



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

*Psoriasis
koskettaa
pintaa
syvemmältä*



Mikä on psoriasis?

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

Suomessa psoriasista sairastaa noin kaksi prosenttia väestöstä eli noin 100 000 ihmistä. Heistä 5–10 prosentilla on vaikea psoriasis. Psoriasis ei tartu.

Maailman terveysjärjestön WHO:n lausuma psoriasiksesta toukokuussa 2014 nosti psoriasiksen muiden vakavien, parantumattomien pitkäaikais sairauksien, kuten diabeteksen sekä 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 voivat myös pahentaa joidenkin sairastuneiden oireita.

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

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

Asiantuntijana
ihotautilien
erikoislääkäri
TAPIO RANTANEN

Diagnoosi

Psoriasisin taudinkuva on yksilöllinen. Kaikki eivät välttämättä saa samantyyppisiä 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 iho-alueilla, mutta tyypillisimpiä paikkoja ovat kynärpäät, polvet ja hiuspohja. Iho-oireet ilmenevät tarkkarajaisina, punoittavina ja paksuuntuneina läiskinä, jotka hilseilevät. Joskus kutina on psoriasisin hankalin oire.

Oireet vaihtelevat muutamasta läiskästä koko vartalon peittävään ihottumaan. Oireet ja vaikeusaste voivat vaihdella myös samalla henkilöllä 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, eivätkä pysy hallinnassa apteekista saatavilla perusvoiteilla.



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

Nivelpsoriasis

Nivelpsoriasin oireita ovat jäykkyys ja liikearkeus erityisesti aamuisin sekä nivelten turvotus ja kuumotus. Nivelissä, lihaksissa ja jänteissä voi esiintyä paine-luarkuutta. Nivel-tulehdukseen voi liittyä myös sormien ja varpaiden makkaramaisia turvotuksia, silmätulehduksia ja kynsimuutoksia.

Niveloireet alkavat useimmiten vuosia sen jälkeen, kun iho-oireet ovat ilmaantuneet, mutta ne voivat alkaa myös ennen tai kokonaan ilman iho-oireita.

Nivelpsoriasisiksessa pienissä ja isoissa nivelissä saattaa olla tulehduksia samalla puolella kehoa. Tyypillistä sairaudelle on myös sormien ja varpaiden kärkinivelen tulehtuminen. Lisäksi jänteiden ja lihaskalvojen kiinnittymiskohdat voivat tulehtua, jolloin puhutaan entesiiteistä.

Nivelpsoriasisiksen toteamiseksi ei ole laboratoriotestiä. Diagnoosin tekemisessä voidaan käyttää röntgen-, ultraääni- tai magneettikuvausta. Nivelpsoriasisiksen diagnosoi varmimmin reumasairauksien erikoislääkäri.

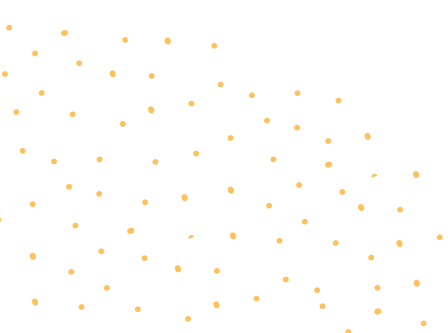
Nivelpsoriasis voi hoitamattomana vaurioittaa niveliä ja heikentää toimintakykyä. Niveloireiden asianmukainen hoito on siksi tärkeää aloittaa mahdollisimman varhain.

Liitännäissairauksien riski

Psoriasista sairastavilla on muuta väestöä suurempi riski sairastua joukkoon muita sairauksia. Näihin niin sanottuihin liitännäissairauksiin kuuluvat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tulehdukselliset suolistosairaudet sekä masennus. Psoriasis aiheuttaa lisäksi stressiä ja hakeutumista pois sosiaalisista tilanteista.

