



LUSKAVICA IN PSORIATIČNI ARTRITIS

Vodnik po ponovnih izbruhih in tedenski spremljevalec
simptomov

Luskavica in psoriatični artritis - Vodnik po ponovnih izbruhih in tedenski spremljevalec simptomov
Izdaja: Društvo psoriatikov Slovenije,
Engelsova ulica 6, 2000 Maribor,
www.drustvo-psoriatikov.si
Kontakt, komentarji: info@drustvo-psoriatikov.si,
02 420 22 12

Oblikovanje in prelom: Kristina Koler Jagarinec
Prevod: Andrea Potočnik
Datum izdaje: Oktober 2021

Knjižico Luskavica in psoriatični artritis - Vodnik po ponovnih izbruhih in tedenski spremljevalec simptomov izdaja Društvo psoriatikov Slovenije, po prevodu knjižice National Psoriasis Foundation Patient Navigation Center. Vsebina knjižice se ne sme reproducirati ali kopirati brez predhodnega dovoljenja društva. Objavljeni komentarji, mnenja in predlogi ne izražajo nujno stališča Društva psoriatikov Slovenije. Društvo ne testira, priporoča ali potrjuje proizvodov, zdravil ali terapij za zdravljenje luskavice ali psoriatičnega artritisa. Knjižica ima informacijsko vlogo in ne nadomešča nasvetov zdravnikov, farmacevtov in strokovnjakov. Upoštevati morate tudi, da informacije na področju medicine in farmacije lahko hitro zastarajo.

Naslovnica in fotografije: Canva, Freepik

Kazalo

LUSKAVICA IN PSORIATIČNI ARTRITIS	4
KAJ JE IZBRUH?	6
KAJ LAHKO SPROŽI IZBRUH	8
UPRAVLJANJE IZBRUHOV	10
TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV	12
TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV	14
TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV	16
TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV	18



LUSKAVICA IN PSORIATIČNI ARTRITIS

Medtem ko se simptomi pri nekaterih boleznih dosledno pojavljajo vse do konca življenja, je psoriatična bolezen (luskavica in/ali psoriatični artritis) manj predvidljiva.



Ta vodnik naj vam pomaga spoznati izbruhe psoriatične bolezni in kaj jih lahko sproži. Vključuje tudi tedenski delovni list za sledenje vašim simptomom in sprožilcem.

Tako lahko najdete vzorce, ki vam bodo pomagali postopoma zmanjševati izbruhe in okrepiti občutek nadzora nad psoriatično boleznijo.

Za mnoge bolnike s psoriatično boleznijo se menjavajo obdobja, ko se njihovi simptomi okrepijo (med izbruhom), in obdobja z malo ali celo brez simptomov (med remisijo). Luskavica in psoriatični

artritis sta kronični (dolgotrajni) bolezni, vendar obstajajo načini za upravljanje vzponov in padcev z učinkovitim načinom zdravljenja ter s spremembami življenjskega sloga in rutine pri domači negi.



KAJ JE IZBRUH?

Luskavica in psoriatični artritis sta bolezni imunskega sistema. Če imate luskavico, vaš prekomerno aktiven imunski sistem ustvarja vnetje, ki se pojavi na koži. Če imate luskavični artritis, to vnetje vpliva na sklepe.

Vnetje je pomemben del procesa boja vašega telesa proti okužbam in zdravljenja poškodb. Če se urežete, tisti predel hitro postane vroč, rdeč in otekel. To so znaki vnetja, ki ga vaš imunski sistem ustvari za boj proti okužbi in začetek celjenja.

Če imate luskavico in/ali psoriatični artritis, je vaš imunski sistem prekomerno aktiven in lahko povzroči kronično vnetje. Poleg povzročanja

simptomov, značilnih za luskavico (plak na koži, otekanje sklepov itd.) lahko to kronično vnetje negativno vpliva tudi na druga telesna tkiva in organe.

Izbruh nastane, ko imate povečano vnetje in se simptomi psoriatične bolezni poslabšajo. To se lahko kaže v simptomih, ki se pojavijo na novih mestih (na primer novi plaki luskavice na nogah) ali simptomih, ki postajajo hujši (na primer: bolečina v sklepih postaja vse hujša). Izbruhi so lahko dolgi ali kratki, blagi ali hudi, pogosti ali redki. Nekateri ljudje morda ne bodo imeli opaznih izbruhov, ampak bolj konstantno stopnjo simptomov.

