### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ПСОРИАЗОМ

### 1. Принимая душ или ванну, используйте мягкую губку или хлопчатобумажную салфетку, немного масла для душа, чтобы смягчить кожу. Избегайте применения мочалки. Не используйте твердое мыло, бензин и другие растворители для очищения кожи.

### После важно нанести на кожу смягчающее средство, чтобы кожа была гладкой. Сухая, с трещинами кожа снижает результативность лечения, а также часто чешется.

### 2. Коротко стригите ногти. Также старайтесь защитить вашу кожу от порезов и повреждений, поскольку они могут стать причиной появления новых высыпаний псориаза.

### 3. При лечении псориаза с локализацией процесса на руках необходимо надевать хлопчатобумажные перчатки при нанесении лекарства, чтобы избежать попадания его в глаза.

### 4. Одежда может в некоторой степени давить на кожу, что может спровоцировать появление новых высыпаний, поэтому выбирайте легкую, просторную, хлопчатобумажную одежду.

### 5. Одежда из тканей со светлыми и смешанными цветами поможет закамуфлировать попадающие на одежду чешуйки кожи.

### 6. Кондиционирование воздуха может сушить вашу кожу, а вслед за этим может наступить ухудшение состояния. По возможности ограничьте время, проводимое в условиях кондиционирования.

### 7. Хотя солнечные лучи и действуют благоприятно на многих пациентов, старайтесь не «сгорать» на солнце. Посоветуйтесь с врачом об оптимальном режиме приема солнечных ванн.

### 8. Постарайтесь вести здоровый образ жизни, избегайте злоупотребления алкоголем и сведите до минимума стрессовые ситуации.

###  9. В зимнее время увлажняйте воздух в помещении, - как на работе, так и дома.