



Μήπως βλέπεις  
τη λάθος εικόνα;

## Χρήσιμες Συμβουλές



**ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ** για προηγούμενες λοιμώξεις, συγχορηγούμενα φάρμακα, χειρουργεία, στρεσογόνες καταστάσεις και τραυματισμούς του δέρματός σας.<sup>21</sup>



**ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ** αποφεύγοντας λιπαρά συστατικά και αλκοόλ, παράγοντες οι οποίοι προδιαθέτουν τις συννοσηρότητες της Ψωρίασης. Με αυτό τον τρόπο θα ενισχύσετε την άμυνα του οργανισμού σας και θα αποφύγετε πιθανές λοιμώξεις που ενδέχεται να προκαλέσουν εξάρσεις της Ψωρίασης.<sup>19,21,22</sup>



**ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.** Το κάπνισμα προδιαθέτει σε καρδιαγγειακά νοσήματα που συχνά εμφανίζονται σε άτομα με Ψωρίαση.<sup>20,23</sup>



**Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ** συσχετίζεται με την εμφάνιση λιπώδους διήθησης του ήπατος, που είναι πολύ συχνή σε ασθενείς με Ψωρίαση, και σακχαρώδους διαβήτη. Ρωτήστε τον δερματολόγο σας για τη συσχέτιση αλκοόλ και Ψωρίασης.<sup>20</sup>



**ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ.** Η συχνή φυσική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική διότι ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, μειώνει το άγχος και επιφέρει ευεξία στο άτομο.<sup>19,24,25</sup>



**ΕΝΤΑΧΘΕΙΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ,** (π.χ. Σύλλογο Ασθενών). Η γνώση ότι δεν είστε μόνοι και η δυνατότητα να μοιραστείτε την εμπειρία σας με άλλα άτομα που ζουν με Ψωρίαση θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τη νόσο σας.<sup>22</sup>

19. Papaa.org. (2017). Self Help | The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance - PAPAA. [online] Available at: <http://www.papaa.org/self-help> [Accessed 27 Jan. 2017].

20. Healthline.com. (2016). 10 Ways to Treat Psoriasis at Home. [online] Available at: <http://www.healthline.com/health/psoriasis/treat-symptoms-home#Overview1> [Accessed 8 Nov. 2016].

21. NHS Choices (2017). Psoriasis - Living with - NHS Choices. [online] Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Psoriasis/Pages/Livingwith.aspx> [Accessed 27 Jan. 2017].

22. WebMD.com (2016). 7 Tips for Psoriasis Skin Care. [online] WebMD. Available at: <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-skin-care-tips#1> [Accessed 8 Nov. 2016].

23. Papaa.org. (2017). Psoriasis and smoking | The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance - PAPAA. [online] Available at: <http://www.papaa.org/further-information/psoriasis-and-smoking> [Accessed 27 Jan. 2017].

24. Papaa.org. (2017). Psoriasis and the Heart | The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance - PAPAA. [online] Available at: <http://www.papaa.org/further-information/psoriasis-and-heart> [Accessed 27 Jan. 2017].

25. Psoriasis.org. (2016). Life with psoriasis: Managing itch | National Psoriasis Foundation. [online] Available at: <https://www.psoriasis.org/life-with-psoriasis/managing-itch> [Accessed 8 Nov. 2016].