



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Псориаз —
системное заболевание,
запугивающее
практически весь
организм.



Что такое псориаз?

Псориаз – это системная хроническая патология аутоиммунного происхождения, которая вызывает повреждение кожного покрова и суставов, а также способствует возникновению сопутствующих заболеваний. Склонность к псориазу считается наследственной.

В Финляндии от псориаза страдают около 2 % населения, т.е. Около 100 000 человек. У 5 -10 % из них псориаз протекает в тяжелой форме.

Всемирная организация здравоохранения в мае 2014 года приравнивала псориаз к другим сложным неизлечимым заболеваниям, таким как диабет и болезни сердечно-сосудистой системы. Псориаз классифицируют как хроническое незаразное, болезненно протекающее заболевание, которое нельзя полностью вылечить.

Союз Псориаза Финляндии является федеральной экспертной организацией, роль которой - информировать и поддерживать людей с псориазом.

Наследственность и внешние факторы

Основной причиной появления псориаза считается наследственность, передающаяся разными генами.

Помимо наследственных факторов, на возникновение псориаза могут повлиять такие внешние факторы, как воспаления, повреждения кожного покрова, избыточное употребление алкоголя, курение, лишний вес и стресс. Также эти факторы могут усугубить симптомы заболевания.

Регулярные физические нагрузки пока являются единственным доказанным способом, уменьшающим проявление псориаза. Также рекомендуется избегать привычек, вызывающих риск возникновения псориаза.

Псориаз может возникнуть в любом возрасте. Чаще всего заболевание выявляется у лиц 15-25 лет и 50-65 лет. Псориаз, возникающий у молодых и у пожилых, частично различается на генном уровне.

Эксперт и
дерматолог
ТАПИО РАНТАНЕН

Диагноз

Протекание псориаза очень индивидуально, как и его симптомы.

У тех, кто страдает псориазом, бывает псориаз как только кожи, так и псориаз суставов. В некоторых случаях псориаз затрагивает и кожу, и суставы. Воспалительный процесс в организме может вызывать постоянную усталость.

Симптомы псориаза кожи

Псориаз может проявляться на любой части кожной поверхности, чаще всего на локтевых суставах, коленях и волосистой части головы. Выглядит пораженная псориазом область как воспаленное, четко очерченное пятно красного цвета, сопровождающееся шелушением. Иногда зуд - один из самых неприятных симптомов кожного псориаза.

Симптомы проявления псориаза могут варьироваться от нескольких небольших пятен до раздражения большей части кожного покрова, и могут меняться у одного человека в разное время. Бывают периоды, когда симптомы уменьшаются или временно пропадают. В течение болезни замечены сезонные периоды: зимой болезнь зачастую обостряется, летом состояние улучшается.

Если симптомы кожного псориаза сильно мешают качеству жизни, а базовые крема, купленные в аптеке, не помогают, необходимо обратиться к врачу.



Для диагностики псориаза не требуется лабораторное тестирование, диагностика основывается на компетентности и опыте врача. Помимо обследования кожи, врач ознакомится также с прочими имеющимися заболеваниями пациента, а также уточнит наличие наследственных факторов и вредных привычек. В некоторых случаях назначают биопсию кожи для уточнения диагноза.

Псориатический артрит

Симптомы псориатического артрита проявляются как скованность и боль в суставах (особенно по утрам), суставы опухают и становятся горячими. Болезненные ощущения могут возникать также в мышцах и сухожилиях. Артритом также

может сопровождаться характерным утолщением пальцев на ногах или руках, они становятся похожи на маленькую сосиску. Также может возникнуть воспаление глаз и изменение структуры ногтей.

Симптомы псориатического артрита часто возникают многими годами позже после проявления псориаза кожи, но в некоторых случаях могут возникнуть до проявления на коже или совсем без них.

Для псориатического артрита типично поражение больших и мелких суставов на одной из сторон тела. Типично также возникновение воспаления в межфаланговых суставах пальцев рук и ног. Места присоединения сухожилий и мышц к костям могут тоже воспалиться, это называется энтезитом.

Лабораторного теста на псориатический артрит не существует. Для постановки диагноза можно использовать рентгеновскую, ультразвуковую или магнитно-резонансную томографию. Чаще всего псориатический артрит диагностируется специалистом по ревматическим заболеваниям.

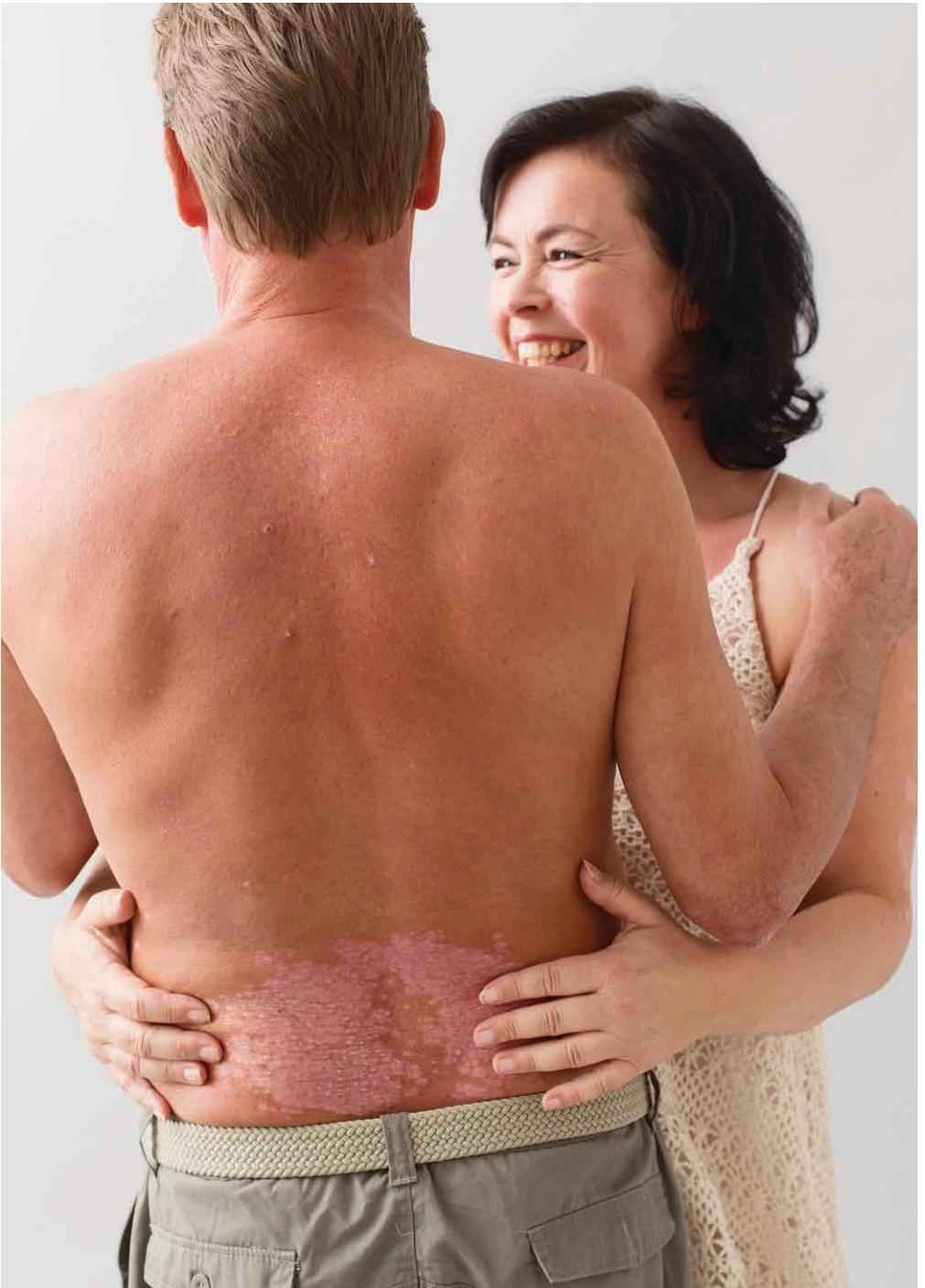
Без лечения псориатический артрит может повредить суставы и ослабить их функциональные возможности. Поэтому важно начать надлежащее лечение суставных симптомов как можно раньше.

Риск сопутствующих заболеваний

Пациенты с псориазом имеют более высокий риск развития других заболеваний по сравнению с людьми без данного заболевания. К этим так называемым сопутствующим заболеваниям относятся сердечно-сосудистые заболевания, диабет, воспалительные заболевания кишечника и депрессия. Псориаз также является причиной стресса и социальной изоляции.

Эффективное лечение воспаления кожи и суставов способствует общему здоровью пациентов с псориазом. Кроме того, скрининг на сопутствующие заболевания является обязательным условием для комплексного лечения пациентов с псориазом. Сопутствующие заболевания могут быть проверены, например, путем измерения артериального давления, уровня сахара и холестерина и индекса массы тела, а также с помощью теста на депрессию. Всем взрослым с псориазом рекомендуется пройти общую оценку сердечно-сосудистых заболеваний, что можно сделать с помощью **счетчика FINRISKI** на веб-сайте Национального ведомства здравоохранения и социального обеспечения (THL).

Здоровый образ жизни снижает риск сопутствующих заболеваний. В дополнение к медицинскому обслуживанию, Ассоциация Псориаза предоставляет консультации по вопросам здоровья.



Разные формы заболевания

Чаще всего псориаз проявляется в виде различных кожных симптомов.

Обыкновенный псориаз - Psoriasis

vulgaris (бляшковидный, вульгарный, простой) - является наиболее распространенной формой заболевания. На коже имеются пятна (так называемые папулы) разных размеров, чаще всего на локтях, коленях, поясничном отделе позвоночника и коже головы. Папулы имеют диаметр от 0,5 сантиметра до размера ладони и даже больше. Бляшки покрыты легко отслаивающейся, чешуйчатой, сухой и утолщённой кожей.

Обратный псориаз - Psoriasis inversa

- является подвидом бляшечного псориаза, который возникает в складках кожи, например в области пупка, за ухом, под грудью, в паху, на гениталиях и ягодицах. Из-за местоположения симптомы отличаются от обыкновенного псориаза: пятно с четкими границами, но тонкое, красноватое и не чешуйчатое. Оно также может быть влажным, что делает его трудно отличимым от грибковой инфекции складок.

Каплевидный, или капельный, псориаз возникает на туловище: по всему телу появляются крошечные пятна диаметром менее сантиметра. Как правило, каплевидный псориаз возникает после ангины.

Пустулезный псориаз вызывает на теле поверхностные мелкие желтоватые гнойные волдыри, часто сопровождающиеся сильным зудом. Волдыри чаще всего встречаются на ладонях и ступнях ног, но в сложных случаях и на других участках кожи. Ладонно-подошвенный пустулез,

вызывающий покраснение, шелушение и пустулы на ладонях рук и подошвах ступней, является отдельной болезнью.

Эритродермический псориаз

является редкой и серьезной формой заболевания. Кожные симптомы возникают на большой площади (более 75% кожи) или по всей коже. Требуется госпитализация.

Псориатический артрит

- это длительное воспалительное заболевание суставов, которое может возникнуть в любом суставе, включая позвоночник, но наиболее распространенный - в мелких суставах конечностей. Примерно 10-30% людей с псориазом кожи также имеют псориатический артрит. Тяжесть псориатического артрита не зависит от кожных симптомов.

Псориаз ногтей (ониходистрофия)

Наиболее распространенными симптомами псориаза ногтя являются мелкоточечные кровоизлияния коричневого или чёрного цвета, изменения в виде пятен, деформация ногтя, отделение ногтя от ложа ногтя и утолщение ногтя. У половины пациентов с псориазом кожи и у 80% пациентов с псориатическим артритом наблюдаются изменения ногтей.

Хороший уход за ногтями полезен как для здоровых, так и для поврежденных ногтей. Вы можете получить помощь от мастера по педикюру с медицинским образованием. Псориаз ногтей можно лечить с помощью местных лекарств, выдающихся по рецепту. Лекарства для внутреннего употребления, используемые для тяжелого псориаза, могут помочь уменьшить псориаз ногтя.

Лечение псориаза



Руководство по лечению псориаза по рекомендациям, опубликованным Финским медицинским обществом Duodecim, можно найти на сайте kaypahoito.fi/potilaalle.

Не существует способа полностью вылечить псориаз, но симптомы обычно хорошо контролируются лечением. Цель состоит в том, чтобы облегчить симптомы, повысить качество жизни, а также поддерживать эффективное функционирование и способность к работе.

Лечение должно быть адаптировано к жизненной ситуации пациента, и поэтому пациенты с псориазом должны участвовать в планировании своего лечения. Лечение требует настойчивости. Поиск правильного лечения также может потребовать терпения.

Доверительные отношения между врачом, медсестрой и пациентом на постоянной основе являются залогом успешного лечения псориаза.

Здоровый образ жизни регулирует Ваши симптомы:

- Стремитесь к нормальному весу.
- Регулярно уделяйте время физической нагрузке.
- Не курите.
- Ограничьте употребление алкоголя.
- Узнайте правильные способы борьбы со стрессом.

Местное лечение

Местного лечения достаточно для ухода за легким проявлением псориаза.

Базовые увлажняющие крема смягчают

и увлажняют кожу больных псориазом.

Хотя крема сами по себе не вылечивают болезнь, они являются важной частью основного ухода, так как предотвращают сухость кожного покрова. Подходящий увлажняющий крем снимает, помимо прочего, зуд и раздраженность кожи.

Легкие мази на основе кортизона используются для лечения псориаза на тонких участках кожи (лицо и там, где вены). Для лечения кожи в других местах используют сильные или очень сильные мази на основе кортизона. Эти мази следует использовать периодически и только по назначению лечащего врача, чтобы избежать побочных эффектов.

Крема с кортизоном и витамином D снимают симптомы, зуд и воспаление.

Фототерапия

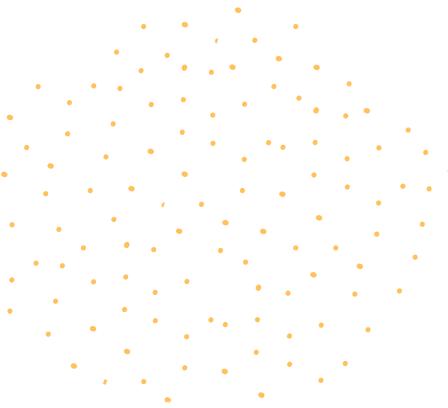
Если местного лечения недостаточно, псориаз лечат с помощью UVB или PUVA фототерапии, всегда в соответствии с указаниями врача.

Фототерапия - это терапия на основе ультрафиолетового излучения, которое исходит как от солнца, так и от оборудования для фототерапии. УФ-излучение снимает воспаление кожи. Некоторые ассоциации по лечению псориаза сдают в аренду оборудование для светотерапии пациентам.

Псориаз усугубляется, как правило, чаще зимой, поэтому многие люди с тяжелым или умеренным псориазом отправляются в это время на юг за солнцем. Там достаточно света и тепла для снятия симптомов на коже и суставах. При дозировании солнечного света необходимо учитывать фоточувствительность кожи. Чрезмерное пребывание на солнце увеличивает риск возникновения рака кожи, особенно при получении солнечных ожогов.

Медикаментозное лечение

Для системного медикаментозного лечения используются таблетки или инъекции. Внутренняя терапия отличается от местной терапии тем, что воздействует на весь организм, а не только на область псориазных пятен. Системная терапия используется, когда другие формы лечения неэффективны, например, в случае широкого или специализирован-



ного проявления заболевания или когда другое лечение неосуществимо.

Основным препаратом для лечения псориаза кожи и суставов после приема НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты) является метотрексат. Он хорошо подходит для длительного лечения. Метотрексат также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Биологические лекарства и биосимиляры

Биологическое лекарство отличается от традиционного синтетического, химического лекарства способом изготовления и молекулярной структурой. Биологический препарат назван так из-за производственного процесса с использованием живых клеток. Их молекулы крупнее и сложнее по структуре, чем химически производимые обычные лекарства.

Биологические препараты используются у пациентов с тяжелым псориазом, когда другие системные методы лечения недостаточно эффективны. Использо-

вание биологических лекарств тщательно контролируется, поскольку опыт использования этих лекарств более короткий.

Форма лекарственного препарата не скажет вам, является ли оно биологическим или обычным химическим лекарством. Биологические препараты, используемые при лечении псориаза, в большинстве случаев выпускаются в виде инъекций, но также такие химические препараты, как метотрексат, можно применять как инъекции или в виде таблеток.

У некоторых биологических препаратов, используемых для лечения псориаза, истек срок действия патента, и были разработаны соответствующие биологические аналоги, биосимиляры. Биологические аналоги имитируют структуру и механизм действия биологического препарата, но они не полностью идентичны им, в отличие от традиционных синтетических препаратов и их аналогов.

Лечение псориатического артрита

Псориатический артрит чаще всего лечат с помощью противовоспалительных и противоревматических препаратов, самыми последними из которых являются биологические препараты. Суставы и воспаленные сухожилия также могут лечиться инъекциями кортизона. Упражнения могут облегчить боль и скованность. Физиотерапевт предложит руководство по подходящим упражнениям и спорту. Для суставов движение - это лекарство.

Добро пожаловать в Союз Псориаза



Пациенты, страдающие псориазом, создали собственную организацию пациентов, чтобы обеспечить поддержку друг друга и добиться, чтобы голос пациентов с псориазом был услышан в обществе и при принятии решений. Пациенты, страдающие псориазом, их семьи и все, кто столкнулся с заболеванием, могут присоединиться к Союзу Псориаза.

Целью Союза является обеспечение доступа пациентов с псориазом к качественному лечению, поддержание разумного уровня стоимости медикаментов для лечения заболевания и содействие положительному отношению к больным псориазом. Став членом Союза, Вы сможете влиять на ситуацию.

Членами Союза Псориаза можно стать и через местную ассоциацию псориаза. Почти 40 местных ассоциаций Союза Псориаза работают по всей Финляндии и насчитывают в общей сложности около 13 000 человек. Союз Псориаза действует как центральная организация организаций псориаза и предоставляет услуги по поддержке пациентов с псориазом. Для поддержания деятельности организаций имеются четыре региональных офиса, расположенных в Хельсинки, Тампере, Куопио и Оулу.

Работу Союза Псориаза поддерживает Министерство социальных дел и здравоохранения за счет прибыли организации Veikkaus. Деятельность также поддерживается членскими взносами, пожертвованиями и сотрудничеством с различными партнерами.

Поддержка жизни с псориазом

Союз Псориаза предоставляет услуги, которые помогают больным и их близким на разных стадиях заболевания. Знания и поддержка облегчают жизнь с псориазом.

Псори-линия (тел. 0800 557 767) - это бесплатная консультационная служба, где вы можете поговорить с медсестрой, консультирующей по вопросам псориаза. Псори-линия выслушает, проконсультирует и объяснит, как быть. Вы также можете отправить свой вопрос по электронной почте psorilinja@psori.fi или в **группу Psorilinja на Facebook**.

