Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 117*

Zalecenia dla pacjenta z łuszczycowym zapaleniem skóry

Łuszczycowe zapalenie stawów to przewlekła choroba zapalna, która charakteryzuje się współistnieniem zapalenia stawów z łuszczycą skóry i paznokci. Choroba, choć kojarzona głównie ze stawami, może zajmować inne partie ciała, w tym oczy i serce, może również prowadzić do przyspieszonego rozwoju miażdżycy i jej powikłań. Łuszczycowe zapalenie skóry ma różny przebieg, najczęściej łagodny. Jednak ciężki przebieg choroby może prowadzić do zniszczenia stawów i niesprawności. Łuszczycowe zapalenie stawów występuje u niemal 1/3 wszystkich chorych na łuszczycę, natomiast na łuszczycę choruje ok. 2 proc. całej populacji.

SKÓRA

Używanie maści miejscowo do wygładzenia skóry , wg. zaleceń lekarza

Unikanie poparzeń słonecznych.

Unikanie uszkodzeń skóry.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Rozsądne ćwiczenia /kinezyterapeutyczne/ wyuczone w trakcie pobytu w oddziale

Ćwiczenia powinny być stosowane w każdym okresie choroby oprócz zaostrzeń choroby.

Celem ćwiczeń jest poprawa siły mięśni ,zapobieganie powstawaniu zniekształceń i przykurczów oraz zachowanie całościowej sprawności i uniknięcie inwalidztwa.

KORZYSTANIE ZE WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO w razie postępującego pogorszenia nastroju.

DIETA

Przy łuszczycowym zapaleniu skóry dieta powinna obfitować w pokarmy zawierające zawierają liczne substancje biologicznie aktywne, które korzystnie wpływają nie tylko na stan skóry, ale co ważne działają przeciwzapalnie. Do składników pokarmowych wpływających na kondycję skóry należą m.in. jod, żelazo, cynk selen, witaminy C, E, D, A, z grupy B oraz kwasy omega 3. Żywność nieprzetworzona bogata w wymienione substancje powinna stanowić bazę do komponowania jadłospisu.

- jod – wpływa na eliminację uczucia szorstkości i świądu skóry,
- witamina C – ma silne działanie antyoksydacyjne, wpływa na elastyczność i jędrność, wygładza naskórek, wyrównuje koloryt skóry,
- witamina E – warunkuje prawidłowe **nawilżenie skóry**, podobnie jak witamina C, jest silnym przeciwutleniaczem,
- witamina D – wpływa na procesy biologicznej odnowy naskórka,
- witamina A – zapobiega **rogowaceniu skóry**, sprzyja regeneracji komórek, podobnie działają witaminy z grupy B,
- kwasy omega 3 – zapobiegają nadmiernej utracie wody z naskórka, redukują **zaczerwienienia skóry**, wspierają odbudowę powłoki hydrolipidowej.

Dieta stosowana w nawracających stanach zapalnych i nadmiernym wydzielaniu łoju opiera się o zasady zrównoważonego, zdrowego jadłospisu.

W łuszczycowym zapaleniu stawów dieta nie ma bezpośredniego wpływu na przebieg i wyniki leczenia. Zaleca się kształtowanie posiłków ,które będą sprzyjać uniknięciu nadwagi a tym samym zapobiegać nadmiernemu obciążeniu stawów.

Tak więc warto zadbać o :

- ograniczenie spożycia tłuszczów
- ograniczenie spożycia cukru i soli
- zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców
- ograniczenie spożycia alkoholu
- przyjmowanie witamin i mikroelementów ze szczególnym uwzględnieniem wapnia.

Dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości witamin, soli mineralnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, innych związków o potencjale antyoksydacyjnym oraz błonnika. Należy budować ją w oparciu o produkty, takie jak:

- tłuste ryby morskie,
- orzechy i pestki – szczególnie orzechy włoskie bogate w kwasy omega 3 oraz orzechy brazylijskie zawierające selen,
- różnokolorowe warzywa – spożywane w postaci surowej, gotowanej, przecieranej, pieczonej i soków,
- sezonowe, świeże owoce – konsumowane w mniejszych ilościach niż warzywa- do 2 porcji dziennie,
- pełnoziarniste produkty zbożowe.

Bibliografia:

1. Brzezińska-Wcisło L., Postępy Dermatologii i Alergologii XXII; 2005/1, s. 10–13.
2. Ciborowska H., *Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu*, Ciborowska H, Rudnicka A (red): Dietetyka. *Żywienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL, Warszawa 2000.
3. Gary W. Clark, Sara M. Pope, Khalid A. Jaboori, *Diagnosis and treatment of seborrheic dermatitis,* American Family Physician, 2015; 91 (3): s. 185–190.
4. Kostecka M., Kostecka J, *Wpływ diety na wygląd skóry,* Kosmetologia Estetyczna 4/2013 vol. 2, s. 263-266.