



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Psoriasis i hårbotten



Psoriasis i hårbotten



Vad är psoriasis?

PSORIASIS ÄR en inflammatorisk långtidssjukdom som orsakar hud- och ledbesvär. Personer som insjuknat i psoriasis löper en ökad risk att insjukna i många andra sjukdomar, t.ex. i hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, inflammatoriska tarmsjukdomar och depression.

Benägenheten att insjukna i psoriasis nedärvs. Psoriasis smittar inte, och går inte att bota, men med adekvat behandling går det oftast relativt enkelt att lindra symtomen.

Denna broschyr berättar kort om symtomen vid psoriasis i hårbotten, om egenvård och ger bland annat tips inför besök hos frisören.

Varierande symtom

Psoriasis ger oftast väl avgränsade, röda och förtjockade fläckar som fjällar och ofta också kliar. Fläckarna varierar i storlek och de kan förekomma enskilt här och var eller över hela kroppen. Orsaken till att huden fjällas är att hudcellerna nybildas i en snabbare takt än normalt medan rodnaden är ett tecken på inflammation. Psoriasis kan även medföra ledbesvär och nagelförändringar.

Psoriasis kan ge symtom på alla hudområden, men oftast uppträder symtomen på armbågar, knän och i hårbotten. Av alla personer med psoriasis har 60–70 procent symtom i hårbotten.

I hårbotten kan psoriasis uppträda som tunna fjäll, rodnad i hårbotten eller som en tjock beläggning, enstaka fläckar eller som eksem över stora hudområden. Ökad känslighet och kraftig fjällning i hårbotten kan också förekomma. En del upplever fjällningen och klådan i hårbotten som besvärande, medan den hos andra ger ringa besvär. Psoriasis påverkar sällan hårtillväxten eller hårets volym.

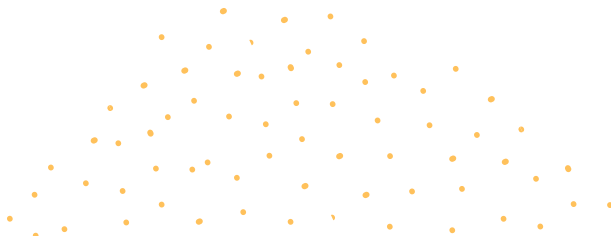
Av dem som insjuknat i psoriasis har 60–70 procent symtom i hårbotten.

Psoriasisexsemen i hårbotten löper ofta längs hårfästet, men ibland drabbas hela hårbotten av eksem. Ett symtom som också kan förekomma är eksem bakom örat som påminner om invers psoriasis: huden rodnar och är sprucken och inflammerad, men fjällar inte nämnvärt. Fjällande örongångar och riklig vaxbildning kan också vara symtom på psoriasis i hårbotten.

Besvären i hårbotten uppträder särskilt på vintern: det är viktigt att använda huvudbonad vid utomhusvistelse eftersom klimatet är kallt och torrt och solljuset saknas.

Det är krävande att sköta en psoriasis som drabbat hårbotten. Vården tar oftast mycket tid i anspråk och trots omsorgsfull vård kan symtomen återkomma snabbt.

Om vården blir en onödigt stor belastning eller inte ger effekt, bör man uppsöka en hudläkare. Förutom lokalbehandling behandlas psoriasis också med invärtes behandling.



Så här tar du hand om psoriasis på rätt sätt

VID BEHANDLING av psoriasis i hårbotten gäller samma principer som vid behandling av psoriasis i allmänhet: hörnstenarna i behandlingen är *avfjällning* med mjukgörande krämer, *återfuktning* av huden samt *läkemedelspreparat*.

Avfjällning före annan behandling

Behandlingen av psoriasis i hårbotten inleds med att avlägsna fjället med en mjukgörande kräm. På så sätt kommer det egentliga psoriasisdämpande läkemedelspreparatet, en läkemedelslösning, -gel eller -kräm åt eksemfläckarna.

För att mjuka upp och avfjälla hårbotten används salicylsyrahaltiga produkter som masseras in i de områden i hårbotten som täcks av fjäll längs en bena i taget. Den avfjällande och mjukgörande krämen får ligga kvar i hårbotten i flera timmar eller över natten. Behandlingen kan vid behov upprepas till exempel

under två eller tre på varandra följande dagar. Om fjällbildningen i hårbotten är svag, kan man använda en vanlig vattenlöslig emulsionskräm, som lätt kan tvättas bort ur håret.

Efter avfjällningen tvättas håret omsorgsfullt utan att skrapa hårbotten. Bästa sättet att få bort oljiga produkter ur håret är att massera in schampot i torrt hår och därefter skölja. Efteråt tvättas håret igen med schampo.

Det fjäll som lossnat från hårbotten borstas eller kammats bort försiktigt utan att skrapa hårbotten. Fjäll ska inte skrapas från hårbotten mekaniskt, utan vid behov upprepas den avfjällande och mjukgörande behandlingen.

Hörnstenarna i behandlingen är avfjällning med krämer, återfuktning av huden och läkemedelspreparat.





