

Luskavica
Bolečine v sklepih

MED DVEMA OGNJEVA



SO STVARI, KI OSTANEJO OČEM PREKRITE

Luskavica je kronična vnetna bolezen z več obrazi, ki ne prizadene le kože. Najvidnejši znaki bolezni se sicer pokažejo na koži, kjer nastajajo **rdečkaste vnetne plošče (plaki) pokrite s srebrno-belo plastjo lusk**. Vendar pa danes, ko govorimo o luskavici, govorimo o **psoriatični bolezni**, saj se zaradi sistemskega vnetja bolezen lahko odraža tudi drugje v telesu.

Bolniki z luskavico se srečujejo tudi s **številnimi drugimi pridruženimi bolezenskimi stanji**.



Psoriatični artritis se kaže z vnetno spremenjenimi in bolečimi sklepi in lahko povzroči nepopravljive okvare sklepov.



Pogosteje kot v splošni populaciji se pri bolnikih z luskavico pojavljajo še

- metabolni sindrom,
- srčno-žilne bolezni,
- sladkorna bolezen,
- debelost,
- povišan krvni tlak,
- povišane vrednosti holesterola
- kronična ledvična bolezen
- kronična vnetna črevesna bolezen
- in depresija.

Pri bolnikih z luskavico tveganje za pridružene bolezni s časom narašča bolj kot pri splošni populaciji.

Znano je, da je tveganje za ta obolenja višje, če je luskavica hujša, če se začne v mladih letih in če jo spremljajo dejavniki tveganja za razvoj zgoraj omenjenih obolenj. **Z zgodnjim zdravljenjem luskavice lahko ta tveganja znižamo.**

V povezavi s kroničnimi imunsko pogojenimi vnetnimi boleznimi, kot je tudi luskavica, je v zadnjih letih veliko slišati o pravočasnem diagnosticiranju in zdravljenju.

Kdo zboli za luskavico?

Za luskavico lahko zbolimo v vseh življenjskih obdobjih, najpogosteje med 20. in 40. letom starosti. V Sloveniji je okrog 40.000 bolnikov z luskavico.

Kaj povzroča luskavico?

Zaenkrat še ne poznamo točnega odgovora na to vprašanje, vendar pa vemo, da se **luskavica pojavi, ko imunski sistem kože nenadzorovano sproži obrambni odziv** (avtoimuni odgovor), ki povzroči čezmerno nastajanje količine celic povrhnjice kože.

Luskavico lahko izzovejo tudi dejavniki iz okolja: čustveni stres, poškodbe kože (opekline, po operacijah), akutne okužbe (predvsem s streptokoki), odziv telesa na določena zdravila (beta blokatorji, litij), prekomerno uživanje alkoholnih pijač, debelost.

Najpogostejša oblika luskavice je **luskavica v plakih** (okoli 80 % primerov) in se kaže v obliki obsežnih vnetnih plošč, najpogosteje **na lasišču, kolenih, komolcih in nad križem**.

Razvije se lahko kjerkoli drugje, **tudi na nohtih, dlaneh, stopalih, spolovilih, zelo redko pa na obrazu**.



Luskavica v plakih



Luskavica je lahko omejena na manjše predele kože, lahko pa se razširi, redko zajame vso kožo. Glede na razsežnost je **luskavica** lahko **blaga, zmerna ali zelo obsežna**.

Kriteriji resnosti boleznii so:

- delež (površina) prizadetosti kože
- debelina žarišč,
- rdečina žarišč,
- izraženost luščenja
- vpliv boleznii na vsakodnevno aktivnosti.

Luskavica ima še številne klinične oblike, ki se med seboj razlikujejo.

kapljična oblika luskavice



eritrodermična luskavica



inverzna luskavica



pustulozna luskavica



luskavica na rokah



luskavica na nogah



spremembe na nohtih





Psoriatični artritis je s kožno luskavico povezana kronična vnetna sklepna bolezen z značilnimi vnetji kitnih narastišč in kitnih ovojnic. Bolniki z luskavico pogosto ne pomislijo, da so **z luskavico povezane tudi njihove bolečine v sklepih**. Psoriatični artritis se lahko **pojavi tudi šele 10 let ali več po izbruhu luskavice**. Lahko so prizadeti vsi sklepi na telesu, od prstov do hrbtenice. Spremembe so lahko blage ali hude.

