu.

Fotochemioterapia (PUVA)

To połączenie leku światłouwrażliwiającego z promieniami UVA. Ta metoda zarezerwowana jest dla pacjentów z łuszczycą oporną na leczenie miejscowe lub u pacjentów, u których zmiany chorobowe obejmują ponad 10% powierzchni ciała.

Metotreksat

Jest to najczęściej stosowany w łuszczycy lek cytostatyczny. Przed jego włączeniem należy wykonać: podstawowe badania laboratoryjne, morfologię krwi z rozmazem, badanie czynności nerek oraz wątroby, RTG klatki piersiowej oraz ogólne badanie lekarskie.

Cyklosporyna

Silnie działający lek immunosupresyjny. Ze względu na toksyczość lek ten jest wskazany głównie w przypadkach łuszczycy szczególnie rozległej i opornej na inne metody leczenia.

Retinoidy

Mają działanie teratogenne i z tego względu nie mogą być stosowane u kobiet w wieku reprodukcyjnym bez profilaktyki antykoncepcyjnej, nawet do 2 lat po zakończeniu leczenia. Wysuszenie ust, nosa, oczu, włosów i błon śluzowych jest niemożliwe do uniknięcia.

Leki biologiczne

Stanowią one nową klasę preparatów działających na określone cytokiny biorące udział w immunopatogenezie łuszczycy. Podawane są w iniekcjach (podskórnie lub dożylnie). Są to leki zarezerwowane dla chorych z ciężką postacią łuszczycy, opornej na inne metody leczenia.

8



Nawilżanie

Dobre nawilżenie skóry to najskuteczniejsza i najprostsza metoda ograniczenia suchości, swędzenia i łuszczenia się skóry. Wybieraj naturalne kremy, lub maści nawilżające bez dodatku szkodliwych chemikaliów. Unikaj ciężkich formuł. Zdecyduj się na lżejsze, które łatwiej się wchłaniają. Krem lub maść zastosuj zaraz po kąpieli. W ten sposób zdecydowanie poprawisz efekt działania preparatu. Zwróć szczególną uwagę na pielęgnację skóry w chłodne i suche dni. Nie pozwól, aby twojej skórze brakowało niezbędnego nawilżenia.

Słońce

Osoby zmagające się z łuszczycą obserwują wyraźną poprawę stanu skóry przy regularnym opalaniu. Wychodząc na słońce, trzeba jednak zachować zdrowy rozsądek – nie powinno się na nim przebywać zbyt długo, a skórę należy wcześniej zabezpieczyć kremem z filtrem chroniącym przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Nie jest tajemnicą, dlaczego objawy łuszczycy nasilają się zimą – to właśnie wtedy stopień nasłonecznienia jest dość niski. Dlatego w okresie jesienno-zimowym trzeba szczególnie zadbać o skórę. Światło ultrafioletowe (UV) i światło słoneczne mogą spowolnić wzrost komórek skóry, więc małe dawki słońca mogą być dobrym sposobem na złagodzenie, poprawę, a nawet uleczenie zmian łuszczycowych.

Kąpiele lecznicze

Kiedy Twoja skóra jest tak przesuszona, że zaczyna pękać, przygotuj sobie leczniczą kąpiel, która przyniesie natychmiastową ulgę. Zaleca się kąpiele siarkowe, które są oferowane przez uzdrowiska, ale leczniczą kąpiel z dodatkiem soli z Morza Martwego lub płatków owsianych można przygotować w domu. Kąpiel w płatkach owsianych złagodzi podrażnienia i świąd, wyrówna koloryt i zniweluje stany zapalne. Pomoże osobom, które mają bardzo suchą i wrażliwą skórę. Do niezbyt gorącej wody dosyp minimum 3 łyżki płatków owsianych. W tak przygotowanej kąpieli mocz ciało 10-20 min. Po wyjściu z wanny delikatnie osusz skórę ręcznikiem i posmaruj skórę balsamem lub kremem zaleconym przez lekarza. Zwracaj uwagę na rodzaj mydła którego używasz do kąpieli. Gorące temperatury i sztuczne mydła mogą zaszkodzić wrażliwej skórze.