Iho- ja niveltulehdusten tehokas hoito edistää psoriasista sairastavan terveyttä kokonaisvaltaisesti. Lisäksi psoriasista sairastavan kokonaisvaltainen hoidon onnistuminen edellyttää liitännäissairauksien seulontaa. Liitännäissairauksia voidaan seuloa esimerkiksi mittaamalla verenpainetta, sokeri- ja kolesteroliarvoja ja painoindeksiä sekä masennustestillä. Kaikille aikuisille psoriasista sairastaville suositellaan sydän- ja verisuonisairauksien kokonaisarviota, jonka voi tehdä **FINRISKI-laskurilla** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivuilla.

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





Sairauden eri muodot

PSORIASIS ILMENEÉ tavallisimmin erityyppisinä iho-oireina.

Läiskäpsoriasis on sairauden yleisin muoto. Iholla esiintyy erikokoisia läiskiä, useimmiten kyynärpäissä, polvilla, ristiselässä ja hiuspohjassa. Läiskien läpimitta vaihtelee 0,5 senttimetristä kämmenen kokoisiin, jopa tätä suurempiin. Läiskiä peittää hilse hyvin ohuena tai paksuna kerroksena.

Taivepsoriasis on läiskäpsoriasiksen alamuoto, joka esiintyy ihopoimuissa ja taifeissa, esimerkiksi navassa, korvalehden takana, rintojen alla, nivusissa, sukupuolielimissä ja pakaravaossa. Sijainnin takia oireet näyttävät erilaisilta kuin läiskäpsoriasiksessa. Läiskä on tarkkarajainen, mutta ohut, punertava ja hilseetön. Se voi myös olla kostea, jolloin sitä voi olla vaikea erottaa taivealueiden sieni-infektiosta.

Pisarapsoriasiksessa esiintyy pieniä, alle senttimetrin halkaisijaltaan olevia läiskiä koko vartalolla. Pisarapsoriasis puhkeaa tyypillisimmin angiinan jälkeen.

Märkärakkulainen psoriasis aiheuttaa keholle pinnallisia, pieniä, kellertäviä märkärakkuloita, joihin liittyy usein 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 10–30 prosentilla ihopsoriasista sairastavista on myös nivelpsoriasis. Nivelpsoriasiksen vaikeusaste ei riipu iho-oireista.

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

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

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.

Hoidon tulee sopia potilaan elämäntilanteeseen ja siksi psoriasisista sairastavan tulisi osallistua hoitonsa suunnitteluun. Hoito vaatii pitkäjänteisyyttä. Myös sopivan hoidon löytyminen voi vaatia kärsivällisyyttä.

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

Oireiden hallinnassa terveellisillä elintavoilla on merkitystä:

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

Paikallishoidot

Lievän ihopsoriasisksen hoidoksi riittää paikallishoito. Perusvoiteet pehmentävät ja kosteuttavat psoriasista sairastavan ihoa. Vaikka perusvoiteet eivät sinällään 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 kutinaa sekä rauhoittavat tulehdusta.

Valohoito

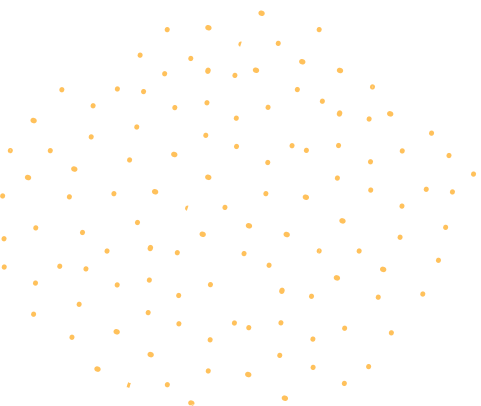
Jos paikallishoito ei riitä, psoriasista hoidetaan UVB- tai PUVA-valohoidolla, jota annetaan aina lääkärin lähetteen perusteella.

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, minkä vuoksi monet vaikeaa tai keskivaikeaa psoriasista sairastavat lähtevät etelän aurinkoon. Siellä valoa ja lämpöä saa riittävästi iho- ja niveloireiden lievittämiseksi. Auringonvalon annostelussa on otettava huomioon ihotyypin 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. Systeemistä hoitoa käytetään, kun muut hoitomuodot eivät tehoa riittävästi tai eivät ole käytettävissä, esimerkiksi laaja-alaisessa tai erityisalueilla oireilevassa taudissa, tai jos muuta hoitoa ei käytännössä voida toteuttaa.



