Hilsettä? Ei, vaan psoriaasi

Psoriaasi on useimmiten lievä vaiva, mutta pahimmillaan se voi hankaloittaa elämää pahastikin. Psoriasisliiton kuntoutussuunnittelija KRISTIINA RAUTIO arvioi sairauteen liittyviä väittämiä.

1. PSORIAASI ON IHOTTUMA

**OSITTAIN TOTTA.** Psoriaasi ilmenee usein ihottumana, mutta oikeastaan se on koko elimistön tulehdussairaus, joka voi aiheuttaa muutoksia ihon ohella kynsiin ja tuntua nivelissä. Se on yksi tavallisimmista ihosairauksista: Suomessa on noin 150 000 psoriaatikkoa. Useimmilla oireet ovat lieviä, ja psoriaatikolla voi olla myös oireettomia jaksoja.

2. PSORIASIS VOI TARTTUA

**TARUA.** Psoriaasin todennäköisyys kasvaa, jos suvussa on muita, joilla tauti on todettu. Kosketuksen kautta he eivät kuitenkaan ole tautia saaneet, vaan perintötekijöissä. Psorin puhkeammiseen tarvitaan sekä perinnöllisiä tekijöitä että laukaisevia tekijöitä, kuten tulehdustauti tai stressi. Sairauden puhkeaminen liittyy usein streptokokin aiheuttamaan nieluangiinaan.

3. PSORIAASI ON HELPPO TUNNISTAA

**TARUA.** Kokenut ihotautilääkäri tunnistaa kyllä psorin varsin helposti, mutta samannäköisiä ihottumia on niin monia, että meille muille tehtävä on vaikea. Sinnikästä hilseilevää ja punoittavaa ihottumaa voi epäillä psoriaasiksi etenkin, jos se tuntuu lievenevän kesällä tai siihen liittyy kynsimuutoksia, nivelten kipuja ja turvotusta. Ihottuma saattaa olla myös kutisevaa.

4. SAIRAUTEEN ON PALJON HOITOJA

**TOTTA.** Koska psorin oireet ja vaikeusasteet vaihtelevat, sitä hoidetaan moni erin tavoin. Lievä tauti voi pysyä kurissa kortisoni- tai D-vitamiinivoiteella ja oleskelemalla auringossa. Jos sairaus on keskivaikea tai vaikea, sitä saatetaan hoitaa myös valohoitojaksoilla sairaalassa tai terveysasemilla. Tablettihoidot rauhoittavat esimerkiksi käsien ja jalkojen alueella olevaa ihottuma. Nivelpsoriaasia hoidetaan samoilla lääkkeillä kuin nivelreumaa. Vaikeimmin sairaille on tarjolla tablettien lisäksi biologisia lääkkeitä, jotka annostellaan pistoksina.

5. PSORI ON USEAMMALLA KUIN PÄÄLTÄ NÄYTTÄÄ

**TOTTA.** Moni psoriaatikko piilottelee sairauttaan. Ihottumaläikät on melko helppo peittää vaatteilla, elleivät ole kasvojen tai käsien alueella. Ne voivat kuitenkin vaikeuttaa esimerkiksi liikunnan harrastamiseta: kuntosalille tai uimahalliin ei ole mukavaa mennä, jos vaatteiden riisuminen paljastaa ikävän näköiset läikät. Psori voi vaikuttaa myös ammatinvalintaan ja työuralla etenemiseen aloilla, joilla ajatukseen pätevyydestä liittyy ulkonäkövaatimuksia. Nivelpsori ei välttämättä näy juurikaan päälle.

6. PSORIAATIKKOA EI KADEHDI KUKAAN

**TARUA.** Psoriasliitto järjestää aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuskursseja, jotka pidetään talvisin Kanarian saarilla. Nämä tuetut lomat voivat aiheuttaa kateutta kanssakulkijoissa. Useimmt psoriaatikot vaihtaisivat mieluummin matkansa itse, jos niin tekemällä pääsisivät sairaudestaan. Psoriaatikko saattaa pinnistellä voimiensa äärirajoille selviytyäkseen tavallisista työpäivistä, koska jatkuva tulehdus kehossa voi aiheuttaa äärimmäistä väsymystä.

7. PSORILLA JA HAMPAILLA ON YHTEYS

**TOTTA.** Hampaiden huolellinen hoitaminen on psoriaatikoille erityisen tärkeää, koska hoitamaton suun tai hampaiden tulehdus voi ylläpitää psoriaasista.

8. KAIDAN TIEN KULKIJALLE PSORI ON HELPOMPI

**TOTTA.** Tauti voi riehaantua esimerkiksi runsaasta alkoholin käytöstä, tupakoinnista tai stressistä. Normaalipainoinen, säännöllisesti liikkuva ja terveitä elämäntapoja noudattava selviytyy sairautensa kanssa todennäköisesti paremmin kuin hällä väliä- tyyliin itseään hoitava. Moni psoriapotilas on huomannut, että rankan juhlinnan ohella myös rasittava työputki näkyy iholla.

9. HOITAMINEN ON TÄRKEÄÄ

**TOTTA.** Psoriaasin hoitaminen on tärkeää, jotta sen liitännäistautien kehittymistä pystytään ehkäisemään tai lykkäämään. Psoriaasin liitännäissairauksia ovat muiden muassa sydän- ja verisuonitaudit, kohonneet veren rasva-arvot, kakkostyypin diabetes ja masennnus sekä tulehdukselliset suolistosairaudet.

[**http://www.psoriasisliitto.fi/**](http://www.psoriasisliitto.fi/)