Aloes

Dobre opinie wśród cierpiących na choroby skóry zbiera aloes. Ten naturalny, skuteczny lek na łuszczycę wykazuje silne działanie antybiotyczne. Roślina koi skórę, eliminując niemalże natychmiast wszelkie dolegliwości bólowe i pozostawiając skórę cudownie miękką i nawilżoną. W sklepach z naturalnymi kosmetykami znajdziesz różne produkty na bazie aloesu. W leczeniu objawów łuszczycy każdy z nich sprawdza się tak samo dobrze. Wyciąg z rośliny możesz pić lub stosować bezpośrednio na rany.

12.....

Okłady z ziół

rumianek

łagodzi swędzenie i pieczenie, niweluje podrażnienia

len

wspomaga procesy odnowy naskórka, wyraźnie zmiękcza i wygładza skórę

łopian

działa bakteriobójczo i przeciwgrzybiczo, zapobiega zakażeniom

ostropest plamisty

hamuje nadmierny przyrost komórek skóry

uczep trójlistkowy

ma właściwości antyalergiczne, łagodzi podrażnienia

Twarz i powieki

Plamy łuszczykowe na twarzy pojawiają się zwykle w miejscach zagłębienia naskórka: przy nosie, powiekach, widocznych liniach mimicznych oraz uszach. Szczególną uwagę należy poświęcić powiekom ze względu na ich cienką i delikatną skórę. Są to miejsca które są nadzwyczaj bolesne jeśli pojawiają się na nich wykwyty. Łuszcząca się skóra i stany zapalne mogą pojawić się również na brwiach. Do powiek używamy innych preparatów niż do całej twarzy. Powinny to być produkty nawilżające, przeciwzapalne i łagodzące. Śmiało możemy polecać żel z arniki, rumianku bądź aloesu oraz okłady z herbaty.

Skóra głowy

W celu usuwania łuszczącego się naskórka należy codziennie myć skórę głowy preparatami przeznaczonymi do łuszczycowej skóry głowy. Przy myciu zaleca się użyć szamponu oczyszczającego lub peelingu, a następnie zastosować szampon łagodzący. Pomocne są preparaty keratolityczne zawierające takie składniki jak: kwas salicylowy, glikolowy, mocznik. Nie należy drapać zmienionej chorobowo skóry głowy. Ważne jednak by skórę głowy peelingować preparatami enzymatycznymi lub trychologicznymi w celu delikatnego złuszczenia oraz pobudzania komórek skóry głowy do wzrostu nowych włosów. Należy dobrać delikatne składniki nawilżające takie jak: aloes, prowitamina B3 i B5, kannabinoidy. Do włosów używaj grzebienia z szeroko rozstawionymi ząbkami. Możesz zastosować olejowanie skóry głowy. Wybrany olej wmasuj w skalp opuszkami palców. Po trzydziestu minutach zmyj oczyszczającym szamponem.

Paznokcie

Łuszczyca paznokci przejawia się naporstkowaniem paznokci. Na płytce paznokcia u osoby chorej są widoczne małe zagłębienia, o nieregularnym charakterze. Ponadto paznokcie osoby chorej mogą być pogrubione i zniekształcone oraz pokryte poprzecznymi bruzdami. U ponad 70% osób chorych na łuszczycę paznokci na płytce powstają również podłużne rowki, zgrubienia płytki, bruzdy poprzeczne – linie Beau. Nie należy obciążać płytki paznokcia zbyt intensywnymi zabiegami upiększającymi, czy manicurem hybrydowym. Alternatywą i dobrym rozwiązaniem jest manicure tytanowy, który nie niszczy a wzmacnia kruszącą się płytkę i zapobiega jej pęknięciom. Zabiegi wzmacniające płytkę paznokcia z zastosowaniem witaminy A lub pochodnej witaminy D3 pomogą odbudować i ustabilizować twardość płytki. Sprawdzają się także olej rycynowy oraz skrzyp i cynk.

