



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Hiuspohjan psoriasis



Hiuspohjan psoriasis



Mikä psoriasis on?

PSORIASIS ON tulehduksellinen pitkäaikaissairaus, joka aiheuttaa iho- ja niveloireita. Psoriasisista sairastavalla on suurentunut riski sairastua moniin muihin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tulehdukselliset suolistosairaudet ja masennus.

Alttius psoriasikseen periytyy. Psoriasis ei tartu, eikä sitä voida parantaa, mutta hyvällä hoidolla oireet ovat yleensä kohtalaisen hyvin hallittavissa.

Tämä esite kertoo lyhyesti hiuspohjan psoriasiksen oireista ja omahoidosta sekä tarjoaa vinkkejä muun muassa kampaamokäyntejä varten.

Monimuotoiset oireet

Psoriasis aiheuttaa yleensä tarkkarajaisia, punoittavia ja paksuuntuneita läiskiä, jotka hilseilevät ja usein myös kutiavat. Läiskien koko vaihtelee ja niitä voi olla yksittäin siellä täällä tai ympäri kehoa. Hilseily johtuu ihosolujen normaalia nopeammasta jakautumisesta ja punoitus on merkki tulehduksesta. Psoriasis voi aiheuttaa myös niveloireita ja kynsimuutoksia.

Psoriasis voi oireilla kaikilla ihoalueilla, mutta tyypillisimpiä paikkoja ovat kyy-närpäät, polvet ja hiuspohja. Hiuspohjassa oireita on 60–70 prosentilla psoriasis-sairastavista.

Hiuspohjassa psoriasis voi ilmetä ohuena hilseilynä, hiuspohjan punoituksena tai paksuna karstana, yksittäisinä läiskinä tai laajoina ihottuma-alueina. Hiuspohjassa voi myös olla kiristävä tunne ja se voi hilseillä voimakkaasti. Osalla hiuspohjan hilseily ja kutina on häiritsevää, osalla se aiheuttaa vain vähäistä haittaa. Hiusten kasvuun tai tuuheuteen psoriasis ei yleensä vaikuta.

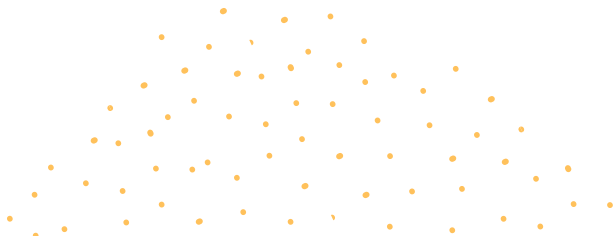
Hiuspohjassa oireita on 60–70 prosentilla psoriasisista sairastavista.

Hiuspohjan psoriasis esiintyy tavallisesti hiusrajaa kiertäen, mutta joskus koko päänahka voi oireilla. Oireena saattaa myös olla taivepsoriasisista muistuttava ihottuma korvien taustassa: iho punoittaa ja on rikki sekä tulehtunut, mutta ilman merkittävää hilseilyä. Korvakäytävien hilseily ja kiihtynyt vahanmuodostus voivat olla myös päänahan psoriasisiksi oireita.

Usein hiuspohja oireilee erityisesti talvisin: ulkona on käytettävä päähinettä, ilmasto on kylmä ja kuiva eikä auringon valoa ole saatavissa.

Hiuspohjan psoriasisiksi hoitaminen vaatii kärsivällisyyttä. Hoito on usein aikaa vievää ja huolellisesta hoidosta huolimatta oireet voivat tulla nopeasti takaisin.

Mikäli hoito rasittaa kohtuuttomasti tai ei tehoa, on syytä hakeutua ihotautilääkärin vastaanotolle. Paikallishoitojen lisäksi hiuspohjan psoriasisista hoidetaan myös sisäisillä lääkkeillä.



Näin hoidat oikein

HIUSPOHJAN PSORIASIKSEN hoidossa pätevät samat periaatteet kuin psoriasiksen hoidossa ylipäänsä: hoidon kulmakiviä ovat hilseen *kuoriminen* pehmittävillä voiteilla, ihon *kosteuttaminen* ja *lääkevalmisteet*.

Kuorinta valmistaa hoidolle

Hiuspohjan psoriasiksen hoito aloitetaan poistamalla hilse pehmittävillä voiteilla. Näin varsinainen psoriasisista hillitsevä lääkevalmiste, eli lääkeliuos, -geeli tai -voide, pääsee vaikuttamaan ihottumaläiskisiin.

