

Hiuspohjan psoriasis

-opas



MIKÄ PSORIASIS ON?

Psoriasis on pitkäaikainen tulehduksellinen sairaus, joka ilmenee iho- ja/tai niveleireina. Se on monimuotoinen sairaus. Psoriasista ei voida parantaa, mutta sen oireet ovat hyvällä hoidolla hallittavissa. Psoriasis ei tartu.

Psoriasiksen oireena iholla on punaiset, melko tarkkarajaiset läiskät, jotka hilsehtivät. Läiskien koko ja lukumää-

rä vaihtelee psoriaatikoiden kesken, mutta myös samalla henkilöllä eri aikoina. Psoriasisläiskien hilseily aiheutuu ihosolujen normaalia nopeammasta jakautumisesta ja punoitus on merkki tulehduksesta ja hiussuonten muutoksista. Psoriasis aiheuttaa joillekin myös niveleireita ja kynsimuutoksia.

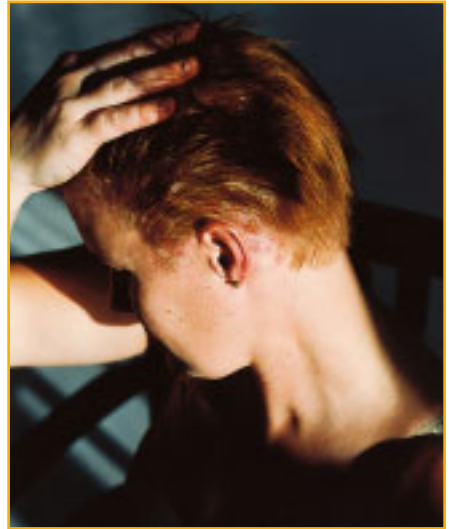


HIUSPOHJAN LÄISKÄT TAVALLISIA

Yksi psoriasiksen iho-oireiden tyyppi- paikkoja on hiuspohja, jossa psoriasis ilmenee suurella osalla psoriaatikoista, noin 60–70 %:lla. Psoriasis voi ilmetä hiuspohjassa ohuena hilseilynä, pelkkänä hiuspohjan punoituksena tai se voi kehittyä paksuksi karstaksi. Hiuspohjan iholla voi olla läiskä tai laajoja ihottuma-alueita.

Hilseenmuodostus ja kutina vaihtelevat eri henkilöillä: joillakin se voi olla runsasta, toisilla taas vähäistä tai olematonta. Hiusten kasvuun tai tuuheeteen psoriasis ei yleensä vaikuta.

Hiuspohjan psoriasis esiintyy tyypillisesti takaraivossa, korvien yläpuolen, korvien taustan tai otsan hiusräjässä. Joskus koko päänahka voi oireilla. Oireena voi myös olla taivepsoriasis-tyyppinen ihottuma korvien taustassa: iho punoittaa ja on tulehtunut, mutta ei hilseile ja iho voi mennä rikki. Korvakäytävien hilseily ja kiihtynyt vahanmuodostus liittyvät usein päänahan psoriasikseen.



Hiusrajan alueet ovat tyypillisiä hiuspohjan psoriasiksen esiintymispaikkoja.

MITEN HIUSPOHJAN PSORIASISTA HOIDETAAN?

Hiuspohjan psoriasiksen hoidon päälinjat ovat samanlaiset kuin muualla ihossa oireilevan psoriasiksen hoito. Ihon kosteuttaminen, hilseen kuoriminen ja lääkevalmisteet ovat hoidon kulmakivi.

Hoido aloitetaan hilseen poistamisel-



Psoriasis ei estä ottamasta hiuksiin käsittely- ja kampaajalla.

la, jotta lääkevalmiste, esim. kortisonivoide tai -liuos, pääsee vaikuttamaan läiskisiin. Hiuspohjan pehmittämiseen ja hilseen kuorimiseen käytetään salisyylivalmistetta, joka hierotaan jakausittain hiuspohjan hilseileville alueille. Aineen annetaan vaikuttaa useita tunteja tai pidempään, vaikkapa yön yli. Tämä hoito voidaan toistaa tarpeen mukaan esim. kahtena peräkkäisenä päivänä. Hiuspohjan pehmittämiseen voi käyttää pelkkää perusvoidetta, joko vesipi-toista lotionia tai rasvaisempaa voidetta, mutta myös ruokaöljyä.

Hiukset pestään hilseenkuorinnan jälkeen huolellisesti välttämällä hiuspohjan raapimista. Salisyylivalmiste ja muut vesiliukoiset voiteet huuhdotaan ensin runsaalla lämpimällä vedellä ja hiukset vaahdotetaan sitten shampooilla. Veteen liukenemattomat voiteet ja öljy pestään hiuksista siten, että shampoo hierotaan kuiviin hiuksiin ja hiukset kastellaan vasta tämän jälkeen.