Miejsca intymne i cienka skóra

Głównymi miejscami wykwitów na ciele są stawy: łokcie i kolana. Niestety najbardziej bolesne i nieprzyjemne miejsca pojawiania się plam to wszelkie zgięcia z cienką i delikatną skórą - wewnętrzne zgięcia kolan i łokci, bikini. Łuszczyca zazwyczaj obejmuje obszar wzgórka łonowego, narządy płciowe, okolicę okołoodbytniczą do szczeliny międzypośladkowej i pachwiny. Oczyszczanie i złuszczenie powinno odbywać się przy pomocy delikatnych preparatów, które mechanicznie nie uszkodzą plam. Nie zaleca się peelingów cukrowych ani solnych, ze względu na silne zadrapania oraz możliwość powstania ran. Szczególnie te ostatnie mogą spowodować silny ból w miejscu objętym stanem zapalnym. Podczas zabiegów pielęgnacyjnych powinniśmy skupiać się przede wszystkim na delikatnym złuszczeniu oraz intensywnym nawilżeniu i łagodzeniu stanów zapalnych skóry łuszczykowej.

Dieta

Dieta w łuszczycy ma ogromne znaczenie. Liczy się to, co jemy, czyli jakość spożywanych produktów, ale także ich ilość i częstota, odpowiednie nawodnienie organizmu oraz aktywność fizyczna. Czynniki te odgrywają ważną rolę w procesach metabolicznych w organizmie, a także podczas usuwania toksyn. Podstawowym zadaniem diety w łuszczycy jest wspomaganie procesów związanych ze stanami zapalnymi. Oprzyj swoją dietę na zdrowych produktach – jedz dużo warzyw i owoców, białego mięsa oraz ryb. Wyeliminuj żywność przetworzoną, unikaj cukru, czerwonego mięsa i słodkich napojów. Odpowiednio zbilansowana dieta pomoże zminimalizować objawy łuszczycy. Jeśli zmagasz się z wypryskami i zanieczyszczoną skórą twarzy, po odstawieniu wymienionych wyżej produktów zobaczysz ogromną różnicę w jej stanie.

Nawilżacz

Jednym z powodów wywołującym choroby jesienią i zimą, jest suche, zimne powietrze na zewnątrz. Przesuszenie i podrażnienie skóry prowadzi do nasilenia choroby. Ponieważ jednostki centralnego ogrzewania zasysają wilgoć, zastanów się nad zakupem nawilżacza do swojego domu. Możesz postawić go w sypialni i przestrzeni roboczej. Pomoże to nie tylko uchronić Cię przed chorobą, ale wilgoć może również pomóc suchej, swędzącej skórze.

Stres

Bardzo często do pierwszego wysypu łuszczycy dochodzi po bardzo stresującym wydarzeniu. Możesz być w stanie złagodzić objawy po prostu poprzez obniżenie poziomu stresu. Zastanów się, co sprawia Ci najwięcej radości i co najbardziej Cię relaksuje. Joga, medytacja i głęboki oddech pomagają. Nawet długi spacer po okolicy może cię uspokoić. Ważne jest też wsparcie rodziny i przyjaciół.

Czytaj składy

Sprawdzaj skład tkanin – unikaj wełny i moheru, które mogą podrażniać zaognioną skórę. Upewnij się, że ubrania które kupujesz są miękkie i wygodne. Unikaj konserwantów które wpływają na układ hormonalny. W przypadku produktów perfumowanych prawdopodobieństwo wystąpienia alergii skórnej jest znacznie większe. Unikaj dezodorantów z alkoholem, mydeł perfumowanych, a nawet niektórych płynów do prania ponieważ mogą podrażnić twoją wrażliwą skórę. Unikaj również sterydów. Badania pokazują, że sterydy powodują zwiotczenie skóry: przyczyniają się do pęknięcia naczynek, powstawania siniaków i rozstępów.