Znaki ali simptomi izbruha so lahko povsem različni. Pozorno spremljajte svoje znake ali simptome, saj vam lahko to pomaga razumeti vaše izbruhe. Pogovorite se s svojim zdravnikom o spremembah, ki jih opazite.

PSORIATIČNA BOLEZEN* Primeri znakov/simptomov

- Togost, zlasti zjutraj ali po počitku
- Otekanje sklepov
- Lokalizirana bolečina v sklepih
- Splošne bolečine (fibromialgiji podobni simptomi)
- Utrujenost (izredna utrujenost ali izčrpanost)
- Daktilitis (otekanje celega prsta ali prsta na nogah)
- Zmanjšana gibljivost sklepov
- Občutljivost v kitah

LUSKAVICA* Primeri znakov/simptomov

- Rdeče lise na koži
- Zaplate debele, dvignjene kože (plaki)
- Srbečica
- Draženje/pekoč ali zbadajoč občutek
- Pustule
- Suha koža, ki lahko razpoka/krvavi
- Spremembe na nohtih
- Luščenje odmrle kože

* Znaki/simptomi se lahko razlikujejo glede na vrsto luskavice (luskavica s plaki, kapljična, inverzna, pustularna ali eritrodermična luskavica)

KAJ LAHKO SPROŽI IZBRUH?

Izbruh je vse, kar povzroča okrepitev simptomov. Razlikujejo se od osebe do osebe, tako da tisto, kar sproži izbruh pri eni osebi, ga pri drugi morda ne bo povzročilo.

Ker sta luskavica in psoriatični artritis bolezni imunskega sistema, lahko to, kar sproži imunski odziv v telesu, privede do vnetja, ki povzroči, da simptomi na koži in/ali sklepih izbruhnejo. Vaši sprožilci in to, kar povzroča vnet-

ja v vašem telesu, so edinstveni za vas.

Včasih je zelo jasno, kaj bi lahko pri vas sprožilo psoriatično bolezen. Na primer: če se pojavi luskavica na mestu, kjer ste pred kratkim imeli veliko ureznilno na roki, lahko sklepamo, da je bila poškodba sprožilec. Včasih pa ni tako preprosto prepoznati, kaj bi lahko sprožilo psoriatično bolezen.

Pogosti povzročitelji psoriatične bolezni

Stres | Uporaba tobaka, alkohola ali drugih snovi | Rane ali poškodbe kože in/ali sklepov | Bolezen, kot so okužbe | Nekatera zdravila | Prehrana | Vremenske spremembe | Alergije



Stres je eden najpogostejših sprožilcev za izbruhe psoriatične bolezni in ga je mogoče doživljati iz različnih razlogov. Medtem ko je težko zmanjšati stres ali se mu povsem izogniti, je ključnega pomena iskanje načinov za sprostitev, ki vam odgovarjajo. Izkušnje številnih ljudi kažejo, da jim dejavnosti, kot so meditacija, telesna dejavnost, hobiji, obiski terapevta ali preživljanje časa s hišnimi ljubljenčki, pomagajo zmanjšati stres.



Poslabšanje simptomov luskavice, ki jih povzroči poškodba na koži (na primer pik stenice, sončne opekline ali praska), se imenuje Koebnerjev pojav. Simptomi luskavičnega artritisa lahko izbruhnejo, ko je poškodovan tudi sklep.



Najpogostejši sprožilec pri otrocih so okužbe, zlasti streptokokne in virusne. Pri mnogih otrocih se začnejo kazati znaki luskavice 2 do 6 tednov po bolečinah v ušesu, streptokokni okužbi grla, bronhitisu, tonzilitisu ali okužbi dihal. Okužbe in bolezni lahko sprožijo izbruhe tudi pri odraslih.



Pomembno je, da vaš dermatolog in/ali revmatolog ve za vsa zdravila, ki jih jemljete, saj nekatera lahko povzročijo izbruhe psoriatične bolezni. Zlasti anti-malariki, nekatera zdravila za krvni tlak, litij, interferoni in sistemski steroidi lahko povzročijo izbruhe.



Zimsko vreme pogosto povzroči izbruhe luskavice zaradi manj sončne svetlobe in vlage, zaradi ogrevanega in suhega zraka v zaprtih prostorih, zaradi stresa in bolezni. Še posebej pomembno je, da pozimi ohranjate kožo navlaženo in krepite imunski sistem. Kar zadeva psoriatični artritis, so priporočljivi topli obkladki ali grelne blazinice za pomoč pri lajšanju manjših ali večjih bolečin.



