

# Fakta om psoriasis i hårbotten



# VAD ÄR PSORIASIS?

Psoriasis är en kronisk, inflammatorisk sjukdom som orsakar symptom på huden och i leder. Sjukdomsbilden är mångfasetterad, symptomen varierar och kan inte förutses. Symptomen kan fås under kontroll genom god vård, men psoriasis kan inte i dag botas. Psoriasis smittar inte.

Psoriasis förorsakar rodnande, ganska skarpt begränsade, fjällande fläckar på

huden. Storleken och mängden utslag varierar hos olika psoriatiker, men också hos samma person vid olika tidpunkter. Fjällandet beror på den ökade celledelningshastigheten i överhuden. Rodnaden beror på inflammationen, ändringar i hårrörskärlen och ökad blodcirkulation i läderhuden under överhuden. Hos några psoriatiker kan psoriasis orsaka också symptom i lederna och nagelförändringar.

---

## FLÄCKAR I HÅRBOTTNEN ÄR VANLIGA

Ett av de typiska ställen för hudsymptom vid psoriasis är hårbotten, där psoriasis förekommer hos ca 60-70 % av psoriatikerna. Psoriasis i hårbotten kan se ut som fint, tunt fjäll eller rodnad, men det kan utvecklas till tjocka fläckar med riklig mjällbildning. Den kan förekomma som fläckar eller omfatta en större del av eller hela hårbotten.

Mjällbildningen och klådan varierar från person till person. En del kan ha riklig mjällbildning och klåda i hårbotten, andra har lite eller nästan ingen alls. Ibland kan eksem som liknar böjveckpsoriasis förekomma bakom öronen: huden är inflammerad och rodnande, men utan fjällning och skadas lätt. Det är mycket sällsynt att psoriasis försämrar hårväxten eller förorsakar håravfall.

Psoriasisfläckarna finns oftast på bakhuvudet, vid öronen eller i trakten av hårfästet i pannan. Fjällning i örongångarna och ökad vaxproduktion hör ofta ihop med psoriasis i hårbotten.



Hudpartier nära hårfästet är typiska ställen för psoriasis i hårbotten.

## HUR BEHANDLAS PSORIASIS I HÅRBOTTNEN?

Huvudlinjerna i vården av psoriasis i hårbotten är de samma som gäller för vården av psoriasis annanstans på huden. Att tillföra fuktighet, skala av fjäll och ge lokalbehandling är vårdens hörstenar.

Behandlingen inleds med att mjuka



**Psoriasis är inget hinder för att låta frisören behandla håret.**

upp hårbotten och avlägsna mjäll, så att medicinpreparatet, t.ex. kortisonsalva eller -liniment kommer åt fläckarna. För att avfjälla fläckarna används salicylpreparat, t.ex. lotion som smörjs in i hårbotten, som har kammats i benor. Oljan eller salvan får verka i flera timmar eller över natten. Behandlingen kan upprepas flera gånger vid behov. Det går att använda bassalva, t.ex. vattenbase-rad lotion eller tjockare kräm, eller vanlig matolja för uppmjukningen av hårbotten.

Håret tvättas noggrant efter behandlingen, men man måste undvika att skrapa hårbotten. Salicylpreparatet eller andra vattenlösliga salvor tvättas bort genom att först skölja håret omsorgsfullt med varmt vatten och sedan lödtra in håret med schampo. Icke-vattenlösliga salvor och olja tvättas bort genom att först gnida in ordentligt med schampo i torrt hår och därefter våta håret.

Det lösa, avlägsnade mjället kamm-  
mas eller borstas bort. Skrapa inte me-  
kaniskt, t.ex. med en kam, bort mjäll,  
utan försök hellre på nytt mjuka upp  
fläckarna och avfjälla dem. När psoria-

sisfläckarna avfjällas blir hårbotten  
klarröd eller ljusröd.

När fläckarna är avfjällade, kan me-  
dicinsk vård eller ljusbehandling inle-  
das enligt läkarordination. Läkaren kan  
ordinera liniment, gel eller salva som  
innehåller kortison. Vanligen används  
medelstarka eller starka kortisonprepa-  
rat från grupperna III-IV i kurer som  
varar 1-2 veckor eller 2-3 gånger om  
veckan (varannan eller var tredje dag)  
när psoriasis i hårbotten vårdas. Som  
alternativ till kortison kan också D-vita-  
minderivatet kalcipotriol användas.

