



Sprejmi me,
luskavica

Uvodne besede



prim. mag. Pij Bogomir Marko,
dr. med., spec. dermatovenerologije

Knjižica je namenjena bolnikom z luskavico, njihovim svojcem in vsem, ki jih luskavica zaznamuje na osebni in poklicni poti. Namen knjižice je pojasniti osnovne značilnosti bolezni, možnosti zdravljenja, pridružene bolezni in vpliv življenjskega sloga na potek te bolezni.

Društvo psoriatikov Slovenije je opravilo raziskavo med svojimi člani, katera vprašanja glede bolezni bolnike najbolj zanimajo. Pri odgovorih na ta vprašanja so sodelovali specialisti dermatovenerologi in predsednik Društva psoriatikov Slovenije. Sodelujoči so podali strokovne odgovore in priporočila za kakovostnejše življenje bolnikov z luskavico.

Knjižica bo bolnikom z luskavico omogočila lažje razumevanje bolezni in boljše sodelovanje pri zdravljenju, da bodo bolezen sprejeli in se z njo naučili živeti.

Recenzent:

Prim. mag. Pij Bogomir Marko, dr. med., spec. dermatovenerologije

Maribor, september 2019

Kazalo

- 04** O bolezni
- 09** O bolezni in pridruženih boleznih
- 12** Način življenja z luskavico
- 18** Zdravljenje luskavice
- 23** Društvo psoriatikov Slovenije
- 25** Preden greste k zdravniku



dr. Katarina Trčko, dr. med.,
spec. dermatovenerologije

0 bolezn

Zdravnik mi je diagnosticiral luskavico.

Kaj je to?

- Luskavica je ena najpogostejših kožnih bolezn.
- Je kronična, neozdravljiva bolezen z značilnimi **kožnimi spremembami**, ki se kažejo v obliki rdečih bunčic (papul) ali plošč (plakov), pokritih z belimi luskami.
- Kožne spremembe so posledica čezmerne delitve celic vrhnjice, ki na mestu vnetja nastajajo desetkrat hitreje kot v zdravi koži, in razširjenih krvnih žil.
- Bolezen lahko prizadene tudi **nohte** in **sklepe**.

Katero obliko luskavice imam?

Poznamo različne oblike luskavice.

- **Navadna luskavica ali kronična luskavica v plakih (*psoriasis vulgaris*)** je najpogostejša oblika, za katero so značilna simetrično razporejena, pordela, zadebeljena in z belimi luskami pokrita žarišča, najpogosteje na komolcih, kolenih, lasišču in v območju križa.
- **Kapljična ali gutatna luskavica** se pojavi navadno pri otrocih ali mladih odraslih po okužbi žrela ali zgornjih dihal in se kaže s številnimi drobnimi, kapljicam podobnimi luščečimi bunčicami, ki so posute po vsem telesu.

- **Inverzna luskavica** je oblika luskavice, pri kateri so kožne spremembe omejene na pregibe velikih sklepov in kožne gube, predvsem na dimlje, anogenitalni predel, pazduhe in pri ženskah pod dojkama.
- Za **pustulozno luskavico** so značilni gnojni mehurčki na pordeli koži. Spremembe so navadno omejene na kožo dlani in podplatov (palmoplantarna pustulozna luskavica), redko pa so razširjene po trupu (generalizirana pustulozna luskavica).
- **Eritrodermična luskavica** je redka huda oblika luskavice, ki prizadene kožo vsega telesa.
- **Luskavica nohtov** se pojavi hkrati z drugimi oblikami luskavice, redkeje samostojno. Značilni so luknjičaste vdolbinice, belo razbarvanje nohta, odstopanje nohtne plošče in zadebeljena nohtna plošča.



luskavica s plaki



kapljična ali gutatna luskavica



pustulozna luskavica



luskavica lasišča



luskavica na podplatih



luskavica nohtov

Kdaj se pojavi luskavica?

- Pojavi se lahko v **različnih** starostnih obdobjih, zelo redko v zgodnjem otroštvu ali pozni starosti.
- Pri večini bolnikov se luskavica pojavi pred 40. letom starosti, najpogosteje med 20. in 30. letom (**zgodnja luskavica, tip 1**).
- Drugi vrh obolevnosti je med 50. in 60. letom starosti (**pozna luskavica, tip 2**).
- Srednja starost ob izbruhu luskavice je 28 let.

Ali je luskavica nalezljiva?

- Luskavica **ni** nalezljiva bolezen.

Kaj povzroča luskavico?

- Luskavica je **kompleksna** (multifaktorska) bolezen, kar pomeni, da na nastanek bolezni vplivajo določeni geni in **dejavniki okolja**.
- **Dejavniki okolja**, ki pripomorejo k pojavu in poslabšanju luskavice, so okužbe, mehanične poškodbe kože, psihogeni stres, kajenje, alkoholizem, določena zdravila in čezmerna telesna teža.