UPRAVLJANJE IZBRUHOV

Nimamo vsi enakih izkušenj s psoriatično boleznijo. Vsak ima svojo zgodbo o vplivu te bolezni na njegovo telo, kateri način zdravljenja deluje zanj in kaj njegove simptome omili ali poslabša.

Danes obstaja učinkovito zdravljenje psoriatične bolezni. Medtem ko se zdita luskavica in psoriatični artritis nepredvidljiva, vam lahko pridobivanje znanja o sprožilcih, izbruhih in zdravljenju pomaga, da imate to bolezen pod nadzorom.

Pomembno je, da svojega zdravnika obvestite o izbruhih bolezni. Če ste zaskrbljeni zaradi novih ali vedno hujših simptomov, se dogovorite za pregled, tako da pokličete v ambulanto ali jim pošljete elektronsko sporočilo.

Če imate pogoste izbruhe bolezni ali če doživljate hude izbruhe, ki vplivajo na kakovost vašega življenja, vam lahko zdravnik priporoči izboljšavo ali spremembo načrta zdravljenja.

Čeprav so izbruhi pogosto del psoriatične bolezni, se pri učinkovitem zdravljenju ne bi smeli pojavljati pogosto. Sodelujte s svojim zdravnikom, tako da skupaj določita cilje za vaše zdravljenje in mu povejte, če zdravljenje ne dosega želenega cilja.

NASLEDNJI KORAKI - Beležite svoje izbruhe

Odličen način, da izveste več o vašem edinstvenem naboru sprožilcev in znakov/simptomov, je, da jih ves čas spremljate. Lahko redno fotografirate vse vidne znake/simptome in jih nato pokažete svojemu zdravniku.

Vodenje evidence o vaših znakih/simptomih in sprožilcih vam lahko pomaga predvideti in zdraviti vaše izbruhe. Če, na primer, veste, da je vaša luskavica hujša pozimi, lahko z zdravnikom pravočasno sestavita načrt zdravljenja.

Na naslednjih straneh boste našli delovne liste za tedensko spremljanje znakov/simptomov. Z zapisovanjem o tem, kako se počutite vsak dan, in opazovanjem, ali se vaši znaki/simptomi spreminjajo, boste morda prepoznali vzorce, kaj vaše znake/simptome blaži in kaj jih poslabša. Te informacije vam bodo pomagale razumeti dejavnike, ki vplivajo na vašo bolezen, prav tako pa lahko pomagajo tudi vašemu zdravniku pri pripravi načrta zdravljenja, ki vam bo najbolj odgovarjal.

Povežite se z drugimi
<https://drustvo-psoriatikov.s>



TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV

Uporabite ta sledilnik vsak teden za odkrivanje vzorcev, ki se pojavljajo pri vaši luskavici, in/ali znakov/simptomov luskavičnega artritisa. Podatke lahko vnašate neposredno v ta dokument in jih shranjujete v računalnik, lahko pa si list tudi natisnete in ga ročno izpolnujete. Zdravniku pokažite izpolnjene tedenske dnevnik in se pogovorita o tem, kako se vaši znaki/simptomi sčasoma spreminjajo (ali ostajajo enaki).

TEDEN: _____ (vpišite datum)

Znak/simptom

(vključno z mestom):

Stopnja

(na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 10 najhujša)

	PON	TOR	SRED	ČET	PET	SOB	NED
Togost v levem boku (PRIMER)				X			

(obrožite)

Kako huda je bila moja luskavica splošno gledano ta teden?

blaga srednje huda huda ni mogoče opredeliti

Kako hud je bil moj psoriatični artritis splošno gledano ta teden?

blag srednje hud hud ni mogoče opredeliti

Je prišlo do kakšnih sprememb pri zdravljenju ali pri vsakodnevni domači negi?

Da Ne Opomba: _____

Kaj je izboljšalo moje znake/simptome?

Opomba: _____

Kaj je sprožilo moje znake/simptome?

Alkohol | Zdravilo, ki ga jemljem | Določena hrana | Stres | Alergije
| Tobak | Okužba ali bolezen | Vreme | Poškodba na koži | Drugo:

Opombe glede potencialnih sprožilcev:

Opombe (vse, kar si želite zapomniti ali sporočiti svojemu zdravniku)

TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV

Uporabite ta sledilnik vsak teden za odkrivanje vzorcev, ki se pojavljajo pri vaši luskavici, in/ali znakov/simptomov luskavičnega artritisa. Podatke lahko vnašate neposredno v ta dokument in jih shranjujete v računalnik, lahko pa si list tudi natisnete in ga ročno izpolnujete. Zdravniku pokažite izpolnjene tedenske dnevnike in se pogovorita o tem, kako se vaši znaki/simptomi sčasoma spreminjajo (ali ostajajo enaki).

