

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

ŁUSZCZYCA

Podstawowe informacje o chorobie

Prof. Joanna Narbutt

Klinika Dermatologii, Dermatologii Dziecięcej i Onkologicznej UM w Łodzi

Konsultant Krajowa w dziedzinie dermatologii i wenerologii



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Łuszczyca

- To zapalna choroba skóry.
- Na łuszczycę choruje 2–3% populacji.
- Choroba znacząco **wpływa na jakość życia osób chorych.**



- 1) Johnson Data from the National Health Survey Series 11 (212)
- 2) Raychaudhuri, J Eur Acad Dermatol Venereol 2001; 15(1): 16-17
- 3) Lebwohl et al, Ann Rheum Dis 2005; 64(Suppl 2): ii83-ii86

Wpływ łuszczycy na życie pacjentów

- **Negatywnie wpływa na jakość życia u 75% pacjentów.**
- Wpływa na codzienne funkcjonowanie w pracy i aktywność społeczną obniżając wydajność w pracy.
- Stygmatyzuje.
- Obniża poczucie własnej wartości.
- Wywołuje lęk i depresję.
- W przypadku niektórych pacjentów, nadmierne spożywanie alkoholu i palenie papierosów może być objawem depresyjnego wpływu łuszczycy.

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy łuszczyca jest zaraźliwa?

- Nie, to nie jest choroba zakaźna.
- Nie można zarazić się łuszczycą poprzez kontakty z chora osobą.
- Łuszczyca to choroba autoimmunologiczna.



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy łuszczycyca jest dziedziczna?

- Łuszczycyca **ma podłoże genetyczne**.
- Może występować rodzinnie.
- Może też występować tylko u jednego członka rodziny.
- Jeśli obydwoje rodzice mają łuszczycę, to wówczas szansa jej wystąpienia u dzieci jest dużo większa.
- Obecnie nie jesteśmy w stanie przewidzieć, czy ktoś zachoruje na łuszczycę.

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy łuszczyca wpływa na stan psychiczny?

- Tak, łuszczyca wpływa na psychikę.
- Może powodować **stany lękowe, depresję, a nawet myśli samobójcze.**
- Niektórzy pacjenci wymagają opieki psychologa lub psychiatry.



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy łuszczycy mogą towarzyszyć zaburzenia funkcjonowania innych narządów? Czy można mieć na to wpływ?

- Chorzy na łuszczycę mają **większe ryzyko zachorowania na inne choroby**, np.: cukrzycę, łuszczycowe zapalenie stawów, otyłość.
- Można temu zapobiegać poprzez **monitorowanie stanu zdrowia** oraz **prawidłowe leczenie łuszczycy**.



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy jeśli mam łuszczycę to będę mieć również łuszczycowe zapalenie stawów?

- Około 30 % chorych na łuszczycę może mieć łuszczycowe zapalenie stawów.



Co to jest łuszczycowe zapalenie stawów? (ŁZS)

- Są to **zmiany zapalne w stawach** w przebiegu łuszczycy.
- Nieleczone mogą prowadzić do trwałego kalectwa.
- Każdego pacjenta z łuszczycą należy pytać o dolegliwości stawowe (ręce, stopy, kolana, łokcie, kręgosłup) i w przypadku dolegliwości skierować go na konsultację reumatologiczną.



Czy będąc chorym na łuszczycę mogę się opalać, wykonać tatuaż lub piercing, farbować włosy?

- **Opalanie** nie jest zdrowym nawykiem, **zawsze należy stosować kremy z filtrem** i nigdy nie doprowadzać do oparzenia skóry.
- Pacjent z łuszczycą może wykonywać zabiegi **tatuażu, piercingu i farbować włosy**, ale tylko w sytuacji, gdy nie ma czynnych zmian na skórze (gdy nie jest w fazie aktywnej choroby) i wyłącznie w profesjonalnych studiach i z zachowaniem zasad higieny. Powyższe zabiegi mogą nasilić objawy choroby.
- **Wprowadzanie** do organizmu **obcego ciała** może, choć nie musi być przyczyną wysiewu łuszczycy. Układ immunologiczny może uznać to za powód do działania.

