



μπορώ να ζω
καλά με την
ψωρίαση™

Αυτό το φυλλάδιο είναι μέρος του **«Προγράμματος Ενημέρωσης για την Ψωρίαση»**, το οποίο δημιουργήθηκε για να παρέχει πληροφορίες για την πάθηση. Το φυλλάδιο κάνει μία εισαγωγή στην ψωρίαση και στις θεραπείες της και περιέχει συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στον καλύτερο έλεγχο αυτής.

Διαβάστε περισσότερα στο διαδικτυακό τόπο
www.psorinfo.gr



www.psoinfo.gr

Τι είναι η ψωρίαση;

Η ψωρίαση είναι μία κοινή, δερματική πάθηση που αφορά το 2-3% του πληθυσμού. Η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική.

Η ψωρίαση είναι μία φλεγμονώδης δερματική πάθηση, που χαρακτηρίζεται από ερυθρές πλάκες που μπορεί να καλύπτονται από αργυρόχροα λέπια. Η ψωρίαση είναι, εν μέρει, γενετική πάθηση αφού στο 30% των περιπτώσεων υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ψωρίασης.

Φυσιολογικά, τα δερματικά κύτταρα ολοκληρώνουν τον κύκλο τους (γέννηση, ωρίμανση, απόπτωση) σε 21-28 μέρες. Η διαδικασία αυτή έχει επιταχυνθεί στο δέρμα που πάσχει από ψωρίαση και εξελίσσεται σε 2-3 μέρες, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση νεκρών κυττάρων στην επιφάνεια του δέρματος, τα ψωριασικά λέπια.

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια πάθηση, αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει ίαση για την ψωρίαση μέχρι σήμερα, όμως με θέληση, υπομονή και την κατάλληλη θεραπεία, τα συμπτώματα της ψωρίασης μπορούν να ελέγχονται.

Μπορεί να πάσχω από ψωρίαση;

Μπορεί να παρατηρήσετε ένα ή όλα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά στο δέρμα σας, τα οποία είναι αντιπροσωπευτικά της ψωρίασης:

- **Λέπια**
- **Πάχυνση του δέρματος**
- **Φλεγμονή (ερυθρότητα)**

Μπορεί επίσης να έχετε φαγούρα στο δέρμα σας. Περισσότερο από το 60% των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση αναφέρουν ότι έχουν και κνησμό. Να θυμάστε ότι υπάρχουν και άλλες δερματικές παθήσεις που μοιάζουν με την ψωρίαση, όπως για παράδειγμα το έκζεμα.

Εάν υποπτευέσθε ότι μπορεί να πάσχετε από ψωρίαση, συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας.

Πώς να αναγνωρίσω την ψωρίαση;

Η ψωρίαση μπορεί να πρωτοεμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Οι πιο συνήθεις ηλικίες εκδήλωσης των πρώτων επεισοδίων ψωρίασης είναι τα 20-35 έτη. Η ψωρίαση εκδηλώνεται με διαφορετικές μορφές, σε διάφορα σημεία του σώματος. Μπορεί να εντοπίζεται σε ένα-δύο σημεία έως και να καλύπτει ολόκληρο το σώμα σε σοβαρές καταστάσεις. Η ψωρίαση του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να μοιάζει με πιτυρίδα και η ψωρίαση στο σώμα μπορεί να μοιάζει με έκζεμα. Συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας

Ψωρίαση κατά πλάκας (κοινή ψωρίαση)

Εμφανίζεται περίπου στο 85% των ψωριασικών ασθενών και είναι η πιο συχνή μορφή της πάθησης. Ερυθρές βλάβες με λέπια εντοπίζονται συνήθως στους αγκώνες, στα γόνατα και στο τριχωτό της κεφαλής αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος.

Ψωριασική αρθρίτιδα

Είναι μία αυτοάνοση, φλεγμονώδης πάθηση που προσβάλλει τις αρθρώσεις περίπου του 25% των ασθενών με ψωρίαση.

Άλλες μορφές ψωρίασης

Σταγονοειδής ψωρίαση

Εμφανίζεται συχνότερα στα παιδιά ως πολυάριθμες μικρές βλάβες, στο μέγεθος σταγόνας, σε ολόκληρο το σώμα.

