



Consigli pratici per aiutarla a gestire l'HS

Convivere con l'idrosadenite suppurativa (HS) può essere difficile e può influenzare le attività che si svolgono quotidianamente come lavarsi, sedersi o dormire comodamente. Tuttavia, una buona gestione dei sintomi può essere di grande aiuto per il miglioramento della qualità della vita.

Abbiamo lavorato a stretto contatto con diverse persone che condividono il suo percorso e le sue difficoltà con l'HS. All'interno di questa guida troverà consigli pratici per gestire i suoi sintomi e strategie per il suo benessere emotivo.

Vivere con l'HS



Scelga un abbigliamento comodo:

A volte è difficile sapere cosa indossare durante una riacutizzazione dell'HS. Esistono molti tessuti traspiranti e comodi ideali per ridurre al minimo l'attrito e l'irritazione, soprattutto durante l'attività fisica. Sono consigliabili indumenti realizzati in fibre di cotone, rayon o bambù al 100%, reggiseni sportivi o canottiere con reggiseni senza ferretto incorporati, nonché slip da donna a vita alta o pantaloncini da uomo.¹



Scelga prodotti delicati per la cura della pelle:

Alcuni prodotti possono essere aggressivi sulla pelle affetta da HS. È importante cercare un antitraspirante delicato, senza fragranza e che non contenga alcol, bicarbonato di sodio, parabeni o coloranti. Il suo dermatologo o il farmacista potrebbero consigliarle il prodotto più adatto.^{1,2}



Valuti i diversi metodi di depilazione:

Se possibile, valuti se la depilazione laser potrebbe essere un'opzione adatta al suo caso: in alcune persone si è rivelata utile. La depilazione laser non cura l'HS, ma rende le ghiandole sebacee meno attive e potrebbe prevenire l'infezione dei follicoli piliferi.² Soprattutto, eviti di radersi o fare la ceretta sopra o vicino ai noduli dell'HS, poiché tali operazioni possono irritare la pelle.¹



Durante le mestruazioni:

Potrebbe risultarle più comodo usare gli assorbenti interni al posto di quelli esterni per ridurre l'attrito nella zona inguinale. Se l'HS si accentua durante le mestruazioni, parli con il suo medico curante o con un esperto di salute sessuale per avere informazioni sui diversi metodi di contraccezione ormonale disponibili per la regolazione dei suoi ormoni.¹



Faccia bagni o docce regolari:

Sebbene fare bagni e docce possa essere molto fastidioso, possono aiutare a rimuovere il sudore e i batteri dalla pelle, riducendo il rischio di riacutizzazioni^{1,2}. Potrebbe essere utile tenere bassa la pressione dell'acqua.

Alcune persone affette da HS affermano anche che posizionare uno specchio nella doccia le aiuta a pulire con attenzione attorno alle ferite presenti sulla schiena. I lavaggi antimicrobici (ad esempio, quelli che contengono perossido di benzoile o piritione di zinco) sono efficaci nel rimuovere i batteri.²



Individui i fattori scatenanti che favoriscono le riacutizzazioni:

Non tutti coloro che soffrono di HS hanno dei fattori scatenanti. In caso lei li abbia, potrebbe essere utile tenere un diario dei sintomi per individuare cosa potrebbe contribuire alle riacutizzazioni. Consulti il nostro manuale per ulteriori informazioni su cosa potrebbe causare le riacutizzazioni [<https://ucbcares.it/pazienti/idrosadenite-suppurativa>].¹



Scelga la medicazione giusta per le ferite:

È consigliabile scegliere una medicazione morbida e delicata, facile da applicare e che rimanga saldamente in posizione, per dare priorità al comfort. Medicazioni assorbenti, prive di adesivo e antimicrobiche sono la soluzione migliore per ridurre il rischio di un'infezione secondaria.³ Le garze in tessuto, ad esempio i tamponi, possono aderire alla pelle ed essere dolorose da cambiare, quindi è consigliabile evitare questo tipo di medicazioni.⁴ Il farmacista dovrebbe avere un'ampia gamma di medicazioni disponibili e dovrebbe essere in grado di assisterla con le opzioni più idonee al suo caso.



Migliorare il benessere emotivo

Esplori le possibilità a sua disposizione:

È sempre utile sentire altre persone che stanno affrontando la vita con l'HS. Oltre alle risorse disponibili online, ci sono diversi gruppi di supporto per i pazienti che la aiuteranno durante il suo percorso con l'HS.

Ho provato a spiegare alla famiglia e agli amici con cosa convivevo. Non ne avevano idea, non capivano... quindi di recente ho iniziato a fornire supporto per l'HS su Instagram
- Sarah, del Regno Unito, affetta da HS*

Non abbia paura di chiedere un aiuto ad un professionista:

Per molte persone, l'HS ha un impatto sulla salute mentale ed emotiva. Prenda in considerazione un consulto psicologico per ricevere supporto emotivo: gli specialisti potrebbero fornirle gli strumenti e la guida di cui ha bisogno per gestire le difficoltà legate all'HS.

Ero convinta che fossi stata io a provocarmela. Ma poi ho pensato: è iniziata quando avevo 12 anni, e non ero una fumatrice, anzi in realtà prima ero piuttosto atletica.

- Sarah, del Regno Unito, affetta da HS*

Comprendere l'HS:

Si ritiene che l'HS sia dovuta a una combinazione di fattori genetici, ambientali e ormonali⁵: lei non ha fatto nulla per provocarla. Per ulteriori informazioni, legga la nostra guida sui falsi miti per sapere cos'è l'HS e, soprattutto, cosa non è.

Crei una rete di supporto:

Oltre a entrare in contatto con altri pazienti (online o di persona), parli con le persone a lei care. Condividere le conoscenze e le esperienze sull'HS con chi la circonda può aiutarla a capire cos'è l'HS, come può influenzare la sua vita e cosa possono fare le persone attorno a lei per aiutarla.

Pratici tecniche di rilassamento:

Individui ciò che funziona meglio per lei per ridurre lo stress correlato all'HS e migliorare il suo benessere emotivo quotidiano.

È normale sentirsi sopraffatti. Iniziare da una sola delle attività suggerite potrebbe aiutarla a supportare la sua salute mentale nei momenti difficili. Implementi alcuni di questi suggerimenti nella sua vita quotidiana per vivere al meglio la sua condizione. Ricordi che non deve affrontare tutto questo in solitudine: cerchi supporto, legga eventuali aggiornamenti sulla sua condizione e dia priorità alla cura di sé per costruirsi un futuro migliore.



Potrà trovare ulteriori informazioni sull'HS
all'indirizzo

[\[https://ucbcares.it/pazienti/idrosadenite-suppurativa\]](https://ucbcares.it/pazienti/idrosadenite-suppurativa)

Bibliografia

1. Collier E, et al. Int J Womens Dermatol. 2020;6:85–88.
2. American Academy of Dermatology Association. Hidradenitis suppurativa: self-care. Available at: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hidradenitis-suppurativa-self-care>. Accesso: maggio 2024.
3. [https://www.infermieristicamente.it/articolo/15623/infermieri – ad – ogni – ferita – la – sua – medicazione: – la – guida – completa](https://www.infermieristicamente.it/articolo/15623/infermieri-ad-ogni-ferita-la-sua-medicazione-la-guida-completa).
4. Chopra D, et al. J Am Acad Dermatol. 2023;89:1289–1292.
5. Diaz MJ, et al. Curr Issues Mol Biol. 2023;45:4400–4415.