



LUSKAVICA

Erika Zelko

1. *Kako pogosta je luskavica?*

V Sloveniji ima luskavico 1,6 % prebivalstva. Lahko se pojavi že pri dojenčkih, najpogosteje pa med 20. in 40. letom starosti.

2. *Kaj povzroča nastanek luskavice?*

Vzrok bolezni še ni popolnoma jasen. Gotovo je le, da gre za dedno nagnjenost. V kolikor je eden izmed staršev psoriatik, je okrog 20 % možnosti, da bo imel otrok luskavico. V primeru, da sta oba starša psoriatika, je možnost nastanka bolezni pri otroku 60-70 %.

Vsem ljudem se koža lušči. Normalno kožne celice dozori in se odluščijo v 28-30 dneh. Pri psoriazii se to zgodi mnogo hitreje, v 3-4 dneh. Nezrele kožne celice se nalagajo na površini kože in tvorijo rdeče, luskinaste lezije, ki lahko srbiyo, razpokajo in krvavijo. Ta proces pripisujejo lastnemu imunskemu sistemu. Iz neznanega razloga deluje imunski sistem proti lastni koži in sproži hitro rast in luščenje kožnih celic. V primeru, da imamo podedovano nagnjenost za nastanek luskavice, jo lahko sprožijo številni dejavniki; najpogosteje težje splošne bolezni, akutne okužbe, stres, duševni pretresi, alkoholizem, zastrupitve, nekatera zdravila. To so tudi dejavniki, ki lahko poslabšajo že obstoječo bolezen.

3. *Kako se luskavica kaže?*

Največkrat se pokaže luskavica v obsežnih luskavih ploščah, ki v sredini usihajo in oblikujejo kroge, najpogosteje nad velikimi sklepi. V začetku so spremembe manjše pordele eflorescence in jih prekrivajo srebrno-sive luske. V kolikor luske odstranjujemo, se pojavijo drobne pikčaste krvavitve. Srbenje se pojavi pri dobri tretjini bolnikov. Na podlagi prizadetosti različnih telesnih delov in teže bolezni poznamo različne pojavne oblike luskavice. Pri palmoplantarni obliki so prizadeti predvsem podplati, dlani in lasišče. O pustulozni obliki govorimo, ko na dlaneh in podplatih opazimo drobna gnojna žarišča. Za kapljično obliko (psoriasis gutata), ki najpogosteje izbruhne po gnojnem (streptokoknem) vnetju žrela, so značilna drobna, kapljicam podobna žarišča, pogosto posuta po celem telesu, včasih na obrazu. To obliko največkrat opazimo pri otrocih in mlajših osebah. Redko se luskavica pojavi v pregibih, pod dojkami, v kožnih gubah, skratka na predelih telesa, kjer je ne pričakujemo, zato takrat govorimo o inverzni luskavici. Najtežjo obliko, ki zajame celotno telo, imenujemo eritrodermična oblika. Bolezen lahko značilno prizadene tudi nohte. Nohti so deformirani, lahko dobijo na površini drobne vdolbinice, lise podobne oljnemu madežu in pod nohti drobne krvavitve, so krhki in se lomijo. Spremembe na nohtih lahko pri slabi tretjini bolnikov spremljajo obstoječa kožna žarišča na telesu ali pa so spremembe na nohtih povsem samostojne. V kolikor luskavica zajame le obnohtje, lahko te spremembe spominjajo na bradavice. Pri 5-8 % psoriatikov se razvijejo sklepne spremembe (artropatska luskavica), ki kljub hudim revmatoidnim težavam nimajo pozitivnih revmatskih



testov, ki jih določamo s pomočjo analize krvi. V primeru sklepne prizadetosti je prognoza bolezni zelo slaba, saj so spremembe sklepov trajne in lahko močno ovirajo gibanje.

4. Kako postavimo diagnozo?

Bolezen prepoznamo po značilnih kožnih spremembah, ki jih lahko spremljajo spremembe nohtov. V primeru nejasnosti lahko dermatolog (tj. zdravnik za kožne bolezni) opravi kožno biopsijo (pregled delčka obolelega tkiva), pri sklepni prizadetosti pa rentgensko slikanje in HLA tipizacijo s pomočjo pregleda krvi.

