

# Bệnh Vảy Nến

## Khái niệm chung?

Bệnh vảy nến là loại bệnh về da thường xuất hiện dưới dạng một mảng da nhô cao hình tròn hoặc hình bầu dục. Mảng này có lớp vảy dày màu bạc và nằm trên nền viêm đỏ. Bệnh thường không gây ngứa.

Bệnh vảy nến cũng có thể ảnh hưởng đến móng tay và khớp. Khi bệnh vảy nến ảnh hưởng đến các khớp thì có thể gây sưng và cứng.

Nguyên nhân của bệnh vảy nến vẫn chưa được biết rõ, nhưng thường do di truyền và dường như có liên quan đến hệ miễn dịch. Bệnh vảy nến không lây nhiễm.

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ sẽ giải thích thêm về bệnh vảy nến và cung cấp cho quý vị một số thông tin về các yếu tố khởi phát đã biết, chẳng hạn như:

- Một số bệnh nhiễm trùng (như viêm họng do liên cầu khuẩn)
- Thuốc men
- Căng thẳng
- Các yếu tố về lối sống như hút thuốc, chế độ ăn kém và lười tập thể dục

Bác sĩ cũng sẽ cho quý vị lời khuyên chung về cách chăm sóc da của quý vị (xem phần 'Tôi nên làm gì?').

Việc điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào loại và vị trí của bệnh vảy nến. Thuốc điều trị có thể bao gồm các chất như:

- Bôi steroid tại chỗ ngắn hạn
- Calcipotriol (Vitamin D)
- Nhựa than đá

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ da liễu nếu bệnh vảy nến của quý vị bị nặng hoặc quý vị bị đau khớp và cứng khớp.

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ có thể muốn gặp lại quý vị để kiểm tra tình hình điều trị của quý vị.

Khi quý vị gặp lại bác sĩ, họ có thể:

- Thay đổi phương pháp điều trị của quý vị nếu bệnh không tiến triển tốt
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ da liễu

## Tôi nên làm gì?

Quý vị có thể làm rất nhiều điều giúp ích cho da cũng như sức khỏe thể chất và tinh thần chung của mình. Đồng thời tuân theo hướng dẫn của bác sĩ gia đình, quý vị có thể:

- Giữ ẩm tốt cho da
- Sử dụng kem dưỡng ẩm QV hoặc Cetaphil để giúp làm mềm và dịu da, giảm khô nứt
- Tránh tắm nước nóng
- Sử dụng kem nước làm chất thay thế xà phòng, nhưng không dùng làm kem dưỡng ẩm
- Hạn chế ra nắng
- Tránh gãi hoặc chà xát
- Tránh đè quá mạnh lên vùng da bị bệnh (chẳng hạn như quỳ gối khi bị vảy nến ở đầu gối)
- Ăn chế độ ăn uống lành mạnh
- Vận động và tập thể dục thường xuyên

# Bệnh Vảy Nến

## Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

### Khoa Da Liễu Bệnh Viện Liverpool

Khoa Da Liễu Bệnh Viện Liverpool cung cấp một loạt các dịch vụ về da với các bác sĩ da liễu chuyên khoa. Với đội ngũ nhân viên chuyên về các bệnh ngoài da thông thường và hiếm gặp, đội ngũ cung cấp dịch vụ điều trị cho mọi lứa tuổi, từ trẻ sơ sinh đến người già và phụ nữ mang thai. Hãy yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị giới thiệu đi.

### Các phòng khám chuyên khoa

Các phòng khám chuyên khoa tư cũng có tại Khu Vực Y Tế Tây Nam Sydney. Hãy yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị giới thiệu.

## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

Tôi có cần sử dụng bất kỳ loại kem nào không?

Tôi nên tránh những loại kem nào?

Tôi có cần dùng thuốc không?

Các tác dụng phụ từ thuốc của tôi là gì?

Tôi nên chú ý những triệu chứng nào?

Các tác nhân có thể gây ra bệnh vảy nến là gì?

Làm cách nào để chăm sóc da tốt nhất?

Tôi có cần khám bác sĩ chuyên khoa không?

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Hiệp Hội Bác Sĩ Da Liễu Anh – bệnh vảy nến: [bad.org.uk](http://bad.org.uk)
- Hiệp Hội Bác Sĩ Da Liễu Anh: điều trị cục bộ cho bệnh vảy nến: [bad.org.uk](http://bad.org.uk)
- Hiệp Hội Bác Sĩ Da Liễu Anh – điều trị bệnh vảy nến ở mức độ vừa hoặc nặng: [bad.org.uk](http://bad.org.uk)
- Healthdirect – bệnh vảy nến: [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)
- Kênh Sức Khỏe Tốt Hơn – bệnh vảy nến: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các từ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative