



Plánovanie rodiny pre ženy s psoriázou



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

SK-N-CZ-PSO-2000017

Psoriáza u žien

Životná cesta každej ženy je jedinečná. Ako **žena s psoriázou môžete čeliť vlastným a jedinečným výzvam** v rôznych fázach svojho života. Vďaka efektívnej komunikácii s Vašimi ošetrojúcimi lekármi by sa Vám malo dariť žiť tak, ako chcete.

Polovicu populácie s psoriázou tvoria ženy a väčšina z nich je vo veku 18 až 45 rokov. To predstavuje obdobie, kedy si spravidla ženy zakladajú rodinu a majú vlastné deti. U žien sa zvyčajne psoriáza prejaví skôr ako u mužov a **najčastejšie býva diagnostikovaná v 28. roku života.**^{1,2}

Ukázalo sa, že psoriáza má väčší vplyv na kvalitu života, ak je diagnostikovaná v mladšom veku.³ **Okrem toho môže ovplyvniť kvalitu života žien viac, ako u mužov.**⁴⁻⁷ Prieskum ukázal, že veľké množstvo žien s psoriázou sa cíti byť menej šťastné než muži s rovnakým ochorením.⁴ Mali by ste vedieť, že s pomocou tímu zdravotníkov existuje možnosť nájsť **liečebný plán, ktorý vyhovuje Vaším potrebám a umožní Vám žiť plnohodnotný a aktívny život.**

Táto brožúrka ponúka informácie o tom zásadnom, čo by ste mali vedieť a brať do úvahy, keď spoločne so svojím ošetrojúcim lekárom uvažujete o tom, ako psoriázu počas svojho života zvládať. Budete mať tiež priestor na zaznamenanie si svojich úvah a otázok, ktoré budete chcieť s ošetrojúcimi lekármi (dermatovenerológ, všeobecný lekár, gynekológ) prediskutovať.

Na chvíľu sa zamyslite a poznačte si akékoľvek slová a myšlienky, ktoré vám napadajú v súvislosti s liečbou a zdravotnou starostlivosťou.



Spoločné rozhodovanie

Ženy s psoriázou nemajú priamočiaru životnú cestu. **Ich život môže, naopak, vyzeráť ako jazda na kolotoči nabitá udalosťami.** Aj keď sú niektoré z nich očakávané alebo dokonca plánované, iné môžu nastať v akejkoľvek fáze Vášho života. Môže to byť Vaše vzdelanie, kariéra, vzťahy alebo založenie rodiny. Je dôležité o tejto ceste uvažovať pri rozhodovaní sa o liečbe a zdravotnej starostlivosti.

Do rozhodovania sa zapájajú všetci členovia zdravotníckeho tímu spoločne, pričom hlavnú úlohu hráte Vy.^{8,9} Mali by ste si byť istá, že sú Vaše osobné ciele liečby jasné a zrozumiteľné. Výskum ukázal, že až **71 % pacientov s psoriázou sa chce viac zapájať do rozhodovania o svojej liečbe.**⁸

Spoločné rozhodovanie **berie do úvahy Vaše záujmy, ciele a hodnoty.** Je veľmi dôležité, aby ste sa porozprávali s Vašimi ošetrojúcimi lekármi (dermatovenerológom, všeobecným lekárom, gynekológom, pôrodníkom, pediatrom), aby ste nadobudli istotu, že je **Váš liečebný plán pre Vás najideálnejší, či už teraz, ale aj smerom do budúcnosti.**^{8,9}

O Vašej liečbe by mali byť informovaní všetci Vaši ošetrojúci lekári. Tieto informácie potom môžete skonzultovať so svojím lekárom, ktorý Vám pomôže sa s nimi skontaktovať.



Možnosti liečby

Aj Vy sama môžete byť nápomocná pri zvládaní svojich symptómov. **Pravidelná hydratácia môže pomôcť zlepšiť viditeľné známky psoriázy**, rovnako ako prirodzené slnečné svetlo, aj keď je potrebné vyhýbať sa spáleniu alebo dlhodobému poškodzovaniu kože slnkom. Kúpele v teplej vode so soľou (napríklad epsomská soľ, soli z Mŕtveho mora) a používanie upokojujúcich prostriedkov pri umývaní môže pomôcť pri kožných príznakoch a zápaloch.¹⁰

Vášmu lepšiemu pocitu môže napomôcť tiež zdravý životný štýl.

Pokúste sa byť aktívna a jesť vyváženú stravu. Ak fajčíte, môžu sa symptómy zlepšiť, keď fajčenie obmedzíte alebo s ním úplne skončujete.¹¹

Ak patríte medzi pacientov, ktorí potrebujú liečbu, existujú pre Vás rôzne možnosti.

Konkrétna liečba závisí od príznakov ochorenia a iných individuálnych faktorov. Môžete ich prebrať so svojimi ošetrojúcimi lekármi.

Dostupné typy liečby možno zvyčajne rozdeliť do nasledujúcich kategórií:

Lokálna liečba – Je možné ju aplikovať na postihnuté oblasti kože a môže



obsahovať kortikosteroidy, ktoré pomáhajú pri liečbe zápalu.¹²

Fototerapia – Koža je vystavená ultrafialovým lúčom (UV lúčom), ktoré môžu spomaliť rast kožných buniek. Tento typ liečby prebieha pod dohľadom špecializovaného dermatológa a nie je rovnaká ako používanie solárií alebo iných UV produktov.¹³

Systémová liečba – Táto liečba je zameraná na celé telo, nie na konkrétnu oblasť. Môže byť vo forme tabliet alebo injekcií a jej úlohou je redukovať zápal v tele.¹⁴

Niektoré typy liečby nie sú vhodné pri plánovaní rodiny, nakoľko môžu predstavovať možné riziko pre dieťa.^{1,2}

Je dôležité prebrať všetky dostupné možnosti liečby s ošetrojúcimi lekármi.

Skôr ako sa rozhodnete navštíviť lekára, je dobré si poznamenať všetky prípadné otázky. Rovnako môže byť pre Vás užitočné vziať si sebou niekoho, kto Vám pomôže zapamätať si všetky informácie.

Aký je Váš dlhodobý liečebný cieľ? Poznačte si ho a skonzultujte na ďalšom stretnutí.



Zvládanie psoriázy: Kontrolný zoznam



Pravidelne si hydratujte kožu a zvážte používanie upokojujúcich prípravkov na zmiernenie príznakov namiesto sprchových gélov alebo peny do kúpeľa.³²

☐

Žite zdravo (jedzte kvalitnú stravu, cvičte, ak je to možné, doprajte si dostatočný spánok, prestaňte fajčiť), aby ste zvládali mať každodenný život pod kontrolou.¹¹

☐

Zvážte užívanie potravinových doplnkov, ako sú omega-3 mastné kyseliny, ktoré znižujú zápal.³³

☐

Vyskúšajte techniky pre zvládanie stresu a rozvíjania sebadôvery.^{34,35}

☐

Porozprávajte sa so svojimi blízkymi o Vašom ochorení a vytvárajte si prostredie plné podpory.

☐

Diskutujte o všetkých dostupných možnostiach liečby s ošetrojúcim lekárom.

☐

Kontaktujte skupinu na podporu pacientov, ako je napríklad OZ Bodkáčik alebo Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR, kde získate informácie a podporu od ľudí, ktorí majú skúsenosť s psoriázou.

☐

Intimita a vzťahy

Život s psoriázou môže znižovať Vašu sebadôveru. Vedzte, že **nie ste samy, kto sa tak cíti.**

Prieskumy uvádzajú, že takmer polovica žien sa hanbí za svoj vzhľad a iba 38 % žien uvádza, že zo seba v uplynulom týždni malo dobrý pocit.^{4,15} **Ženy trpiace psoriázou si zaslúžia žiť bez kompromisov,** a to, že máte psoriázu, by Vám nemalo brániť v nadväzovaní vzťahov.