Ali je luskavica dedna in se prenese tudi na otroke?

- Nagnjenost k bolezni **je dedna**, kar pa ne pomeni, da se bo luskavica tudi izrazila.
- Poleg dednosti so za nastanek luskavice pomembni različni dejavniki okolja.
- Otroci obolelih z luskavico imajo **večjo verjetnost**, da bodo tudi zboleli.

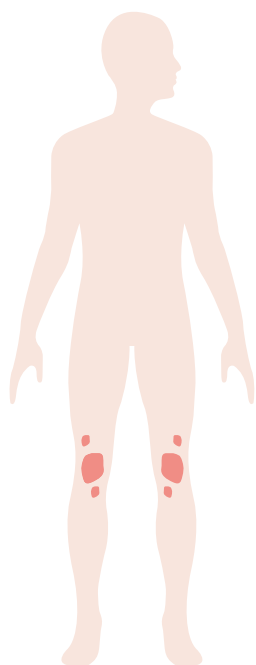
Kako vedeti, kako huda je oblika luskavice, ki jo imam?

- Na stopnjo jakosti bolezni vplivajo **površina** prizadetosti kože, **debelina** žarišč, **rdečina** žarišč, izraženost **luščenja** ter **vpliv bolezni na kakovost** življenja bolnika.
- Za oceno stopnje bolezni uporabljamo različne **indekse**:
 - Indeks PASI (angl. Psoriasis Area and Severity Index) – ocenimo delež prizadete kože in stopnjo prizadetosti kože.
 - Indeks BSA (angl. Body surface Area) – za določitev uporabimo pravilo dlani: velikost bolnikove dlani obsega odstotek telesne površine.
 - Indeks DLQI (angl. Dermatology Life Quality Index) – vprašalnik, s katerim ocenimo vpliv luskavice na kakovost življenja.

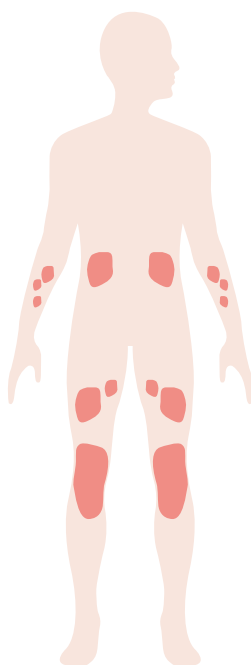
- O **blagi luskavici** v plakih govorimo, kadar so indeksi PASI, BSA in DLQI < 3.
- O **zmerni luskavici v plakih**: PASI, BSA in DLQI med 3–9.
- O **hudi luskavici v plakih**: PASI >10 ali BSA > 10 in DLQI > 10.

Ali je luskavica ozdravljiva?

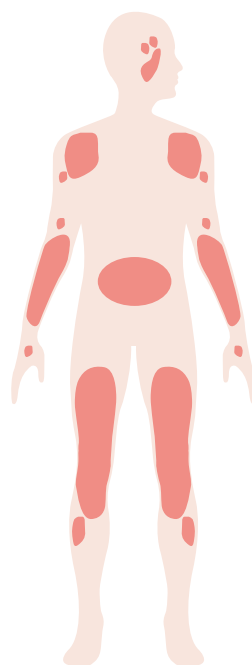
- Luskavica je **neozdravljiva** bolezen.
- Bolezen poteka **kronično**, z izboljšanji in poslabšanji.
- Na voljo so številne možnosti zdravljenja, od fizikalnih metod do lokalnih in sistemskih zdravil, s katerimi lahko dosežemo zadovoljivo ali popolno izboljšanje luskavice.



blaga oblika luskavice



zmerna oblika luskavice



huda oblika luskavice



dr. Mojca Simončič Godnič, dr. med.,
spec. dermatovenerologije

O bolezni in pridruženih boleznih

Kje na koži se pojavi luskavica?

- Obstaja več različnih oblik luskavice, zagotovo pa je najpogostejša tista s **plaki**. Na koži vidimo značilna zadebeljena, izbočena in pordela žarišča, pokrita s srebrno-sivkastimi luskami (psoriatični plaki). Spremembe se sicer lahko pojavijo kjerkoli na koži, vendar pa jih na določenih mestih najdemo pogosteje – npr. **na izteznih delih okončin (komolci, kolena), nad križem, v popku, na lasišču** in ob njem.
- Dokaj pogosta je tudi posebna oblika luskavice, ki prizadene **kožo dlani in podplatov**. Tam je koža pordela, zadebeljena, se lušči, pogosto nastanejo boleče razpoke, včasih pa lahko vidimo tudi gnojne mehurčke.

