



PSORIASLIITTO
PSORIASIFÖRBUNDET

Psoriasis ja sen hoito

Selko-opas



Julkaisija: Psoriasisliitto

Asiantuntija: Tapio Rantanen

Teksti: Psoriasisliitto

Tekstin selkomukautus: Sanna-Leena Knuuttila

Valokuvat: Psoriasisliitto

Taitto: Viivi Waris

**SELKOKESKUS ON MYÖNTÄNYT
OPPAALLE SELKOTUNNUKSEN.**



Sisältö

Lukijalle	5
1. Mikä on psoriasis?	6
1.1. Psoriasisksen oireet	7
1.2. Liitännäissairaudet	13
2. Psoriasisksen eri muodot	16
3. Psoriasisksen hoito	21
4. Tervetuloa Psoriasisliiton jäseneksi	29





Psoriasis on sairaus, joka aiheuttaa oireita iholla, mutta myös nivelissä.

Lukijalle

Tämä opas kertoo sairaudesta, jonka nimi on psoriasis. Sairaudesta käytetään myös nimeä psoriaasi tai psori. Psoriasis ei tartu.

Opas kertoo, millainen tauti psoriasis on. Saat myös tietoa sairauden eri muodoista sekä psoriasiksen hoidosta.

Suomessa psoriasisista sairastaa noin 100 000 ihmistä.

Me Psoriasisliitossa annamme tietoa ja tukea ihmisille, jotka sairastavat psoriasisista. Autamme myös heidän läheisiään. Olemme valtakunnallinen potilasjärjestö eli toimimme koko Suomessa.

Tämän oppaan asiantuntijana on ihotautien erikoislääkäri Tapio Rantanen.

Opas on kirjoitettu selkokielellä.

1. Mikä on psoriasis?

Psoriasis on pitkäaikainen sairaus, joka ilmenee tulehduksena. Tulehdus voi aiheuttaa oireita iholla ja nivelissä.

Tulehdus voi olla välillä pois, mutta yleensä se tulee takaisin jonkin ajan kuluttua. Psoriasista ei voida parantaa kokonaan.

Psoriasikseen voi sairastua missä iässä tahansa. Yleensä siihen sairastutaan 15–25-vuotiaana tai 50–65-vuotiaana.

Psoriasikseen voi liittyä muita sairauksia, kuten diabetes ja sydänsairaudet.

Psoriasis on perinnöllinen sairaus

Psoriasis on perinnöllinen sairaus eli se voi periytyä vanhemmilta lapsille. Se voi kuitenkin myös siirtyä muutaman sukupolven yli. Kaikki eivät siis saa oireita, vaikka heillä on perinnöllinen alttius.

Perinnöllisyyden lisäksi psoriasiksen syntyyn vaikuttavat

- tulehdukset
- ihon rikkoutuminen
- runsas alkoholin käyttö
- tupakointi
- ylipaino
- stressi.

Sinun kannattaa pitää huolta itsestäsi, jos suvussasi on henkilöitä, jotka sairastavat psoriasista. Vältä asioita, jotka voivat laukaista sairauden.

On myös tärkeää harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Silloin sairaus ei ehkä puhkea.

1.1. Psoriasiksen oireet

Kaikilla sairastuneilla ei ole samanlaisia psoriasiksen oireita. Jollakin voi olla sekä iho-oireita että niveloireita. Jollakin voi olla vain iho-oireita ja jollakin vain niveloireita.

Psoriasikseen kuuluvat myös kynsioireet ja jatkuva väsymys.

Seuraavaksi kerromme psoriasiksen iho-oireista sekä niveloireista.

Iho-oireet

Psoriasiksen iho-oireet näkyvät usein kyynärpäiden ja polvien iholla sekä päänahassa.

Iholla näkyy tarkasti rajattuja kohtia eli läiskiä, jotka ovat paksuja ja punaisia. Läiskissä on usein hilsettä. Joskus psoriasiksen hankalin iho-oire on kutina.

Iho-oireita voi olla vain muutamassa kohdassa vartaloa. Oireet voivat myös peittää koko vartalon.

Iho-oireet voivat myös vaihdella eri aikoina. Esimerkiksi talvella oireita on yleensä enemmän ja kesällä niitä on vähemmän. Oireet voivat myös hävitä hetkeksi kokonaan.



Psoriasisin iho-oireita voi olla myös selässä.

Jos iho-oireet häiritsevät sinua,
kokeile laittaa perusvoidetta iho-oireiden päälle.
Voit ostaa perusvoidetta apteekista.

Jos sinusta tuntuu,
että perusvoide ei auta,
mene lääkäriin.

Niveloireet

Psoriasiksen niveloireita ovat

- jäykät ja kipeät nivelet erityisesti aamulla
- nivelten turvotus
- nivelten kuumotus
- nivelissä tuntuu kipua, kun niitä painelee
- tulehdukset sormien ja varpaiden kärkinivelissä
- sormien ja varpaiden turvotus
- silmätulehdukset
- tulehdukset jänteiden ja lihaskalvojen kiinnittymiskohdissa
- muutokset kynsissä, kuten kuopat ja läiskät.

Iho-oireet alkavat yleensä ensin.
Vasta sen jälkeen alkavat niveloireet.
Niveloireet voivat kuitenkin alkaa
myös ennen iho-oireita.
Psoriasisista sairastavalla voi olla niveloireita,
vaikka hänellä ei ole iho-oireita.

Jos sinulla on niveloireita,
on tärkeää,
että hoidat niitä.
Jos niveloireita ei hoideta,
nivelet voivat vaurioitua.
Silloin nivelet eivät enää toimi kunnolla.

Miten psoriasis todetaan?

Jos epäilet,
että sinulla on psoriasis,
mene lääkäriin.

Jos sinulla on iho-oireita,
lääkäri tutkii ihosi.
Hän myös kysyy sinulta muun muassa,
onko sinulla muita sairauksia,
millaiset elämäntavat sinulla on
ja onko sukulaisillasi psoriasisista.

Joskus lääkäri voi ottaa ihosta
koepalan eli ihonäytteen.



Jos epäilet, että sinulla on psoriasis, mene lääkäriin.

Koepala tutkitaan laboratoriossa,
jolloin voidaan sanoa,
onko sinulla psoriasis.

Jos sinulla on niveloireita,
ota yhteys reumasairauksien erikoislääkäriin.

Nivelpsoriasista ei voida todeta
laboratoriotesteillä.
Erikoislääkäri tutkii niveliä.
Joskus lääkäri haluaa,
että nivelistä otetaan röntgenkuva,
ultraäänikuva tai magneettikuva.
Aina kuvia ei kuitenkaan oteta.

1.2. Liitännäissairaudet

Psoriasis aiheuttaa liitännäissairauksia.
Se tarkoittaa,
että psoriasista sairastavalla on suuri riski
sairastua myös johonkin muuhun sairauteen.

Psoriasisin liitännäissairauksia ovat
muun muassa

- sydän- ja verisuonisairaudet
- diabetes
- tulehdusperäiset suolistosairaudet
- masennus.

Lisäksi psoriasis voi aiheuttaa stressiä ja sosiaalisten tilanteiden välttelyä.

On tärkeää, että psoriasisista sairastavan iho-oireita ja niveloireita hoidetaan tehokkaasti. Se parantaa hänen koko terveyttään.

On tärkeää, että lääkäri tai sairaanhoitaja tarkkailevat psoriasisista sairastavan mahdollisia liitännäissairauksia.

Sairastavalta kannattaa mitata säännöllisesti esimerkiksi

- verenpainetta
- verensokerin arvoja
- kolesteroliarvoja
- painoa.

Lisäksi sairastavan voi olla hyvä tehdä masennustesti, jos lääkäri tai sairaanhoitaja niin ehdottaa.

Kaikille psoriasisista sairastaville aikuisille suositellaan sydänsairauksien ja verisuonisairauksien kokonaisarviota.

Sen voi tehdä
Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL)
FINRISKI-laskurilla.
Laskuri löytyy THL:n verkkosivuilta osoitteesta

→ www.thl.fi

Terveelliset elämäntavat vähentävät riskiä
sairastua liitännäissairauksiin.
Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ohjausta
ja neuvontaa saat lääkäriltä,
sairaanhoitajalta
ja meiltä Psoriasisliitosta.