Эта брошюра стала возможной благодаря завещательному пожертвованию Союзу Псориаза Финляндии.

Журнал Ihon aika предоставляет актуальную информацию и рассказы про опыт жизни с псориазом. Журнал выходит четыре раза в год. Члены Союза Псориаза получают журнал бесплатно, если они хотят, но также можно заказать его по подписке.

Местные организации проводят **группы поддержки, лекции и мероприятия** по всей Финляндии. Кроме того, организации устраивают семинары с экспертами, экскурсии и групповые посещения бассейна. Организуемые лекции содержат информацию о псориазе и его лечении, реабилитации и исследованиях в этой области.

Организованные за границей курсы Союза Псориаза предлагают взаимоподдержку, а также полезные советы и рекомендации на каждый день.

Поддержите нас!

Банковский счет для желающих поддержать Союз Псориаза:

FI 89 1745 3000 0257 10

Пожертвования для поддержания нашей работы для людей с псориазом. Разрешение на сбор средств действует с 1.1.2021 года на всей территории Финляндии, за исключением Аландских островов. Номер авторизации - RA/2020/1621. Полицейское управление выдало разрешение на сбор 16.12.2020 года. См. данные на psori.fi

Региональные курсы по адаптации проводятся Центром псориаза для пожилых людей с псориазом и семей с детьми с псориазом.

Мероприятия для молодых людей с псориазом организованы как деятельность Lanupso. Все члены местных организаций Союза Псориаза до 30 лет являются членами Lanupso. Ежегодно проводятся встречи по всей стране. Существует также деятельность для детей с псориазом и их семей.

Поддерживаемые отпуска осуществляются в сотрудничестве с организациями по отпускам.

Узнайте больше об услугах и мероприятиях Союза Псориаза:

Psoriasisliitto ry
Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki

тел. 040 9052 543
liittotoimisto@psori.fi

Дополнительная информация:
psori.fi > Psoriasisliitto > Yhdistystoiminta

f Psoriasisliitto · **@** psoriasisliitto
t Psoriasisliitto · **yt** psoriasisliitto



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

SANASTO

A

ahdistus беспокойство/тревога
aikaa vievä занимающий много времени
aineenvaihdunta метаболизм
akillesjänne пяточное сухожилие
alkoholinkäyttö употребление алкоголя
alttius склонность
alueellinen kuntoutuskurssi региональные курсы по адаптации
annostelu дозирование
apremilasti апремиласт
aruväline вспомогательное приспособление
arjenhallinta контроль повседневной жизни
asianmukainen hoito надлежащее лечение
auringonpolttama солнечный ожог
auringonvalo солнечный свет
aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus солнце-ориентированный адаптационный курс для людей с псориазом
aurinkoriippuvuus солнечная зависимость

B

biologinen lääke биологический препарат
biosimilaarit биосимиляры

D

daktyliitti дактилит
diabetes диабет
diagnoosi диагноз

E

elämänlaatu качество жизни
elämänrytmi ритм жизни
elämäntapa образ жизни
emulsiovoide эмульсия (крем)
eri aikoina в разное время
epäillä подозревать
erikoishampoo специальный шампунь
erittäin voimakas очень сильный
erityiskorvaus специальная компенсация

erythroderminen psoriasis эритродермический псориаз
etorikoksibi эторикоксиб

F

foliohappovarasto запасы фолиевой кислоты
fosfoesteraasi фосфоэстераз
fysioterapeutti физиотерапевт
fyysinen kuormitus физическая нагрузка

H

haittavaikutukset побочные эффекты
hajusteet парфюмерия
hajusteeton без запаха
hidastaa замедлять
hilseilevä läiskä чешуйчатое пятно
hilseily шелушение
hiuspohja волосистая часть
hiuspohjan psoriasis псориаз волосистой части головы
hiustyyppi тип волос
hoidon ansiosta благодаря лечению
hoidonohjaus руководство по уходу
hoidon suunnittelu планирование лечения
hoitomääräys указание врача
hoitosuunnitelma план лечения
hoitotakuu гарантия лечения
huolellisesti внимательно/тщательно
huuhteleminen полоскание
häiritä мешать/беспокоить
häviävät kokonaan пропадают совсем

I

iho-alue кожная поверхность
iho- ja niveloireet повреждения кожного покрова и суставов
iholuomi родинка
ihon kuivuus сухость кожи
ihon pyyhkiminen вытирание кожи
ihon tutkimus обследование кожи
ihon vaurioituminen повреждения кожного покрова

ihon ärtyminen раздражение кожи
ihopoimut складки кожи
ihosyöpä рак кожи
ihotautilääkäri дерматолог
ihottuma сыпь
ihotyypin tunnistaminen звание/определе-
ние типа кожи
ihotyyppi тип кожи
ihovauriot повреждения кожи
immunologinen puolustusmekanismi имму-
нологический защитный механизм
indeksi индекс
itsetunto самооценка