Ali luskavica prizadene samo kožo?

- Bolezen večkrat prizadene tudi nohte. Na njih lahko opazimo **drobne pikčaste vdolbinice**, posamezne **rumenkaste lise**, ki spominjajo na oljne madeže. Nohti so lahko **zadebeljeni** in se **krušijo**.

Imam tudi boleče in otekle sklepe.

Je to povezano z luskavico?

- Možno je, da so otekli in boleči sklepi povezani z luskavico, saj okoli 30% bolnikov z luskavico razvije tudi t. i. **psoriatični artritis**.
- Psoriatični artritis najpogosteje poteka v obliki **nesimetričnega artritisa velikih sklepov** (kolena, komolci, kolki ...). Lahko so prizadeti tudi hrbtenica in križno-medenični sklepi, kar se kaže z bolečino in omejeno gibljivostjo hrbtenice. Bolečina je značilno hujša ponoči, zjutraj so sklepi okoreli, z gibanjem pa se bolečina omili.
- Pojavi se lahko tudi značilno **vnetje kitnih ovojníc in kitnih narastišč**. Posamezni prsti rok ali stopal so otečeni in imajo videz klobasastih prstov. Nekatere ob sklepne točke so lahko boleče (peta, predel pod pogačico ...).
- S pravočasnim zdravljenjem lahko preprečimo nastanek nepopravljivih okvar sklepov.

Bolečina je značilno hujša ponoči, zjutraj so sklepi okoreli, z gibanjem pa se bolečina omili.

Ali zdravila za luskavico zdravijo tudi psoriatični artritis?

- Da, nekatera zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje luskavice, zdravijo tudi psoriatični artritis (ciklosporin, metotreksat, biološka zdravila).

Ali je moje zdravje še dodatno ogroženo zaradi luskavice?

- Pri bolnikih s hujšo obliko luskavice se pogosteje pojavlja t. i. **metabolni sindrom**. Bolniki z luskavico tudi pogosteje razvijejo **kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB)**.
- Za metabolni sindrom so značilni trebušna debelost, zvišane krvne maščobe (holesterol), zvišan krvni tlak in odpornost proti inzulinu oz. sladkorna bolezen. Bolniki z metabolnim sindromom imajo večjo nevarnost za nastanek srčno-žilnih zapletov, kot sta možganska kap in srčni infarkt.

Bolniki z metabolnim sindromom imajo večjo nevarnost za nastanek srčno-žilnih zapletov, kot sta možganska kap in srčni infarkt.

- Z zdravljenjem luskavice lahko tveganje za nastanek pridruženih obolenj zmanjšamo.

Je normalno, da si zaradi bolezni nekoliko depresiven?

- Bolniki z luskavico pogosteje obolevajo tudi za depresijo. Bolezen lahko **močno poslabša kakovost bolnikovega življenja in bolnikovo samopodobo**. Vpliva na socializacijo, spolnost in zmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil, delovno sposobnost.
- Če luskavica negativno vpliva na vaše življenje, se z dermatologom pogovorite o možnostih zdravljenja bolezni.
- Ne bojte se pogovora o svojih čustvih z osebami, ki so vam blizu. V primeru hujših težav se pogovorite s psihiatrom oz. psihologom, ki sta najbolje usposobljena za nudenje pomoči ljudem v duševni stiski.

Ali so bolniki kdaj napoteni tudi k psihiatru?

- Da, kadar presodimo, da bolezen močno vpliva na bolnikovo duševno zdravje, se z bolnikom pogovorimo tudi o možnosti napotitve k psihiatru. To lahko stori tudi osebni zdravnik.





Mojca Sever, dr.med.,
spec. dermatovenerologije

Način življenja z luskavico

Ali stres povzroča luskavico?

Že dolgo je znano, da se nagnjenost za nastanek luskavice podeduje. Da pa se bolezen izrazi, so potrebni tudi sprožitelji iz okolja. **Eden znanih sprožiteljev je tudi stres**, ki se mu ne da izogniti, lahko pa se ga naučimo prepoznati in obvladovati, s čimer pripomoremo, da je poslabšanj luskavice čim manj. Pri obvladovanju stresa si lahko pomagamo **z različnimi tehnikami sproščanja, kot so pravilne tehnike dihanja, joga in meditacija**. Nacionalni inštitut za javno zdravje pa je že večkrat organiziral tudi **brezplačne psihoedukativne delavnice o spoprijemanju s stresom**. Tudi **zmerna telesna vadba** pozitivno vpliva na to.

Katero hrano moram uživati in kateri se je treba izogibati, če imam luskavico?

