

Psoriasi

La psoriasi és una malaltia crònica de la pell que pot afectar qualsevol part del cos, tot i que és més freqüent a colzes, genolls, mans, peus i cuir cabellut. Produeix lesions eritematoses de mides diverses, recobertes per escates i que van acompanyades, a vegades, de cremor i pruija. S'estima que entre un 1 i un 3% de la població pateix psoriasi i que afecta per igual a homes i a dones.

La causa exacta de l'aparició de psoriasis no és coneguda i entre els possibles desencadenants que la fan aparèixer hi ha situacions d'estrès, ferides dermatològiques, algunes infeccions o determinats medicaments. Sembla clar que algunes persones tenen una predisposició genètica a patir aquesta malaltia (una tercera part de les persones amb psoriasis tenen antecedents familiars), però no vol dir de forma segura que arribin a presentar-la.

La psoriasi sol aparèixer entre els 15 i 35 anys però en ocasions pot manifestar-se a la infantesa, o a partir dels 50 anys. La psoriasi NO és una malaltia contagiosa ni es transmet per contacte amb les plaques de psoriasis. Afecta tant a la pell com a mucoses, i en ocasions s'associa a artritis.

Tot i els efectes negatius de la malaltia en la qualitat de vida de les persones que la pateixen, en la majoria de casos la malaltia no és greu: generalment els pacients afectats es poden tractar a l'atenció primària i d'altres no requereixen tractament. Només en casos de formes greus de psoriasis pot ser necessària l'hospitalització temporal.

La Psoriasi no té una curació definitiva. Hi ha diverses mesures a prendre per tal d'atenuar al màxim els seus efectes, i és important ser constant en els tractaments, que sovint són una combinació de medicació i mesures higiènico-dietètiques.

COM ES FORMEN AQUESTES LESIONS?

En les persones sense psoriasi, les cèl·lules epidèrmiques maduren i es desprenen cada 25-30 dies. En les pells psoriàsiques, les cèl·lules de la pell presenten una velocitat anormalment elevada de renovació (cicles entre 3 i 6 dies). Això fa que s'acumulin capes de pell morta que es desprenen en forma d'escames. Les cèl·lules de la pell no maduren i no protegeixen adequadament, perdent humitat per les lesions.

FACTORS QUE PERJUDIQUEN LA PSORIASI :

- Traumatismes (ferides, cops, cremades solars...)
- Estrès psicològic
- Canvis hormonals (menstruació, embaràs, menopausa...). En algunes persones els canvis hormonal poden provocar una millora.
- Processos infecciosos de la pell
- Processos infecciosos de les vies respiratòries
- Certs fàrmacs: sals de liti, indometacina, cloroquina, interferó alfa, betablocadors i antagonistes del calci.
- Excés de pes
- Consum excessiu d'alcohol.
- Factors ambientals (temperatures extremes, pols de ciments..)

CONSELLS HIGIÈNICODIETÈTICS PER LA MILLORA DELS SÍMPTOMES DE LA PSORIASI:

- La hidratació de la pell es fonamental per establir l'elasticitat i suavitat, disminuir la inflamació i la picor, i evitar els efectes atrofics dels tractaments tòpics amb corticoides. Per això, és important mantenir una ingesta de líquids adequada .
- La dieta ha de ser variada i equilibrada, predominant el consum de peix blau i d'aliments rics en àcids omega -3 i omega -6, així com verdures riques en carotens. S'han d'evitar aliments amb greixos d'origen animal . L'obesitat influeix negativament en l'evolució de la malaltia.
- Evitar els factors que poden activar o empitjorar la malaltia (estrès, ansietat, tabac i el alcohol, betablocadors, AINE, antipalúdics i sals de liti i or).
- Prendre el sol (amb moderació i evitant les hores centrals del dia), ja que els raigs ultraviolats tenen acció antiinflamatòria.
- Prendre banys al mar, pel fet que els ions i sals que conté l'aigua de mar presenten propietats positives per a la pell.
- Es recomana l'ús de sabons pel cos molt suaus o locions netejadores sense sabó, escumants ni perfums. En psoriasis del cuir cabellut, es recomana alternar els xampús de tractament amb d'ús freqüent.
- Els banys d'aigua calenta amb extracte col·loidal d'avena o blat i olis emol·lients calmen la picor i ajuden a la hidratació i al despreniment de les escates.