Ανάστροφη ψωρίαση

Εμφανίζεται στις δερματικές πτυχές, όπως για παράδειγμα στις μασχάλες, στη μηρογεννητική περιοχή και κάτω από το στήθος των γυναικών. Χαρακτηρίζεται από κόκκινες βλάβες, με σαφή όρια και χωρίς λέπια.

Φλυκταινώδης ψωρίαση

Εμφανίζονται κόκκινες φουσκάλες με πύο που περιβάλλονται από κόκκινο δέρμα. Εντοπίζονται συνήθως στις παλάμες και στα πέλματα.

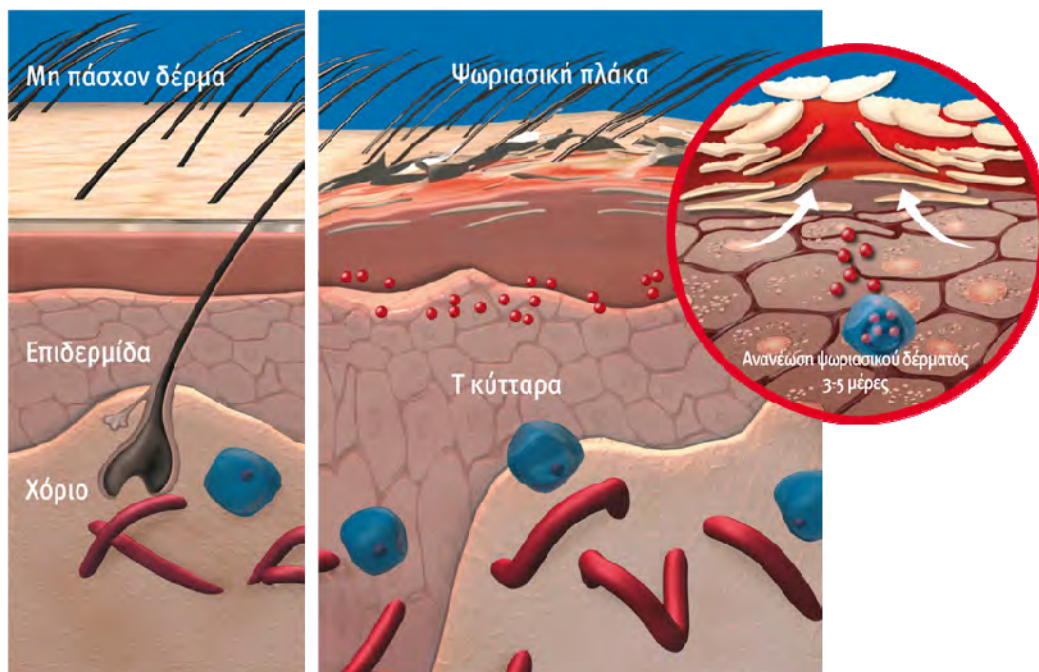
Πώς επιδρά η ψωρίαση στο δέρμα;

Γνωρίστε το δέρμα σας

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος. Είναι ο φυσικός φραγμός προς τον εξωτερικό κόσμο και η εμφάνισή του έχει σημαντική ψυχολογική και κοινωνική σημασία.

Τι είναι οι πλάκες;

Η διαδικασία αναγέννησης του δέρματος είναι πολύ ταχύτερη στις περιοχές που εμφανίζεται η ψωριασική βλάβη. Πληθώρα δερματικών κυττάρων συσσωρεύονται στην επιφάνεια του δέρματος με την μορφή των ψωριασικών λεπιών.



Φυσιολογικό δέρμα

Η επιδερμίδα είναι η εξωτερική στοιβάδα του δέρματος και αποτελείται από δερματικά κύτταρα που διατάσσονται σε 4 στοιβάδες. Το χόριο είναι ο υποστηρικτικός ιστός που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα.