Läkemedel i kurer

När fjället är avlägsnat kan hårbotten behandlas enligt läkarens anvisningar. Som behandling kan läkaren ordinera en lösning eller gel som innehåller kortison. Vid behandling av psoriasis i hårbotten används oftast medelstarka eller starka kortikoider eller en kombination av kortikoider och D-vitaminderivat. Läkemedelspreparaten tas vanligen en gång om dagen och vanligen i 1–4 veckors tid beroende på situation och preparat. Om psoriasissjukdomen i hårbotten är mycket svår, bör man uppsöka en hudläkare. Psoriasis kan behandlas med invärtes läkemedel.

Återfukta med baskrämer

När man återfuktar hårbotten, motverkar man torrheten och lindrar klådan och fjällningen. Torrheten kan motverkas med en vattenlöslig, lätt baskräm eller lösning som masseras in i hårbotten före hårtvätt. Krämen får verka medan man tvättar sig eller badar bastu eller också längre om man så önskar.

Det går också att motverka torrheten i hårbotten med emulsionsliknande, lätta baskrämer i stället för schampo.

Välkommen till frisören!

PSORIASIS ÄR INGET HINDER för färg-, permanent- eller andra behandlingar hos frisören. Vissa färg- och permanentmedel kan i själva verket hjälpa till att avlägsna fjäll och därmed vårda hårbotten. Om hårbotten är sprucken eller inflammerad, ska man låta den läkas före en frisörbehandling. Då är det bra att tvätta håret dagligen.

Vilka produkter är bäst?

Milda, doftfria hårvårdsprodukter passar bäst för många av dem som insjuknat i psoriasis. Apoteken och frisörsalongerna säljer dessutom specialschampo för behandling av psoriasis. Hårtyper inverkar på hur ofta håret måste tvättas. Om man utövar någon typ av motion, är det önskvärt att håret åtminstone sköljs efteråt. På så sätt undviker man klåda och hudirritation.

Eftersom psoriasis i hårbotten lätt återkommer och behandlingen tar tid, vore det bra att hitta en behandlingsmetod som passar den egna livsrytmen och livsstilen och som är så bekväm som möjligt. Genom att testa hittar du de produkter och metoder som passar dig bäst. Be också din läkare och frisör eller Psoriasisförbundets informationstjänst Psorilinja om råd.

Psoriasis är inget hinder för färg-, permanent- eller andra behandlingar hos frisören.



Vad borde ett proffs inom hårbranschen veta om psoriasis?

FRISÖR MAARIT KAUPPINEN, KARLEBY

"Jag har jobbat inom branschen i nästan 40 år och varit med i styrelsen för frisörernas intresseförening Suomen Hiusyrittäjät. Jag ser genast om kunden har psoriasis. Jag berättar också alltid för kunderna om mina iakttagelser. De har ofta själva också märkt att hårbotten fjällar eller kliar, men inte vetat vad det beror på. På frisör-salongerna är metoderna för att behandla hårbotten dock begränsade, och jag uppmanar alltid kunderna att uppsöka en hudläkare.

Det minsta som varje proffs inom hårbranschen bör veta är att psoriasis inte smittar. Mitt råd till kunden är att hen har rätt att få likadan service som alla andra på salongen. Psoriasis är inget hinder för kemisk behandling så länge hårbotten inte är allvarligt skadad. Det betyder att såväl permanenta som färgbehandlingar oftast kan genomföras utan problem, men man bör givetvis alltid först kontrollera hur kundens hårbotten ser ut."

*Ytterligare
information om
Psoriasisförbundets
tjänster och
verksamhet:*

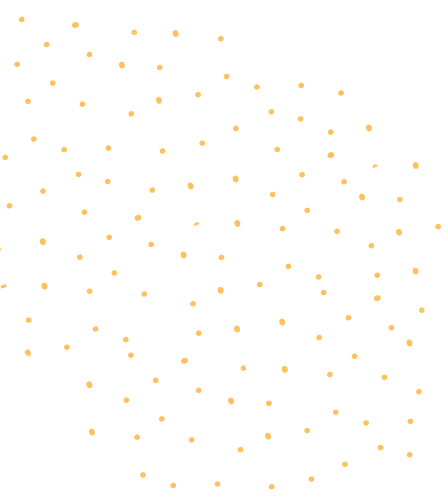
Psoriasisförbundet rf
Fredriksgatan 27 A 3
00120 Helsingfors

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

Psorilinja

Avgiftsfri rådgivningstjänst som hjälper och ger råd i frågor som rör psoriasis.
t. 0800 557 767 (endast på finska),
psorilinja@psori.fi

Psoriasisförbundet är en patient-, folkhälso- och expertorganisation som erbjuder kunskap, stöd och vårdhänvisning till dem som insjuknat. Dessutom främjar förbundet förverkligandet av psoriasispatienternas rättigheter.



Utgivare: Psoriasisförbundet rf
Bilder: Adobe Stock
Layout: Muotoilutoimisto Polku
Expert: Professor emerita i hud- och
könssjukdomar, överläkare
Erna Snellman
Översättning: Ingela Åström
Ytterligare information och beställning
av broschyrer: psori.fi