Hiuspohjan hilseen pehmittämiseen ja kuorimiseen käytetään salisyylivalmistetta, joka hierotaan jakauksittain hiuspohjan hilsealueille. Kuorivan ja pehmittävän voiteen annetaan vaikuttaa päänahan iholla useita tunteja tai yön yli. Hoito voidaan toistaa tarpeen mukaan esimerkiksi kahtena tai kolmena

peräkkäisenä päivänä. Jos hiuspohjan hilseily on lievää, voi käyttää myös tavalista vesiliukoista emulsioidetta, joka on helppo pestä hiuksista pois.

Kuorinnan jälkeen hiukset pestään huolellisesti välttämättä hiuspohjan raapimista. Rasvaiset tuotteet irtoavat päänahasta parhaiten, kun shampoo hierotaan ensin kuiviin hiuksiin ja hiukset kastellaan vasta tämän jälkeen. Sitten hiukset pestään vielä uudelleen shampooilla.

Irronnut hilse harjataan tai kammataan pois hiuksista varoen hiuspohjan raapimista. Hilsettä ei pidä irrottaa hiuspohjasta mekaanisesti, vaan tarvittaessa uusitaan hiuspohjaa pehmittävä ja kuoriva käsittely.

Hoidon kulmakiviä ovat hilseen kuoriminen voiteilla, ihon kosteuttaminen ja lääkevalmisteet.





Lääkevalmisteet kuurina

Kun hilse on saatu poistettua, voidaan hiuspohjaa hoitaa lääkärin ohjeiden mukaan. Lääkäri voi määrätä hoidoksi kortisonia sisältävää liuosta tai geeliä. Hiuspohjan psoriasiksen hoidossa käytetään yleensä keskivahvoja tai vahvoja kortikoideja tai kortikoidin ja D-vitamiinjohdannaisen yhdistelmää. Lääkevalmisteita käytetään yleensä kerran päivässä, tilanteesta ja valmisteesta riippuen yleensä 1–4 viikkoa. Jos hiuspohjan psoriasis on hyvin vaikea, on syytä hakeutua ihotautilääkärin vastaanotolle. Hoitona voidaan käyttää sisäisiä lääkkeitä.

Kosteutta perusvoiteilla

Hiuspohjan kosteuttaminen lievittää kuivuutta ja kutinaa sekä hilseilyä. Kuivuudesta voi ehkäistä vesipitoisella, kevyellä perusvoiteella tai liuoksella, jota hierotaan hiuspohjaan ennen peseytymistä. Voiteen voi antaa vaikuttaa peseytymisen tai saunomisen ajan, halutessaan pidempäänkin.

Emulsiomaisten, kevyiden perusvoiteiden käyttö shampoon asemesta auttaa myös vähentämään hiuspohjan kuivuutta.

Tervetuloa kampaamoon!

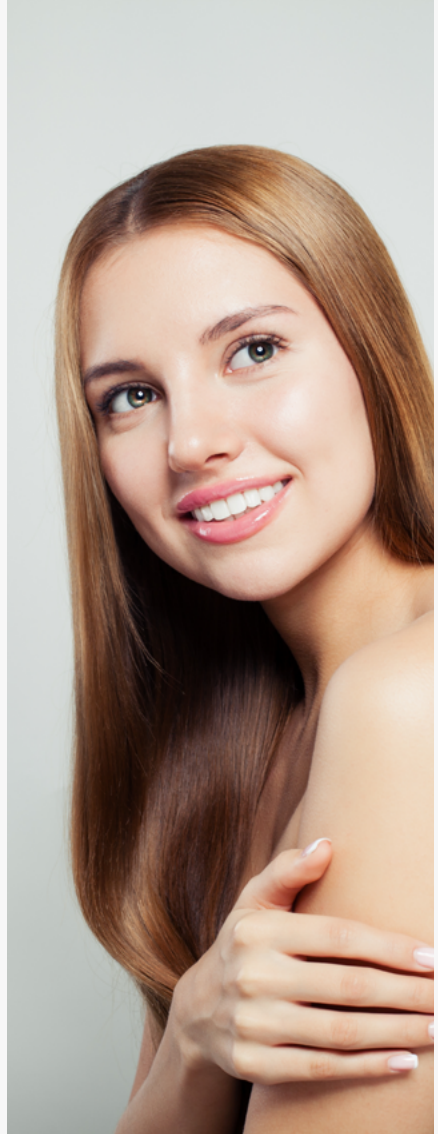
PSORIASIS EI ESTÄ hiusten värjäämistä, permanenttia tai muita kampaamokäsittelyjä. Jotkin väri- ja permanenttiaineet voivat itse asiassa kuoria hilsettä ja sitä kautta hoitaa hiuspohjaa. Jos hiuspohja on rikki tai tulehtunut, sen pitää kuitenkin antaa parantua ennen kampaamokäsittelyä. Tällöin hiukset on hyvä pestä päivittäin.