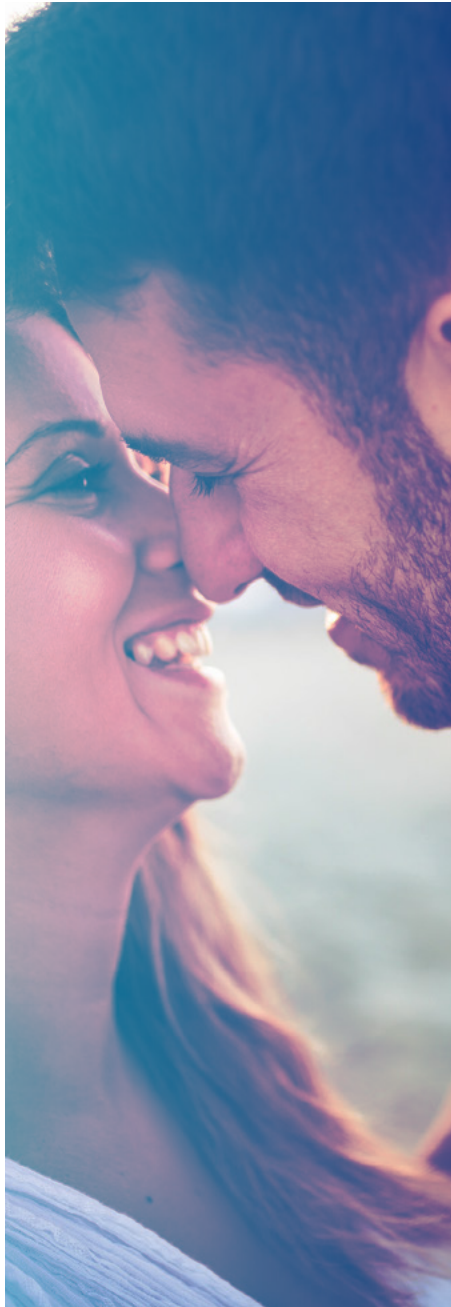
Psoriáza kdekoľvek na tele môže zmeniť Vaše pocity ohľadom intimity. Výskyt psoriázy v oblasti genitálií môže vyvolávať pocity úzkosti a hanblivosti.^{16,17} Vďaka tomu môže byť sexuálna aktivita menej príjemná, ale existujú spôsoby, ktorými možno akékoľvek nepríjemné pocity zmierniť.

Váš ošetrojúci lekár je tu na to, aby Vás voviedol a pomáhal, a preto sa s ním porozprávajte, ak máte akékoľvek otázky alebo obavy.

Majte na pamäti, že psoriáza je systémový stav Vášho tela. Nenakazili ste sa ňou, a nemôžete teda ani nakaziť svojho partnera.¹⁸ Hovorte s ním o svojich pocitoch. **Vďaka otvorenej a úprimnej komunikácii neexistuje žiadny dôvod, prečo by mala byť psoriáza prekážkou vo Vašom intímnom živote.**

Váš partner by Vám mal preukázať podporu a pochopenie. Porozprávajte sa s ním o všetkých svojich obavách a starostiach, ktoré Vás v súčasnosti trápia v súvislosti s Vaším ochorením, a to aj smerom do budúcnosti.

Aký vplyv má psoriáza na môj vzťah?



Poznámky

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Plánujte do budúcnosti



Psoriáza má značný vplyv na ženy počas obdobia, kedy sa môžu stať matkami. A aj keď momentálne nezvažujete túto alternatívu, môžu byť pre Vás nasledujúce informácie dôležité. Odhaduje sa, že 82 % žien v priebehu svojho života aspoň raz otehotnie.¹⁹



Približne polovica tehotenstiev v Európe je neplánovaných.²⁰ To znamená, že veľa žien nemá možnosť poradiť sa o liečbe predtým ako otehotnie.



Prvé známky tehotenstva zvyčajne prichádzajú bez povšimnutia. Raná fáza tehotenstva v 4. až 7. týždni má zásadný dopad na vývoj dieťaťa.^{21,22} Ak v tejto fáze žena nevie o svojom tehotenstve, nemôže urobiť rozhodnutia ohľadom svojej liečby, nemá možnosť tehotenstvo dopredu plánovať a dieťa môže byť vystavené účinkom liečby, ktorá sa pre obdobie tehotenstva neodporúča.



Liečba psoriázy pred otehotnením je dôležitá, pretože môže pomôcť znížiť pravdepodobnosť predčasného pôrodu, potratu a nízkej hmotnosti novorodenca.²³⁻²⁶ **Vaše zdravie počas tehotenstva a po ňom je dôležité pre Vás i Vaše dieťa.**



Včasné získanie rád a podpory od ošetrojúceho lekára, aj keď v súčasnej dobe otehotnenie neplánujete, Vám umožní byť pripravená na každú situáciu.