Za bolnike z luskavico ni **posebne diete**. Priporočljivi pa sta raznovrstna in uravnotežena prehrana ter vzdrževanje normalne telesne teže. Podatki kliničnih raziskav namreč kažejo, da se luskavica pri bolnikih s preveliko telesno težo pojavlja v težji obliki.

Priporočljivo je, da uživate več svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, kot so črn kruh in polnozrnatih testenine, mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob ter rib in pustega mesa.

Lahko boste opazili, da določena hrana poslabša luskavico. Da boste lažje ugotovili, katera hrana vam ne ustreza, **je priporočljivo voditi dnevnik prehrane.**

Priporočljivo je, da uživate **več svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, kot so črn kruh in polnozrnatih testenine, mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob ter rib in pustega mesa.** Alkoholne pijače, hrano z veliko vsebnostjo maščob in sladkorja ter vnaprej pripravljena in predelana živila pa čim večkrat izključite iz svoje prehrane.

Ali je mogoče biti športno aktiven, če imaš luskavico?

Pri bolnikih z luskavico je redna športna aktivnost zelo pomembna. Redna telesna vadba namreč zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in rakasta obolenja, pomaga pa tudi pri premagovanju



depresije in stresa ter seveda pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Pomembno je, da se pred začetkom športnega udejstvovanja posvetujete s svojim zdravnikom, ki vam bo glede na vašo zmogljivost svetoval najprimernejšo obliko vadbe. Izberite aktivnost, pri kateri uživate, saj boste le tako lahko tudi dolgoročno vztrajali. Če je le mogoče, vključite v svoj vsakdan **aerobno vadbo** (to je vztrajnostna vadba kot na primer hoja, kolesarjenje in plavanje), ki koristi srcu in ožilju, pa tudi **vaje za moč** (vaja z lahkimi utežmi, pilates), ki krepijo predvsem mišično-skeletni sistem.

Pri športnih aktivnostih pa nosite bolj ohlapna oblačila, ki kože ne drgnejo, in izbirajte tkanine, ki odvajajo vlago s telesa, saj znojenje dražeče učinkuje na kožo.

Imam težave s partnerjem in občutim tesnobo pri druženju.

Bolniki z luskavico se pogosto počutijo zanzamovane, zato se umaknejo iz družbenega življenja, včasih se izogibajo tudi partnerskim odnosom. Luskavica že sama zmanjša kakovost življenja, pogosto pa jo spremljata tudi **depresija in tesnoba, ki ju bolnik ne more nadzorovati (t. i. anksioznost)**. Pomembno je, da tudi o teh težavah spregovorite. Pogovorite se s svojimi



V Sloveniji je približno 40.000 bolnikov z luskavico, vsakdo med njimi pa se z njo spopada po svoje. V Sloveniji deluje Društvo psoriatikov Slovenije, v katerem lahko izveste veliko koristnih informacij o bolezni ter delite svoje težave in izkušnje z drugimi bolniki.



najbližnjimi, zdravnikom in se vključite v podporne skupine. Vedite, da niste sami. V Sloveniji je približno **40.000 bolnikov z luskavico**, vsakdo med njimi pa se z njo spopada po svoje. V Sloveniji deluje **Društvo psoriatikov Slovenije**, v katerem lahko izveste veliko koristnih informacij o bolezni ter delite svoje težave in izkušnje z drugimi bolniki.

V medsebojnih odnosih in razmerjih bodite kar se da odkriti, čeprav bi se vam bilo kdaj lažje umakniti oz. skriti. Zelo pomembno je, da se naučimo oz. ohranjamo svetel, optimističen pogled na življenje. Luskavica je še vedno neozdravljiva, pri številnih bolnikih pa lahko z današnjimi načini zdravljenja dosežemo odlično izboljšanje ali celo popolno odsotnost znakov bolezni za daljši čas.

Kako lahko sami pripomoremo k temu, da se luskavica ne poslabša?

Pri zdravljenju luskavice je pomembno **dosledno upoštevati zdravnikova navodila**. Da ne bi pozabili na zdravljenje, si lahko pomagata tako, da si naredite opomnike v obliki lističev, na koledarčku, tudi v pametnem telefonu. Zdravnika seznanite tudi z vsemi zdravili, ki jih jemljete, tudi tistimi, ki jih kupite v lekarni v prosti prodaji, saj lahko nekatera luskavico poslabšajo.