TEDEN: _____ (vpišite datum)

Znak/simptom (vključno z mestom):	Stopnja (na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 10 najhujša)						
	PON	TOR	SRED	ČET	PET	SOB	NED

(obrožite)

Kako huda je bila moja luskavica splošno gledano ta teden?

blaga srednje huda huda ni mogoče opredeliti

Kako hud je bil moj psoriatični artritis splošno gledano ta teden?

blag srednje hud hud ni mogoče opredeliti

Je prišlo do kakšnih sprememb pri zdravljenju ali pri vsakodnevni domači negi?

Da Ne Opomba: _____

Kaj je izboljšalo moje znake/simptome?

Opomba: _____

Kaj je sprožilo moje znake/simptome?

Alkohol | Zdravilo, ki ga jemljem | Določena hrana | Stres | Alergije
| Tobak | Okužba ali bolezen | Vreme | Poškodba na koži | Drugo:

Opombe glede potencialnih sprožilcev:

Opombe (vse, kar si želite zapomniti ali sporočiti svojemu zdravniku)

TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV

Uporabite ta sledilnik vsak teden za odkrivanje vzorcev, ki se pojavljajo pri vaši luskavici, in/ali znakov/simptomov luskavičnega artritisa. Podatke lahko vnašate neposredno v ta dokument in jih shranjujete v računalnik, lahko pa si list tudi natisnete in ga ročno izpolnujete. Zdravniku pokažite izpolnjene tedenske dnevnik in se pogovorita o tem, kako se vaši znaki/simptomi sčasoma spreminjajo (ali ostajajo enaki).

TEDEN: _____ (vpišite datum)

Znak/simptom (vključno z mestom):	Stopnja (na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 10 najhujša)						
	PON	TOR	SRED	ČET	PET	SOB	NED

(obrožite)

Kako huda je bila moja luskavica splošno gledano ta teden?

blaga srednje huda huda ni mogoče opredeliti

Kako hud je bil moj psoriatični artritis splošno gledano ta teden?

blag srednje hud hud ni mogoče opredeliti

Je prišlo do kakšnih sprememb pri zdravljenju ali pri vsakodnevni domači negi?

Da Ne Opomba: _____

Kaj je izboljšalo moje znake/simptome?

Opomba: _____

Kaj je sprožilo moje znake/simptome?

Alkohol | Zdravilo, ki ga jemljem | Določena hrana | Stres | Alergije
| Tobak | Okužba ali bolezen | Vreme | Poškodba na koži | Drugo:

Opombe glede potencialnih sprožilcev:

Opombe (vse, kar si želite zapomniti ali sporočiti svojemu zdravniku)

TEDENSKO SPREMLJANJE ZNAKOV/SIMPTOMOV

Uporabite ta sledilnik vsak teden za odkrivanje vzorcev, ki se pojavljajo pri vaši luskavici, in/ali znakov/simptomov luskavičnega artritisa. Podatke lahko vnašate neposredno v ta dokument in jih shranjujete v računalnik, lahko pa si list tudi natisnete in ga ročno izpolnujete. Zdravniku pokažite izpolnjene tedenske dnevnike in se pogovorita o tem, kako se vaši znaki/simptomi sčasoma spreminjajo (ali ostajajo enaki).

TEDEN: _____ (vpišite datum)

Znak/simptom
(vključno z mestom):

Stopnja
(na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 10 najhujša)

	PON	TOR	SRED	ČET	PET	SOB	NED

(obrožite)

Kako huda je bila moja luskavica splošno gledano ta teden?

blaga srednje huda huda ni mogoče opredeliti

Kako hud je bil moj psoriatični artritis splošno gledano ta teden?

blag srednje hud hud ni mogoče opredeliti

Je prišlo do kakšnih sprememb pri zdravljenju ali pri vsakodnevni domači negi?

Da Ne Opomba: _____

Kaj je izboljšalo moje znake/simptome?

Opomba: _____

Kaj je sprožilo moje znake/simptome?

Alkohol | Zdravilo, ki ga jemljem | Določena hrana | Stres | Alergije
| Tobak | Okužba ali bolezen | Vreme | Poškodba na koži | Drugo:

Opombe glede potencialnih sprožilcev:

Opombe (vse, kar si želite zapomniti ali sporočiti svojemu zdravniku)



Društvo psoriatikov Slovenije