



## Psoriasis- og eksemforbundet



**Psoriasis  
og behandling**

## Hva er psoriasis?

Psoriasis er en ikke-smittsom kronisk inflammatorisk hudsykdom som vanligvis kommer til uttrykk i form av tykke skjelldannelser som dekker en sår hudoverflate. Psoriasis er gresk og betyr «utslettsykdom». Opprinnelig kommer navnet fra det greske ordet «psora», som betyr *kløe*.

Psoriasis kjennetegnes ved at produksjonen av hudceller går raskere enn normalt. Prosessen der cellene i det øverste laget av huden skiftes ut og faller av, tar normalt inntil 30 dager. For den som har psoriasis løper cellene «løpsk», og fornyes på bare 4-7 dager. I stedet for å flasse av, hopper cellene seg opp på hudoverflaten. Dette gjør at huden får rosa fortykkede flekker med sølvhvite skjell. Det kan oppstå sprekkdannelser og sår.

Psoriasis har flere mulige årsaker. Både arv, immunologi og miljømessige faktorer spiller en rolle. Utløsende faktorer kan være streptokokkinfeksjon, stress eller uro, hudskader (Købners fenomen), solbrenthet eller hormonelle endringer. Psoriasis smitter ikke.

Ny kunnskap tyder også på at psoriasis er en systemsykdom, som gir økt risiko for følgesykdommer (komorbiditeter). Blant følgesykdommer er psoriasis-artritt, hjerte-karsykdom, diabetes, overvekt, angst og depresjon, og inflammatoriske tarmsykdommer som Morbus Crohn og ulcerøs kolitt.

## Hvem får psoriasis?

Hvem som helst kan få psoriasis, og sykdommen er like vanlig hos menn som hos kvinner. Det er anslått at 2–3 prosent av befolkningen, cirka 120 000–150 000 personer i Norge, har psoriasis. Forekomsten når en topp ved slutten av tenårene eller tidlig i tjueårene, og en ny topp i femtiårene.

Psoriasis kan forekomme overalt på kroppen, men ses hyppigst på armer og ben, spesielt albuer og knær. Andre steder er hodebunn, hender og føtter, rygg og bryst, negler og noen ganger i ansiktet.

## Typer psoriasis

Det finnes flere typer psoriasis. Psoriasis vulgaris (plakkpsoriasis) er den vanligste og mest kjente typen psoriasis. Guttat psoriasis (dråpepsoriasis), palmopantar psoriasis, invers psoriasis, generalisert pustuløs psoriasis, pustulosis palmopantis (PPP) og erythroderm psoriasis er andre psoriasisvarianter med variasjoner i alvorlighetsgrad og behandlingsforløp.

## Psoriasis og behandling

Det finnes ingen behandling som kan kurere psoriasis, men symptomene kan reduseres slik at sykdommen griper mindre inn i hverdagen.

De forskjellige behandlingstypene som finnes er ordnet i et slags *hierarki*, gjerne kalt en «behandlingstrapp», der sykdommens alvorlighetsgrad avgjør hvilken behandling som anbefales. Dersom behandlingsalternativene nederst i hierarkiet ikke har tilstrekkelig effekt, går man videre til neste behandlingstrinn.

Kortisonsalver (steroidkremer), fuktighetsgivende kremer og ulike D-vitaminpreparater er egnet til lokalbehandling ved mild til moderat grad av psoriasis. Dette gjelder inntil 70–75 % av alle psoriasispatienter.

Videre finnes lysbehandling, hvor de utsatte områdene bestråles med ultrafiolett lys (UVB). Kombinasjonen UVB-lys og tjære kalles Goeckerman-behandling og er en svært effektiv og tidligere mye brukt metode. Man kan også kombinere Psoralen-tabletter med UVA-lys. Denne behandlingen betegnes PUVA og er svært virkningsfull, men bør kun gis et begrenset antall ganger



(150–200 behandlinger) på grunn av økt risiko for hudkreft. Klimabehandling, hvor man reiser til sydlige strøk for behandling med sol og saltvann, har god effekt for mange.

25–30 prosent av psoriasispatienter har moderat til alvorlig grad av sykdommen. I slike tilfeller er det behov for mer potent systemisk behandling. Deres kremer og lysbehandling ikke har gitt ønsket effekt, forsøkes behandling i form av tabletter (Methotrexate®, Sandimmun® eller Neotigason®). Det kan også foreskrives behandling med biologiske eller biotilsvarende legemidler. Biologisk behandling retter seg mer direkte inn mot den underliggende årsaken til psoriasis og gis i form av sprøyte eller infusjon.