Da bo zdravljenje še uspešnejše, morate poznati dejavnike, ki vplivajo na luskavico. Priporočljivo je, da si pripravite načrt, kako boste postopoma po korakih v svoje življenje vpeljali zdrav življenjski slog in druge prilagoditve na bolezen, kot so:

- zdrava prehrana,
- redna telesna vadba,
- omejitev uživanja alkohola,
- prenehanje kajenja,



- prepoznavanje stresa, depresije in kronične tesnobe ter obvladovanje oz. njihovo zdravljenje,
- preprečevanje in zdravljenje morebitnih okužb (npr. zdravljenje vnetnih žarišč v zobovju, skrb za dobro telesno pripravljenost),
- preprečevanje poškodb in drugih dražilnih učinkov na kožo (kot so na primer čezmerno izpostavljanje soncu, tesna oblačila, tekstil iz grobih tkanin, oblačila, ki ne odvajajo vlage, kozmetični pripravki, ki izsušujejo in dražijo kožo). V času ogrevanja, ko je zrak v vašem domu lahko suh, še posebej skrbno negujte kožo, če je treba, uporabite vlažilnike zraka. Zaščitite roke z rokavicami pri gospodinjskih opravilih, vrtnarjenju in drugih aktivnostih, pri katerih so mogoče poškodbe ali draženje kože.

Sčasoma boste sami ugotovili, kaj vse pri vas sproža izbruhe oz. poslabšanje luskavice.

Kaj naj naredim, da me ne bo srbelo?

Za luskavico je značilno, da prizadeti deli kože srbijo, lahko tudi bolijo ali pečejo. Najboljši način za ublažitev srbeža pri luskavici je **uspešno stopenjsko zdravljenje luskavice**. Pri ublažitvi srbeža pomagajo še naslednji ukrepi:

Za luskavico je značilno, da prizadeti deli kože srbijo, lahko tudi bolijo ali pečejo. Najboljši način za ublažitev srbeža pri luskavici je uspešno stopenjsko zdravljenje luskavice.

- Kadar so sloji poroženelih plasti kože in lusk debeli, uporabljajte po navodilu zdravnika **lokalne pripravke s salicilno kislino ali ureo**, da se bodo te plasti stanjšale. Manj luščenja pomeni tudi manj srbeža.
- Izogibajte se vsem dejavnostim, ki še dodatno izsušujejo kožo: **omejite tuširanje na 5 minut, kopajte se največ 15 minut**. Izogibajte se vročim kopeli ter uporabi običajnih alkalnih mil in toaletnih sredstev, ki razmaščujejo kožo.
- Večkrat na dan uporabljajte negovalne pripravke, lahko z dodatkom uree ali glicerola. Kadar vas koža srbi, je ne popraskajte, temveč na to mesto nanesite negovalni pripravek.

- Včasih pomaga, da **srbeča mesta hladite**. Srbež olajša prhanje s hladno ali mlačno vodo. Nanos ohlajenih krem ali mazil pomaga pri ublažitvi srbeža, zato jih hranite v hladilniku.

Ali medicinska pedikura pomaga pri bolnikih s psoriazozo?

Luskavica pogoste prizadene nohte. Na prizadetih nohtih so vidne drobne vdolbinice, nohti se obarvajo rumeno ali rdeče-rjavo, pojavijo se lahko oljni madeži, lahko pa se nohti zadebelijo ali odstopajo od podlage.

Medicinska pedikura lahko pomaga izboljšati videz nohtov in kože na stopalih pri bolnikih z luskavico, ne bo pa nohtov ali kože pozdravila. Ob obisku kozmetičnega salona je pomembno, da poveste, da imate luskavico, in da prej pri zdravniku **izključite morebitno glivično okužbo nohtov**, če so vaši nohti spremenjeni. Pri bolnikih z luskavico naj bo nega nohtov in kože še posebej pazljiva in nežna. Nohti na nogah naj se strižejo v kvadratni obliki in ne preblizu nohtnemu ležišču, robovi pa naj bodo gladki. Obnohtna kožica se ne sme rezati ali potiskati nazaj. Odsvetuje se uporaba umetnih nohtov, saj lahko ti zaradi lepil povzročijo ločitev nohta od podlage.





Asist. Aleksandra Bergant Suhodolčan,
dr. med., spec. dermatovenerologije

Zdravljenje luskavice

Kako se zdravi luskavica?

Zdravljenje luskavice je prilagojeno bolniku glede na **obliko** in **težo bolezni**, pridružene bolezni, bolnikov življenjski slog in **breme**, ki ga bolezen predstavlja za določenega bolnika.

Blage oblike luskavice zdravimo običajno z **lokalnimi pripravki**, to so kreme, mazila in raztopine, ki vsebujejo protivnetne učinkovine, običajno so to glukokortikoidi in derivati vitamina D. Naslednja stopnja je zdravljenje s **fototerapijo**. Pri bolnikih z zmerno do hudo obliko luskavice se odločamo za **sistemsko terapijo**, predvsem običajno za konvencionalna zdravila, ki vplivajo na imunski odziv. Kadar ta niso učinkovita ali pa jih bolnik ne sme prejemati, predpišemo **biološka zdravila**.

Zakaj je pomemben vitamin D in kolikšne so optimalne vrednosti?

