











## Ihopsoriasisin eri muodot

- **Läiskäpsoriasis** on sairauden yleisin muoto. Iholla esiintyy erikokoisia läiskiä, useimmiten kynärnäppäissä, polvissa, ristiselässä ja hiuspohjassa. Läiskien koko vaihtelee pienistä kämmenen kokoiisiin, jopa tätä suurempiin. Läiskiä peittää hilse ohueksi tai paksuna kerroksena.
- **Pisarapsoriasisissa** esiintyy pieniä, alle senttimetrin halkaisijaltaan olevia läiskiä koko vartalolla. Pisarapsoriasis puhkeaa tyypillisimmin streptokokin aiheuttaman nielutulehduksen jälkeen.
- **Taivepsoriasis** oireilee ihopoimuissa ja taiveissa, esimerkiksi korvaleden takana, rintojen alla, sukuelimissä ja pakara-vaossa. Läiskä on tarkkarajainen, mutta ohut, punertava ja hilseetön. Se voi olla kostea, jolloin sitä voi olla vaikea erottaa taivealueiden sieni-infektiosta.
- **Märkärakkulainen psoriasis** aiheuttaa keholle pinnallisia, pieniä, kellertäviä märkärakkuloita, joihin liittyy usein voimakasta kutinaa. Rakkulat esiintyvät useimmiten kämmenssä ja jalkapohjissa, mutta hankalissa muodoissa myös muualla iholla.
- **Palmoplantaarinen pustuloosi eli PPP** on psoriasisin sukuinen erillinen sairaus, joka aiheuttaa iho-oireita, kuten märkärakkuloita kämmeniin ja jalkapohjiin.
- **Erythroderminen psoriasis** on harvinainen ja vakava psoriasisin muoto. Siinä iho-oireita esiintyy laajalla alueella (yli 75 prosenttia ihosta) tai koko iholla. Se vaatii sairaalahoitoa.

## Psoriasiksen liitännäissairaudet

Psoriasista sairastavilla on muuta väestöä suurempi riski sairastua joukkoon muita sairauksia. Näitä sairauksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tulehdukselliset suolisairaudet sekä masennus ja ahdistus.

Psoriasikseen liittyvän tulehduksen tehokas hoito pienentää riskiä sairastua muihin sairauksiin. Hyvään psoriasiksen hoitoon kuuluu liitännäissairauksien ennaltaehkäisy ja seulonta. Psoriasista sairastavan verenpainetta sekä veren sokeri- ja rasva-arvoja tulee seurata säännöllisesti.

Monien liitännäissairauksien puhkeamiseen voi vaikuttaa terveillä elintavoilla. Säännöllinen liikunta, ravitsemussuositusten mukainen syöminen, hyvä uni ja päihteiden välttäminen tukevat psoriasiksen hoitoa ja auttavat ehkäisemään muiden sairauksien puhkeamista.

Sairastavan on tärkeää harkita ammattilaisen keskusteluapua, jos väsymys ja mielen kuormitus hallitsevat elämää. Vertaistuki muilta sairastavilta auttaa usein vähentämään mielen kuormitusta ja jaksamaan arkea psoriasiksen kanssa.



*Psoriasiksen tehokas hoito pienentää riskiä sairastua muihin sairauksiin.*

## Psoriasisin hoito

Psoriasisin ei ole parantavaa hoitoa, mutta hoidolla voidaan lievittää vaikeita oireita. Hoidon tavoitteena on oireiden minimoiminen, elämänlaadun parantaminen sekä työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen. Psoriasisista sairastavan tulisi voida elää oireetonta tai lähes oireetonta elämää.

Psoriasisista voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa ihotautien tai reumasairauksien poliklinikalla. Hoitopaikkaan vaikuttaa muun muassa psoriasisin vaikeusaste.

Lääkärin ja psoriasisista sairastavan on hyvä keskustella yhdessä hoidosta ja eri hoitovaihtoehdoista, jotta sairastavalle löydetään elämäntilanteeseen sopiva hoitomuoto, jota on mahdollista toteuttaa. Joskus tehokkaan hoidon löytäminen vaatii useamman eri hoitomuodon kokeilua.

Terveelliset elintavat ovat tärkeä osa psoriasisin omahoitoa ja auttavat ehkäisemään muita sairauksia.

Erityisesti nivelpsoriasisin hoidossa säännöllinen liikkuminen on

tärkeää. Liikkuminen pitää yllä lihasvoimaa ja nivelten liikelaajuuksia. Se saa nivelten nesteet kiertämään ja auttaa vähentämään turvotusta ja kipua. Fysioterapeutilta saa vinkkejä sopivista liikkeistä ja liikuntalajeista.