5. Kako poteka zdravljenje?

Luskavica je bolezen, ki jo povzročata dve motnji v koži. Kožne celice se prehitro množijo in poroženevajo, kar navzven opazamo kot luske na koži. Tem sprememba pa se pridruži tudi vnetje kože. S pomočjo terapije skušamo učinkovito vplivati na obe motnji. Zaradi nejasnega vzroka pa bolezni ne moremo in ne znamo povsem pozdraviti, lahko pa blažimo različne pojavne oblike. Na razpolago imamo naslednje možnosti:

- mazila za lokalno uporabo, ki vsebujejo snovi za odstranjevanje lusk (salicilna kislina), protivnetne snovi (katran in podobni derivati) ali imunosupresivne substance (anthralin, kortikosteroidi),
- obsevanje z ultravijoličnimi žarki SUP (selektivna ultravijolična fototerapija) z UVA žarki in PUVA (fotokemoterapija),
- visokoenergetski laserji – obsevamo samo oboleli del kože,
- kombinacije različnih terapij,
- redko in pri težkih oblikah je potrebna bolnišnična obravnava,
- sistemsko zdravljenje: citostatiki pri hudi sklepni prizadetosti (metotreksat, ciklosporin, retinoidi),
- biološko zdravljenje se uporablja pri bolnikih s hujšim potekom bolezni, ki je neodzivna na druge oblike zdravljenja (etanercept in efalizumab),
- balneofizioterapija (Atomske toplice, Moravske toplice).

6. Kako bolezen poteka?

Bolezen je kronična, običajno poteka v zagonih. Poslabšanja lahko sprožijo številni dejavniki, kot so vremenske razmere, stres, alkohol, zdravila (npr. litrij, blokatorji beta, akutne okužbe – angina, splošna težja zdravstvena stanja). Več težav imajo bolniki običajno v zimskih mesecih, ko so manj izpostavljeni soncu, je večja vlaga in tako možnost različnih infektov (okužb).

7. Kako poteka spremljanje bolnika z luskavico?

Večino bolnikov vodijo in spremljajo zdravniki družinske medicine, težje oblike ali poslabšanja zdravstvenega stanja pa v sodelovanju z dermatologi, ki izvajajo tudi posebne oblike zdravljenja – obsevanja, lasersko terapijo in revmatologi, ki v pretežni meri obravnavajo bolnike s sklepnimi težavami. Pogostost kontrol je odvisna ob zapletenosti in pojavnih oblik luskavice.



8. *Kako si lahko pri luskavici lahko pomagate sami?*

Do neke mere lahko na potek bolezni vplivamo tudi sami. Nega kože z negovalnimi kremami, oljne kopeli ter zdrava hrana s čim manj maščobami živalskega izvora in uživanje sadja ter zelenjave pospešujejo ravnovesje imunskega sistema in če je hrana dobro uravnotežena, pripomore k omejitvi vnetja psoriatičnih lezij. Ker je metabolična motnja eden od faktorjev, ki povzroča nastanek bolezni, je zagotovo prehrana zelo važna in pomembna pri zdravljenju psoriaze. Pomemben ukrep je še zmanjševanje stresa. Odsvetovano je kajenje in uživanje alkohola. V primeru akutne bolezni in poslabšanja je potrebno čim prej poiskati zdravniško pomoč. Skratka, upoštevati moramo način zdravega življenjskega sloga, se zmerno sončiti, biti telesno aktivni, kar je še posebej pomembno pri sklepnih oblikah luskavice. Dodatki selena in lecitina v prehrani pa lahko pomagajo pri vzdrževanju remisije (tj. pri začasnem izboljšanju).

9. *Kako luskavica vpliva na vaše življenje?*

Bolezen je kronične narave, pojavlja se lahko v številnih oblikah, ki so različno težke. Od tega je odvisna kakovost vašega življenja, psihične stiske in delazmožnost. Pri izjemno težki prizadetosti kože in sklepov je delazmožnost močno okrnjena. Psihične stiske in socialna izoliranost lahko v začetku spremljajo bolezen. Pomoč pri premagovanju teh težav vam lahko nudi vaš zdravnik družinske medicine in člani Društva psoriatikov.

10. *Ali in kako lahko nastanek luskavice preprečite?*

Bolezni ne morete preprečiti, lahko pa z zdravim načinom življenja vplivate na redkejšo pojavnost poslabšanj bolezni. Žal tudi ni jasno, zakaj se bolezen pri nekateri izrazi, pri drugih pa ostane v fazi mirovanja.