Vitamin D ima posebno mesto med vitamini, saj poleg virov v prehrani nastaja tudi v telesu s **sončno svetlobo**. Lastna proizvodnja vitamina D je pri ljudeh



precej večja v primerjavi s prehranskim vnosom vitamina D. Prisoten je v nekaterih živilih, kot so mastne ribe, jajca in obogateni mlečni oz. maščobni izdelki. Vitamin D vzdržuje **ravnotežje** v serumski koncentraciji kalcija in fosforja, kar podpira delovanje **celičnih procesov**, živčno-mišične funkcije ter okostenitve **kostnih tkiv**. V zadnjem času se krepijo dokazi, da ima vitamin D lahko še druge pomembne funkcije, kot sta npr. vloga pri **regulaciji imunskega sistema** in vloga pri preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Svetujemo, da uporabljate kreme oz. mazila, ki vam jih je predpisal ali svetoval vaš lečeči zdravnik (osebni zdravnik ali dermatolog).

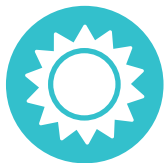


Ali so kreme, ki jih prodajajo na spletu, varne in učinkovite?

Lokalni pripravki, ki so predpisani na recept, so **zdravila**, ki opravijo stroga preverjanja o varnosti in učinkovitosti. Takšne raziskave za preostale pripravke, vključno s tistimi, ki se prodajajo na spletu, niso bile opravljene, zato podatkov o njihovi varnosti nimamo. Pogosto pri takšnih pripravkih ni priložen niti seznam sestavin. Nekritična uporaba takšnih nenadzorovanih pripravkov lahko vodi v pojav **zapletov**, ki so posledica zdravljenih učinkovin, vmešanih v takšne pripravke, npr. lokalnih kortikosteroidov, lahko pa se pojavi tudi **kontaktna (alergijska ali iritativna) reakcija** na koži, ki vodi v dodatno poslabšanje osnovne kožne bolezni.

Katere kreme lahko uporabljam?

Svetujemo, da uporabljate kreme oz. mazila, ki vam jih je predpisal ali svetoval vaš **lečeči zdravnik** (osebni zdravnik ali dermatolog). Sem spadajo lokalni pripravki z zdravljenimi učinkovinami, ki zavirajo vnetje, npr. lokalnimi **glukokortikoidi** ali **kalcipotriolom**. Za močno zadebeljene plake včasih uporabljamo pripravke s salicilno kislino, ki odstranijo luske, v primeru dodatne okužbe pa pripravke z lokalnimi antibiotiki. Poleg tega je običajno treba uporabljati še **indiferentne** (t. i. negevalne) kreme ali mazila.



Ali sonce pomaga pri zdravljenju luskavice?

Številni bolniki opažajo izboljšanje luskavice v **poletnem času**, ko so izpostavljeni soncu. **Sončna svetloba** je sestavljena iz UVA- in UVB-sevanja. Predvsem **UVB**-žarki ugodno vplivajo na luskavico, saj zmanjšajo vnetje in pretirano pomnoževanje celic v koži. Vendar pa izpostavljanje UVA- in UVB-žarkom lahko povzroča povečano tveganje za **kožnega raka**, zato čezmerno izpostavljanje soncu odsvetujemo. Pred soncem se

zaščitimo z obleko in kremo z **zaščitnim faktorjem**, v času, ko je sonce najmočnejše (med 10. in 16. uro), pa poiščemo senco.



Kaj je fototerapija?

Fototerapija je obsevanje kože z **ultravijoličnimi žarki** (UV) z valovno dolžino 280–325 nm. Najpogosteje uporabljamo fototerapijo z **ozkospektralnimi žarki** UVB (UVB 311) in **fotokemoterapijo** s kombinacijo fotosenzibilajoče spojine in UVA (**PUVA**). Fototerapijo izvajamo po posebnem protokolu od 3- do 5-krat na teden s postopnim povečevanjem obsevalnega odmerka. Mehanizem terapevtskega delovanja ni povsem pojasnjen, učinek pa je povezan z vplivom na imunske celice v koži. Fototerapija se najpogosteje uporablja pri zdravljenju luskavice, pa tudi drugih dermatoloških bolezni.



Kako se metotreksat razlikuje od biološke terapije in kako vpliva na preostale dele telesa?

Metotreksat spada med **konvencionalna zdravila**, ki vplivajo na **imunski sistem**, in se uporablja za zdravljenje luskavice in nekaterih revmatoloških bolezni. Metotreksat upočasni proizvodnjo celic imunskega sistema, ki povzročajo vnetje, in s tem zmanjša aktivnost bolezni v sklepih in na koži. Izboljšanje **kožnih simptomov** pričakujemo po 6–12 tednih jemanja. Metotreksat se običajno predpiše v obliki tablet, v nekaterih primerih pa v obliki podkožnih injekcij, jemlje se enkrat na teden. Ob zdravljenju z metotreksatom so potrebne **redne laboratorijske kontrole** krvnih celic in delovanja jeter in ledvic. Pozorni moramo biti tudi na težave s prebavili in dihali.



