

Psoriasi e cuoio capelluto: i consigli



La psoriasi è una **malattia infiammatoria cronica**, mediata dal sistema immunitario, che **colpisce la cute e interessa il 2-3% della popolazione**.¹ La forma più comune (psoriasi cronica in placche) **si manifesta con placche eritemato-squamose**.¹

Comunemente, le placche della psoriasi si localizzano a:¹



Gomiti



Ginocchia



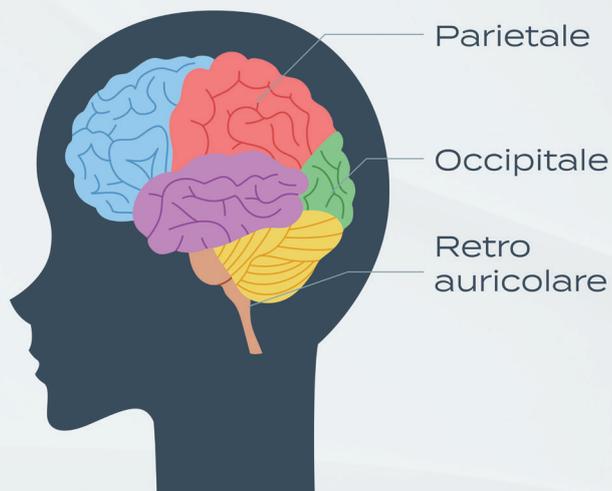
Mani



Regione sacrale



Cuoio capelluto



dei pazienti con psoriasi cronica ha placche al cuoio capelluto, **soprattutto in sede parietale, retro auricolare e occipitale**.¹

La psoriasi del cuoio capelluto **può avere importanti conseguenze sul tuo benessere e sulla tua qualità della vita**, poiché è quasi sempre molto pruriginosa, è spesso visibile.¹



La psoriasi del cuoio capelluto in genere **non causa alopecia**. Tuttavia, le squame spesse intrappolano i fusti dei peli e se queste vengono rimosse bruscamente **possono causare piccole aree alopeciche**.¹

Come gestire quotidianamente la psoriasi del cuoio capelluto?



Cerca di non grattarti.

Il prurito al cuoio capelluto può essere molto fastidioso, ma grattarsi può far **peggiorare la psoriasi, fino a far sanguinare la cute, o favorire la perdita di capelli**.²



Usa i **trattamenti consigliati dal medico** contro la psoriasi. In questo modo, il prurito diminuirà.²



Quando ti lavi i capelli, **applica lo shampoo delicatamente**. Sfregare, grattare e strofinare il cuoio capelluto **può far peggiorare la psoriasi**.²



Rimuovi le squame con cura. Per gestire quotidianamente le psoriasi, è necessario rimuovere le squame sul cuoio capelluto. È importante farlo delicatamente, **per evitare di peggiorare la psoriasi irritando la pelle, e di strappare i capelli durante il processo**.²



Esistono prodotti che ammorbidiscono le squame, rendendole più facili da rimuovere. Eliminare le squame **permette alle terapie contro la psoriasi di agire meglio**.²

Come gestire quotidianamente la psoriasi del cuoio capelluto?



Quando applichi sul cuoio capelluto i prodotti specifici per la psoriasi, assicurati di spostare i capelli da parte, in modo che il prodotto arrivi sul cuoio capelluto e non sui capelli.²



Evita lo stress.
Le riacutizzazioni della psoriasi possono essere stressanti, tuttavia **lo stress tende a peggiorare la psoriasi e a favorire la perdita di capelli.**²



Tieni le unghie corte. A volte il prurito al cuoio capelluto è così forte che è impossibile resistere a grattarsi. Farlo con le unghie lunghe può **favorire la formazione di ferite sul cuoio capelluto.**³



Se stai usando uno shampoo medicato apposto per la psoriasi, può essere una buona idea **alternarlo a uno normale e delicato.**
In questo modo eviti di seccare troppo i capelli e il cuoio capelluto. Puoi anche usare un **balsamo per idratare il cuoio capelluto e i capelli** e per eliminare l'odore poco gradevole di alcuni shampoo medicati.³



Asciuga i capelli all'aria.
L'asciugacapelli contribuisce a **seccare ulteriormente il cuoio capelluto.**³

Se hai la psoriasi, parla con il tuo medico per valutare insieme quali sono i comportamenti da adottare e quelli da evitare **per aiutarti a controllare quotidianamente la malattia.**

Bibliografia: **1.** Girolomoni G. La psoriasi del cuoio capelluto. Rivista Società Italiana di Medicina Generale. N 5 2015 **2.** American Academy of Dermatology (AAD). Scalp psoriasis: tips for managing <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/treatment/genitals/scalp-self-care> **3.** American Academy of Dermatology (AAD). Scalp psoriasis: 10 ways to reduce hair loss. <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/treatment/genitals/scalp-hair-loss>

Funziona
per **te**