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Jak żyć z łuszczycą?

- Zasady profilaktyki – istotny element życia z łuszczycą i ŁZS.



*Zaraż się
tolerancją,
tłuszczycą
nie możesz*

Masa ciała w normie

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) - $\text{Masa (kg)} / \text{Wzrost(m)}^2$

- $< 16,0$ – wygłodzenie
- $16,0\text{--}16,99$ – wychudzenie (spowodowane często przez **anoreksję** lub inną ciężką chorobę)
- $17,0\text{--}18,49$ – niedowaga
- **$18,5\text{--}24,99$ – wartość prawidłowa**
- $25,0\text{--}29,99$ – nadwaga
- $30,0\text{--}34,99$ – I stopień otyłości
- $35,0\text{--}39,99$ – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)
- $\geq 40,0$ – III stopień otyłości (otyłość skrajna)

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Masa ciała

- Dwukrotnie wyższe ryzyko rozwoju łuszczycy u osób z nadwagą.
- **Nadwaga i otyłość** są też czynnikiem ryzyka cięższego przebiegu choroby.



*Zaraż się
tolerancją,
tłuszczą
nie możesz*

Dieta

- Ciężkie postaci łuszczycy sprzyjają niedoborom mikroelementów
- Odpowiednia dieta ogranicza ryzyko otyłości i chorób układu krążenia
- Dieta bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek, ryby)
- Owoce i warzywa



*Zaraż się
tolerancją,
tłuszczycą
nie możesz*

Składniki zalecane

- Ryby: łosoś, śledzie, makrela, pstrąg (kwasy tłuszczowe, witamina D)
- Produkty pełnoziarniste
- Warzywa
- Owoce
- Ziarna dyni (cynk)
- Drożdże (witamina B)
- Oliwa z oliwek

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Składniki zabronione/niezalecane

- Alkohol
- Używki

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Zmiana stylu życia

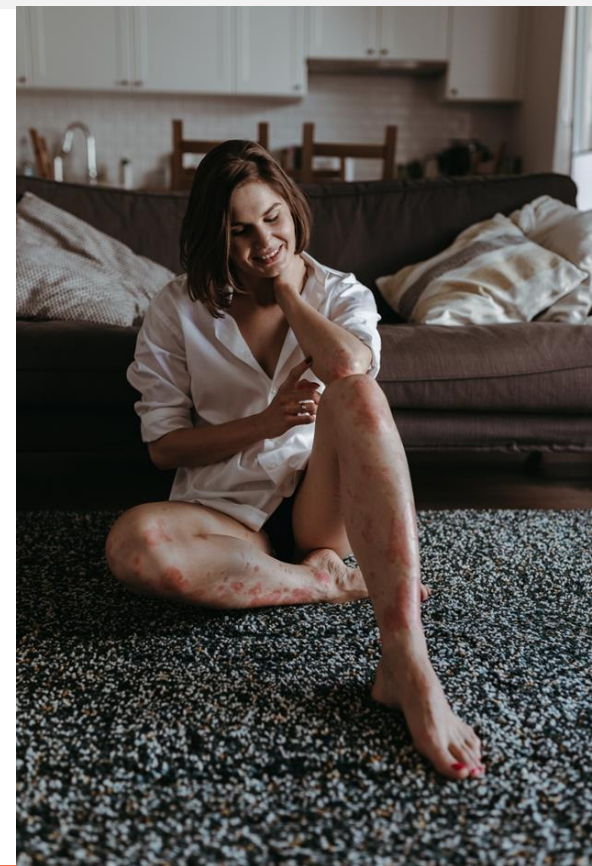
- Aktywność fizyczna
- Ograniczenie stresu
- Metody relaksacyjne



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Czy łuszczycę można wyleczyć?