Millaiset tuotteet ovat parhaita?

Monelle psoriasista sairastavalle sopivat parhaiten miedot, hajusteettomat hiustenhoitotuotteet. Lisäksi apteekeista ja kampaamoliikkeistä on saatavissa erikoishampoita psoriasisksen hoitoon. Hiustyypin vaikuttaa siihen, miten usein hiukset on pestävä. Jos harrastaa liikuntaa, hiukset on hyvä ainakin huuhdella suorituksen jälkeen. Näin välttyy kutinalta ja ihon ärtymiseltä.

Koska hiuspohjan psoriasis uusiutuu helposti ja sen hoito vie aikaa, olisi hyvä löytää omaan elämäntyyliin ja -tapoihin sopiva ja mahdollisimman mukava hoitotapa. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivimmat hoitotuotteet ja -tavat. Kysy neuvoja myös lääkäriltäsi ja kampaajaltasi sekä Psoriasisliiton Psorinjaltta.

Psoriasis ei estä hiusten värjäämistä, permanenttia tai muita kampaamokäsittelyjä.



Mitä hiusalan ammattilaisten tulisi tietää psoriasisesta?

KAMPAAJA MAARIT KAUPPINEN, KOKKOLA

”Olen ollut alalla melkein 40 vuotta, ja mukana myös Suomen Hiusyrittäjien hallituksessa. Tunnistan psoriasisksen heti. Kerron myös aina huomioni asiakkaille. He ovat usein itsekin huomanneet hilseilyn tai kutinan, mutta eivät ole tiedäneet, mistä se johtuu. Kampaamoissa keinoja hoitaa päänahkaa ovat kuitenkin rajalliset, ja kehotankin asiakkaita aina hakeutumaan ihotautilääkärin vastaanotolle.

Vähin, mitä jokaisen hiusalan ammattilaisen pitää tietää on, että psoriasis ei tartu. Asiakasta neuvoisin, että hänellä on oikeus saada kampaamoissa samanlaista palvelua kuin muidenkin. Psoriasis ei ole este kemiallisille käsittelyille, ellei hiuspohja ole pahasti rikki. Eli kaikki permanentit ja värikäsittelyt voi yleensä toteuttaa ongelmitta, mutta päänahka on aina syytä tarkistaa ensin.”

*Lisätietoja
Psoriasisliiton
palveluista ja
toiminnasta:*

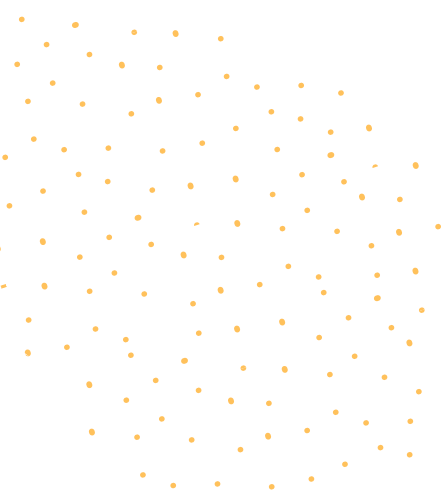
Psoriasisliitto ry
Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki

p. 040 9052 543
liittotoimisto@psori.fi
psori.fi

Psorilinja

Maksuton neuvontapuhelin auttaa ja neuvoo psoriasiseseen liittyvissä asioissa.
p. 0800 557 767, psorilinja@psori.fi

Psoriasisliitto on potilas-, kansanterveys- ja asiantuntijajärjestö, joka tarjoaa sairastuneille tietoa ja tukea sekä hoidonohjausta. Lisäksi liitto edistää psoriasisista sairastavien oikeuksien toteutumista.



Julkaisija: Psoriasisliitto ry
Valokuvat: Adobe Stock
Taitto: Muotoilutoimisto Polku
Asiantuntija: Iho- ja sukupuolitautiopin
professori emerita, yllääkäri
Erna Snellman
Lisätiedot ja esitilaukset: psori.fi