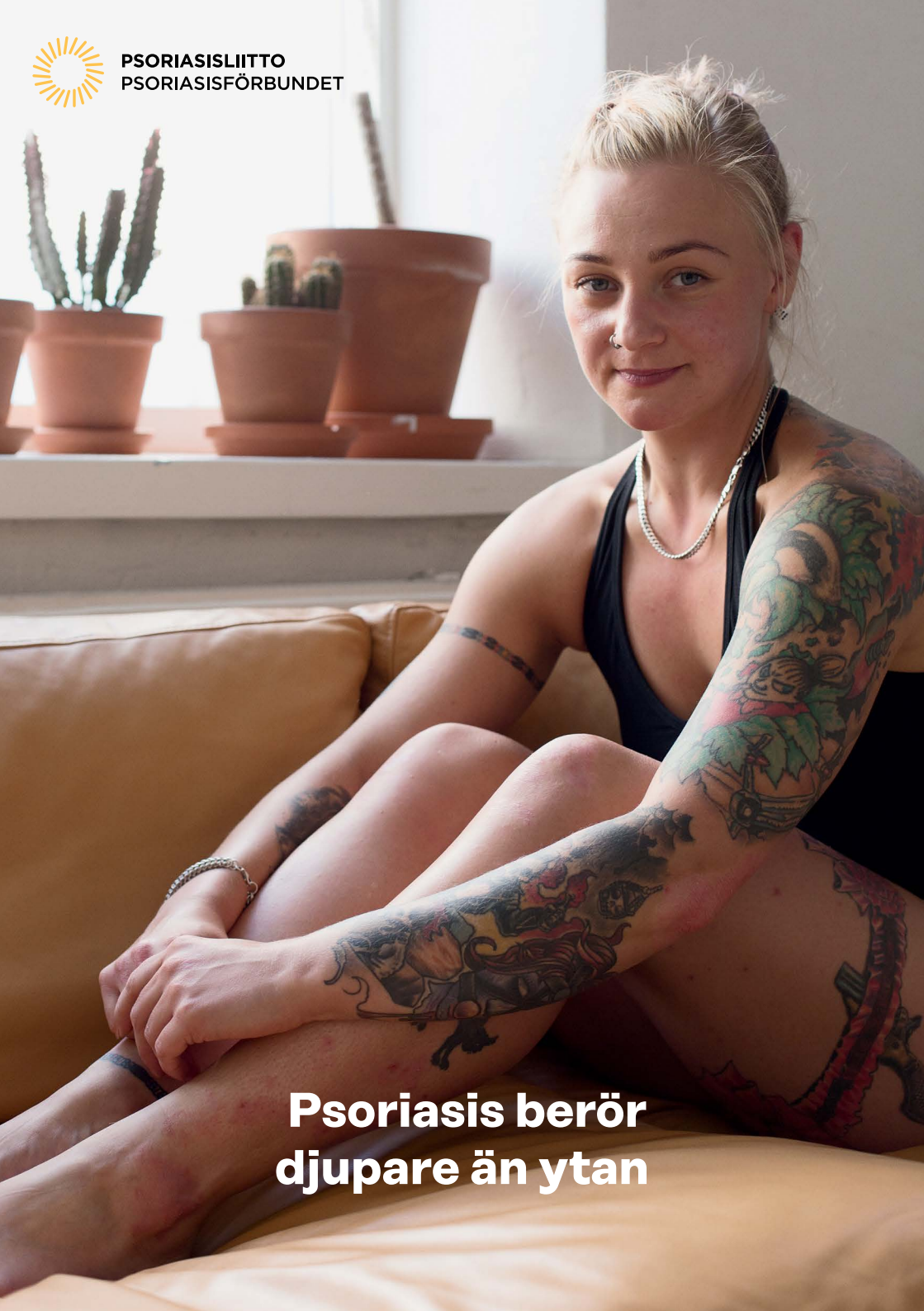




PSORIASLIITTO  
PSORIASIFÖRBUNDET



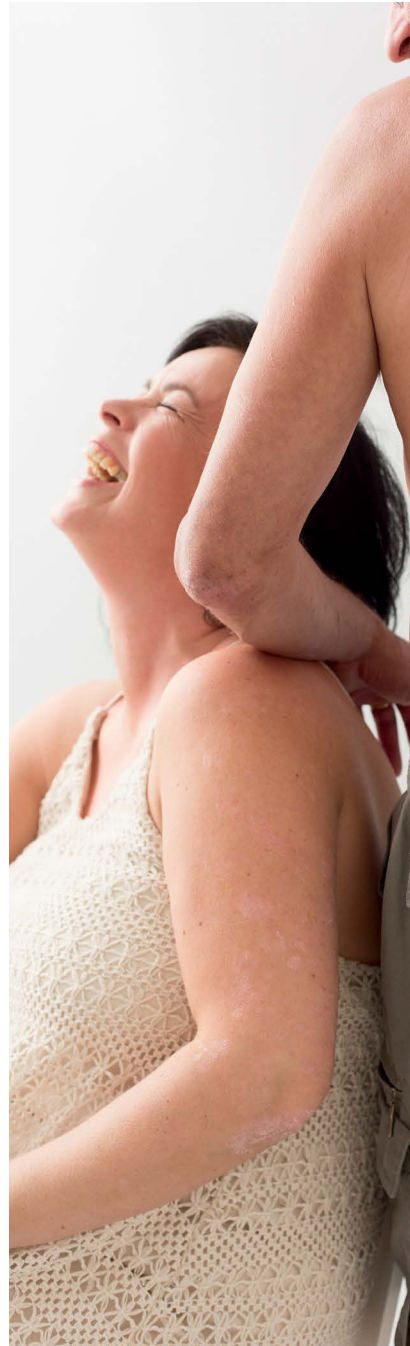
**Psoriasis berör  
djupare än ytan**

Som sakkunnig specialisläkare i  
hudsjukdomar, medicine doktor

**Jaana Mattila.**

## Vad är psoriasis?

- Psoriasis är en inflammatorisk långtidssjukdom som orsakar hud- och ledsymtom och som utsätter för associerade sjukdomar. Benägenheten för psoriasis är ärftlig.
- I Finland har ungefär två procent av befolkningen psoriasis, dvs. 100 000 personer. Av dem har 5–10 procent svår psoriasis. Psoriasis smittar inte.
- Enligt Världshälsoorganisationen WHO:s resolution är psoriasis en kronisk, icke-smittsam, smärtsam, funktionsnedsättande sjukdom som inte kan botas.
- Psoriasisförbundet är en riksomfattande patientorganisation för personer med psoriasis, vilken erbjuder sakkunnig information och stöd för dem som lever med sjukdomen.





## Ärftliga och utomstående orsaker

Uppkomsten av psoriasis är associerad med en ärftlig benägenhet som förmedlas via flera arvsfaktorer, dvs. gener. Eftersom sjukdomen är multifaktoriell, kan den hoppa över några generationer. Alla som har en ärftlig benägenhet får inte symtom.

Utöver ärftlig benägenhet inverkar även många utomstående faktorer på om psoriasis bryter ut. Sådana faktorer är bland annat infektionssjukdomar och andra inflammationer, hudskador, rikligt alkoholbruk, tobaksrökning, övervikt och stress. Dessa faktorer kan även förvärra psoriasisens symtom.