Vid användningen av lokalbehand-  
lingspreparat, bör man vara försiktig så  
att läkemedlen inte hamnar på den  
friska huden. Se till att läkemedlen inte  
rinner ner utanför hårfästet i pannan  
eller bredds ut i ansiktet, bakom öronen  
eller i nacken.

## **BASSALVOR ÖKAR FUKTIGHETEN**

För att undvika att hårbotten torkar  
ut är det bra att använda bassalvor ell-  
ler -lotioner. En bra vana är t.ex. att i  
samband med bastu eller bad gnida in  
bassalvan i hårbotten, linda huvudet  
in en handduk och låta salvan verka  
medan man badar. När hårbotten  
hålls mjuk och fuktig, minskar klådan  
och ofrivilligt skrapande.

## **UVB-LJUSBEHANDLING MED LJUSKAM**

Parallellt med läkemedelsvården kan  
hårbotten skötas med UVB-ljus på  
samma sätt som den övriga huden.  
Smalbands-UVB-ljuset har konstate-  
rats vara det bästa vid vården av psori-  
asis. För att få ljuset ner i hårbotten  
kan man använda en s.k. ljuskam.

Vid ljusbehandlingen måste de an-  
givna vårdtiderna följas noggrant. Vid  
användningen av kammen, skall ögo-  
nen skyddas med skyddsglasögon och  
den friska huden med kläder. Om någon



Det är lättare att gnida in vårdpreparatet i hårbotten om håret kammats i benor.

annan ger ljusbehandlingen, måste även hon skydda sina ögon. Dessutom skall huden på den hand som håller kammen skyddas med långa ärmar och bomullshandskar. Försiktighet skall iakttas så att huden i pannan, bakom öronen eller på öronen inte bränns.

För att följa upp med ljusbehandling ger Psoriasisförbundet ett ljuskort. De lokala psoriasisföreningarna hyr ut ljusbehandlingsapparater till personer som har läkarordination.

## INGET HINDRAR ATT HÅRET BEHANDLAS

Psoriasis är inget hinder för permanent, färgbehandling eller andra hårbehandlingar. En del permanent- och färgningsämnen kan skala bort mjäll och därmed "sköta" hårbotten. Om det finns sårnader i hårbotten, är det bra att sköta dem innan håret permanentas eller färgas.

## VILKA HÅRVÅRDSPRODUKTER PASSAR BÄST?

Milda, oparfymerade hårvårdsprodukter passar bäst för många psoriatiker. Dessutom finns det olika specialschampor för psoriasisvård, som kan köpas i apoteken och hos frisören. Det är en individuell frå-

ga hur ofta man vill tvätta sitt hår: hårtypen avgör hur ofta man måste tvätta håret. Om man motionerar ofta, är det bra att tvätta håret efter motionspasset, så att klåda och irritation i hårbotten kan undvikas. En annan faktor som kan påverka psoriasis i hårbotten är valet av frisyr och klippning: en fluffig frisyr eller ett kortklippt hår kan lindra symptomen i hårbotten hos många psoriatiker.

Eftersom psoriasis i hårbotten kommer lätt tillbaka och dess vård tar tid, är det viktigt att hitta en vård som passar en själv bäst och som känns bra. Det finns rikligt med olika alternativ. Prova därför olika behandlingar och rådfråga din läkare.

*Sakkunnig*

**Hannu-Pekka Happonen**

*Specialist på hudsjukdomar*



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET

### Psoriasisförbundet ry

Fredriksgatan 27 A 3

00120 Helsingfors

Tfn (09) 2511 900

Fax (09) 2511 9088

E-post: [liittotoimisto@psori.fi](mailto:liittotoimisto@psori.fi)

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

Psoriasisförbundet är en riksfattande folkhälso- och patientorganisation. Till förbundet hör ca 50 lokala psoriasisföreningar med sammanlagt ca 14 000 medlemmar. Klimatrehabiliteringsresor samt kurser i rehabilitering och vårdhandledning är några av förbundets centrala serviceformer.