

# Psoriasis



Psoriasis er en skællende hudsygdom, hvor hudens yderste lag vokser hurtigt, og cellerne på huden ikke når at modnes korrekt, så de hobes op og danner det, vi kalder psoriasis. Der ses en øget aktivitet af immunforsvaret.

Det tager normalt 28 dage for normal hud at modnes, mens det tager cirka tre til fem dage hos psoriasis. Derfor kommer der en ophobning, da huden ikke når at modnes, før den næste hud begynder sin vækst.

Sygdommen varierer meget, når vi snakker om lokation, udseende og begyndelsen af sygdommen.

Udslættet ses typisk højrødt med hvide skæl i det ramte område. Størrelsen på udslættet variere. Psoriasis ses oftest på albuen, forsiden af knæ, lænden samt i hårbunden. Psoriasis ses sjældent i ansigtet, dog er den hyppig i hårbunden og inde i ørerne.

## Myter om psoriasis

**Den smitter:** Det er ikke sandt. Selvom man i 97 procent af befolkningen i dag ved, at det er en immunologisk lidelse, så føler mange psoriasis-patienter, at de stadigvæk bliver kigget skævt til.

**Den kan kureres med sollys og saltvand:** Mange tror stadigvæk på dette, selvom det ikke er korrekt. Sollys og saltvand kan give en forebyggende effekt og kan mildne symptomerne.

**Det er din skyld:** Nej, det er ikke ens egen skyld. Udbrud med psoriasis afhænger af miljø og arv.

**Den rammer kun ældre:** Sygdommen har to debuttoppe, som er i 20'erne og i 50'erne, hvor de fleste får det i 20-30-årsalderen.

## SVÆRHEDSGRADER

### 1. GRAD

Mild psoriasis dækker tre håndflader.

En håndflade svarer til en procent af huden.

### 2. GRAD

Moderat og dækker fem til 10 håndflader.

### 3. GRAD

Svær grad, + 10 håndflader.

## Vidste du?

For at afhjælpe psoriasis skal vi ikke kun arbejde indefra ved at styrke kroppens forsvar mod den øgede cellevækst, men vi skal også kigge på, hvordan vi hjælper kroppen udefra.

Nu har vi snakket om vigtige tilskud samt behandlere, du kan kontakte, men vidste du, at du kan lave en gurkemej tonic for hovedbunden, som du påfører to gange dagligt i ni uger, som ved nogle typer af psoriasis vil kunne mindske udbruddet?

Andet, du kan kigge på, er Bidro shampoo, balsam og gel, der indeholder pileekstrakt, som har inflammationshæmmende og smertestillende egenskaber. Disse produkter er velegnede til sart, følsom, tør, irriteret og problemfyldt hud.

Ud over det er Læsø Saltcare gode produkter til egne bade, og et besøg på Mariager Saltcenter ville være et supergivende besøg for huden. Doktorfisk vil også være gavnligt til psoriasis, da fiskene vil spise den problemfyldte hud.

## Typer af psoriasis:

De fleste har ikke kun én type psoriasis, men en blanding af de forskellige typer. Det kan sagtens være, du kun har en type på albuerne og måske en anden type på fingrene.

Typerne:

- 🌿 Plaque psoriasis
- 🌿 Guttat psoriasis
- 🌿 Invers psoriasis
- 🌿 Sebo psoriasis
- 🌿 Pustuløs psoriasis/pustulosis palmo-plantaris
- 🌿 Erythroderm psoriasis
- 🌿 Negle-psoriasis
- 🌿 Psoriasis-gigt

## Symptomerne på psoriasis

### Nogle af symptomerne kan også ses under “Typer af psoriasis.”

Mange af symptomerne ses ved den enkelte type psoriasis, da huden ser anderledes ud ved de forskellige typer.

Ved psoriasis ses der et rødt udslæt, som er dækket med hvide, fastsiddende skæl. Størrelsen kan variere mellem store områder til dråbeformede pletter. De fleste oplever let kløe, mens 10-20 procent oplever voldsom kløe.

Nogle oplever en brændende fornemmelse i det angrebne område, en stikkende fornemmelse, at huden føles stram, og nogle oplever smerter.

Andre symptomer er tørhed, revner i huden, en fortykkelse af huden, skæl/flagedannelse, rødme og blødning

Sygdomme kan svinge intenst fra sygdomsfrie perioder til udbrud relativt ofte eller hele livet.

5–30 procent af personer med psoriasis har psoriasis-gigt.

Sygdommen kan involvere neglene. Det er ofte smertefuldt og besværligt, da neglene kan falde af og huden være rød og skællende indenunder.

Nogle får psoriasis på kønsorganerne eller i hudfolderne under bryst og mave.

Hurtig spredning kan være kosmetisk generende, men en hurtig vækst af pletterne kan føre til rødt udslæt (*erythrodermi*).

## Hvad kan jeg bl.a. hjælpe med?:

- 🌿 Tilskud som vil støtte og milde symptomer
- 🌿 Hjælp ved et angreb af psoriasis
- 🌿 Mad og drikke
- 🌿 Motion
- 🌿 Bad, olier, creme og salver
- 🌿 Tips og tricks

Hvis du vil vide mere om Psoriasis, og/eller få vejledning omkring Psoriasis, så er du altid mere end velkommen til at booke en tid hos mig <https://system.easyppractice.net/book/johanne-hartung>