

.....

FUNDACJA NO SHAME – BEZ WSTYDU
EUROPEJSKI KORPUS SOLIDARNOŚCI

Choroby skóry i aspekty emocjonalne

1

.....

Wstęp

Choroby skóry są powszechne. Przyczyny chorób skóry są różne, i w różny sposób przebiegają, ale mają jeden wspólny mianownik – wstyd, który towarzyszy osobom, których dotknęły. Fundacja No Shame – Bez Wstydu we współpracy ze specjalistami przygotowała cykl szkoleń skierowanych zarówno do osób zmagających się z chorobami skóry, jak i tych, które nie mających żadnych dolegliwości skórnych. Szkolenie “Choroby skóry i aspekty emocjonalne z nimi związane” ma na celu szerzenie wiedzy o chorobach skórnych a także skutkach, w tym psychologicznych, które mogą wywoływać.



2

Choroby skóry: rozpoznanie,
geneza, leczenie

Łuszczyca

to przewlekła, nieuleczalna choroba autoimmunologiczna. Jej podstawowym objawem są zmiany skórne w formie wykwitów, wyglądających jak czerwono brunatne plamy pokryte białą-szarą łuską. Zmiany są spowodowane zaburzeniem procesu regeneracji naskórka. Łuszczyca jest chorobą uwarunkowaną genetycznie. Jej dziedziczenie jest wielogenowe, co oznacza, że nie tylko jeden gen odpowiada za chorobę. W patogenezie tej choroby kluczową rolę odgrywają zaburzenia funkcji układu immunologicznego. Każdy przypadek wymaga indywidualnej terapii. W łagodnych odmianach łuszczycy stosuje się leczenie miejscowe, przy cięższych postaciach leczenie skojarzone. Na łuszczycę choruje od 0,6 do 4,8% ludzi na świecie.

trądzik

3

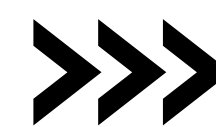
to choroba skóry, która następuje na skutek nadprodukcji sebum przez gruczoły łojowe oraz nadmiernego rogowacenia naskórka, który zamiast się złuszczać, zatyka ujścia tych gruczołów. Zamknięcie ujścia gruczołu łojowego sprzyja namnażaniu się beztlenowych bakterii *P. acne*, które powodują powstawanie stanów zapalnych objawiających się jako grudki, krosty, guzki, cysty, torbiele. Wystąpienie trądziku jest wynikiem współdziałania wielu czynników, w tym genetycznych. Leczenie powinno być prowadzone przez lekarza dermatologa. Preparaty stosowane w leczeniu to m. in. antybiotyki, retinoidy, kwas azelainowy, kwas salicylowy oraz nadtlenek benzoilu. Sposób leczenia trądziku zależy przede wszystkim od stopnia jego nasilenia. Trądzik dotyka 9,4 proc. populacji ogólnej i 90 proc. osób w okresie dojrzewania.



Atopowe zapalenie skóry. (AZS, egzema).

to przewlekła choroba zapalna skóry. Jej cechą charakterystyczną jest silny świąd oraz nawracające okresy zaostrzenia – wysypka, rumień i mocno przesuszona skóra. Choroba jest wynikiem złożonych zależności pomiędzy czynnikami genetycznymi, środowiskowymi i immunologicznymi. Terapia obejmuje leczenie miejscowe (maści i inne preparaty zawierające glikokortykosteroidy, inhibitory kalcyneuryny, antybiotyki, leki przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe) i ogólne (leki immunosupresyjne, leczenie biologiczne). Egzema występuje u 4,7–9,2% dzieci i 0,9–1,4% u dorosłych.

4



Łojtokowe zapalenie skóry.

to schorzenie, które występuje na ciele w miejscach w których występuje dużo gruczołów łojowych. Łojotok powoduje nieestetyczne zmiany – łuszczenie się skóry i rumieniowate czerwone plamy. Skóra w zmienionych chorobowo miejscach jest przetłuszczona, spuchnięta, swędzi. Przyczyny rozwoju choroby nie są znane. Przesłanką do jej powstania jest chorobliwe wydzielanie łoju przez gruczoły w pewnych miejscach ciała, co – w połączeniu z nieprawidłową pracą układu odpornościowego – prowadzi do namnażania się na powierzchni skóry grzyba – drożdżaka z rodzaju *Malassezia*. ŁZS leczy się preparatami przeciwzapalnymi i przeciwgrzybiczymi. To schorzenie dotyczy od 1-5 % populacji.



6

.....

