

# Come convivere con l'idrosadenite suppurativa

## Consigli per la vita quotidiana



*La convivenza con l'idrosadenite suppurativa pone ogni giorno numerose sfide. Questa malattia può compromettere diverse sfere della vita personale. Adattando il proprio stile di vita e applicando determinate strategie comportamentali è possibile, tuttavia, contribuire direttamente in modo attivo a ridurre le limitazioni imposte dalla malattia.*



### Abbigliamento

Indossi preferibilmente abiti ampi, ariosi e traspiranti e biancheria in cotone per evitare irritazioni della pelle.

I colori scuri trattengono l'umidità. Quando è fuori casa, porti con sé un cambio d'abiti che possa darle sicurezza nel caso in cui gli indumenti indossati rischino di bagnarsi completamente.

Lavi i capi ad almeno 60 °C per uccidere i batteri.



### Igiene personale

Lavi le zone interessate dall'idrosadenite suppurativa utilizzando manopole da bagno monouso oppure a mani nude. Sono indicate lozioni detergenti delicate. Eviti l'uso di spazzole e di tutto ciò che potrebbe causare ulteriori irritazioni.

Chieda consiglio al suo dermatologo curante in merito a un possibile trattamento (es. pomate o simili) delle zone non interessate da ascessi scoppiati, dopo la consueta igiene.

Verifichi che i prodotti per la sua igiene personale, ad es. deodoranti, siano privi di alcol e fragranze profumate per evitare irritazioni. Per gli stessi motivi, raccomandiamo di limitare al massimo l'uso di profumi.

# Consigli per la vita quotidiana



## Depilazione

Eviti la depilazione a secco e a umido delle zone interessate. Allo stesso modo, eviti la depilazione mediante ceretta o epilazione e anche peeling aggressivi, poiché potrebbero irritare ulteriormente la pelle.

Per rasature effettivamente necessarie utilizzi preferibilmente un depilatore e lo imposti sulla lunghezza dei peli minima. Ciò consente di proteggere la struttura del pelo.

Il suo dermatologo potrà consigliarla sull'opportunità o meno di eseguire l'epilazione laser delle parti del corpo non interessate dalla malattia. In questo modo può prevenire eventualmente un'ulteriore diffusione della malattia.



## Fumo

Non è stata ancora definitivamente chiarita la correlazione tra il fumo e l'idrosadenite suppurativa. Studi dimostrano, tuttavia, che il fumo favorisce il maggiore insediamento sulla pelle di batteri del tipo *Staphylococcus aureus*. Questo batterio influenza negativamente il decorso della malattia. Il fumo può inoltre compromettere la guarigione delle lesioni cutanee.

Se si soffre di idrosadenite suppurativa e si fuma, sarebbe opportuno prendere in considerazione un adeguato programma di disassuefazione dal fumo, anche se non è certamente un compito facile.



## Controllo del peso

Il sovrappeso non è una delle cause dell'idrosadenite suppurativa, pur essendone un fattore di rischio. Può inoltre favorire la sudorazione e lo sfregamento in corrispondenza delle pieghe cutanee, influenzando negativamente il decorso della malattia. Il sovrappeso aumenta anche il rischio di malattie concomitanti.

Riduca i chili di troppo modificando a lungo termine la sua alimentazione e facendo più movimento. Si rivolga al suo medico se sta pensando di perdere peso e necessita di supporto. Anche numerose casse malati offrono corsi mirati al controllo del peso. Pratici ogni giorno del moto in base alle sue capacità e utilizzi piccoli ausili, ad es. app in grado di stimolarla a muoversi di più.



## Casi di emergenza

Può verificarsi una situazione d'emergenza ad esempio quando un ascesso diventa particolarmente doloroso. Chieda anticipatamente al suo dermatologo curante come comportarsi in caso d'emergenza. In linea generale, si raccomanda di non aprire gli ascessi e neppure di svuotare le fistole di propria iniziativa. Non applichi nemmeno medicinali, pomate o tinture senza aver prima consultato il medico.