Ψωριασικό δέρμα

Στο δέρμα που πάσχει από ψωρίαση υπάρχει συσσώρευση φλεγμονωδών κυττάρων στο χόριο. Τα φλεγμονώδη κύτταρα διεισδύουν πρόωρα στο δέρμα, στις περιοχές που αναπτύσσονται οι ψωριασικές πλάκες. Τα αντιγόνα (δηλαδή, οι ουσίες που μπορούν να διεγείρουν τα φλεγμονώδη κύτταρα) που εμπλέκονται στην ψωρίαση είναι άγνωστα μέχρι σήμερα. Το κόκκινο χρώμα της ψωριασικής βλάβης είναι το αποτέλεσμα της αύξησης και της διαστολής των αιμοφόρων αγγείων που συμβαίνει στο χόριο.

Ποια θεραπεία είναι κατάλληλη για μένα;

Θεραπείες ψωρίασης

Υπάρχουν αποτελεσματικές και καλά ανεκτές θεραπείες για την ψωρίαση, που μπορούν να προσφέρουν γρήγορη ανακούφιση από τα συμπτώματα. Δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγετε τη θεραπεία. Αφού υποχωρήσουν οι βλάβες, μπορείτε να διατηρήσετε τη βελτιωμένη κατάσταση, ακολουθώντας τις υποδείξεις του δερματολόγου σας. Η κατάλληλη θεραπεία θα μπορέσει να μειώσει τα συμπτώματα της ψωρίασης σε 1-2 εβδομάδες, όπως στην εικόνα. Στη συνέχεια, μπορεί να υπάρξει περαιτέρω βελτίωση.



Τοπική θεραπεία

Η τοπική θεραπεία είναι η θεραπεία πρώτης γραμμής για τη χρόνια κατά πλάκας ψωρίαση. Περίπου το 70% των ασθενών ελέγχουν την ψωρίασή τους με τοπική αγωγή. Η τοπική αγωγή περιλαμβάνει κρέμες, αλοιφές, διαλύματα, τζελ, τα οποία εφαρμόζονται απ' ευθείας πάνω στις βλάβες. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες τοπικές αγωγές περιλαμβάνουν τα κορτικοστεροειδή και τα ανάλογα της βιταμίνης D. Τα ανάλογα της βιταμίνης D εξισορροπούν το ρυθμό ανάπτυξης των «αρρώστων» δερματικών κυττάρων και τα στεροειδή βοηθούν κυρίως μειώνοντας τη φλεγμονή. Νεότερες τοπικές θεραπείες συνδυάζουν στεροειδή και ανάλογα της βιταμίνης D και βελτιστοποιούν το αποτέλεσμα της θεραπείας. Άλλες τοπικές θεραπείες είναι τα ανάλογα της βιταμίνης A, η πίσσα και η ανθραλίνη. Ενυδατικά προϊόντα χρησιμοποιούνται σε μη οξείες φάσεις της πάθησης με σκοπό την ανακούφιση από τον κνησμό και την ξηρότητα.

Συστηματική θεραπεία

Ο όρος «συστηματική» αναφέρεται στην οδό χορήγησης της θεραπείας, η οποία φθάνει στα κύτταρα μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Οι συστηματικές αγωγές χρησιμοποιούνται συνήθως όταν οι τοπικές αγωγές έχουν αποτύχει να μειώσουν τα συμπτώματα ή όταν η ψωρίαση είναι σοβαρότερης μορφής. Μπορεί να έχουν μορφή χαπιών, σιροπιών ή ενέσεων. Οι γνωστές συστηματικές θεραπείες είναι η μεθοτρεξάτη, τα ρετινοειδή και η κυκλοσπορίνη.

Οι βιολογικές θεραπείες είναι μία νεότερη τάξη συστηματικών φαρμάκων για την αγωγή της ψωρίασης. Χορηγούνται με υποδόρια ή ενδοφλέβια ένεση.

Χρησιμοποιούνται σε σοβαρότερα περιστατικά ψωρίασης, όταν οι υπόλοιπες συστηματικές αγωγές έχουν αποτύχει. Κάποιες βιολογικές θεραπείες είναι αποτελεσματικές και στην ψωριασική αρθρίτιδα.