Opryszczka

to wykwit skórny pojawiający się najczęściej w okolicy warg, nosa i narządów płciowych. Zmianę wywołuje wirus HSV1 i HSV2 z grupy Herpes simplex virus. Pęcherzyki opryszczki wypełniają się treścią surowiczą, a następnie wydzieliną ropną. Wysuszone zamieniają się w strupek. Epizod opryszczki trwa od czterech do dziesięciu dni. Każda osoba, u której chociaż raz pojawiła się opryszczka, jest jej nosicielem aż do końca życia. Szacuje się, że nosicielami wirusa opryszczki jest nawet 90% społeczeństwa.



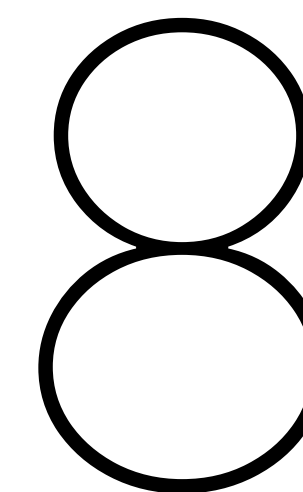
7

Grzybica

to grupa wysoce zaraźliwych chorób zakaźnych ludzi i zwierząt powodowanych przez grzyby. Za grzybice skóry odpowiadają dermatofity i drożdżaki. Grzybica może dotyczyć skóry, stóp i paznokci oraz dróg rodnych u kobiet. Warunki do wzrostu grzyba stwarza ciepło, wilgoć i brak światła; grzybicę mogą powodować lub nasilać przyjmowane leki: antybiotyki i sterydy. Choroba może być następstwem chorób nowotworowych, AIDS i cukrzycy. Infekcja może często nawracać. Terapia obejmuje miejscowe stosowanie preparatów zawierających substancje przeciwgrzybicze: ketokonazol, klotrimazol, terbinafinę, mikonazol, czy amorolfinę. Leczenie infekcji grzybiczych dróg rodnych polega na dopochwowym stosowaniu antybiotyków (nystatyny, natamycyny) lub leków z grupy azoli (klotrimazolu, butakonazolu). Na grzybice choruje 10-70 % ludzi.



Aspekty psychologiczne chorób skóry.



Psychodermatologia jest stosunkowo nową dziedziną wiedzy leżącą na pograniczu dermatologii, psychologii i psychiatrii. Czynniki psychologiczne takie jak silny stres czy negatywne emocje mogą powodować zaostrzenie zmian skórnych. Z drugiej strony choroby które objawiają się widocznymi dla otoczenia zmianami mogą powodować u chorego obniżenie poczucia własnej wartości, czy też zakłócenia w obrazie własnego ciała. Choroby skórne mają wpływ na psychikę chorego i jego funkcjonowanie w środowisku, ponieważ zmieniony wygląd skóry, może stać się przyczyną stygmatyzacji. Chorzy z dermatozami nisko oceniają jakość swojego życia; mogą cierpieć na depresję i zaburzenia emocjonalne, niekiedy manifestują się u nich myśli samobójcze. W niektórych przypadkach konieczne jest skierowanie pacjenta do psychologa lub psychiatry. Psychoterapia indywidualna czy grupowa, trening biofeedback, medytacja, trening autogenny, stają się wówczas wspomagającą formą leczenia. Natomiast w całościowej terapii istotne jest szerzenie wiedzy i tolerancji dla chorych na dermatozy w społeczeństwie.



Dieta

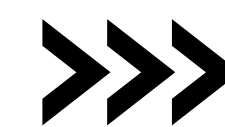
Niewłaściwy sposób odżywiania może negatywnie wpływać na kondycję skóry. Źle zbilansowana dieta w przypadku chorób skóry nasila ich objawy, zwłaszcza jeśli mają podłoże hormonalne lub alergiczne. W celu ułożenia indywidualnego jadłospisu wspomagającego leczenie warto skonsultować się z dietetykiem. Należy również omówić nawyki żywieniowe z lekarzem, ponieważ w przypadku niektórych chorób już samo wykluczenie z diety niektórych pokarmów może przynieść bardzo dobre rezultaty. Zbilansowany jadłospis powinien zapewniać optymalny poziom witamin, minerałów i innych substancji niezbędnych do regeneracji. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce, ponieważ zawarte w nich mikroelementy korzystnie wpływają na włókna kolagenowe. Należy nawilżać skórę od środka, wypijając w ciągu dnia co najmniej 2 litry wody. Bardzo ważnym aspektem diety jest unikanie produktów, które mogą wywoływać nasilenie objawów choroby, w szczególności żywności wysoko przetworzonej, tłustych mięs, alkoholu. Ograniczeniu powinno ulec spożywanie cukru i soli.

9

.....