En regelbunden motionshobby är den enda faktorn som i studier påvisats minska incidensen av psoriasis. Det lönar sig också att undvika de faktorer som kan utlösa sjukdomen.

Psoriasis kan uppkomma i vilken ålder som helst. Oftast uppkommer den i 15–25 års ålder och i 50–65 års ålder. Psoriasis i ungdomen och i äldre ålder har en delvis olik genetisk bakgrund.

## Symtom på psoriasis och diagnos

Psoriasis har en individuell och varierande sjukdomsbild. Alla får inte nödvändigtvis samma slags symtom.

Den som har psoriasis kan få hudsymtom, ledsymtom eller båda. Psoriasis är ofta även förknippat med nagelsymtom. Inflammationen i anslutning till psoriasis kan orsaka långvarig trötthet.

Psoriasis kan ge symtom var som helst på huden. De typiska ställena är armbågar, knän och hårbotten. Hudsymtomen är ofta välavgränsade, rodnande och förtjockade fläckar som kan fjällas eller klia.

Symtomen varierar från enstaka fläckar till eksem som täcker hela kroppen. Sjukdomens svårighetsgrad och symtomen kan också variera hos samma person under olika perioder. Emellanåt kan det förekomma långa perioder då symtomen är lindrigare eller försvinner helt. Sjukdomsbilden uppvisar årstidsvariation: symtomen är ofta svårare på vintern och lindrigare på sommaren.

Symtomen på psoriasisartrit är smärta, stelhet, svullnad och hetta i leder och senor. Lederna kan kännas ömma och stela särskilt på morgnarna. I fingrar och tår kan det förekomma korvliknande svullnad, dvs. daktylit. Därtill kan senornas och muskelhinnornas fästpunkter bli inflammerade, varvid man talar om entesit.