Ženy so psoriázou môžu mať niekedy pocit, že ide o rozhodnutie medzi liečbou a založením si rodiny. **Je dôležité uvedomiť si, že liečebný plán, ktorý máte na obdobie tehotenstva pripravený, znamená, že nemusíte robiť kompromisy medzi psoriázou a plánovaním rodiny.**

Ako by som sa teraz cítila, keby som zistila, že som tehotná? Plánujem do budúcnosti mať vlastnú rodinu?

Plánujte do budúcnosti: Kontrolný zoznam



Premýšľajte o svojej súčasnej situácii a o tom, či si chcete v budúcnosti založiť rodinu. ☐



Zamyslite sa nad podporou od svojho partnera a blízkych. ☐



Vopred sa porozprávajte so svojim ošetrojúcim lekárom (dermatovenerológom, všeobecným lekárom, gynekológom), či plánujete byť tehotná teraz alebo v budúcnosti. ☐



Informujte všetkých svojich ošetrojúcich lekárov o Vašej liečbe. Dohodnite si so svojimi ošetrojúcimi lekármi spôsob komunikácie v prípade potreby (telefón, email, osobná konzultácia). ☐



Oboznámte sa s možnosťami liečby, ktoré sú pre Vás vhodné, a taktiež s potrebou akejkoľvek zmeny v liečbe v prípade nutnosti. Poznačte si akékoľvek otázky a skonzultujte ich na najbližšom stretnutí s ošetrojúcimi lekármi. ☐

Tehotenstvo a psoriáza

Ako pravdepodobne viete, **tehotenstvo sa delí na tri fázy (prvý, druhý a tretí trimester)**. Každá z týchto fáz má tri mesiace, pričom celé tehotenstvo trvá 40 týždňov.

Tehotenstvo môže byť pre veľa žien s psoriázou obdobím úzkosti. **Jednou z hlavných obáv, ktorú pociťuje veľa žien, sú pochybnosti o pokračovaní v liečbe alebo o jej ukončení, čím sa vystavujete riziku prepuknutia príznakov.** Aj keď sa u väčšiny žien môžu príznaky psoriázy v priebehu tehotenstva zmierniť, takmer polovica nezaznamená žiadnu zmenu alebo naopak zosilnenie príznakov.²⁷

Kontrola psoriázy počas tehotenstva je dôležitá pre zdravie matky i dieťaťa.^{23,27} Aktívna psoriáza môže spôsobovať náročnejšie tehotenstvo, pretože sa zvyšuje riziko komplikácií.²³⁻²⁶ Zvládanie príznakov pred otehotnením je zásadné pre zabezpečenie čo najlepšieho zdravotného stavu Vás i novorodenca.²³⁻²⁶

V prípade zhoršenia Vašich príznakov alebo podozrenia na zhoršenie, **kontaktujte Vašich ošetrojúcich lekárov, od ktorých dostanete ďalšie informácie.**

Zapíšte si akékoľvek otázky týkajúce sa Vášho súčasného liečebného plánu a tehotenstva, ktoré sa chcete opýtať lekára.



Tehotenstvo a materstvo: Kontrolný zoznam

-  V priebehu tehotenstva je dôležité žiť zdravo.^{11,36} Skúste nájsť správnu rovnováhu medzi prácou, cvičením a odpočinkom podľa svojich individuálnych potrieb a možností. ☐
-  Nemeňte nastavenú liečbu bez porady so svojimi ošetrojúcimi lekármi. Akonáhle zistíte, že ste tehotná, informujte ich o tom. ☐
-  V priebehu tehotenstva si naplánujte a absolvujte priehľadky s Vaším tímom zdravotníkov, a to najmä vtedy, ak dôjde k zmene Vašich príznakov. Počas tehotenstva si naplánujte návštevy svojho ošetrojúceho lekára najmä vtedy, ak sa vyskytnú nejaké zmeny vo Vašich príznakoch. ☐
-  Porozprávajte sa s pôrodníkom, gynekológom alebo pôrodnou asistentkou o Vašom pôrode a pripomeňte im svoje ochorenie, aby sa mohla príslušným spôsobom napláňovať liečba. ☐
-  Zamyslite sa nad tým, či plánujete dojčenie. Ak plánujete dojčiť, porozprávajte sa o tom so svojím ošetrojúcim lekárom. ☐

Pôrod a obdobie po ňom

Starostlivosť o novorodenca vie byť náročná. Môžete byť unavená zo zvládania všetkých potrieb Vášho bábätka a **je tiež pravdepodobné, že sa v popôrodnom období zhoršia príznaky Vašej psoriázy.**²⁸

Aj keď sa počas tehotenstva príznaky zlepšili, často sa po pôrode vrátia.

Obráťte sa na ošetrojúcich lekárov a požiadajte ich o radu, ako zvládať psoriázu po pôrode.

Nové matky môžu čeliť úzkostiam a depesiám, pričom až 80 % žien zažíva niekoľko týždňov po pôrode miernu formu popôrodnej depresie.²⁹ **Je dôležité, aby ste dbali na svoje telesné i duševné zdravie.** Ak budete mať svoje ochorenie pod kontrolou, jednoduchšie toto náročné, ale krásne obdobie zvládnete.

Požiadajte svojho partnera, rodinu a priateľov o pomoc pri zvykaní si na život s novorodencom. Vďaka tomu budete mať viac času na zvládanie svojho ochorenia. Porozprávajte sa s nimi o svojich pocitoch. Sú tu, aby Vám pomohli.



Dojčenie

Dojčenie je osobnou voľbou. **Pokiaľ chcete dojčiť, prediskutujte to** s Vaším ošetrojúcim dermatovenerológom. Nie každá liečba sa zlučuje s dojčením a ženy s psoriázou môžu mať pocit, že sa musia rozhodnúť medzi liečbou a dojčením.^{2,30,31} Keď vopred prediskutujete svoje želanie dojčiť, je možné liečbu v prípade potreby prispôbiť.

Keby som otehotnela, je pre mňa dôležité dojčiť moje dieťaťko?

Pôrod a obdobie po ňom: Kontrolný zoznam



Porozprávajte sa so svojím ošetrojúcim lekárom (dermatovenerológom, všeobecným lekárom, gynekológom, pôrodníkom, pediatrom) a poznačte si prípadné otázky pred každou návštevou.

☐

Pripravte si zoznam ľudí, ktorí Vám v prípade potreby, môžu pomôcť.

☐

Buďte pripravená na eventuálne zhoršenie príznakov psoriázy po pôrode.^{28,37}

☐

Vopred sa spojte s pediatrom a informujte ho o svojej situácii.

☐

Najčastejšie otázky a odpovede

Psoriáza u žien

Má psoriáza tendenciu prejaviť sa u žien i mužov v rovnakom veku?

U osôb oboch pohlaví sa môže psoriáza objaviť v ktoromkoľvek veku, avšak u žien je to spravidla skôr ako u mužov.²

Sú ženy s psoriázou vystavené vyššej emocionálnej záťaži v porovnaní s mužmi?

Niektoré štúdie uvádzajú, že ženy pociťujú obzvlášť vysokú emočnú záťaž a všeobecne sú zo svojho ochorenia nešťastnejšie než muži. Ženy by o tejto skutočnosti mali vedieť a v prípade potreby vyhľadať pomoc.⁴⁻⁷

Existujú „spúšťače“ psoriázy, ktoré robia ženy náchylnejšie na toto ochorenie v porovnaní s mužmi?

Áno, existujú dôkazy, že fajčenie a stres môžu vyvolať psoriázu ľahšie u žien ako u mužov. Ženy s psoriázou môžu zmierniť zhoršené prejavy svojho ochorenia, ak si osvoja metódy, ktoré im pomôžu zvládať stres a tiež, ak prestanú fajčiť.³⁸

Existujú ochorenia súvisiace so psoriázou, ktoré postihujú viac ženy ako mužov?

Ženy s psoriázou budú s väčšou pravdepodobnosťou ako muži trpieť nadváhou alebo obezitou.^{39,40}

Myslite dopredu, ak plánujete rodinu

Môže sa moje bábätko odo mňa nakaziť psoriázou?

Aj keď psoriáza môže byť dedičná, existuje veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú, či u dieťaťa psoriáza vypukne alebo nie. Keď má jeden z rodičov psoriázu, existuje približne 10 % možnosť, že ju bude mať aj dieťa. Ak majú psoriázu obaja rodičia, pravdepodobnosť sa zvyšuje na 50 %.⁴¹

Sú so psoriázou a tehotenstvom či pôrodom spájané nejaké riziká?

Aj keď neexistuje žiadne priame prepojenie alebo dôkaz o nepriaznivom vplyve psoriázy na tehotenstvo, rad štúdií uvádza, že toto ochorenie môže prispieť k zvýšenému riziku výskytu nežiaducich udalostí vo forme samovoľného potratu, predčasného pôrodu, nízkej pôrodnej hmotnosti novorodenca a zvýšeného rizika nutnosti cisárskeho rezu.^{23-26,36} Treba však povedať, že tieto riziká neboli dostatočne preukázané a Vy si môžete byť istá, že budete v priebehu tehotenstva pod dôkladným lekárskeym dohľadom.^{26,36,42}

Je možné pri plánovaní tehotenstva užívať akékoľvek lieky na psoriázu?

Niektoré lieky zvyšujú riziko vývojových chýb v prípade, že sa užívajú pri počatí a počas tehotenstva a je preto potrebné ich prestať užívať ešte skôr ako otehotníte. Váš ošetrojúci lekár si s Vami prejde možnosti, výhody a riziká, ešte pred začatím liečby.^{2,26,30}

Je problém, ak potenciálny otec užíva lieky na psoriázu?

Niektoré lieky môžu ovplyvniť plodnosť u mužov. Všeobecne sa odporúča prerušiť takúto liečbu ešte pred snahami splodiť dieťa. Váš ošetrojúci lekár Vám vie poradiť, ktoré lieky je potrebné prestať užívať a či možno ponúknuť alternatívnu liečbu.⁴³



Čo ešte možno robiť pred otehotnením, počas tehotenstva alebo po pôrode?

Dôležité je dodržiavanie zdravého životného štýlu (zdravá strava, žiadny alkohol, žiadne fajčenie, eliminovanie stresu, vhodné cvičenie), ktorý môže pomôcť redukovať potenciálne problémy a prejavy Vášho ochorenia počas tehotenstva.¹¹

Tehotenstvo a materstvo

Ovplyvní psoriáza rast môjho dieťaťa?

Niektoré štúdie uvádzajú vplyv na pôrodnú váhu dieťaťa. Tieto závery však nie sú dostatočne preukázané a Vaše dieťaťko bude v priebehu tehotenstva dôkladne sledované.^{2,26}

Bude mať užívanie liekov vplyv na moje dieťa?

Niektoré lieky bude potrebné pred otehotnením alebo počas tehotenstva a dojčenia vysadiť. Keď však budete svoju liečbu náležite plánovať, bude možné ju prispôsobiť tak, aby ste mohli v prípade potreby pokračovať v užívaní liekov, ktoré sa nevylučujú s tehotenstvom a dojčením.^{2,30}

Zmenia sa príznaky po pôrode?

Príznaky sa môžu po pôrode zhoršiť aj v prípade, že sa počas tehotenstva zlepšili. Váš ošetrojúci dermatovenerológ Vám môže odporučiť, či by ste mali pokračovať v liečbe alebo sa k nej vrátiť, aby ste mali psoriázu pod kontrolou. Mali by ste svoje príznaky pravidelne konzultovať s ošetrojúcim lekárom. Ak máte v pláne dojsť, existujú možnosti liečby, sú vhodné počas dojčenia. Požiadajte svojho partnera, rodinu, či priateľov o podporu v čase, keď môže byť zvládanie príznakov a starostlivosť o novorodenca náročné.^{28,31}

Referencie:

1. Tauscher A, et al. *J Cutan Med Surg*2002;6(6):561-570
2. Bae Y-SC, et al. *J Am Acad Dermatol* 2012;67(3):459-477
3. Kim G, et al. *Pediatr Dermatol* 2015;32(5):656-662
4. LEO Innovation Lab and The Happiness Research Institute. World Psoriasis Happiness Report. Version 2 Copenhagen, Denmark. October 2017. Available at: <https://psoriasis-happiness-report-static-documents/worldpsoriasis-happiness-report-2017.pdf>. Accessed February 2019
5. Lesuis N, et al. *BMC Med* 2012;10(82):1-9. doi: 10.1186/1741-7015-10-82
6. Fernández-Torres R, et al. *Int J Dermatol* 2014;53(11):e507-e511
7. Gul A. *Asian J Res Soc Sci Humanit.* 2012;1(4):1-7
8. Tan J, et al. *Br J Dermatol* 2016;175(5):1045–1048
9. Street R, et al. *Patient Educ Couns* 2009;74(3):295-301
10. National Psoriasis Foundation. Over the counter topicals. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals/over-the-counter>. Accessed February 2019
11. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. Psoriatic Lifestyle and Nutrition. Available at: <http://papaa.org/further-information/psoriatic-lifestyle-and-nutrition>. Accessed February 2019
12. National Psoriasis Foundation. Topical treatments. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals>. Accessed February 2019
13. National Psoriasis Foundation. Phototherapy. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/phototherapy>. Accessed February 2019
14. National Psoriasis Foundation. Traditional Systemic Medications. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/systemics>. Accessed February 2019
15. PsOHappy study results. Available at: <https://www.psohappy.org>. Accessed January 2019
16. Molina-Leyva A, et al. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2015;29(4):649-655
17. Molina-Leyva A, et al. *J Sex Med* 2014;11(12):2882-2889
18. Psoriasis Association. About Psoriasis. Available at: https://www.psoriasis-association.org.uk/psoriasis-and-treatments/default.aspx?gclid=Cj0KCQjwx43ZBRCEARIsANzpz9K9N2c-CIViGqh-7wOuXlw8oea7Ed406iUHUx-JZUdGeTyNCacDK0aAqZhEALw_wcB. Accessed February 2019
19. Pew Research Center. Childlessness up among all women; down among women with advanced degrees June 2010. Available at: <http://www.pewsocialtrends.org/2010/06/25/childlessness-up-among-all-women-down-among-women-with-advanced-degrees>. Accessed February 2019
20. Sedgh G, et al. *Stud Fam Plann* 2014;45(3):301-314
21. The Mayo Clinic. Pregnancy week by week. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-care/art-20045302>. Accessed February 2019
22. National Health Service. Your pregnancy and baby guide. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-weeks-4-5-6-7-8/>. Accessed February 2019
23. Chiou M, et al. *Arthritis Rheumatol* 2017;69 (Suppl 10). ACR abstract 1314
24. Lima X, et al. *J Invest Dermatol* 2012;132(1):85-91
25. Amiri N, et al. *Arthritis Rheum* 2016;68 (Suppl 10). Abstract 2443:p321
26. Bobotsis R, et al. *Br J Dermatol* 2016;175(3):464-472
27. Porter M, et al. *Int J Women's Dermatol* 2017;3(1):21-25
28. Murase J, et al. *Arch Dermatol* 2005;141(5):601-606
29. National Institute of Mental Health. Postpartum depression facts. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/postpartum-depression-facts/index.shtml>. Accessed February 2019
30. Kurizky P, et al. *An Bras Dermatol* 2015;90(3):367-375
31. Weatherhead S, et al. *BMJ* 2007;334(7605):1218-1220
32. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. Emollients and Psoriasis. Available at: <http://www.papaa.org-further-information/emollients-and-psoriasis>. Accessed February 2019
33. Marquez Balbas G, et al. *Clin Cosmet Invest Dermatol* 2011;4:73-77
34. National Psoriasis Foundation. Stress and psoriatic disease. Available at: <https://www.psoriasis.org/life-with-psoriasis/stress>. Accessed February 2019
35. Healthline. 5 Affirmations for When Psoriasis Attacks Your Confidence. Available at: <https://www.healthline.com/health/psoriasis/moderate-to-severe/affirmations-for-psoriasis-confidence#1>. Accessed February 2019
36. Warren R, et al. *Br J Dermatol* 2011;164(Suppl 1):1-14
37. Patient. Diet and Lifestyle during Pregnancy. Available at: <https://patient.info/health/diet-and-lifestyle-during-pregnancy>. Accessed February 2019
38. Naldi L, et al. *J Invest Dermatol* 2005;125(1):61-67
39. Herron M, et al. *Arch Dermatol* 2005;141(12):1527-1534
40. Murray M, et al. *Clin Exp Dermatol* 2009;34(2):140-144
41. National Psoriasis Foundation. About Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Accessed February 2019
42. Broms G, et al. *Acta Derm Venereol* 2018;98(8):728-734
43. French A, et al. *Can Fam Physician* 2003;49:577-578

Poznámky

[illegible][illegible][illegible][illegible]

SK-P-CZ-PSO-2100003