

Боль в суставах – еще один весомый повод наведаться к специалисту. Такими заболеваниями обычно занимается врач-ревматолог: ему нужно рассказать о бляшках, если они появились намного раньше, чем заболели суставы. Чтобы уточнить диагноз и оценить выраженность артрита, потребуется сделать рентген.

ДЕРЖИТЕ БОЛЕЗНЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

Псориаз – заболевание хроническое, поэтому избавиться от него полностью вряд ли получится. А вот уменьшить количество высыпаний и держать их под контролем – не только возможно, но даже необходимо. И лучшими помощниками в этом станут лечебные мази и кремы.

Для того чтобы размягчить и убрать чешуйки на поверхности бляшек, а также уменьшить воспаление и зуд, используются комбинированные средства. Они содержат **салициловую кислоту** и глюкокортикостероид (гормон). Бояться гормональных средств во-

все не стоит: если использовать их не более 14 дней, никакого вреда они не нанесут.

Если высыпания мокнут, на помощь приходят болтушки и лосьоны на основе **пиритиона цинка**: они аккуратно подсушивают кожу, не вызывая раздражения. Больным с плотными и растрескавшимися бляшками можно использовать **ихтиоловую мазь** или **березовый деготь**: средства размягчают и отшелушивают кожу. Мази и кремы наносятся на область высыпаний тонким слоем. Лучше проводить процедуру 2 раза в сутки: утром и вечером. Уже через неделю наступает улучшение.

При боли в суставах применяют анальгетики (**ибупрофен, кеторолак, диклофенак**) в форме таблеток, мазей или кремов. Также полезно делать небольшую гимнастику, растирать суставы утром и вечером, чтобы убрать скованность.

Хорошая новость для любителей понежиться под лучами светила: загорать при псориазе не только

можно, но и очень даже нужно (конечно же, не забывая использовать защитный крем от солнца). Многим пациентам становится лучше именно в летнее время года: солнце и свежий воздух немного подсушивают высыпания, после чего они быстро проходят.

Именно на этом эффекте и основан один из наиболее действенных методов лечения псориаза – фототерапия. Такая процедура проводится только в больнице: пациента помещают в специальную камеру, где на него воздействует ультрафиолет. Однако отличие от солнца все же есть: при фототерапии загорают только определенные участки кожи, где расположены бляшки.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ РЕЦИДИВОВ

Лечение псориаза – это, как правило, непростой и долгий путь, который может растянуться на многие годы. Прежде всего нужно научиться жить в согласии со своей кожей, по возмож-

ности избегая рецидивов заболевания. Для этого постарайтесь соблюдать несколько простых советов:

Откажитесь от вредных привычек. Алкогольные напитки и сигареты – это злейшие враги не только для кожных заболеваний, но и для всего организма в целом. А поэтому лучше оставить их далеко позади.

Укрепляйте иммунитет. Очень часто псориаз обостряется на фоне банальной простуды – а потому надо отнять у вирусов все шансы. Самая простая защита в период сезонных эпидемий – использовать оксолиновую мазь и не забывать об испытанных народных средствах, таких как лимоны, имбирь и эхинацея.

Позаботьтесь о своей коже. После ванны или бани нужно мазаться жирным кремом: это поможет увлажнить и размягчить бляшки. А вот о грубых мочалках и вениках лучше позабыть – они принесут больше вреда, чем пользы.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-терапевт.

А еще был случай

В далекие 60-е, годы нашей юности, в деревню Лаптевку из Ленинграда приезжала на лето девушка по имени Лида. Внешне она была очень красива: длинные волосы, осиная талия... Все парни в округе были влюблены в юную красавицу, из-за чего устраивали меж собой кулачные разборки. Не обошла эта участь стороной и моего друга Леньку.

...Ленька долго страдал и наконец решился на мужской поступок: прихватив букет цветов, отправился к Лиде с предложением руки и сердца.

Сбежавшая невеста

Недолго думая, Лида согласилась выйти за друга замуж.

Стали готовиться к свадьбе. Однако, когда веселье было в самом разгаре, невеста сбежала со свадьбы с неизвестным парнем.

Опозоренный поступком невесты Ленька побежал к речке и бросился с обрыва. От смерти его спасла деревенская девушка Даша, которая в то время находилась на берегу. Когда она вытаснула несчастного «Ромео» из воды и привела его в чувство,

Ленька, недолго думая, предложил Даше быть его женой...

После того случая я ушел служить в армию. Жизнь сложилась таким образом, что я ни разу больше друга детства не встречал. А недавно на Витебском вокзале в Санкт-Петербурге случайно разговорился в зале ожидания с приятной женщиной. В чертах ее лица просматривалось что-то знакомое.

– А вас случайно не Дашей величают? – поинтересовался я.

– Все верно, Дарьей Ивановной. Я из деревни Лаптевка, но последние 40 лет живу в Петербурге. Муж мой Леонид тоже оттуда родом...

Даша тоже узнала меня, воскликнув: «Боже, вы – Володя?! Вот Леня обрадуется!» Мы долго говорили о жизни, обменялись адресами. И наша прерванная дружба снова возобновилась через 60 лет.

Интересно, а как сложилась судьба Лиды? Вдруг так окажется, что она тоже читает «ЗОЖ»?

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 182527 Псковская обл., Невельский р-н, дер. Сороки, д. 10.