Φωτοθεραπεία

Το φυσικό ηλιακό φως έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τους περισσότερους ασθενείς με ψωρίαση. Η φωτοθεραπεία με υπεριώδη ακτινοβολία Β (UVB) είναι μία τεχνητή πηγή υπεριώδους ακτινοβολίας που χρησιμοποιείται όταν η τοπική θεραπεία έχει αποτύχει ή όταν η ψωρίαση καλύπτει πολύ μεγάλη επιφάνεια του σώματος.



Πώς να ελέγχω την ψωρίασή μου;

Συμβουλές για ένα επιτυχημένο θεραπευτικό αποτέλεσμα

- Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του δερματολόγου σας για τη χρήση των φαρμάκων.
- Προσπαθείτε να μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε τη θεραπεία σας γιατί, παραλείποντας δόσεις, θα αργήσετε να δείτε αποτέλεσμα. Συνδέστε την εφαρμογή/λήψη της αγωγής με κάποια καθημερινή δραστηριότητα π.χ. βούρτσισμα δοντιών.
- Συζητήστε το θετικό ή αρνητικό αποτέλεσμα της θεραπείας σας με το δερματολόγο σας, καθώς και ό,τι σας προβληματίζει σχετικά με αυτήν.
- Αποφύγετε ό,τι μπορεί να προκαλεί εξάρσεις της ψωρίασής σας (δείτε στην επόμενη σελίδα).

Ελέγχετε εσείς την ψωρίαση και μην αφήνετε να σας ελέγχει εκείνη.

Τι να ρωτήσω το δερματολόγο μου:

- Πόσο καιρό να χρησιμοποιήσω τη θεραπεία μου;
- Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω μέχρι να δω βελτίωση;
- Πότε πρέπει να σας επισκεφτώ ξανά;

Σε περίπτωση που δεν είστε ικανοποιημένοι με τη θεραπεία σας, θα πρέπει να έρθετε σε επαφή με τον ιατρό σας προκειμένου να εξετασθεί το ενδεχόμενο αλλαγής της.

- Ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες πρέπει να προσέξω;

Ο ιατρός σας θα σας συμβουλέψει σχετικά με τα φάρμακα και τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες που πρέπει να προσέξετε.

- Τι μπορεί να συμβεί με τη χρήση άλλων φαρμάκων;

Να θυμάστε ότι ορισμένα φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν την έξαρση ή την επιδείνωση της ψωρίασής σας. Επίσης, πριν τη λήψη άλλων φαρμάκων, ενημερωθείτε από τον ιατρό σας για πιθανές αλληλεπιδράσεις.

Εξάρσεις. Τι τις προκαλεί;



Ελέγξτε τις εξάρσεις

Υπάρχουν κάποιοι εκλυτικοί παράγοντες που πυροδοτούν την έξαρση της ψωρίασης. Κάποιοι από τους γνωστούς εκλυτικούς παράγοντες είναι το άγχος, ο τραυματισμός του δέρματος, κάποια φάρμακα όπως οι β-αποκλειστές ή το λίθιο, η στρεπτοκοκκική λοίμωξη, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή το κάπνισμα, οι καιρικές συνθήκες.



Θα πρέπει να παρατηρήσετε τι είναι αυτό που μπορεί να συνδέεται με εξάρσεις της ψωρίασής σας. Ο κάθε ασθενής με ψωρίαση μπορεί να επηρεάζεται από διαφορετικούς παράγοντες και δεν είναι απαραίτητο ότι όλοι οι παραπάνω μπορεί να τον αφορούν.



Εάν για παράδειγμα τα γυαλιά μυωπίας που φοράτε ερεθίσουν την περιοχή που ακουμπάνε στη μύτη σας (έμμεσος τραυματισμός του δέρματος) και εμφανιστεί κάποια βλάβη ψωρίασης εκεί, θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο χρήσης φακών επαφής.

Επίσης, μελέτες έχουν δείξει ότι το 35% των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση εκδήλωσαν το πρώτο τους επεισόδιο μετά από μία έντονα στρεσογόνο περίοδο.

Παράγοντες που επιδεινώνουν την ψωρίαση

Άγχος, τραυματισμός του δέρματος, λοιμώξεις, κάποια φάρμακα, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, κλιματικές συνθήκες (π.χ. κρύο)

Διαβάστε περισσότερα στο διαδικτυακό τόπο

www.psorinfo.gr