

18. Pozor na zranění! Pro pacienty s lupénkou je důležité vybírat si takové sporty, kde nehrozí časté poranění, protože v místě jakékoliv odřeniny nebo rány se může objevit nový flíček lupénky. Ačkoli některé sporty nejsou pro pacienty úplně vhodné, mohou dělat pacienti vše, co jim jejich zdravotní stav dovolí.

19. Nejenom na sport je důležité zvolit **vhodné oblečení** z kvalitních a nedráždících materiálů bez zbytečných ozdob a zipů, které by mohly kůži dráždit. Kůži dráždí i pot, proto je dobré se po sportování ihned umýt.

20. Pacienti musí **o svoji kůži pravidelně pečovat**. Ať už koupelemi nebo každodenním promazáváním. Je to sice otrava, ale u mnohých pacientů to prostě jinak nejde.

21. Na praní prádla by měli pacienti s lupénkou používat speciální **prací prostředky**, které kůži nedráždí. Jsou to ty samé, které používají například maminky při praní prádla pro svá miminka.

22. Protože se na kůži tvoří šupinky, které odpadávají, musí se v domácnostech pacientů s lupénkou častěji **uklízet**, nebo měnit **lůžkoviny**.

23. Pozor si musí dávat pacienti s lupénkou také na to, co jedí. Ne všechny potraviny jsou pro ně úplně vhodné. Patří mezi ně jídla kořeněná nebo jinak agresivní, o alkoholu a kouření ani nemluvě. Některým pacientům bohužel vadí i **čokoláda**, která může po sněžení způsobit zhoršení lupénky.

24. Někdy není úplně jednoduché najít pro pacienty **vhodné povolání** a pokud se lupénka objeví v pozdějším věku, může být i důvodem pro jeho změnu. To ale neznamená, že mají pacienti některá povolání zakázána. Každý by měl dělat to, co ho baví.

25. Lupénka se netýká pouze pacienta samotného, ale celé jeho rodiny, která mnohdy musí přizpůsobit chod domácnosti a aktivity jeho potřebám.

26. Důležité je, aby měla široká veřejnost a zejména pacientovo **okolí**, základní informace o lupénce a pacient tak nebyl vystavován ponižujícím situacím, kdy se lidé mylně domnívají, že se mohou lupénkou nakazit a pacienta se bojí.

27. Někdy je potřeba, aby se pacienti svěřili do rukou odborníka, který jim pomůže léčit jejich duši. Odborně se jim říká **psycholog a psychiatr** a není žádná hanba, když si o tuto pomoc dokáže pacient říci.

28. Pro pacienty s lupénkou a jejich blízké funguje poradna **Sestry v akci**, kam mohou zavolat, pokud mají nějaký problém, který se objevil v souvislosti s jejich onemocněním.