Uppskattningsvis 30–40 procent av dem som har hudpsoriasis har även psoriasisartrit. Det är vanligt att ledsymtomen börjar flera år efter att hudsymtomen yppat sig, men de kan också yppa sig tidigare eller helt utan hudsymtom. Psoriasisaritrens svårighetsgrad är inte beroende av hudsymtomen.

Psoriasisartrit kan förekomma i vilken led i kroppen som helst. Vanligast förekommer symtomen i händerna, under fötterna, i vrister, knän och armbågar. Psoriasisartrit ger ofta symtom i de små finger- och tålederna.

*Psoriasis har en individuell och varierande sjukdomsbild.*

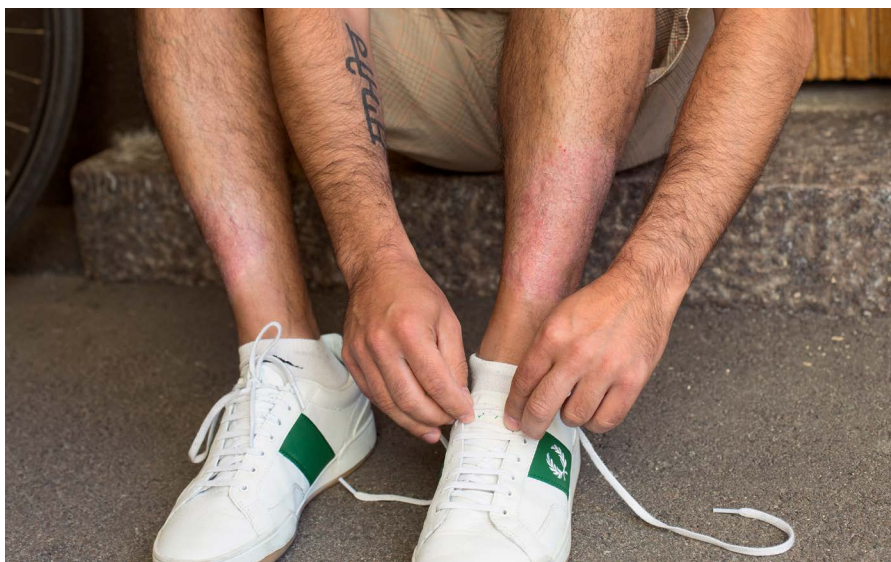
Psoriasisartrit kan skada lederna och försvaga deras funktionsförmåga, om den inte behandlas. Det är således viktigt att påbörja behandlingen så tidigt som möjligt. Behandling som inletts i tid stoppar sjukdomen från att framskrida.

Psoriasis orsakar ofta också symptom på naglarna. De vanligaste symptomen är förändringar i form av punktformiga gropar eller oljeaktiga fläckar. Naglarna kan förtjockas eller lossna från nagelmatrixen.

Nagelsymtom är särskilt en indikation på psoriasisartrit. Upp till över hälften av dem som har

hudpsoriasis och 80 procent av dem som har psoriasisartrit har nagelförändringar.

Psoriasis kan inte konstateras med laboratorieprov. I undersökningen av psoriasisartrit kan man använda röntgen-, ultraljuds- eller datortomografiundersökning. En läkare diagnostiserar psoriasis genom att undersöka patientens hud och leder samt genom att studera släktbakgrunden och andra eventuella utlösande faktorer. Ibland tas en provbit av huden för att säkerställa diagnosen. Diagnosen görs säkrast av en specialistläkare i hudsjukdomar eller reumatiska sjukdomar.



## Olika former av hudpsoriasis

- Plackpsoriasis är den vanligaste sjukdomsformen. Det förekommer olika stora fläckar på huden, oftast på armbågarna, knäna, korsryggen och i hårbotten. Fläckarnas storlek varierar från små till stora som handflatan och även större än så. Fläckarna täcks av ett mycket tunt eller tjockt fjällskikt.
- Vid guttat psoriasis förekommer små fläckar som är mindre än en centimeter på hela huden. Guttat psoriasis uppkommer typiskt efter en ledinflammation orsakad av streptokocker.
- Invers psoriasis ger symtom i hudveck, t.ex. bakom öronmusslan, under bröstet, i könsorganen och analfåran. Fläcken är välavgränsad, men tunn, rodnande och fjällfri. Den kan vara fuktig, varvid den är svår att skilja åt från en svampinfektion i hudvecken.
- Pustulös psoriasis orsakar yttliga, små och gulaktiga varblåsor på kroppen, vilka ofta orsakar kraftig klåda. Blåsorna förekommer oftast på handflator och fotsulor, men i sin svårare form även annanstans på kroppen.
- Palmoplantar pustulos, dvs. PPP är en separat sjukdom som är släkt med psoriasis och som orsakar hudsymtom, t.ex. varblåsor på handflator och fotsulor.
- Erythrodermisk psoriasis är en sällsynt och allvarlig form av psoriasis. Hudsymtom förekommer då i ett stort område (över 75 procent av huden) eller på hela huden. Symtomen kräver sjukhusvård.

