

Psoriasis

- الصدفية ليست معدية. تزول الآفات دون ترك ندبات ، لكنها قد تعود.
- يمكن أن تساعد التدابير التالية في تقليل شدة الأعراض.
- الكحول والتبغ وزيادة الوزن ليست مسؤولة عن الصدفية ولكن يمكن أن تجعلها أسوأ. تحدث إلى طبيبك.
 - تجنب الجروح الجلدية التي يمكن أن تكون موقع آفات الصدفية.
 - رطبي بشرتك يوميًا.
 - لا تأخذ الأدوية دون استشارة طبية.
 - كن حذرًا عند التعرض لأشعة الشمس: في حين أنه مفيد بشكل عام لمرض الصدفية ، إلا أنه قد يزيد الأمر سوءًا في بعض الحالات.