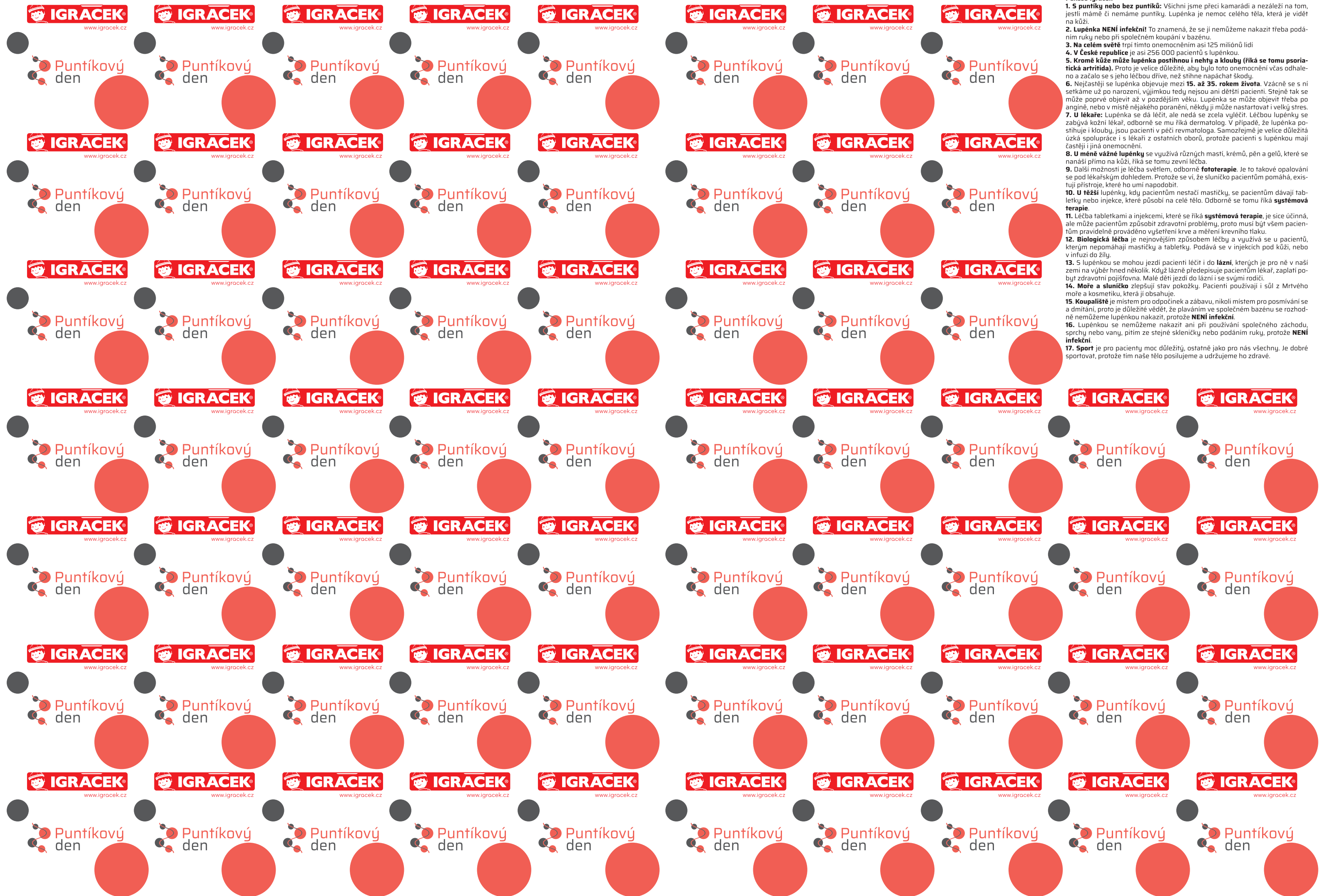
29. SPAE – Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků pomáhá od roku 1990 zlepšovat péči o pacienty s lupénkou, atopickým ekzémem a dalšími neinfekčními nemocemi, které se projevují na kůži. Pacienti si mohou nejen na společných akcích a výletech vyměňovat informace. Pacientská organizace hájí jejich práva a snaží se ostatním lidem předat informace o tom, co je to lupénka a ekzém a hlavně že tato onemocnění nejsou infekční.

30. IFPA je mezinárodní federace pacientských organizací (taková hlavní organizace pro lupénkáře), která byla založena v roce 1971 a přáteli se v ní téměř 60 pacientských organizací pro lupénkáře (jako je třeba u nás SPAE) z celého světa.

31. Světový den psoriázy (**World Psoriasis Day**), se od roku 2004 každoročně slaví 29. října.

32. Puntikový den: K příležitosti Světového dne psoriázy se od roku 2020 koná 29. října Puntikový den. Jeho cílem je upozornit lidi na to, že lupénkou se nikdo nemůže nakazit. V tento den si všichni, kteří o lupénce něco vědí a chtějí podpořit pacienty, oblékají věci a doplňky s puntíky.