ALI STE VEDELI, da



≈ 30%

bolnikov z luskavico prizadane tudi psoriatični artritis.



se pri do 6 od 10

bolnikov s psoriatičnim artritisom lahko razvijejo nepopravljive okvare sklepov.



so pri 85%

bolnikov s psoriatičnim artritisom bodisi samostojno, bodisi skupaj s kožo, prizadeti tudi nohti (pikčaste vdolbinice na nohtih).

Kako se kažejo znaki psoriatičnega artritisa?

- boleči, otečeni, topli sklepi, pogosto tudi pordeli
- posamezni prsti rok ali stopal so lahko otečeni v celoti in imajo videz klobasastih prstov (t. i. daktilitis)
- boleče so lahko določene obkrepne točke; peta, predeli pod pogačico, okoli kolkov (t.i. entezitis)
- prizadetost hrbtenice in križno-medeničnih sklepov, ki se kaže z bolečino in z omejeno gibljivostjo hrbtenice

Psoriatični artritis (PSA) na hitro:



značilna je nesimetrična prizadetost sklepov, prizadeti prsti na rokah, nogah, kolki, hrbtenica

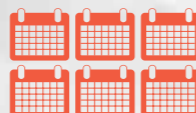


Večina ljudi razvije najprej kožno luskavico, nato artritis. Pri približno 85% bolnikov se luskavica razvije pred pojavom sklepnih simptomov.



Če PsA ostane nezdravljen lahko, pri nekaterih bolnikih, **dolgotrajno vnetje napreduje v okvare na sklepih**, ki vodijo do resnih fizičnih omejitev in invalidnosti.

Pomembna je čimprejšnja diagnoza in zdravljenje:



zamuda v diagnozi dolgoročno vpliva na funkcijo sklepov

Bodite torej pozorni na sklepe prstov, rok in stopal!
Ne pozabite, lahko je prizadet katerikoli sklep, tudi sklepi hrbtenice.

O težavah s sklepi **nujno poročajte svojemu osebnemu zdravniku**, ki bo znal ukrepati. S pravočasno diagnozo in ustreznim zdravljenjem zmanjšamo simptome bolezni na koži in v sklepih.

Spodnji **vprašalnik** Vam bo v pomoč pri prepoznavanju težav povezanih z morebitnim psoriatičnim artritisom:

Če imate#

DA NE

ali

DA NE

luskavico na koži
(oz. ste jo imeli kdaj prej ali jo ima kakšen ožji sorodnik)
(slika 1)

luskavico na nohtih
(pikčaste vdolbinice na nohtih)
(slika 2)



in hkrati vsaj eno od sledečega:

DA NE

boleč in otečen sklep

bolečo in oteklo peto (slika 3)

otekel celoten prst na rokah ali nogah; otekli vsi mali sklepi prsta (slika 4)

že dalj časa bolečino v križu, ki je najhujša ponoči

povejte to svojemu zdravniku, saj imate morda psoriatični artritis.

Luskavica pomembno vpliva na vsakodnevne aktivnosti, delovno sposobnost, preživljanje prostega časa, navezovanje stikov, spolnost, ...



Pri luskavici ne smemo pozabiti dejstva, da zelo vpliva na kakovost življenja bolnika, še posebej, če so zelo prizadeti običajno vidni deli kože ali spolovila. Bolniki z luskavico so pogosto odsotni z dela in če službo izgubijo, težje najdejo novo zaposlitev zaradi telesnega videza. Težave imajo pri navezovanju socialnih stikov, mnogi so depresivni in razmišljajo o samomoru. Po študiji, objavljeni v reviji ameriške akademije za dermatologijo, **vpliv hude luskavice na počutje bolnikov presega vpliv mnogih hudih bolezni**, ki jih upravičeno razumemo kot težke (rak, depresija, hipertenzija, artritis celo miokardni infarkt).

Čeprav je območje prizadeto z luskavico majhno je lahko vpliv na kvaliteto življenja **ogromen**.



Kadar so prizadete **dlani** in **stopala**, je vpliv na kakovost življenja večji, kot če je prizadeto obsežnejše območje na manj izpostavljenih delih telesa.

Dermatološki indeks kakovosti življenja (DLQI) je eden najpogosteje uporabljenih vprašalnikov, ki omogoča **oceno vpliva kožne bolezni na kakovost bolnikovega življenja**. Vprašalnik vsebuje vprašanja, ki se nanašajo na vsakodnevne aktivnosti, prosti čas, spolnost, osebna razmerja, bolnika tudi povpraša o različnih simptomih, kot so srbečica, bolečina, občutljivost kože.