2. Psoriasisin eri muodot

Psoriasis näkyy yleensä erilaisina iho-oireina.

Psoriasis voi näkyä myös niveloireina tai kynsioireina.

Seuraavaksi kerromme psoriasisin oireista.

Läiskäpsoriasis

Psoriasisin yleisin muoto on läiskäpsoriasis. Silloin psoriasisista sairastavan iholla näkyy erikokoisia kohtia eli läiskiä, joissa on hilsettä.

Hilsettä voi olla hyvin vähän tai erityisen paljon.

Läiskät voivat olla hyvin pieniä, tai ne voivat olla jopa kämmenen kokoisia. Joskus läiskät voivat olla vieläkin suurempia.

Läiskiä on yleensä

- kyynärpäissä
- polvissa
- ristiselässä
- päänahassa.



Läiskäpsoriasis näkyy iholla selkeinä kohtina eli läiskinä.

Taivepsoriasis

Taivepsoriasis näkyy ihopoimuissa ja taiveissa, esimerkiksi

- navassa
- korvalehden takana
- rintojen alla
- nivusissa
- sukupuolielimissä
- pakaravaossa.

Sairastavan iholla on läiskä eli kohta, joka on punainen ja ohut. Se voi olla myös kostea. Läiskän rajat ovat tarkat ja siinä ei ole hilsettä.

Pisarapsoriasis

Pisarapsoriasisissa läiskiä on koko vartalolla. Läiskät ovat hyvin pieniä.

Pisarapsoriasis puhkeaa yleensä angiinan jälkeen.

Märkärakkulainen psoriasis

Märkärakkulaisessa psoriasisissa iholla on pieniä ja keltaisia märkärakkuloita. Rakkulat kutisevat voimakkaasti.

Rakkuloita on yleensä kämmenissä ja jalkapohjissa. Niitä voi olla myös muualla vartalossa.

Erythroderminen psoriasis

Erythroderminen psoriasis on harvinainen ja vakava psoriasisin muoto. Siinä iho-oireita on laajalla alueella vartaloa tai koko vartalolla.

Erythrodermistä psoriasisista hoidetaan sairaalassa.

Nivelpsoriasis

Nivelpsoriasis on pitkäaikainen nivelsairaus. Se voi olla missä tahansa nivelessä, myös selkärangassa. Yleensä nivelpsoriasis on kuitenkin käsien tai jalkojen pienissä nivelissä.

Kynsipsoriasis

Kynsipsoriasiksen oireet näkyvät sormien ja varpaiden kynsissä.

Yleisimpiä oireita ovat

- pienet kuopat kynsissä
- läiskät eli kohdat kynsissä, jotka näyttävät öljyltä
- kynsi irtoaa kynsipedistä
- kynsi muuttuu paksuksi.

Kynsipsoriasis on yleisempää heillä, jotka sairastavat nivelpsoriasisista.

On tärkeää pitää huolta sekä terveistä että sairaista kynsistä.

Kynsipsoriasisista voidaan hoitaa lääkkeellä, jota saa apteekista.

Lääkkeeseen tarvitaan resepti lääkäriltä.

Jos oireet ovat erityisen hankalat, niitä voidaan hoitaa myös tablettilääkkeillä.

Hankaliin kynsioireisiin voi saada apua myös niiltä jalkaterapeuteilta ja jalkojenhoitajilta, joilla on terveydenhuollon koulutus.

3. Psoriasisin hoito

Psoriasisista ei voida parantaa kokonaan.
Oireita voidaan kuitenkin hoitaa.

Hoidon tavoitteena on,
että psoriasisista sairastavan

- oireet lievittyvät
- elämänlaatu on hyvää
- työkyky on hyvä
- toimintakyky on hyvä.

On tärkeää,
että hoito sopii sairastavan elämäntilanteeseen.
Siksi hänen on hyvä osallistua
hoidon suunnitteluun.

Psoriasisin hoito vaatii pitkäjänteisyyttä.
Sairastavan täytyy jaksaa hoitaa sairauttaan
kauan.

Joskus voi kestää kauan,
ennen kuin oireisiin löytyy oikea hoito.
Siksi sairastavan täytyy olla myös kärsivällinen.

Psoriasisista hoidetaan
Käypä hoito -suosituksen mukaan.
Käypä hoito -suositus löytyy verkosta
osoitteesta

→ www.kaypahoito.fi/potilaalle.

Suosituksen on julkaissut
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Psoriasisiksen hoito onnistuu parhaiten,
kun sairastavalla on hyvä
ja jatkuva hoitosuhde lääkäriin ja hoitajaan.

Elä terveellisesti,
silloin psoriasisiksen oireita on vähemmän.

- Yritä pysyä normaalissa painossa.
- Liiku säännöllisesti.
- Älä tupakoi.
- Käytä alkoholia vain kohtuudella.
- Opettele hallitsemaan stressiäsi.

Psoriasisista hoidetaan monella eri tavalla.
Seuraavaksi kerromme,
miten psoriasisista voi hoitaa.



Psoriasisin paikallishoidossa hoidetaan vain läiskiä.

Paikallishoidot

Jos ihopsoriasisin oireet ovat lievät, silloin hoidoksi riittää paikallishoito.

Paikallishoito tarkoittaa, että perusvoidetta levitetään vain läiskän kohtaan.

Perusvoidetta voi ostaa esimerkiksi apteekista.

Perusvoide ei paranna psoriasisista. Se on kuitenkin tärkeä osa hoitoa, koska perusvoide pitää ihon kosteana. Kun iho on kostea, silloin ihoa ei kutita eikä se ole arka.

Joskus lääkäri voi määrätä ihon hoitoon kortisonivoidetta. Kasvoilla ja taivealueilla käytetään mietoa kortisonivoidetta. Muilla ihoalueilla käytetään vahvoja tai erittäin vahvoja kortisonivoiteita.

Kortisonivoidetta ei saa käyttää koko ajan. Sitä käytetään vain lyhyissä jaksoissa ja lääkärin ohjeen mukaan.

Kortisonivoiteet ja D-vitamiinivoiteet helpottavat iho-oireita ja kutinaa. Lisäksi ne rauhoittavat tulehdusta.

Valohoito

Jos paikallishoito eli perusvoide tai kortisonivoide ei riitä, silloin psoriasisista hoidetaan UVB-valohoidolla tai PUVA-valohoidolla. Lääkäri kirjoittaa lähetteen valohoitoon.

Valohoito on ultraviolettisäteilyä, jota saadaan sekä auringosta että valohoitolaitteesta. UV-säteily vähentää ihon tulehdusta.

Psoriasis on yleensä pahimmillaan talvella. Siksi jotkut psoriasisista sairastavat

matkustavat talvella maahan,
jossa on kesä ja lämmin.
Siellä he ottavat aurinkoa,
sillä auringon valo hoitaa ihoa
ja niveliä.

On kuitenkin tärkeää,
että aurinkoa ei oteta liikaa.
Runsas auringonotto lisää
ihosyövän vaaraa,
varsinkin jos iho palaa.

Sisäinen hoito

Sisäinen hoito tarkoittaa,
että psoriasista sairastava syö tabletteja
tai pistää lääkettä neulalla ihon alle.

Sisäinen hoito vaikuttaa koko kehoon.
Se ei vaikuta esimerkiksi vain läiskien kohtaan.

Sisäistä hoitoa käytetään silloin,
kun muut hoitomuodot eivät tehoa.
Sitä voidaan käyttää myös silloin,
kun esimerkiksi läiskät ovat erityisen suuria.

Biologiset lääkkeet

Jos sairastavan psoriasis on vaikea
ja muut hoitomuodot eivät tehoa,



Psoriasisista sairastavan kannattaa harrastaa liikuntaa.

häntä voidaan hoitaa biologisilla lääkkeillä.
Sairastava voi pistää biologisia lääkkeitä
itseensä pistoksina
eli neulalla ihon alle.

Biologisen lääkkeen valmistuksessa
käytetään eläviä soluja.
Siksi se on erilainen kuin
tavallinen lääke.