Substancje kosmetyczne dobroczynne przy łuszczycy

Butyl Avocatate	Działanie przeciwłojotokowe, przeciwzapalne, reguluje pracę gruczołów łojowych poprzez hamowanie aktywności enzymu 5-alfa-reduktazy.
D-panthenol /B-5/ B3	Równowazy i nawilża skórę, wykazuje działanie antybakteryjne oraz wspomaga działanie składników aktywnych.
Dziegieć jałowcowy (<i>gwajakol, krezol, fenol, pirokatechol, benzen, stilben, fenantren, toluen, naftalen, ksylen, chryzen, reten, styren, kwas octowy</i>)	Działa keratolitycznie, sprzyja ograniczeniu hyperprolifracji komórek naskórka, wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
Ekstrakt z arniki (<i>Arnica Montana Flower Extract</i>)	Łagodzi stany zapalne, pobudza regenerację skóry, przyspieszając gojenie się ran.
Ekstrakt z rumianku (<i>Chamomila Recutita Extract</i>)	Zawiera bisabolol, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo.
Ekstrakt z żywokostu (<i>Symphytum Officinale Root Extract</i>)	Łagodzi podrażnienia i stany zapalne. Redukuje świąd i pieczenie.

Fo-Ti (<i>Polygonum multiflorum</i>)	Działanie przeciwstarzeniowe, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwrodnikowe i przeciwnowotworowe.
Ichtiol (<i>Sodium Shale Oil Sulfonate</i>)	Działanie antyseptyczne, niweluje podrażnienia oraz zmniejsza uczucie świądu i pieczenia skóry głowy i ciała.
Kwas glicyretynowy (<i>Dipotassium Glycyrrhizinate</i>)	Działanie przeciwzapalne, łagodzące, przeciwbakteryjne i immunostymulujące.
Kwas salicylowy (<i>Salicylic Acid</i>)	Zmiękcza i złuszcza łuski.
Masło shea (<i>Saponified Butyrospermum Parkii Butter</i>)	Obfituje w nienasycone kwasy tłuszczowe, odżywia i nawilża. Witamina A i E, polifenole i fitosterole chronią skórę przed działaniem wolnych
Mocznik (<i>Urea</i>)	Chroni skórę przed przesuszeniem. Polepsza wchłanianie innych związków aktywnych w głąb skóry.
Nierafinowany olej kokosowy (<i>Saponified Cocos Nucifera Oil</i>)	Wytwarza na powierzchni skóry warstwę okluzyjną, która chroni ją przed przesuszeniem. Przyspiesza gojenie się ran, hamuje rozwój bakterii i grzybów.
Nierafinowany olej palmowy (<i>Saponified Elaeis Guineensis Oil</i>)	Zawiera prowitamina A, witaminy E, koenzym Q oraz skwalen. Wspomaga regenerację komórek naskórka i pomagają w odbudowie bariery
Olejek z drzewa herbacianego (<i>Melaleuca Alternifolia (Tea Tree) Leaf Oil</i>)	Działanie antyseptyczne; zmniejsza stany zapalne.