Kaj so biološka zdravila in kateri bolniki jih lahko dobijo?

Biološka zdravila so zdravila, pridobljena s postopki, ki vključujejo biološke sisteme. Zanje je značilno **tarčno zdravljenje**, ki je usmerjeno proti imunskim mehanizmom, ki povzročajo nastanek in vzdrževanje kožnih sprememb pri luskavici. Pri luskavici se uporablja več različnih bioloških zdravil, ki so pri večini bolnikov zelo učinkovita.

Z biološkimi zdravili zdravimo bolnike z **zmerno do hudo obliko luskavice**, pri katerih zdravljenje s konvencionalnimi zdravili ali fototerapijo ni bilo uspešno, ali pa jih zaradi kontraindikacij ne smejo prejemati. Pred uvedbo bioloških zdravil so potrebne nekatere preiskave, med drugim tudi takšne, s katerimi izključimo okužbe s **tuberkulozo in hepatitisoma B in C**.



Koliko časa neko biološko zdravilo učinkuje?

Luskavica je imunsko pogojena **kronična bolezen**, pri kateri se po ukinitvi zdravljenja kožne težave v večini primerov vrnejo. Po trenutnih priporočilih za zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili je predvideno **doživljenjsko zdravljenje**. Številne raziskave kažejo, da je uporaba bioloških zdravil **varna** in da se lahko pri večini bolnikov uporabljajo dlje časa brez resnejših stranskih učinkov.



Jan Koren, predsednik Društva psoriatikov Slovenije, bolnik s psoriazio

Društvo psoriatikov Slovenije

Kaj omogoča društvo?

Društvo poudarja skrb za lastno zdravje, nudi podporo in zastopa nacionalne interese članov, na področju medicine pa poziva k skrbnejši obravnavi psoriatikov. Bolnikom želimo pomagati pri premagovanju in lajšanju stiske ter jih naučiti živeti z boleznijo, kar uresničujemo z različnimi dejavnostmi. Naravnani smo k povezovanju in sodelovanju članov, ki so zelo pomembni, saj se zavedamo bremena bolnikov in pomembnosti zmanjševanja zaznamovanosti zaradi bolezni. V sklopu društva deluje predsedstvo, ki združuje 11 podružnic po vsej Sloveniji in je v njem približno 2000 članov. V društvu vse leto izvajamo različne programe. Program socialne in humanitarne narave za bolnike s psoriazio je namenjen organiziranju in izvajanju samopomoči ter osebni pomoči starejšim in manj gibljivim bolnikom na domu, z njim pa preprečujemo in lajšamo socialno stisko. Skrbimo za lažje spopadanje z boleznijo in vključevanje bolnikov v vsakdanje življenje. Organiziramo in izvajamo strokovna predavanja in izobraževanja za bolnike. Predavanja izvajajo zdravniki specialisti, dermatologi, revmatologi, psihologi in drugi. Na srečanjih članov se trudimo na podlagi medsebojne izmenjave izkušenj povezovati vse udeležene. Spodbujamo zdrav način življenja in izvajamo preventivne programe za ohranjanje zdravja.

Eden naših ključnih programov je obnovitvena rehabilitacija v slovenskih zdraviliščih. Vsako leto tričlanska komisija dermatologov obdela nekaj sto vlog in odobri približno 220 bolnikom s psoriazo 14-dnevno bivanje v enem izmed izbranih zdravilišč. Kot dopolnilo k navedenemu programu izvajamo program Družinske rehabilitacije. V njegovem sklopu lahko člani društva skupaj s svojimi družinskimi člani in prijatelji uporabijo lepo urejen apartma v vasi Lipa v Termah Olimia in apartma v naselju Prekmurska vas v Moravskih Toplicah. V sklopu zdraviliškega zdravljenja v tujini organiziramo zdravljenje v bolnišnici Naftalan in na Velem Lošinj na Hrvaškem.

Organiziramo športne igre, različna druženja in izobraževalna srečanja, planinske pohode, izlete in prednovoletno srečanje. Ozaveščanje javnosti spada med pomembnejše dejavnosti društva. Z izdajanjem društvenega glasila Za prostor pod soncem, spletno stranjo, sodelovanjem na družbenih omrežjih in akcijami ozaveščanja se trudimo za čim večjo prepoznavnost po svojem delovanju in predstavljanju bolezni širši javnosti.

Kako lahko postanete član društva?