Lääkäri seuraa aina tarkasti
biologisten lääkkeiden käyttöä.

Nivelpsoriasisiksen hoito

Nivelpsoriasisista hoidetaan yleensä
tavallisilla tulehduskipulääkkeillä
tai reumalääkkeillä.
Joskus lääkäri voi pistää niveliin
ja jänteisiin kortisonipistoksia.

Nivelien kipua
ja jäykkyyttä voi hoitaa myös liikunnalla.

Siksi on tärkeää,
että psoriasisista sairastava harrastaa liikuntaa
säännöllisesti.

Jos et tiedä,
millaista liikuntaa voit harrastaa,
kysy neuvoa fysioterapeutilta.
Hän auttaa sinua löytämään
sellaisia liikuntalajeja
ja harjoituksia,
jotka eivät rasita niveliäsi liikaa.



4. Tervetuloa Psoriasisliiton jäseneksi

Psoriasisliiton jäseneksi voivat liittyä psoriasisista sairastavat, heidän läheisensä ja kaikki, joita asia koskettaa.

Psoriasisliitolla on paikallisyhdistyksiä eri puolilla Suomea. Liitto on paikallisyhdistysten keskusjärjestö. Kun liityt lähimpään paikallisyhdistykseen, olet mukana Psoriasisliiton toiminnassa.

Annamme tukea ja apua

Autamme psoriasisista sairastavia ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa.

Psoriasisliitto järjestää muun muassa

- vertaistukea
- luentoja
- tapahtumia
- toimintaa lapsille ja nuorille
- kursseja
- lomiam, joita liitto tukee rahallisesti.

Kun olet Psoriasisliiton jäsen,
saat jäsenetuna Ihon aika -lehden.
Se ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

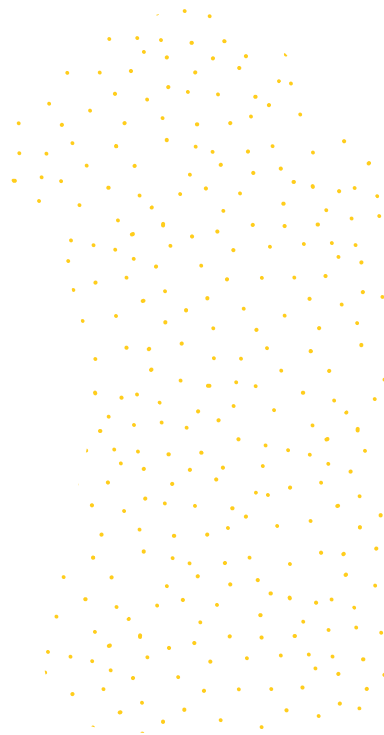
Soita Psorilinjalle

Haluatko kysyä psoriasisesta?
Soita Psorilinjan puhelinnumeroon
0800 557 767.
Soitto on ilmainen.

Psorilinjalla voit keskustella
sairaanhoidajan kanssa asioista,
jotka liittyvät psoriasikseen.
Hän kuuntelee, neuvoo
ja ohjaa sinua eteenpäin.

Voit myös lähettää kysymyksesi
sähköpostilla osoitteeseen
psorilinja@psori.fi

Lisäksi voit kysyä psoriasisesta
Psorilinjan Facebook-ryhmässä.



Lisätietoja Psoriasisliitosta

Psoriasisliiton toimisto on osoitteessa
Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki

Voit soittaa meille puhelinnumeroon
040 905 2543.

Voit myös lähettää meille sähköpostia
osoitteeseen
liittotoimisto@psori.fi

Jos haluat liittyä Psoriasisliiton jäseneksi,
soita meille tai lähetä sähköpostia.

Psoriasisliitto löytyy verkosta osoitteesta

→ www.psori.fi





PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

**Lue lisää psoriasisesta
osoitteessa psori.fi**

Sosiaalisen median kanavat:

FACEBOOK: Psoriasisliitto

INSTAGRAM: Psoriasisliitto

TWITTER: Psoriasisliitto

YOUTUBE: Psoriasisliitto

SOUNDCLOUD: Psoriasisliitto