J

jalkapohja ступни ног
jalkaterapeutti ортопед
jänteet сухожилия

K

kaapaamokäsittelyt парикмахерские
процедуры
kerros слой
kertynyt накопленное
keskivaikea muoto средняя степень
kimmoisuus эластичность
kivulias болезненный
kivunsietokyky терлимость к боли
kokonaisvaltainen комплексный
koksibi коксиб
kortikoidi кортикоид
kortisonipistos инъекция кортизона
kortisonivoide мазь на основе кортизона
korvaus возмещение
kosteuttaminen увлажнение
krooninen infektio хроническая инфекция
kuntoutuminen реабилитация
kutina зуд
kynnen irtoaminen kynsipedistä отделение
ногтя от ложа ногтя
kynsimuutos изменения ногтей
kynsipsoriasis псориаз ногтей
kärsivällisyys терпение

L

laboratoriokoe лабораторный анализ
leflunomidi лефлуномид
levittää наносить
lievä muoto легкая форма
liiallinen чрезмерное
liikkuvuus подвижность
lomajärjestöt организации по отпускам
luonnollisesti естественно
luottamuksellinen suhde доверительное
отношение
luuydin костный мозг
läiskäpsoriasis пятнистый псориаз (обык-
новенный псориаз)
lääkehoito медикаментозное лечение
lääkekulu расход на лекарство
lääkinnällinen harjoitteluterapia лечебная
физкультура
lääkkeen pakkausseloste инструкция к
лекарству

M

mahdollisimman varhain как можно раньше
masennus депрессия
melanooma меланома
melanosyytit меланоциты
metotreksaatti метотрексат
muutos изменение
märkärakkula гнойный волдырь
märkärakkulainen psoriasis пустулезный
псориаз

N

nivelen puhdistusleikkaus операция по
очистке сустава
nivelet суставы
nivelreuma ревматоидный артрит
nivelpsoriasis псориатический артрит
niveltulehdus артрит
nivuset пах

O

oire симптом

oireiden lievittyminen облегчение симптомов
omahoito самостоятельное лечение
omavastuu своя ответственность

P

pahimmillaan в худшем случае
paikallishoito местное лечение
pakottava tarve острая необходимость
palaminen сгорание
palmoplantaarinen pustuloosi (ppp) ладонно-подошвенный пустулез
parantumaton неизлечимый
pehmittävät voiteet смягчающие кремы
perinnöllinen alttius генетическая расположенность
perinnölliset ja ulkoiset syyt наследственные и внешние факторы
perinnöllisyys наследственность
peruskorvaus базовая компенсация
perusterveydenhuolto базовое лечение
perusvoide базовый крем
pigmenttisolut пигментные клетки
pisarapsoriasis каплевидный псориаз
pistos инъекция
pitkäaikaissairaus хроническое заболевание
psoraleeni ja uva-säteily (puva) псорален и ува-излучение
psoriaksen taudinkuva on yksilöllinen протекание псориаза очень индивидуально
psoriasis псориаз
psoriasis ei tartu псориаз не передается
psoriasisihottuma дерматит
psoriasisista sairastavat patients, страдающие псориазом
Psoriasisliitto Союз псориаза
punertava красноватое
punoitus покраснение
pysyvä nivelvaurio необратимое повреждение сустава
päivittäin ежедневно

R

raapia царапать
rajoitus ограничение
rasvainen жирный
remissio ремиссия
reumasairauksien erikoislääkäri специалист по ревматическим заболеваниям
reumatologian erikoislääkäri ревматолог
rinnakkaisvalmiste аналог медикамента
ristiselkä поясничный отдел позвоночника
röntgenkuva рентгеновское изображение

S

sairastumisriski риск развития заболевания
salisyylivalmiste препарат салициловой кислоты
selekoksibi цефекоксиб
selkärankareuma анкилозирующий спондилит
seulonta скрининг
seuraus последствие
sieni-infektio грибковая инфекция
sietää переносить
siklosporiini циклоспорин
silmätautien erikoislääkäri офтальмолог
silmätulehdus воспаление глаза
sisäinen hoito медикаментозное лечение
sopeutusvalmennus адаптационный курс
sulfasalatsiini сульфасалазин
suojaudu auringolta защищайте себя от солнца
suojautua защититься
Suomen reumaliitto Финский союз ревматизма
synteettinen psoraleenilääke синтетический препарат псоралена
systeeminen hoito системное медикаментозное лечение

T

taivepsoriasis обратный псориаз
tarkkajakainen четко очерченная

tarkoituksellinen преднамеренный
tarttumaton незаразное
tasapaino баланс
taudin määrittäminen диагностирование заболевания
tekonivel искусственный сустав
terveyskeskus поликлиника
toimintakyky дееспособность
toimintaterapia эрготерапия
toistuva повторяющийся
toteuttamismahdollisuus возможность проведения
tuetut lomamatkat поддерживаемые отпуска
tuki поддержка
tukipohjallinen стелька (для обуви)
tulehduksellinen suolistosairaus воспалительное заболевание кишечника
tulehduksellinen воспалительный
tulehduskipulääke противовоспалительное средство
tulehdusreaktio воспалительная реакция
turvotus опухлость
tuuheus густота
työ- ja toimintakyky труно- и дееспособность
työn luonne характер работы
työolosuhteet условия труда
työterveyshuolto рабочая поликлиника