V Društvo psoriatikov Slovenije se lahko včlanite na naši spletni strani **www.drustvo-psoriatikov.si** tako, da izpolnete spletno prijavnico. Lahko pa tudi pokličete v našo pisarno na telefonsko številko 02 420 22 12 ali v podružnico v svoji regiji.

Kje se lahko srečate z bolniki?

Z bolniki se lahko srečate na vseh naših srečanjih in dogodkih, ki jih organiziramo za naše člane na državni in podružnični ravni. O njih vas kot člana društva obvestimo z vabilom.

Kontakt društva

Društvo psoriatikov Slovenije


Engelsova ulica 6

2000 Maribor

T: 02 420 22 12

info@drustvo-psoriatikov.si

www.drustvo-psoriatikov.si

 Društvo psoriatikov Slovenije

Preden greste k zdravniku

Samo vi veste, kako psoriaza vpliva na vaše življenje in počutje. Bolje ko boste znali to razložiti vašemu zdravniku, bolj vam bo lahko stal ob strani pri obvladovanju psoriaze. Pred naslednjim obiskom zdravnika si odgovorite na spodnja vprašanja in si z njimi pomagajte pri pogovoru, da se bosta z zdravnikom bolj razumela in dogovorila glede vaše psoriaze.

1. Kako pogosto vas srbež moti?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

2. Kako pogosto imate obolelo kožo?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

3. Kako pogosto ste zaskrbljeni zaradi videza vaše kože?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

4. Kako pogosto opazate otekline in okorelost sklepov, ko se zbudite?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

5. Kako pogosto opazate jutranje bolečine v križu, ki minejo, ko se razgibate?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

6. Kako pogosto imate zaradi psoriaze težave s spanjem?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

7. Kako pogosto se zjutraj zbudite potrti?

nikoli včasih pogosto zelo pogosto

8. Kako močno psoriaza vpliva na vaše običajne dejavnosti

(na primer plavanje, obisk frizerja, ležanje na plaži)?

ne vpliva zmerno vpliva vpliva bolj kot bi hotel/-a močno vpliva

9. Kako močno psoriaza vpliva na vašo zvezo in spolno življenje?

ne vpliva zmerno vpliva vpliva bolj kot bi hotel/-a močno vpliva

10. Kako močno psoriaza vpliva na vaše socialne stike z drugimi

(na primer objemanje, rokovanje, zmenke)?

ne vpliva zmerno vpliva vpliva bolj kot bi hotel/-a močno vpliva

Pomembne točke o katerih se želim pogovoriti

Če ste na katero od vprašanj odgovorili s »pogosto/ zelo pogosto« ali »vpliva bolj kot bi hotel/-a/ močno vpliva«, si to vprašanje zapišite spodaj in se ne pozabite o njem pogovoriti z zdravnikom.

Vprašalnik za odkrivanje suma na psoriaro/luskavico s plaki

Prosimo odgovorite na spodnja vprašanja:

1. Imate podobne spremembe na koži kot na spodnjih slikah?

DA NE



2. Imate podobne spremembe na nohtih kot na spodnjih slikah?

DA NE



3. Imate podobne spremembe na lasišču kot na spodnjih slikah?

DA NE



4. Je Vaša koža na določenih mestih (najpogosteje na komolcih, kolenih, ob lasišču) zadebeljena in pordela/vneta po več kot 2 tedna hkrati?

DA NE

5. Se Vaša koža na teh mestih lušči?

DA NE

6. Vas koža na odebeljenih mestih srbi?

DA NE

7. Ima kdo v Vaši družini luskavico/psoriazozo?

DA NE

8. Ali imate vsaj en boleč ali otekel sklep, ki ni povezan s poškodbo?

DA NE

Če ste vsaj na 3 vprašanja odgovorili z DA, vam priporočamo, da se pogovorite z vašim osebnim zdravnikom.

Vprašalnik je namenjen pomoči pri odkrivanju znakov luskavice. Diagnozo lahko postavi samo osebni zdravnik ali dermatovenerolog.

Vprašalnik je sestavljen s pomočjo strokovne literature:

Dominguez PL, Assarpour A, Kuo H in sod. Development and pilot-testing of a psoriasis screening tool. Br J Dermatol 2009; 161: 778-784.

Strokovna recenzija: Združenje slovenskih dermatovenerologov.

Izdaja: farmacevtsko podjetje Novartis.

Zadovoljni v svoji koži.

Zadovoljni v svoji koži.

Strokovna recenzija: Združenje slovenskih dermatovenerologov
Pri pripravi knjižice je sodelovalo: Društvo psoriatikov Slovenije



Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Tiskano na okolju prijaznem, 100-odstotno
recikliranem nepremaznem papirju Echo.
Datum priprave informacije: september 2019.
SI-2019-PSO-47