## Associerade sjukdomar till psoriasis

Personer med psoriasis har större risk än den övriga befolkningen att insjukna i en rad andra sjukdomar. Sådana sjukdomar är bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, inflammatoriska tarm-sjukdomar, depression och ångest.

En effektiv behandling av inflammationen i anslutning till psoriasis minskar risken för att insjukna i andra sjukdomar. En god behandling av psoriasis omfattar även förebyggande och screening av associerade sjukdomar. Personer med psoriasis ska regelbundet följas upp vad gäller blodtrycket samt blodets socker- och fettvärdet.

Genom sunda levnadsvanor går det att inverka på uppkomsten av många associerade sjukdomar. Regelbunden motion, åtvänor enligt näringsrekommendationerna, god sömn och undvikande av droger stöder behandlingen av psoriasis och bidrar till att förebygga att andra sjukdomar bryter ut.



Om trötthet och psykisk belastning tar över hand, är det viktigt för den insjuknade att överväga samtalsstöd med en professionell. Kamratstöd från andra insjuknade hjälper ofta till att minska psykisk belastning och att orka med psoriasis i vardagen.

*Inflammationen i anslutning till psoriasis kan orsaka långvarig trötthet.*

## Behandling av psoriasis

Det finns ingen kurativ behandling för psoriasis, men genom behandling kan även svåra symtom lindras. Syftet med behandlingen är att minimera symtomen, förbättra livskvaliteten och att bevara arbets- och funktionsförmågan. Personer med psoriasis ska kunna leva ett symptomfritt, eller nästan symptomfritt liv.

Psoriasis kan behandlas inom den primära hälsovården eller inom den specialiserade sjukvården på en poliklinik för hudsjukdomar eller reumatiska sjukdomar. Vårdstället är beroende av sjukdomens svårighetsgrad.

Det är viktigt att läkaren och den som har psoriasis tillsammans diskuterar vården och olika behandlingsalternativ, så att man hittar en behandlingsform som är lämplig för den insjuknades livssituation och möjlig att genomföra. Ibland kan det kräva att man prövar flera olika behandlingsformer innan en effektiv behandling hittas.

Hälsosamma levnadsvanor är en viktig del av egenvården av psoriasis och hjälper till att förebygga andra sjukdomar.

Särskilt i behandlingen av psoriasisartrit är regelbunden motion viktig. Motion upprätthåller muskelkraften och ledernas rörelseomfång. Motion får ledvätskorna att cirkulera och hjälper till att minska svullnad och smärta. Fysioterapeuterna ger tips om lämpliga rörelser och motionsformer.

Behandlingen av psoriasis styrs av Finska läkarsällskapet Duodecims Bästa praxis-rekommendation. Patientversionen av rekommendationen kan läsas på nätet: [kaypahoito.fi/sv/for-patienter](http://kaypahoito.fi/sv/for-patienter)

## Lokalbehandlingar

Lokalbehandlingar, dvs. läkemedelssalvor och -lösningar räcker för behandling av lindrig hudpsoriasis. Baskrämer är därtill en viktig del av den grundläggande vården av huden. De behandlar inte sjukdomen, men mjukar upp och fuktar huden. Läkemedelssalvor används som kurer i enlighet med läkarens ordination. Eventuella biverkningar av salvorna kan undvikas då de används som en kur.

På tunna hudområden, såsom i ansiktet och i hudveck, används milda kortisonssalvor eller takrolimus- och pimekrolimussalvor. På andra hudområden används ofta starka

eller mycket starka kortisonsalvor. Utöver kortison används för lokalbehandling även andra aktiva substanser, såsom D-vitaminderivater.