Psoriasisin hoitoa ohjaa Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin julkaisema Käypä hoito -suositus. Sen potilasversion voi lukea verkossa: [kaypahoito.fi/potilaalle](http://kaypahoito.fi/potilaalle).

## Paikallishoidot

Paikallishoidot, eli lääkevoiteet ja -liuokset riittävät lievän ihopsoriasisin hoidoksi. Perusvoiteet ovat lisäksi tärkeä osa ihon perushoitoa. Ne eivät hoida psoriasisista, mutta pehmentävät ja kosteuttavat ihoa. Sopiva perusvoide helpottaa muun muassa kutinaa ja ihon arkuutta. Paikallishoidoilla voidaan hoitaa myös kynsioireita.

Lääkevoiteita käytetään lääkärin ohjeen mukaan kuureina. Voiteiden mahdolliset haittavaikutukset vältetään, kun niitä käytetään kuuriluontoisesti.

Ohuilla ihoalueilla, kuten kasvoilla ja taivealueilla, käytetään yleensä mietoja kortisonivoiteita tai



takrolimuusi- ja pimekrolimuusi-voiteita. Muilla ihoalueilla käytetään usein vahvoja tai erittäin vahvoja kortisonivoiteita. Kortisonien lisäksi paikallishoidoissa käytetään muitakin vaikuttavia aineita, kuten D-vitamiinjohdannaisia.

## Valohoito

Ihopsoriasista voidaan hoitaa UVB- tai PUVA-valohoidolla. Valohoito on ultraviolettisäteilyä, joka lievittää ihon tulehdusta. Sitä voidaan käyttää, jos ihopsoriasista on laajalla alueella ja sairastavan ihotyyppi kestää UV-säteilyä. Valohoitoa annetaan tyypillisesti 15–20 kerran sarjoina valohoito-laitteessa. Valohoitoon tarvitaan aina lääkärin lähete.

Ultraviolettisäteilyä saa myös auringonvalosta. Osa psoriasista sairastavista hoitaa oireitaan aurin-gossa, esimerkiksi matkustamalla etelään talviaikaan. Aurinkoa on tärkeää ottaa turvallisesti ja oman ihotyypin mukaan, jotta iho ei pala. Liiallinen altistus UV-säteilylle lisää ihosyövän riskiä.

## Sisäinen lääkehoito

Sisäisessä eli systeemisessä hoidossa käytetään joko tabletteja

tai pistoksia. Ne vaikuttavat koko kehoon ja auttavat sammuttamaan psoriasikseen liittyvää kehon tulehdusta. Sisäistä lääkehoitoa käytetään, kun muut hoitomuodot eivät tehoa riittävästi tai niitä ei voida käyttää. Sisäisen lääkityksen aloittaa ja sitä seuraa aina ihotautien tai reumasairauksien erikoislääkäri.

Ensisijainen sisäinen lääke on yleensä metotreksaatti. Se soveltuu hyvin pitkäaikaishoitoon. Lievää nivelpsoriasisista voidaan hoitaa kuuriluontoisesti myös tulehduskipulääkkeillä tai kortisonilla.

Vaikeaa iho- ja nivelpsoriasisista hoidetaan biologisilla lääkkeillä silloin, kun perinteiset sisäiset lääkkeet eivät tehoa. Biologiset lääkkeet ovat pistosmuotoisia. Lisäksi vaikean psoriasiksen hoidossa voidaan käyttää toissijaisia, suun kautta annosteltavia lääkkeitä.

Lääkitys valitaan sairauden vaikeusasteen ja aktiivisuuden mukaan. Vaikeusasteeseen vaikuttavat muun muassa kehon tulehduksen aste ja psoriasiksen vaikutus elämänlaatuun. Sitä nostavat myös oireet erityisalueilla kuten sukuelimissä ja taiveissa.







# Tue toimintaamme!

Lahjoittamalla tuet työtämme psoriasisista sairastavien hyväksi.  
Tutustu eri lahjoitustapoihin ja tue toimintaamme osoitteessa  
**[psori.fi/lahjoita](https://psori.fi/lahjoita)**.

Psoriasisliiton rahankeräyslupa on voimassa 1.1.2021 alkaen koko Suomessa Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Luvan numero on RA/2020/1621. Poliisihallitus myönsi keräyksen 16.12.2020.

## Lisätietoja Psoriasisliiton palveluista ja toiminnasta:

**[psori.fi](https://psori.fi)**

**Psoriasisliitto ry**

Fredrikinkatu 27 A 3  
00120 Helsinki

p. 040 9052 543  
[liittotoimisto@psori.fi](mailto:liittotoimisto@psori.fi)



**PSORIASLIITTO**  
**PSORIASISFÖRBUNDET**