Bolnik pri vsakem vprašanju označi ustrezen odgovor, in sicer lahko izbira med naslednjimi možnostmi: zelo, precej, malo, sploh ne.

Dermatolog na podlagi podanih odgovorov sešteje točke in ugotavi kakšen vpliv ima luskavica na kakovost življenja.

Dermatolog pri bolnikih z luskavico oceni tudi vpliv bolezni na kakovost življenja.

Dermatološki indeks kakovosti življenja*		DLQI	
Št. centra: _ _ _ _	Diagnoza: _____		
Št. bolnika: _ _ _ _	_____		
Bolnikove začetnice: _ _ _ _	Rezultat: _____		
Datum: _ _ _ _ D M L	_____		
Cilj vprašalnika je ugotoviti, koliko so težave s kožo vplivale na vaše življenje V ZADNJEM TEDNU.			
Prosimo, da pri vsakem vprašanju označite <input type="checkbox"/> en okvirček.			
1.	Vas je koža v zadnjem tednu srbela, bolela, skelela ali je bila občutljiva ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ste bili zaradi težav s kožo v zadnjem tednu v zadregi ali nesproščeni ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	So vas težave s kožo v zadnjem tednu ovirale pri nakupovanju ali pri opravljenih doma ali na vrtu ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
4.	So težave s kožo v zadnjem tednu vplivale na vašo izbiro oblačil ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>

5.	So težave s kožo v zadnjem tednu vplivale na vaše družabno življenje ali dejavnosti v prostem času ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
6.	So vas težave s kožo v zadnjem tednu ovirale pri športnih dejavnostih ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
7.	So vam težave s kožo v zadnjem tednu preprečile, da bi delali ali študirali ?	da ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
	Če ste odgovorili "ne": koliko so vas težave s kožo v zadnjem tednu motile pri delu ali študiju ?	precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
8.	Vam je koža v zadnjem tednu povzročala težave s partnerjem, bližnjimi prijatelji ali sorodniki ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
9.	Vam je koža v zadnjem tednu povzročala težave pri spolnosti ?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>
10.	Vam je zdravljenje kože v zadnjem tednu povzročalo težave, npr. zaradi nereda ali nečistoče doma ali ker vam je jemalo čas?	zelo precej malo sploh ne	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vprašanje me ne zadeva <input type="checkbox"/>

Kako zdravimo luskavico?

Luskavica je **kronična** bolezen, kar pomeni, da se kožne spremembe lahko ponavljajo leta, desetletja, pogosto vse življenje. Dokončne, doživljenjske ozdravitve luskavice zaenkrat z zdravljenjem še ne moremo doseči. Vendar pa imamo tudi **v Sloveniji dostop do vseh sodobnih metod zdravljenja luskavice, ki pomagajo bolezen obvladovati. Terapijo izberemo glede na obsežnost kožnih sprememb, upoštevamo pridružena obolenja in psoriatikovo psihofizično stanje.**



- Na voljo imamo **lokalne zdravilne pripravke** v obliki mazil, krem, gelov, olj, losjonov in šamponov. Ti vsebujejo učinkovine, ki odstranjujejo luske in delujejo protivnetno.
- V nekaterih dermatoveneroloških ambulantah in bolnišničnih oddelkih izvajajo zdravljenje luskavice **s sodobnimi obsevalnimi napravami, t.i. fototerapijo.**
- Bolnike **s hujšimi oblikami luskavice** lahko zdravimo **s sistemsko terapijo**, zadnjih deset let izredno uspešno tudi **z biološkimi zdravili.**
- **Razvoj bioloških zdravil v zadnjih letih tudi najtežjim bolnikom z luskavico omogoča polno in kvalitetno življenje.**

Fototerapijo in sistemsko zdravljenje vodijo specialisti dermatologi.

Luskavica je kljub različnim načinom zdravljenja (lokalno - topično, fototerapija ali sistemsko zdravljenje) kronična bolezen, ki ni ozdravljiva. Vendar pa njene bolezenske znake lahko obvladujemo z ustreznim zdravljenjem, ki ga brez posveta z lečečim zdravnikom ne smemo prekinjati.