## Ljusbehandling

Hudpsoriasis kan behandlas med UVB- eller PUVA-ljusbehandling. Ljusbehandling är ultraviolett strålning som lindrar inflammationen på huden. Ljusbehandling kan användas om hudpsoriasis förekommer i ett stort område och den insjuknades hudtyp tål UV-strålning. Ljusbehandling ges typiskt 15–20 gånger som serier i en ljusbehandlingsapparat. Ljusbehandling kräver alltid en läkarremiss.

Ultraviolett strålning fås även från solljus. En del av dem som har psoriasis behandlar sina symptom i solen. Det är viktigt att sola tryggt och enligt den egna hudtypen, så att huden inte bränns. En alltför stor dos UV-strålning ökar risken för hudcancer.

## Invärtes läkemedelsbehandling

Vid invärtes behandling, dvs. systembehandling används antingen tabletter eller injektioner. De inverkar på hela kroppen och hjälper

till att behandla inflammationen i anslutning till psoriasis. Systembehandling används då de andra behandlingsformerna inte är tillräckligt effektiva eller inte kan användas. Invärtes medicinering påbörjas alltid och följs upp av en specialistläkare i hudsjukdomar och reumatiska sjukdomar.

Det primära invärtes läkemedlet är vanligen metotrexat. Det lämpar sig bra för långvarig behandling. Lindrig psoriasisartrit kan även behandlas med antiinflammatoriska läkemedel eller kortison, som ges i form av en kur.

Svår hudpsoriasis och psoriasisartrit behandlas med biologiska läkemedel i det fall då traditionella invärtes läkemedel inte ger någon effekt. Biologiska läkemedel ges som injektioner. I behandlingen av svår psoriasis kan man även använda sekundära läkemedel som administreras oralt.

Medicineringen väljs beroende på hur svår och aktiv sjukdomen är. Svårighetsgraden beror bland annat på inflammationsgraden i kroppen och vilken inverkan psoriasis har på livskvaliteten.





## Välkommen till Psoriasisförbundet

De psoriasisssjuka grundade en egen patientorganisation 1975 för att få kamratstöd och för att säkerställa att de får sin röst hörd i samhället. Alla som har psoriasis, deras närstående och alla som berörs av ämnet är välkomna med i Psoriasisförbundets verksamhet.

Psoriasisförbundets mål är ett gott liv för dem som har psoriasis. Som medlem är du med och möjliggör detta arbete.

Medlemmarna hör till Psoriasisförbundet via den lokala psoriasisföreningen. Psoriasisförbundets lokalföreningar fungerar runt om i Finland och ordnar evenemang för insjuknade och deras närstående.

Psoriasisförbundets verksamhet stöds av social- och hälsovårdsministeriet. Verksamheten möjliggörs även med medlemsavgifter, donationer och samarbete med företag.

*Det finns ingen kurativ behandling för psoriasis, men genom behandling kan även svåra symtom lindras.*

## **Stöd för att leva med psoriasis**

- Psoriasisförbundet erbjuder tjänster som hjälper personer med psoriasis och deras närstående i olika skeden av sjukdomen. Information och stöd gör det lättare att leva med psoriasis.
- Telefontjänsten Psorilinja är en avgiftsfri rådgivningstjänst där du kan diskutera med yrkesutbildade som är insatta i psoriasis. Psorilinja betjänar på finska per telefon och i chatten. Telefonnummer och öppettider finns på vår webbplats psori.fi.
- Tidskriften Ihon aika erbjuder aktuell information och erfarenheter av att leva med psoriasis. Tidskriften utkommer fyra gånger om året. Medlemmarna får tidskriften som en medlemsförmån.
- Psoriasisförbundets kurser erbjuder information och kamratstöd för personer med psoriasis och deras närstående. Förbundet erbjuder kurser i gruppform för personer i arbetsför ålder, för äldre personer samt för barn och föräldrar.

## Stöd vår verksamhet!

Genom att donera stöder du vårt arbete för de psoriasis sjuka. Läs om de olika sätten att donera och stöda vår verksamhet på [psori.fi/sv/donera](https://psori.fi/sv/donera).

Psoriasisförbundets penninginsamlingstillstånd gäller från och med 1.1.2021 i hela Finland med undantag av Åland. Tillståndsnumret är RA/2020/1621. Insamlingstillståndet är utfärdat av polisstyrelsen 16.12.2020.

## Närmare information om Psoriasisförbundets tjänster och verksamhet:

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

### **Psoriasisförbundet rf**

Fredriksgatan 27 A 3  
00120 Helsingfors

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



**PSORIASLIITTO**  
**PSORIASIFÖRBUNDET**