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 molekyyli rakenteeltaan. 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 vaikeaa psoriasisista sairastavilla potilailla silloin, kun muut systeemiset hoitomuodot eivät tehoa riittävällä tavalla. Biologisten

lääkkeiden käyttöä seurataan tarkasti, koska käyttökokemuksia on kemiallisia lääkkeitä lyhyemmältä aikaväliltä.

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

Joidenkin psoriasiksen hoidossa käytettävien biologisten lääkkeiden patenttisuoja on umpeutunut, ja on kehitetty niitä vastaavia biosimilaareja. Biosimilaarit jäljittelevät biologisen lääkkeen rakennetta ja toimintatapaa, mutta ne eivät ole täysin identtisiä kuten perinteiset synteettiset lääkkeet ja niiden rinnakkaisvalmisteet.

Nivelpsoriasisiksen 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 psoriasisryhdyksen kautta. Psoriasisliiton lähes 40 paikallisyhdistystä toimivat eri puolilla Suomea, ja niissä on yhteensä noin 13 000 jäsentä. Psoriasisliitto toimii psoriasisryhdysten keskusjärjestönä ja tarjoaa palveluita psoriasisista sairastavien tueksi. Jäsenyhdistysten toiminnan avuksi liitolla on neljä aluetoimistoa, jotka sijaitsevat Helsingissä, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa.

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Psoriasisliiton toimintaa Veikkauksen tuotoilla. Lisäksi toimintaa mahdollistavat jäsenmaksut, lahjoitukset sekä yhteistyö yritysten ja muiden yhteistyökumppanien kanssa.

Tukea psoriasisin kanssa elämiseen

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

Psorilinja (p. 0800 557 767) on maksuton ohjaus- ja neuvontapalvelu, jossa voit keskustella psoriasisin 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.

Ihon aika -lehti tarjoaa ajankohtaista tietoa ja kokemuksia psoriasisin kanssa elämisestä. Ihon aika ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Jäsenet saavat lehden halutessaan jäsenetuna, mutta se on mahdollista tilata myös erikseen kestotilauksena.

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

Psoriasisliiton ulkomailta toteutettavat kurssit tarjoavat vertaistukea sekä tietoa ja vinkkejä sairauden hoitoon ja terveellisiin elintapoihin.

Alueellisia kursseja

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

Tue
toimintaamme!

Psoriasisliiton lahjoitustilin numero on
FI 89 1745 3000 0257 10

Lahjoittamalla tuet työtämme psoriasisista sairastavien hyväksi. Rahankeräyslupa on voimassa 1.1.2021 alkaen koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Luvan numero on RA/2020/1621. Poliisihallitus myönsi keräyslupan 16.12.2020. Katso kohteiden viitenumerot verkkosivuilta psori.fi.

Nuorten psoriaatikoiden tapahtumat järjestetään Lanupso-toimintana. Psoriasisliiton paikallisyhdistysten kaikki alle 30-vuotiaat jäsenet ovat Lanupson jäseniä. Heille järjestetään vuosittain tapaamisia eri puolilla maata. Myös psoriasisista 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. 040 9052 543
liittotoimisto@psori.fi

Lisätietoja yhdistyksistä:

psori.fi > Psoriasisliitto > Yhdistystoiminta

 Psoriasisliitto ·  psoriasisliitto
 Psoriasisliitto ·  psoriasisliitto
 Psoriasisliitto



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

Haluan Ihon aika -lehden neljä kertaa vuodessa jäsenetuna.

Nimi:

Lähiosoite:

Postitoimipaikka:

Syntymäaika:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Tietojani saa käyttää liiton tai sen luvalla järjestettyihin tutkimustarkoituksiin.

Psoriasisliitto
maksaa
postimaksun

Psoriasisliitto ry
Tunnus 5005615
00003 VASTAUSLÄHETYS

Vuonna 2021 Psoriasisliiton jäsenmaksu on 22 euroa aikuisilta ja 11 euroa nuorisojäseniltä (15–29-vuotiaat). Alle 15-vuotiailta ei peritä jäsenmaksua. Ajantasaiset jäsenmaksutiedot ja jäsenedut: **psori.fi**