22

Olejek z geranium (<i>Pelargonium Graveolens</i> (Geranium) Flower Oil)	Łagodzi podrażnienia.
Olejek z gorzkiej pomarańczy (<i>Citrus Aurantium Flower Oil, Citrus Aurantium Amara</i> (Orange) Flower)	Działanie przeciwzapalne oraz przeciwbakteryjne.
Olejek z kadzidłowca (<i>Boswellia Serrata</i> Oil)	Intensywnie nawilża i łagodzi uczucie swędzenia, napięcia i bólu.
Olejek konopny (<i>Cannabis sativa Seed Oil</i>)	Zmiękcza i złuszcza łuski.
Olejek z krwawnika (<i>Achillea Millefolium</i> Oil)	Łagodzi stan zapalny, niwelując podrażnienia i przyspieszając gojenie ran.
Olejek z lawendy (<i>Lavandula Angustifolia</i> Oil)	Przyspiesza gojenie skóry.
Olejek z owoców jałowca (<i>Juniperus Communis</i> Oil)	Oczyszcza skórę i odblokowuje pory, wykazuje działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne i łagodzi swędzenie.
Popiół z łupin kakaowca (<i>Theobroma Cacao</i> Ash)	Drobinki popiołu delikatnie złuszczej martwy naskórek, rozjaśnia przebarwienia.
Smola węglowa (<i>Coal tar</i>)	Działanie przeciwutleniające, antygrzybiczne, przeciwpasożytnicze, antybakteryjne, antywirusowe.

Składniki kosmetyczne szkodliwe przy łuszczycy

Alkohole i retinoidy (<i>lauryl alcohol myristyl alcohol, cetearyl alcohol, cetyl alcohol, behenyl alcohol, retinoic acid</i>)	Alkohole i retinoidy to składniki, które mogą podrażniać skórę.
ALS (<i>Ammonium Lauryl Sulfate</i>)	ALS może mieć działanie drażniące na skórę i błony śluzowe.
Glikol propylenowy (<i>Propylene glycol</i>)	Może powodować podrażnienia, ale tylko wtedy, gdy nakładany jest na skórę uszkodzoną, np. w wyniku choroby.
Siarczany (<i>sodium lauryl sulfates, ammonium lauryl sulfates</i>)	Mogą podrażniać skórę głowy.
SLS (<i>Sodium Lauryl Sulfate</i>)	Ma działanie drażniące, ale tylko wtedy, gdy jest stosowany jako pojedyncza substancja, w wysokich stężeniach i przy długotrwałym kontakcie ze skórą.
Substancje zapachowe (<i>Parfum</i>)	W przypadku produktów zapachowych prawdopodobieństwo wystąpienia alergii skórnej jest znacznie większe.

Wsparcie psychologiczne

Ogromną rolę odgrywają także czynniki emocjonalne, towarzyszące łuszczycy: wstyd, zakłopotanie, skrępowanie, brak samoakceptacji, prowadzące dość często do zaburzenia obrazu własnego ciała, obniżenia nastroju i depresji. Rozwiązywanie problemów związanych z łuszczycą obejmuje postępowanie lecznicze mające na celu złagodzenie objawów fizycznych i emocjonalnych. Pomocy, a także informacji na temat tej dość często występującej choroby skóry pacjenci mogą oczekiwać kontaktując się z naszą fundacją.

Dezynfekowanie naturalne

Sposób I

20 kropli olejku herbacianego mieszamy z żelem aloesowym lub z żelem z żyworołki. Do mikstury należy dodać ok 4 łyżki alkoholu o mocy ok. 60-62%. Osoby, które mają szczególnie wrażliwe dłonie mogą do mikstury dodać także witaminę A+E, która chroni dłonie przed wysuszeniem.

Sposób II

Jeśli nie mamy dostępu do któregośkolwiek z wymienionych wcześniej żelów, możemy rozcieńczyć olejek z drzewa herbacianego z wodą i alkoholem. Do pustej buteleczki z atomizerem wlewamy około 20 kropli olejku i uzupełniamy wodą destylowaną i alkoholem.

Sposób III

Zagotuj szklankę wody i wsyp do niej łyżkę siemienia Inianego. Gotuj przez około 10 minut. Przecedź wywar przez sitko. Do żelu z siemienia dodaj 15 kropli olejku anyżowego i 15 kropel olejku lawendowego i dokładnie wymieszaj. Na noc wkładaj żel do lodówki, aby przedłużyć jego trwałość. Przed użyciem wstrząśnij.