- Łuszczycy nie można wyleczyć.
- Stosując odpowiednie leczenie: maści, kremy, zabiegi fototerapii, tabletki, zastrzyki **można doprowadzić do takiego stanu, że nie będzie zmian na skórze.**



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Leczenie łuszczycy w Polsce

- Każdy pacjent w Polsce może się leczyć!
- Dla wszystkich pacjentów dostępne są najnowocześniejsze formy terapii!
- **Łuszczycę jesteśmy w stanie kontrolować!**
- Każdy przypadek łuszczycy i łuszczycowego zapalenia stawów wymaga leczenia!



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Ścieżka polskiego pacjenta z łuszczycą

- Podejrzenie choroby
- Potwierdzenie diagnozy przez dermatologa
 - Łuszczycyca łagodna
 - Leki miejscowe
 - Łuszczycyca umiarkowana do ciężkiej
 - Fototerapia PUVA, leki ogólne
 - Brak poprawy - rozważenie zastosowania terapii biologicznej
 - Klasyfikacja do programu lekowego

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Edukacja

- **Samokształcenie** poprzez różne dostępne formy:
 - fora dyskusyjne, profile: Facebook, Instagram, Twitter, strony internetowe.
- **Udział** w zorganizowanych spotkaniach:
 - formalne organizacje pacjentów, konferencje, targi, nieformalne spotkania integracyjne, grupy wsparcia.



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Akceptacja

- Ważna jest postawa osoby chorej!

Z łuszczycą, mimo wszystko, da się żyć. 😊



*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Akceptacja

- Ważna jest postawa otoczenia!

Zaraż się tolerancją, łuszczycą nie możesz!



Kampania społeczno-edukacyjna Akademia Łuszczycy i ŁZS „Łuszczyca i ŁZS od podstaw”

*Zaraż się
tolerancją,
łuszczycą
nie możesz*

Organizowana przez

GLOBAL
COMMUNICATION

Pod patronatem



KOALICJA
NA RZECZ WALKI
Z ŁUSZCZYCĄ, ŁZS I AZS

pod Honorowym Patronatem



Ministerstwo Zdrowia

Patronat Honorowy Ministra Zdrowia

przy współpracy organizacji pacjenckich



OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE
CHORYCH NA ŁUSZCZYCĘ „PSORIASIS”



Tak
mam Łuszczycę
Fundacja

Wielkopolskie Stowarzyszenie
Chorych na Łuszczycę



“Wyjdź z cienia”



DOLNOŚLĄSKIE STOWARZYSZENIE
POMOCY CHORYM NA
ŁUSZCZYCĘ I ŁZS

RAZEM RAŻNIEJ
ŚWIĘTOKRZYSKIE
STOWARZYSZENIE
CHORYCH NA ŁUSZCZYCĘ



pod Honorowymi Patronatami



*prof. dr hab. n. med. Joanny Narbutt
Konsultant Krajowa w dziedzinie dermatologii i wenerologii*



Rzecznik Praw Pacjenta

pod Honorowymi Patronatami

Konsultantów Wojewódzkich w dziedzinie dermatologii i wenerologii:

prof. dr hab. n. med. Agnieszki Owczarczyk-Saczonek
województwo warmińsko-mazurskie

lek. med. Ewy Skrzeczko-Kwela
województwo kujawsko-pomorskie

dr n. med. Anny Neneman
województwo wielkopolskie

dr n. med. Danuty Nowickiej
województwo dolnośląskie

***Specjalne
podziękowania dla***

PANI
ŁUSKA



*za udostępnienie zdjęć z prywatnego archiwum
oraz*

*dla Pani Profesor Joanny Narbutt za udostępnienie zdjęć
z archiwum Kliniki Dermatologii, Dermatologii Dziecięcej
i Onkologicznej UM w Łodzi*

Partnerzy medialni

poradnik**zdrowie**

Healthy&Beauty

ISB ZDROWIE



STUDIO **ie** **LIVE**

Partnerzy Kampanii

Lilly

janssen 
PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF Johnson & Johnson

Sponsor Główny



Sponsor Wspierający

 **NOVARTIS**

Sponsor