Pielęgnacja



Zwłaszcza w przypadku chorób skóry istotne jest aby pielęgnacja była systematyczna. Jakość kosmetyków ma znaczenie, ale to właśnie cierpliwie i regularnie wykonywana rutyna pielęgnacyjna przynosi widoczną poprawę stanu skóry. Nie należy się zniechęcać barkiem szybkich efektów, ale cierpliwie budować pielęgnację i stosować się do zaleceń. W przypadku pielęgnacji twarzy ważne jest aby poznać typ swojej cery i w doborze kosmetyków kierować się jej potrzebami. Wiele kosmetyków zawiera szkodliwe lub drażniące substancje. Przed zakupem preparatów warto porównać ich składy INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) czyli regulowany prawnie spis substancji, które zawierają. W celu dobrania odpowiedniej pielęgnacji można także poradzić się kosmetologa lub dermatologa. Zbyt wiele kosmetyków (zwłaszcza przy łojotokowym zapaleniu skóry), nieprawidłowo dobrana pielęgnacja czy inwazyjne zabiegi na skórę, mogą przyczyniać się do pogorszenia kondycji skóry i osłabienia jej bariery ochronnej. W przypadku schorzeń takich jak egzema czy grzybica dobrze jest przyjrzeć się ubraniom, które na co dzień nosimy, a także detergentom używanym do prania. Noszenie obcistej odzieży ze sztucznych tkanin może drażnić skórę podobnie jak perfumowane środki czystości. Warto nosić oddychające ubrania z naturalnych tkanin i wybierać środki bezzapachowe.



Stres

Długotrwały stres jest głównym inicjatorem nasilenia się objawów chorób, m.in. różnych rodzajów trądziku, alergii czy egzemy, a także może przyspieszać proces starzenia się skóry. Ludzie cierpiący na choroby dermatologiczne podkreślają niekorzystny wpływ stresujących wydarzeń życiowych na przebieg choroby, np. chorzy na łuszczycę są bardziej wrażliwi na czynniki stresowe; zaliczają się do grupy tzw.: high stress reactors. Naukowcy alarmują, że przewlekły stres przybrał rozmiary epidemii, przyczynia się bowiem do powstawania chorób cywilizacyjnych: nadciśnienia, cukrzycy, otyłości. Należy więc próbować obniżyć poziom stresu. Najlepszym sposobem jest aktywność fizyczna, podczas której wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia. Praktyką, która najlepiej redukuje stres jest uprawianie jogi. Gotowe zestawy ćwiczeń bez trudu można odnaleźć w internecie. Aby walczyć ze stresem warto zadbać również o regularny rytm dobowy i wypoczynek podczas snu. Pomóc w zaśnięciu pomoże medytacja, aromaterapia czy słuchanie uspokajającej muzyki. Stres może obniżać zasoby witamin z grupy B, wapnia, cynku, magnezu, żelaza i potasu, dlatego warto zadbać, by te składniki znalazły się w codziennym jadłospisie.

11

.....



Witaminy i suplementy.

12



Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania bariery ochronnej skóry. Ich niedobory mogą skutkować licznymi problemami skórnymi, takimi jak: trądzik, suchość, pękające naczynka, podkrążone oczy, zajady i afty. Składniki odżywcze najlepiej dostarczać organizmowi poprzez spożywane pokarmy. Jeśli jednak w grę wchodzi choroba skóry warto poprosić lekarza, aby przepisał wspomagające leczenie suplementy. Dla osób z AZS i łuszczycą dobroczynna będzie witamina D, która odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy A i E – które znaleźć można także w kremach ze względu na ich nawilżające działanie – wzmacniają barierę ochronną skóry. Można również sięgać po kwasy omega-3 i omega-6, które zapobiegają przesuszeniu skóry i działają przeciwzapalnie. Inne cenne suplementy to żelazo i cynk oraz witaminy C i B6, które chronią przed wolnymi rodnikami i fotostarzeniem oraz odpowiadają za zdolność do syntezy i stabilności kolagenu.



O Fundacji

Fundacja No Shame – Bez Wstydu została założona przez nas w celu pomocy ludziom chorym na łuszczycę. Zależy nam na poszerzaniu wiedzy na temat tej choroby oraz dostępnych innych 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. Mimo wielu istniejących Stowarzyszeń, Fundacji oraz kilku osób głośno mówiących o tym problemie w mediach, ludzie nie dotknięci tą chorobą nadal kierują się mitami dotyczącymi łuszczycy. Naszym celem jest dotarcie do jak największej ilości osób zdrowych, by uświadomić ich, że łuszczycyca jest chorobą genetyczną, autoimmunologiczną i niezakaźną.