Irronnut hilse harjataan tai kammataan pois hiuksista. Hilsettä ei tule ir-

rottaa hiuspohjasta raapimalla, vaan tarvittaessa uusitaan hiuspohjaa pehmittävä ja kuoriva käsittely. Hilseen kuorimisen jälkeen psoriasisläiskien alueen iho on helakan- tai vaaleanpunainen.

Kun hilse on saatu poistettua, voidaan hoitaa hiuspohjaa läike- tai valohoidoilla lääkärin ohjeiden mukaan. Lääkäri voi määrätä hoidoksi kortisonia sisältävää linimenttiä, geeliä tai voidetta. Hiuspohjan psoriasiksen hoidossa käytetään yleensä keskivahvoja tai vahvoja kortisoneja (tehoryhmät III-IV). Kortisonivalmisteita käytetään 1–2 viikon kuureina tai 2–3 kertaa viikossa (joka toinen tai joka kolmas päivä). Hoitoon voidaan käyttää D-vitamiinijohdannaisista kalsipotriolia.

Hiuspohjaa hoidettaessa on syytä varoa, että lääkkeitä ei valu hiusrajan ulkopuolelle tai leviä terveelle iholle kasvojen, korvien taustan tai niskan alueella.

KOSTEUTTA HIUSPOHJAAN PERUSVOITEILLA

Hiuspohjan kuivumista on hyvä ehkäistä perusvoiteella tai lotionilla. Esimerkiksi kylvyn tai saunomisen yhteydessä voi hieroa hiuspohjaan perusvoidetta, kietoa pyyhkeen pään ympärille ja antaa voiteen vaikuttaa kylpemisen ajan. Hiuspohjan kosteuttaminen voi lievittää kutinaa ja vähentää hiuspohjan raapimista.

VALOKAMMALLA UVB-VALOHOITO

Lääkehoitojen ohella voidaan hiuspohjan psoriasisista hoitaa valohoidolla samalla tavalla kuin muutakin ihoa. Kaapeaspektrin UVB-valo on tehokkain psoriasiksen hoidossa. Sitä annetaan hiuspohjaan valokammalla, jonka piikit jakavat hiukset ja sallivat valon pääsyn hiuspohjaan.



Hoitoaineet on helpompi levittää hiuspohjaan, kun hiukset kammataan jakauksittain.

Valohoidossa on noudatettava tarkkaan valotusaikaohjeita. Hoidon aikana suojataan muu iho vaateuksella ja silmät suojalaseilla. Jos hoitoa antaa toinen henkilö, hänenkin on suojauduttava. Kampaa pitelevän käden valottuminen estetään pitkähihaisella vaateuksella ja puuvillakäsineillä. Ihon palamista otsalta, korvien takaa ja korvilta on varottava.

Valohoidon seurantaan varten on saatavilla valokortteja Psoriasisliitosta ja valohoitoa antavista yksiköistä. Psoriasisyhdistykset vuokraavat valohoitolaitteita lääkärin hoitomääräyksen saaneille.

EI ESTEENÄ HIUSTEN KÄSITTELYLLE

Psoriasis ei estä hiusten värjäämistä, permanenttia tai muita kampaamokäsittelyjä. Jotkin väri- ja permanenttiaineet voivat kuoria hilsettä ja sitä kautta "hoitaa" hiuspohjaa. Jos hiuspohja on rikkoontunut, olisi kuitenkin hyvä antaa sen parantua ennen käsittelyä.

MILLAiset HIUSTENHOITO-TUOTTEET PARHAITA?

Monelle psoriaatikolle sopivat parhaiten miedot, hajusteettomat hiustenhoi-

totuotteet. Lisäksi apteekista ja kampaamoliikkeistä on saatavilla erikoishampoita psoriasisin hoitoon. Hiuksen pesutiheys on yksilöllistä: hiustyypin vaikutus siihen, miten usein hiukset on hyvä pestä. Jos harrastaa liikuntaa, hiukset on hyvä ainakin huuhtoa suorituksen jälkeen. Näin välttyy kutinalta ja ihon ärtymiseltä.

Koska hiuspohjan psoriasis uusiutuu helposti ja sen hoito vie aikaa, olisi hyvä löytää omaan elämänrytmiin ja -tapoihin sopiva ja mahdollisimman mukava hoitotapa. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivimmat hoitotuotteet ja -tavat. Kysy neuvoja myös lääkäriltäsi.

Asiantuntijana

Hannu-Pekka Happonen



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

**Psoriasisliitto –
Psoriasisförbundet ry**

Fredrikinkatu 27 A 3

00120 Helsinki

Puh. (09) 2511 900

Faksi (09) 2511 9088

liittotoimisto@psori.fi

www.psoriasisliitto.fi

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas- ja kansanterveysjärjestö, johon kuuluu n. 50 psoriasisyhdistystä ja n. 14 000 henkilöjäsentä. Psoriasisliiton keskeisiä palveluja ovat mm. ilmastokuntoutusmatkat ja kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit.