PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Псориаз – системное заболевание, затрагивающее практически весь организм.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

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 приравняла 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.

Эксперт и дерматолог ТАПИО РАНТАНЕН

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.

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 большой 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 псориатических пятен. Системная терапия используется, когда другие формы лечения неэффективны, например, в случае широкого

или специализированного 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. Использование 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 отличии 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 телефонная 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**.

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.

Местными организациями предоставляются **группы поддержки, лекции и мероприятия** по всей Финляндии. Кроме того, организации устраивают экспертные семинары, экскурсии и групповые посещения бассейна. Лекции содержат информацию о псориазе и его лечении, реабилитации и исследованиях в этой области.

Курс по адаптации к болезни, базирующийся на светотерапии в солнечной стране, предоставляет информацию и советы о том, как лечить вашу болезнь, возможность встретиться с другими людьми с той же болезнью, а также возможность заниматься спортом и отдыхать. Двухнедельный период на Канарских островах позволяет вам освободиться от шума и суеты повседневной жизни, взглянуть по-новому на свою болезнь и сделать шаги к качественной жизни с псориазом. Начало и завершение курса проходит в Финляндии, где можно подвести итоги по достижению цели. На курс могут подать заявку люди с псориазом кожи и суставов в возрасте старше 18 лет.

Эта брошюра стала возможной благодаря завещательному пожертвованию Союзу Псориаза Финляндии.

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 января 2019 года по 31 декабря 2020 года на всей территории Финляндии, за исключением Аландских островов. Номер авторизации - RA / 2018/566. Полицейское управление выдало разрешение на сбор 8 июня 2018 года. См. данные на psoriasisliitto.fi. Пожертвования будут использоваться Союзом Псориаза в течение срока действия разрешения.

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

Psoriasisliitto · psoriasisliitto
Psoriasisliitto · psoriasisliitto

Брошюра переведена на русский язык организацией Русскоязычные Финлнядии 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.

☐ **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.

Ассоциация псориаза оплачивает почтовые расходы

Psoriasisliitto ry
Tunnus 5005615
00003 VASTAUSLÄHETYS

Членский взнос в Союз Псориаза составляет 22 евро для взрослых и 11 евро для молодежи (15-29 лет). С детей до 15 лет плата не взимается. Узнайте больше о деятельности союза и членских взносах на **psori.fi**