Pexeso Igráček

- 1. S puntíky nebo bez puntíků:** Všichni jsme přeci kamarádi a nezáleží na tom, jestli mám či nemáme puntíky. Lupénka je nemoc celého těla, která je vidět na kůži.
- 2. Lupénka NENÍ infekční!** To znamená, že se jí nemůžeme nakazit třeba podáním ruky nebo při společném koupání v bazénu.
- 3. Na celém světě** trpí tímto onemocněním asi 125 miliónů lidí
- 4. V České republice** je asi 256 000 pacientů s lupénkou.
- 5. Kromě kůže může lupénka postihnout i nehty a klouby (říká se tomu psoriatická artritida).** Proto je velice důležité, aby bylo toto onemocnění včas odhaleno a začalo se s jeho léčbou dříve, než stihne napáchat škodu.
- 6. Nejčastěji** se lupénka objevuje mezi **15. až 35. rokem života**. Vzácně se s ní setkává už po narození, výjimkou tedy nejsou ani dětsí pacienti. Stejně tak se může poprvé objevit až v pozdějším věku. Lupénka se může objevit třeba po angíně, nebo v místě nějakého poranění, někdy ji může nastartovat i velký stres.
- 7. U lékaře:** Lupénka se dá léčit, ale nedá se zcela vyléčit. Léčbou lupénky se zabývá kožní lékař, odborně se mu říká dermatolog. V případě, že lupénka postihuje i klouby, jsou pacienti v péči revmatologa. Samozřejmě je velice důležitá úzká spolupráce i s lékaři z ostatních oborů, protože pacienti s lupénkou mají častěji i jiná onemocnění.
- 8. U méně vážné lupénky** se využívá různých mastí, krémů, pěn a gelů, které se nanáší přímo na kůži, říká se tomu zevní léčba.
- 9. Další možností** je léčba světlem, odborně **phototerapie**. Je to takové opalování se pod lékařským dohledem. Protože se ví, že sluníčko pacientům pomáhá, existují přístroje, které ho umí napodobit.
- 10. U těžší lupénky**, kdy pacientům nestačí mastičky, se pacientům dávají tabletky nebo injekce, které působí na celé tělo. Odborně se tomu říká **systémová terapie**.
- 11. Léčba** tabletkami a injekcemi, které se říká **systémová terapie**, je sice účinná, ale může pacientům způsobit zdravotní problémy, proto musí být všem pacientům pravidelně prováděno vyšetření krve a měření krevního tlaku.
- 12. Biologická léčba** je nejnovějším způsobem léčby a využívá se u pacientů, kterým nepomáhají mastičky a tabletky. Podává se v injekcích pod kůži, nebo v infuzi do žíly.
- 13. S lupénkou** se mohou jezdit pacienti léčit i do **lázní**, kterých je pro ně v naší zemi na výběr hned několik. Když lázně předepisuje pacientův lékař, zaplatí pobyt zdravotní pojišťovna. Malé děti jezdí do lázní i se svými rodiči.
- 14. Moře a sluníčko** zlepšují stav pokožky. Pacienti používají i sůl z Mrtvého moře a kosmetiku, která ji obsahuje.
- 15. Koupaliště** je místem pro odpočinek a zábavu, nikoli místem pro posmívání se a dmtání, proto je důležité vědět, že plaváním ve společném bazénu se rozhodně nemůžeme lupénkou nakazit, protože **NENÍ infekční**.
- 16. Lupénkou** se nemůžeme nakazit ani při používání společného záchodu, sprchy nebo vany, pitím ze stejné skleničky nebo podáním ruky, protože **NENÍ infekční**.
- 17. Sport** je pro pacienty moc důležitý, ostatně jako pro nás všechny. Je dobré sportovat, protože tím naše tělo posilujeme a udržujeme ho zdravé.