U

ultraviolettisäteily (uv-säteily) ультрафиолетовое излучение
ultraäänikuva ультразвуковое изображение
unenlaatu качество сна
uusiutuminen возобновление/повторение
uveitti увеит

V

vaikeusaste степень сложности
valoallergia фотодерматит
valohoito фототерапия
valohoitolaite оборудование для светотерапии

varoaika "опасный" период
vaurioittaa повредить
vedenpitävä водостойкий
vertaistuki поддержка тех, кто оказался в одной и той же ситуации
vesiliukoinen водорастворимый
viipymättä без промедления
viisas auringossa oleskelu разумное пребывание на солнце
voimavara ресурс
vuodenaikavaihtelu сезонные периоды
välttää избегать
värikalvo (iriitti) радужная оболочка (ирит)
värimuutos изменение цвета
väsymys усталость

Y

yhdistelmä комбинация
yleiskestävyys общая выносливость
yön yli на ночь

Ä

äärimmäisen voimakas чрезвычайно сильный

СЛОВАРЬ

А

адаптационный курс sopeutumisvalmennus
анкилозирующий спондилит
selkärankareuma
апремиласт apemilasti
артрит niveltulehdus

Б

базовая компенсация peruskorvaus
базовое лечение perusterveydenhuolto
базовый крем perusvoide
без запаха hajusteeton
беспокойство/тревога ahdistus
биосимиляры biosimilaarit
благодаря лечению hoidon ansiosta
близкие родственники lähisuku
болезненный kivulias

В

внимательно/тщательно huolellisesti
водорастворимый vesiliukoinen
возможность проведения
toteuttamismahdollisuus
возобновление/повторение uusiutuminen
волосистая часть hiuspohja
воспалительная реакция tulehdusreaktio
воспалительный tulehduksellinen
вспомогательное приспособление
aruväline
вытирание кожи ihon pyyhkiminen

Г

генетическая расположенность
perinnöllinen alttius
гнойный волдырь märkärakkula
грибковая инфекция sieni-infektio

Д

дактилит daktyliitti
депрессия masennus
дерматит psoriasisihottuma

дерматолог ihotautilääkäri
диагностирование заболевания taudin
määrittäminen
добавление витамина д d-vitamiinilisä
доверительное отношение
luottamuksellinen suhde

Е

ежедневно päivittäin
естественно luonnollisesti

Ж

живая клетка elävä solu
жирный rasvainen

З

замедлять hidastaa
защититься suojautua
защищайте себя от солнца suojaudu
auringolta
знание/определение типа кожи ihotyypin
tunnistaminen
зуд kutina

И

изменение muutos
изменение цвета värimuutos
изменения ногтей kynsimuutos
иммунологический защитный механизм
immunologinen puolustusmekanismi
индекс indeksi
инструкция к лекарству lääkkeen
pakkausseloste
инфекция infektio
инъекции pistos
инъекция кортизона kortisonipistos
искусственный сустав tekonivel

К

каплевидный псориаз pisarapsoriasis
качество жизни elämänlaatu
качество сна unenlaatu
коксиб koksibi

коллаген kollageeni
контроль повседневной жизни arjenhallinta
кортикоид kortikoidi

Л

лабораторный анализ laboratoriotekniikka
ладонно-подошвенный пустулез
palmoplantaarinen pustuloosi (ppp)
лефлуномид leflunomidi
лечебная физкультура lääkkinnällinen
harjoitteluterapia
лёгкая форма lievä muoto

М

мазь на основе кортизона kortisonivoide
медикаментозное лечение lääkehoito
меланома melanooma
меланocyты melanosyytit
местное лечение paikallishoito
метотрексат metotreksaatti
минимализация minimointi
множество родинок runsaslomuisuus

Н

наносить levittää
наследственность perinnöllisyys
наследственные и внешние факторы
perinnölliset ja ulkoiset syyt
незаразное tarttumaton
неизлечимый parantumaton
необратимое повреждение сустава
pysyvä nivelvaurio

О

облегчение симптомов oireiden
lievittyminen
оборудование для светотерапии
valohoitolaite
образ жизни elämäntapa
обратный псориаз taivepsoriasis
обследование кожи ihon tutkimus
ограничение rajoitus
операция по очистке сустава nivelen
puhdistusleikkaus

организации по отпускам lomajärjestöt
ортопед jalkaterapeutti
отслоение ногтя от ложа ногтя kynnen
irtoaminen kynsipedistä