Otezla® (apremilast) er et småmolekylært nytt legemiddel som er godkjent i behandling av psoriasis og psoriasisartritt hos voksne. Preparatet anbefales til pasienter som ikke kan benytte annen form for behandling og krever ikke blodprøveoppfølging. Behandlingen var per 2016 ikke godkjent til fritt bruk i Norge, men er tatt i bruk av flere tusen pasienter i 16 europeiske land.

Ta kontakt med legen din for råd og behandling dersom du har symptomer på psoriasis. Ved behov blir du henvist videre til hudspesialist.

## Å leve med psoriasis


Å leve med en kronisk hudsykdom som psoriasis vil i høy grad kunne påvirke deg både fysisk, psykisk og sosialt.

Psoriasis medfører ofte fysiske plager som smerter og kløe, noe som påvirker muligheten til å utføre daglige aktiviteter hjemme og på jobb. Mange opplever forstyrret nattesøvn med betydelig redusert livskvalitet. Sprukken og blødende hud gir ofte kroniske smerter. I tillegg kan flassende hud gi følelser av flauhet og skam.

Flere studier har vist at mange med psoriasis opplever psykiske og sosiale plager. Personer med psoriasis har forhøyet risiko for angst, depresjon og selvmordstanker. Forskning har også vist at mange opplever stigmatisering og diskriminering på grunn av sykdommen, og noen isolerer seg sosialt som følge av skam og lav selvfølelse. Det er vanlig å oppleve utfordringer knyttet til seksualitet, samliv og intimitet.

Har du psoriasis er det viktig å forebygge følgesykdommer gjennom vektreduksjon, røykeslutt og ved å være i fysisk aktivitet. Mosjon kan gi bedre søvn, økt overskudd og velvære, samt redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes. Et sunt kosthold i tråd med Helsedirektoratets generelle anbefalinger kan også ha en forebyggende gunstig effekt.

Mer informasjon om det å leve med psoriasis finnes på PEFs nettside [www.levmedpsoriasis.no](http://www.levmedpsoriasis.no).



## Kjerneverdier: Felleskap, kunnskap og engasjement

### Hvordan bli medlem?

Innmeldingsskjema, oversikt over medlemskategorier, priser og generell informasjon om medlemskap finner du på [www.hudportalen.no/medlemskap](http://www.hudportalen.no/medlemskap).

### Medlemsfordeler

- Velkomstgave med utvalgte hudpleieprodukter
- Gratis veiledning, hjelp og informasjonsmateriell
- Medlemsbladet *Hud & Helse*, fire utgaver per år
- Tilgang til medlemsinnlogging - «Min side» - på [hudportalen.no](http://hudportalen.no). Der kan du lese *Hud & Helse* i elektronisk utgave og handle en mengde varer til 15 % medlemsrabatt fra Komplet Apotek. Du kan i tillegg oppdatere medlemsinformasjonen din, lese fagartikler og hente oppdatert kunnskap fra PEFs egen videobank
- 15 % medlemsrabatt på en mengde varer, fri frakt til post i butikk og dørleveranse til kun 49,- hos Komplet Apotek. Mer informasjon på [www.komplettapotek.no/pef](http://www.komplettapotek.no/pef)
- 15 % rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med
- 15 % rabatt på lysbehandlingsapparatet Philips BlueControl
- 10 % rabatt på skolepenger til Den norske skolen på Gran Canaria
- 10 % på fullprisreiser fra Tyrkiareiser
- Rabatterte opphold på Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels gjennom FFO-avtalen



**Visjon:**  
En naturlig støttespiller  
for god helse!

## Om Psoriasis- og eksemforbundet

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en landsomfattende interesseorganisasjon for personer med psoriasis, atopisk eksem, andre hudsykdommer og psoriasisartritt.

PEFs formål er å gjøre kroniske hudsykdommer og psoriasisartritt kjent, forstått og akseptert i samfunnet. Vårt mål er å sikre et godt behandlingstilbud uansett hvor i Norge du bor. PEF arbeider for å fremme forskning, styrke pasientrettigheter og gi god informasjon til medlemmer, pårørende og den øvrige allmennheten. Vi mener kunnskap om egen sykdom gir makt og økt livskvalitet for den enkelte.

Psoriasis- og eksemforbundet ble stiftet i 1962 og har cirka 5000 medlemmer fordelt på 19 fylkeslag og 45 lokallag.

### Psoriasis- og eksemforbundet

Pb. 6547 Etterstad, 0606 OSLO

Tlf. 23 37 62 40 / E-post: [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)

Web: [hudportalen.no](http://hudportalen.no) og [levmedpsoriasis.no](http://levmedpsoriasis.no)



*Brosjyren er utgitt av Psoriasis- og eksemforbundet. Innholdet er godkjent av seksjonsoverlege Kåre Steinar Tveit ved Hudavdelinga ved Haukeland Universitetssjukehus.*



**Foto:** Istockphoto