



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Psoriasis
koskettaa
pintaa
syvemältä



Mikä on psoriasis?

PSORIASIS ON tulehduksellinen pitkäaikais sairaus, joka aiheuttaa iho- ja niveloireita sekä altistaa liitännäissairauksille. Alttius psoriasikseen periytyy.

Suomessa psoriasista sairastaa noin 2–3 prosenttia väestöstä eli noin 100 000–150 000 ihmistä. Heistä noin 3–5 prosentilla on vaikea psoriasis. Psoriasis ei tartu.

Maailman terveysjärjestö WHO:n lausuma psoriasiksesta toukokuussa 2014 nosti psoriasiksen muiden vakavien parantumattomien pitkäaikais sairauksien kuten diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien rinnalle. Lausuman mukaan psoriasis on krooninen, tarttumaton, kivulias ja toimintaa estävä sairaus, johon ei ole olemassa parannuskeinoja.

Psoriasisliitto on psoriasista sairastavien valtakunnallinen potilasjärjestö, joka tarjoaa asiantuntevaa tietoa ja tukea elämään psoriasiksen kanssa.

Perinnölliset ja ulkoiset syyt

Psoriasiksen syntyyn liittyy perinnöllinen alttius, joka välittyy useiden geenien kautta. Koska sairaus on monitekijäinen, se saattaa siirtyä muutaman sukupolven yli. Oireita ei tule kaikille, joilla on olemassa perinnöllinen alttius.

Perinnöllisen taipumuksen lisäksi sairauden puhkeamiseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa tulehdukset, ihon vaurioituminen, runsas alkoholin käyttö, tupakointi, ylipaino ja stressi. Nämä tekijät vaikuttavat joillakin psoriasista sairastavilla myös oireiden pahenemiseen.

Säännöllinen liikuntaharrastus on ainoa osoitettu psoriasiksen ilmaantuvuutta vähentävä tekijä. Lisäksi laukaisevia tekijöitä kannattaa välttää.

Psoriasikseen voi sairastua missä iässä tahansa. Kaksi ilmaantumishiippua ovat 15–25 vuotta ja 50–65 vuotta. Nuoruusiän ja varttuneen iän psoriasiksella on pitkälti erilainen geenitausta.

Diagnoosi

Psoriasiksen taudinkuva on yksilöllinen. Kaikki eivät välttämättä saa saman tyyppisiä oireita.

Osalla psoriasista sairastavista on sekä iho- että niveloireita, mutta ihopsoriasista esiintyy myös yksin, samoin nivelpsoriasista. Iho- ja nivelpsoriasikseen liittyy usein myös kynsioireita. Tulehdus voi aiheuttaa pitkäaikaista väsymystä.

Iho-oireet

Psoriasis voi oireilla kaikilla ihoalueilla, mutta tyypillisimpiä paikkoja ovat kyynärpäät, polvet ja hiuspohja. Iho-oireet ilmenevät tarkkarajaisina, punoittavina ja paksuuntuneina läiskinä, jotka hilseilevät. Joskus kutina voi olla hankalin oire.

Oireet vaihtelevat muutamasta läiskästä laaja-alaiseen muotoon. Oireet ja vaikeusaste voivat vaihdella myös samalla potilaalla eri aikoina. Välillä voi olla pitkiäkin jaksoja, jolloin oireet ovat lievempiä tai häviävät kokonaan. Taudinkuvassa esiintyy vuodenaikavaihtelua. Oireet ovat usein pahempia talvisin ja lievempiä kesäisin.

Lääkäriin kannattaa ottaa yhteyttä, jos iho-oireet häiritsevät tai ne eivät pysy hallinnassa apteekista saatavilla perusvoiteilla.



Psoriasiksen diagnosoimiseksi ei ole olemassa laboratoriotestiä, vaan taudinmääritys perustuu lääkärin erityisosamiseen ja kokemukseen. Ihon tutkimuksen lisäksi lääkäri perehtyy aiempiin ja nykyisiin sairauksiin ja kysyy muun muassa elämäntavoista ja perintötekijöistä. Joskus ihosta voidaan ottaa koepala diagnoosin varmistamiseksi.

Nivelpsoriasis

Nivelpsoriasiksen oireita ovat jäykkyys ja liikearkeus erityisesti aamuisin sekä nivelten turvotus ja kuumotus. Nivelissä, lihaksissa ja jänteissä voi esiintyä paineluarkuutta. Nivel tulehdukseen voi liittyä myös sormien ja varpaiden

makkaramaisia turvotuksia, silmätulehduksia ja kynsimuutoksia.

Niveloireet alkavat useimmiten vuosien jälkeen, kun iho-oireet ovat ilmaantuneet. Niveloireet voivat myös alkaa ennen iho-oireita.

Nivelpsoriasisessa pienissä ja isoissa nivelissä saattaa olla tulehduksia samalla puolella kehoa. Tyypillistä sairaudelle on myös kärkinivelten tulehtuminen. Lisäksi jänteiden ja lihaskalvojen kiinnitysmiskohdat voivat tulehtua, jolloin puhutaan entesiiteistä.

Nivelpsoriatuksen toteamiseksi ei ole laboratoriotestiä. Diagnoosin tekemisessä voidaan käyttää röntgen-, ultraääni- tai magneettikuvausta. Nivelpsoriatuksen diagnosoivat varmuudella reumasairauksien erikoislääkärit.

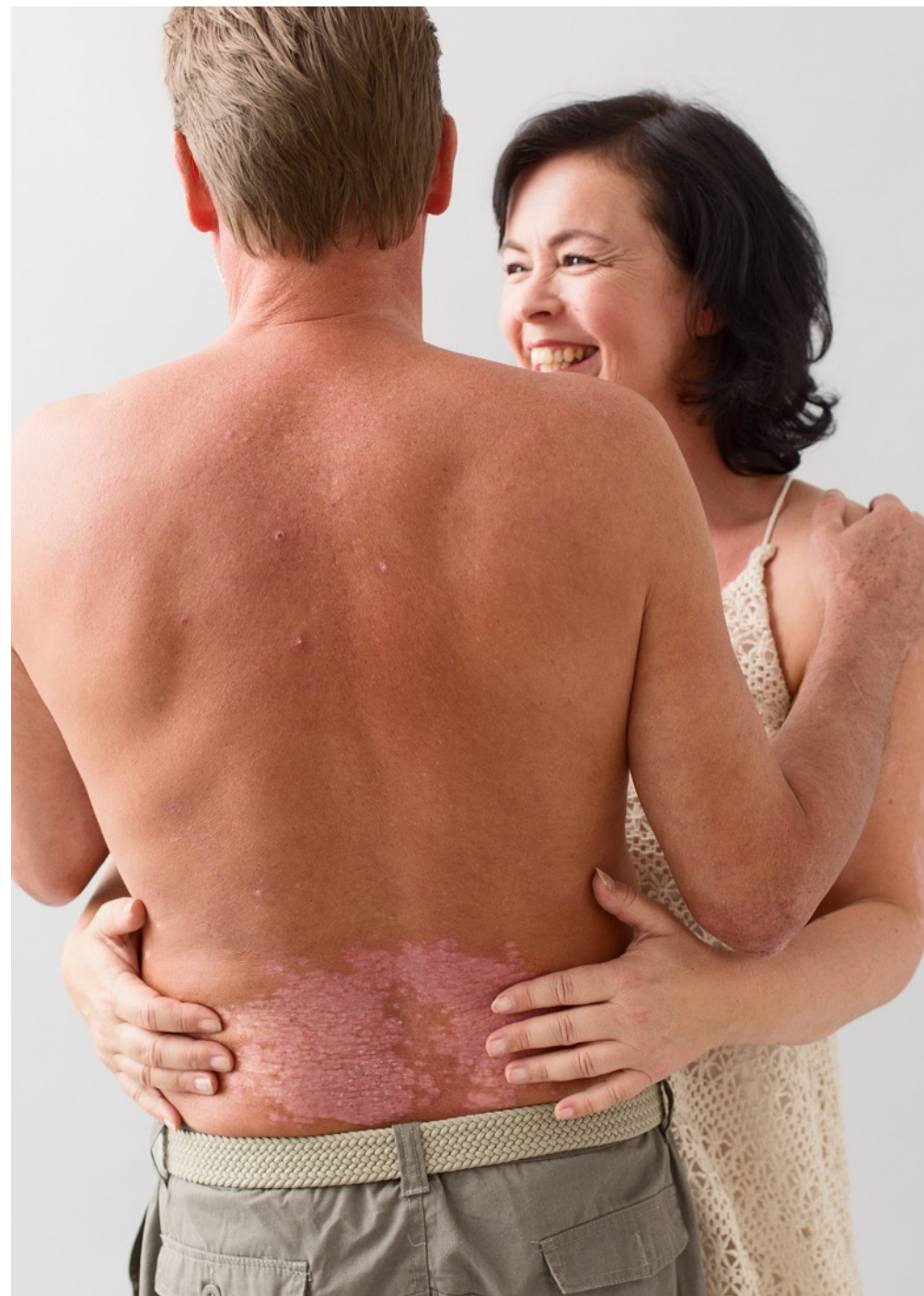
Nivelpsoriasis voi hoitamattomana vaurioittaa niveliä ja heikentää toimintakykyä. Niveloireiden asianmukainen hoito on siksi tärkeää aloittaa mahdollisimman varhain.

Liitännäissairauksien riski

Psoriasista sairastavilla on muuta väestöä suurempi riski sairastua joukkoon liitännäissairauksia. Niihin kuuluvat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ja tulehdukselliset suolistosairaudet. Psoriasis aiheuttaa lisäksi stressiä ja hakeutumista pois sosiaalisista tilanteista.

Iho- ja niveltulehdusten tehokas hoito edistää psoriasista sairastavan koko terveyttä. Lisäksi psoriasista sairastavan kokonaisvaltainen hoidon onnistuminen edellyttää liitännäissairauksien seulontaa. Liitännäissairauksia voidaan seuloa esimerkiksi verenpaineen, sokeri- ja kolesteroliarvojen sekä painoindeksin mittaamisella sekä masennustestillä. Kaikille aikuisille psoriasista sairastaville suositellaan sydän- ja verisuonisairauksien kokonaisarviota, jonka voi tehdä **FINRISKI-laskurilla** Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivuilla.

Terveelliset elintavat vähentävät liitännäissairauksiin sairastumisen riskiä. Terveystieteiden lisäksi terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa on saatavilla Psoriasisliitosta.



Sairauden eri muodot

PSORIASIS ILMENEET tavallisimmin erityyppisin iho-oirein.

Läiskäpsoriasis on sairauden yleisin muoto, jossa iholla esiintyy erikokoisia läiskiä, useimmiten kyynärpäissä, polvissa, ristiselässä ja hiuspohjassa. Läiskien koko voi vaihdella 0,5 sentin läpimittaisista kämmenen kokoisiin tai suurempiinkin. Läiskiä peittää hilse hyvin ohuena tai paksuna kerroksena.

Taivepsoriasis on läiskäpsoriasisin alamuoto, joka esiintyy ihopoimuissa ja taiveissa, esimerkiksi navassa, korvaleden alla, rintojen alla, nivusissa, sukupuolielimissä ja pakaravaossa. Sijainnintakia oireet näyttävät erilaisilta kuin läiskäpsoriasisissa. Läiskä on tarkkarajainen, mutta ohut, punertava ja hilseeton. Se voi myös olla kostea, jolloin se voi olla vaikea erottaa taivealueiden sieni-infektiosta.

Pisarapsoriasisissa esiintyy pieniä, alle sentin läpimittaisia läiskiä koko vartalolla. Pisarapsoriasis puhkeaa tyypillisimmin angiinan jälkeen.

Märkärakkulainen psoriasis aiheuttaa keholle pinnallisia, pieniä, kellertäviä märkärakkuloita, joihin usein liittyy voimakasta kutinaa. Rakkulat esiintyvät useimmiten kämmenissä ja jalkapohjissa, mutta hankalissa muodoissa myös muualla iholla. Kämmenissä ja jalkapohjissa punoitusta, hilseilyä ja märkärakkuloita aiheuttava Palmoplantaarinen

pustuloosi eli PPP on oma, erillinen sairautensa.

Erythroderminen psoriasis on harvinainen ja vakava taudin muoto. Siinä iho-oireita esiintyy laajalla alueella (yli 75 prosenttia ihosta) tai koko iholla. Se vaatii sairaalahoitoa.

Nivelpsoriasis on pitkäaikainen, tulehduksellinen nivelsairaus, joka voi esiintyä missä tahansa nivelessä, myös selkärangassa, mutta yleisin se on raajojen pikkunivelissä. Arviolta noin 10–30 prosentilla ihopsoriasisista sairastavista on myös nivelpsoriasis. Nivelpsoriasisin vaikeusaste ei ole suhteessa iho-oireisiin.

Kynsipsoriasisin yleisimmät oireet ovat pistemäiset kuopat tai öljyläiskämäiset muutokset, kynsien epämuotoisuus, kynnen irtoaminen kynsipedistä ja kynnen paksuuntuminen. Kynsi-muutoksia on jopa puolella ihopsoriasisista ja 80 prosentilla nivelpsoriasisista sairastavista.

Hyvästä kynsien perushoidosta on hyötyä sekä terveille että vioittuneille kynsille. Hankaliin kynsioireisiin voi saada apua terveydenhuollon koulutuksen saaneelta jalkaterapeutilta tai jalkojenhoitajalta. Kynsien psoriasisista voi hoitaa reseptillä saatavilla paikallishoidoilla. Vaikeaan psoriasisikseen käytettävät sisäiset lääkkeet voivat helpottaa kynsien psoriasisista.

Psoriasisiksen hoito



PSORIASIKSEN HOITOA ohjaa Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin julkaisema Käypä hoito -suositus. Se löytyy verkosta osoitteesta kaypahoito.fi/potilaalle

Psoriasisikseen ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireet ovat useimmiten hyvin hallittavissa hoidolla. Tavoitteina ovat oireiden lievittyminen, hyvä elämänlaatu sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpito.

Psoriasisista sairastava osallistuu hoitonsa suunnitteluun. Hoito vaatii pitkäjänteisyyttä. Myös sopivan hoidon löytäminen voi vaatia kärsivällisyyttä. Hoidon tulee sopia potilaan elämäntilanteeseen.

Jatkuva luottamuksellinen hoitosuhde lääkärin, hoitajan ja potilaan välillä auttaa psoriasisiksen hoidon onnistumisessa.

Oireiden hallinnassa terveillä elämäntavoilla on merkitystä:

- **Pyri pysymään normaalipainoisena**
- **Liiku säännöllisesti**
- **Älä tupakoi**
- **Käytä alkoholia vain kohtuudella**
- **Opettele itsellesi sopivia keinoja stressinhallintaan**

Paikallishoidot

Lievän ihopsoriasisksen hoidoksi riittää paikallishoito. Perusvoiteet pehmentävät ja kosteuttavat psoriasisista sairastavan ihoa. Vaikka perusvoiteet eivät sinälään hoida itse tautia, ne ovat tärkeä osa perushoitoa, koska ihon kuivuus ylläpitää psoriasisksen iho-oireita. Sopiva perusvoide helpottaa muun muassa kutinaa ja ihon arkuutta.

Ohuilla ihoalueilla (kasvot ja taivealueet) esiintyvän psoriasisksen hoidossa käytetään mietoja kortisonivoiteita. Muilla ihoalueilla käytetään vahvoja tai erittäin vahvoja kortisonivoiteita. Kortisonivoiteita tulee käyttää jaksotaisesti lääkärin ohjeen mukaan, jotta vältetään haittavaikutukset.

Kortisonivoiteet ja D-vitamiinivoiteet lievittävät oireita ja rauhoittavat tulehdusta sekä lievittävät kutinaa.

Valohoito

Jos paikallishoito ei riitä, psoriasisista hoidetaan UVB- tai PUVA-valohoidolla, jota annetaan aina lääkärin lähetteen perusteella.

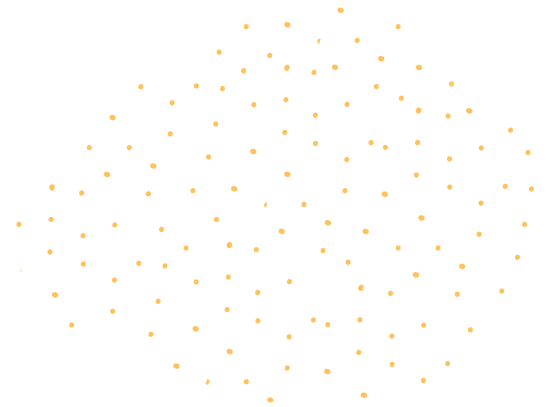
Valohoito on ultraviolettisäteilyä, jota saadaan sekä auringosta että valohoitolaitteista. UV-säteily lievittää ihon tulehdusta. Osa psoriasisyhdistyksistä vuokraa hoitomääräyksen saaneille UVB-valohoitolaitteita.

Psoriasis on tavallisesti pahimmillaan talvisin, jonka vuoksi monet vaikeaa tai keskivaikeaa psoriasisista sairastavat lähtevät etelän aurinkoon. Siellä valoa ja lämpöä saa riittävästi iho- ja niveloireiden lievittämiseksi. Auringonvalon annostelussa on otettava huomioon ihotyyppin valoherkkyys. Liiallinen auringonotto lisää ihosyövän vaaraa, varsinkin jos iho palaa.

Sisäinen hoito

Sisäisessä eli ns. systeemisessä hoidossa käytetään joko tabletteja tai pistoksia. Sisäinen hoito eroaa paikallisesta hoidosta siten, että se vaikuttaa koko kehoon eikä vain psoriasisläiskien alueeseen. Siksi systeemistä hoitoa käytetään vain keskivaikeata tai vaikeata psoriasisista sairastavilla potilailla, tai jos muut hoitomuodot eivät tehoa.

Ensisijainen sisäinen lääke iho- ja nivelpsoriasisikseen tulehduskipulääkkeiden



jälkeen on metotreksaatti. Se soveltuu hyvin pitkäaikaishoitoon. Metotreksaatti myös vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.

Biologiset lääkkeet ja biosimilaarit

Biologinen lääke eroaa perinteisestä synteettisestä kemiallisesta lääkkeestä valmistustavaltaan ja molekyyliarakenteeltaan. Biologinen lääke on saanut nimensä valmistusprosessista, jossa käytetään eläviä soluja. Niiden molekyylit ovat rakenteeltaan suurempia ja monimutkaisempia kuin kemiallisesti tuotettujen perinteisten lääkkeiden molekyylit.

Biologisia lääkkeitä käytetään keskivaikeaa ja erityisesti vaikeaa psoriasisista sairastavilla potilailla silloin kun muut systeemiset hoitomuodot eivät tehoa riittäväällä tavalla. Biologisten lääkkeiden käyttöä seurataan tarkasti, koska käyttökokemuksia on kemiallisia lääkkeitä lyhyemmältä aikaväliltä.

Lääkkeen annostelutapa ei kerro, onko kyseessä biologinen vai perinteinen kemiallinen lääke. Psoriasisien hoidossa käytettävät biologiset lääkkeet ovat pistettäviä, mutta myös kemiallisista lääkkeistä esimerkiksi metotreksaattia voidaan annostella pistoksena tai tablettina.

Joidenkin psoriasisien hoidossa käytettävien biologisten lääkkeiden patenttisuojia on umpeutumassa, joten psoriasisien hoitoon on kehitteillä biosimilaareja. Biosimilaarit jäljittelevät biologisen lääkkeen rakennetta ja toimintatapaa, mutta ne eivät ole identtisiä kuten perinteiset synteettiset lääkkeet ja niiden rinnakkaisvalmisteet.

Nivelpsoriasisien hoito

Nivelpsoriasisista hoidetaan tavallisimmin tulehduskipu- ja reumalääkkeillä, joista uusimpia ovat biologiset lääkkeet. Nivelä ja tulehtuneita jänteitä voidaan paikallisesti rauhoittaa myös kortisonipistoksilla. Liikunnalla voidaan lievittää kipua ja jäykkyyttä. Fysioterapeutilta saa opastusta nivelistävällisiin liikeharjoitteisiin ja liikuntalajeihin. Nivelille liike on lääkettä.

Tervetuloa Psoriasisliittoon



PSORIASISTA SAIRASTAVAT ovat perustaneet oman potilasjärjestön saadakseen vertaistukea ja varmistukseen, että psoriasisista sairastavien ääni tulee kuulluksi yhteiskunnassa ja päätöksenteossa. Psoriasisliiton toimintaan ovat tervetulleita psoriasisista sairastavat, heidän läheisensä ja kaikki, joita asia koskettaa.

Liiton tavoitteena on varmistaa psoriasisista sairastavien mahdollisuudet hyvään hoitoon, pitää sairastamisen kustannukset kohtuullisina sekä edistää asiallista suhtautumista psoriasisista sairastavia kohtaan. Jäsenenä olet mahdollistamassa tätä työtä.

Jäsenet kuuluvat Psoriasisliittoon paikallisen psoriasisyhdistyksen kautta. Psoriasisliiton noin 40 paikallisyhdistystä toimivat eri puolilla Suomea, ja niissä on yhteensä noin 14 000 jäsentä. Psoriasisliitto toimii psoriasisyhdistysten keskusjärjestönä ja tarjoaa palveluita psoriasisista sairastavien tueksi. Jäsenyhdistysten toiminnan avuksi liitolle on neljä aluetoimistoa, jotka sijaitsevat Helsingissä, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa.

Psoriasisliiton toiminnan suurin rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys. Lisäksi toimintaa mahdollistavat jäsenmaksut, lahjoitukset ja yhteistyö yritysten ja muiden yhteistyökumppanien kanssa.

Tukea psoriasisien kanssa elämiseen

Psoriasisliitto järjestää palveluja, jotka auttavat psoriasisista sairastavia ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa. Tieto ja tuki helpottavat elämää psoriasisien kanssa.

Psorilinja (p. 0800 557767) on maksuton puhelinpalvelu, jossa voit keskustella psoriasisien perehtyneen sairaanhoitajan kanssa. Psorilinja kuuntelee, neuvoo ja opastaa eteenpäin. Voit lähettää kysymyksesi myös sähköpostitse psorilinja@psori.fi tai **Psorilinjan Facebook-ryhmässä**.

Tämän esitteen toteuttamisen on mahdollistanut Psoriasisliiton saama testamenttilahjoitus.

Ihonaika-lehti tarjoaa ajankohtaista tietoa ja kokemuksia psoriasisien kanssa elämisestä. Ihonaika ilmestyy viisi kertaa vuodessa. Lehti tulee jäsenetuna kaikille liiton jäsenille, mutta se on mahdollista tilata myös erikseen kestotilauksena.

Vertaistukea, luentoja ja tapahtumia eri puolilla Suomea tarjoavat paikallisyhdistykset. Yhdistykset järjestävät muun muassa lääkiluentoja, retkiä ja uimahallivuoroja. Luennot tarjoavat tietoa psoriasisista ja sen hoidosta, kuntoutumisesta sekä alan tutkimustuloksista.

Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus tarjoaa tietoa ja vinkkejä sairauden hoitoon, mahdollisuuden tavata toisia samaa sairautta sairastavia sekä tilaisuuden liikkumiseen ja rentoutumiseen. Kahden viikon pääjakso Kanariansaarilla mahdollistaa irrottumisen arjen kiireistä ja antaa eväitä toimia itse oman sairauden asiantuntijana. Kotimaan alku- ja pääjakso vahvistavat tavoitteen toteutumista. Kurseille voivat hakea yli 18-vuotiaat iho- ja nivelpsoriaatikot, joilla psoriasis oireilee.

Lahjoita rahaa toimintaamme

Psoriasisliiton lahjoitustilin numero on
FI 89 1745 3000 0257 10

Lahjoittamalla tuet työtämme psoriasisista sairastavien hyväksi.

Rahankeräyslupa on voimassa 1.1.2015–31.12.2016. Luvan numero on POL-2014-14096. Lupa on voimassa koko Suomessa Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Poliisihallitus myönsi keräyslupa 16.12.2014.

Alueellisia kuntoutuskursseja

Psoriasiskeskus järjestää psoriasista sairastaville senioreille ja perheille, joissa on psoriasista sairastava lapsi.

Nuorille psoriaatikoille toimintaa ja tapahtumia

tarjoaa Nupso. Psoriasisliiton paikallisyhdistysten kaikki alle 30-vuotiaat jäsenet ovat Nupson jäseniä. Nupso järjestää vuosittain tapaamisia eri puolilla Suomea. Myös psoriasista sairastaville lapsille ja heidän perheilleen on toimintaa.

Tuettuja lomia

toteutetaan yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

Lisätietoja Psoriasisliiton palveluista ja toiminnasta:

Psoriasisliitto ry
Fredrikinkatu 27 A 3,
00120 Helsinki

p. (09) 2511 900
liittotoimisto@psori.fi

[psoriasisliitto.fi](https://www.psoriasisliitto.fi) · [f](#) psoriasisliitto
[@psoriasisliitto](#) · [YouTube](#) psoriasisliitto



Kyllä, haluan liittyä jäseneksi ja tukea psoriasista sairastavien mahdollisuuksia hyvään elämään.

Haluan Ihonaika-lehden viisi kertaa vuodessa.

Nimi:

Lähiosoite:

Postitoimipaikka:

Syntymäaika:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Tietojani saa käyttää liiton tai sen luvalla järjestettyihin tutkimustarkoituksiin.

Psoriasisliitto
maksaa
postimaksun

Psoriasisliitto ry
Tunnus 5005615
00003 VASTAUSLÄHETYS

Psoriasisliiton jäsenmaksu on 20 euroa aikuisilta ja 10 euroa nuorisojäseniltä (15-30-vuotiaat). Alle 15-vuotiailta ei peritä jäsenmaksua. Lisätietoja liiton toiminnasta ja jäseneduista [psoriasisliitto.fi](https://www.psoriasisliitto.fi)