Zavedati se moramo, da ima vsako zdravljenje, tako pri luskavici kot pri drugih bolezenskih stanjih, lahko tudi neželene učinke. Enako velja za sistemsko zdravljenje, tudi za biološka zdravila. Vendar ni zanemarljivo, da si **marsikdo s pomočjo uspešnega zdravljenja življenje postavi na trdnejše temelje in na novo zaživi.**

Ker so bile pred leti možnosti zdravljenja luskavice še zelo omejene in nezadovoljive, je pri bolnikih z obsežnejšo obliko luskavice primerno, da ponovno opravijo pregled pri dermatologu. Le-ta lahko presodi o najprimernejšem načinu zdravljenja za posameznega bolnika.

Poleg tega, da luskavico čim prej odkrijemo in začnemo z ustreznim zdravljenjem, je izjemno **pomembna celostna in poglobljena obravnava takega bolnika.** Tako zdravniki kot tudi oboleli sami morajo **redno spremljati ali se že pojavljajo znaki tveganih pridruženih stanj, še posebej pa morajo biti pozorni na spremembe v sklepih, ter ob pojavu teh ustrezno ukrepati.**

Viri:
Mentzer et al. Guidelines of care for the management of psoriasis and psoriatic arthritis. J Am Acad Dermatol 2008; (58)5: 826-850. Weiss SC et al. Quantifying the harmful effect of psoriasis on health-related quality of life. J Am Dermatol Oct 2002. National Psoriasis Foundation: <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis> (datum dostopa: 1. 9. 2015) Gladman DD. Psoriatic arthritis. Dermatol Ther. 2009;22(1):40-55. Gottlieb A et al. Guidelines of care for the management of psoriasis and psoriatic arthritis: Section 2. Psoriatic arthritis: overview and guidelines of care for treatment with an emphasis on the biologics. J Am Acad Dermatol. 2008;58(5):851-864. Goldenstein-Schamberg C et al. Current and relevant concepts in psoriatic arthritis. Rev Bras Reumatol. 2012;52(1):98-106. Mease PJ. Prevalence of rheumatologist-diagnosed psoriatic arthritis in patients with psoriasis in European/North American dermatology clinics. J Am Acad Dermatol 2013;69:729-35. Mrowietz U. Definition of treatment goals for moderate to severe psoriasis: a European consensus. Arch Dermatol Res (2011) 303:1-10. Gottlieb A et al. Guidelines of care for the management of psoriasis and psoriatic arthritis: Section 2. Psoriatic arthritis: overview and guidelines of care for treatment with an emphasis on the biologics. J Am Acad Dermatol. 2008;58(5):851-864. Rapp SR et al. J Am Acad Dermatol. 1999; 41:401 Psoriasis causes as much disability as other major medical diseases

Zdrav način življenja

Zaradi same narave bolezni, ki ne prizadene le kože je za bolnika z luskavico zelo pomemben zdrav način življenja:

- ohranjanje idealne telesne teže,
- dovolj gibanja,
- zdrava prehrana,
- opuščanje kajenja in pitja alkohola,
- izogibanje negativnemu stresu
- izogibanje okužbam.

Dobro se seznanite z boleznijo To je namreč prvi korak k uspešnemu »spopadu« z luskavico.

Pomoč si lahko poiščete tudi pri Društvu psoriatikov Slovenije, ki povezuje ljudi obolele z luskavico.

POMEMBNO je vedeti, da LUSKAVICA ne glede na obliko in vrsto NI NALEZLJIVA BOLEZEN.

ČE MENITE, DA IMATE LUSKAVICO, NE ODLAŠAJTE Z OBISKOM OSEBNEGA ZDRAVNIKA ALI DERMATOLOGA.

SEDAJ JE ČAS, DA ZAČNETE DRUGAČE RAZMIŠLJATI O SVOJI BOLEZNI.

Vsebinsko strokovno pregledal prof. dr. Tomaž Lunder, dr.med.

Več informacij o luskavici in možnih sočasnih bolezenskih stanjih lahko preberete na spletni strani

www.luskavica-psoriaza.si



luskavica



bolečine v sklepih

AbbVie Biofarmacevska družba d.o.o.

Dolenjska cesta 242c, Ljubljana
Tel.: 01 320 80 60, Fax.: 01 320 80 61
www.abbvie.si

Datum priprave: oktober 2015 SIHUD150129



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija



Društvo
psoriatikov
Slovenije

abbvie