П

пах nivuset
пациенты, страдающие псориазом
psoriasista sairastavat
пигментные клетки pigmenttisolut
планирование лечения hoidon suunnittelu
план лечения hoitosuunnitelma
повреждение vaurio
повреждения кожи ihovauriot
повреждения кожного покрова ihon
vaurioituminen
повреждения кожного покрова и суставов
iho- ja niveloireet
поддерживаемые отпуска tuetut lomat
поддержка тех, кто оказался в аналогич-
ной ситуации vertaistuki
покраснение punotus
поясничный отдел позвоночника ristiselkä
прогрессирование eteneminen
псорален и uva-излучение psoraleni ja
uva-säteily (puva)
псориаз psoriasis
псориаз волосистой части головы
hiuspohjan psoriasis
псориаз не передается psoriasis ei tartu
псориаз ногтей kynsipsoriasis
псориатический артрит nivelpsoriasis
пустулезный псориаз märkärakkulainen
psoriasis
пятнистый псориаз (обыкновенный псори-
аз) läiskäpsoriasis

Р

раздражение кожи ihon ärtyminen
разумное пребывание на солнце viisas
auringossa oleskelu
рак кожи ihosyöpä
расход на лекарство lääkekulu

реабилитация kuntoutuminen
ревматоидный артрит nivelreuma
ревматолог reumatologian erikoislääkäri
региональные курсы по адаптации alueellinen kuntoutuskurssi
регулярно säännöllisesti
ремиссия remissio
рентгеновское изображение röntgenkuva
риск развития заболевания sairastumisriski

С

самооценка/самосознание itsetunto
сгорание palaminen
сезонные периоды vuodenaikavaihtelu
синтетический препарат псоралена synteettinen psoraleenilääke
системное медикаментозное лечение systeeminen hoito
складки кожи ihopoimut
склонность alttius
скрининг seulonta
смягчающие кремы pehmittävät voiteet
солнечная зависимость aurinkoriippuvuus
солнечный ожог auringonpolttama
солнце-ориентированный адаптационный курс aurinkupainotteinen sopeutumisvalmennus
Союз псориаза Psoriasisliitto
специалист по ревматическим заболеваниям reumasairauksien erikoislääkäri
специальный шампунь erikoisshampoo
степень сложности vaikeusaste
средняя степень keskivaikkea muoto
сульфасалазин sulfasalatsiini
суставы nivelet
сухожилия jänteet
сухость кожи ihon kuivuus
сыпь ihottuma

Т

терпимость к боли kivunsietokyky
тип волос hiustyyppi
тип кожи ihotyyppi

труд- и дееспособность työ- ja toimintakyky

У

увеит uveiitti
увлажнение kosteuttaminen
указание врача hoitomääräys
ультразвуковое изображение ultraäänikuva
ультрафиолетовое излучение ultravioletti- säteily (uv-säteily)

Ф

физиотерапевт fysioterapeutti
физическая нагрузка fyysinen kuormitus
Финский союз ревматизма Suomen reumaliitto
фосфоэстераз fosfoesteraasi
фотодерматит valoallergia
фототерапия valohoito

Х

хроническая инфекция krooninen infektio
хроническое заболевание pitkäaikaissairaus

Ц

царапать raapia
целекоксиб selekoksibi
циклоспорин siklosporiini

Ч

чешуйчатое пятно hilseilevä läiskä
чрезмерное liiallinen

Ш

шелушение hilseily

Э

эмульсия (крем) emulsiovoide
эрготерапия toimintaterapia
эритродермимический псориаз erythroderminen psoriasis
эторикоксиб etorikoksibi



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET



Брошюра переведена на русский язык организацией Русскоязычные Финляндии (venajankieliset.fi) в рамках проекта "К здоровью - вместе" в сотрудничестве с Союзом Псориаза Финляндии. Перевод: Катя Никитин. Перевод на русский язык проверен: Ольга Бугаева, терапевт. Руководитель проекта: Ольга Лиукконен. Верстка текста на русском языке сделана на основе брошюры Союза Псориаза: Светлана Койвунен.



HYVIN
VOINTIA
YHTEISVOIMIN



Да, я хочу стать членом ассоциации псориаза и поддерживать качественную жизнь для людей с псориазом.

Я хочу журнал Ihon aika четыре раза в год в качестве членского пособия.

Имя:

Адрес:

Почтовое отделение:

Дата рождения:

Номер телефона:

Электронная почта:

Мои данные могут быть использованы Союзом или с его согласия для организованных исследовательских целей.

Psoriasisliitto maksaa postimaksun

Ассоциация псориаза оплачивает почтовые расходы

Psoriasisliitto ry
Tunnus 5005615
00003 VASTAUSLÄHETYS

В 2021 году членский взнос в Союз Псориаза составляет 22 евро для взрослых и 11 евро для молодежи (15-29 лет). Актуальная информация о членских взносах и преимуществах членства: psori.fi