

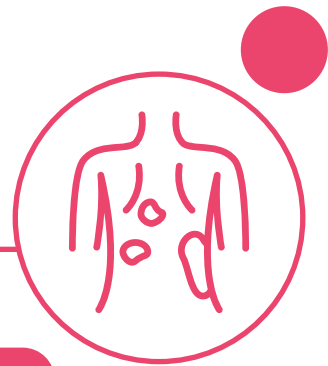


Osjećaj se dobro u svojoj koži

Psorijaza ne definira tvoju kožu.
Umiri je i osjeti slobodu.


PONTUS

Dijagnoza, simptomi, liječenje i život sa psorijazom



Što je psorijaza?

Psorijaza je kronična, upalna bolest koja uzrokuje ubrzani rast stanica kože što dovodi do nakupljanja novih stanica i formiranja tipičnih ljuskastih lezija. Obilježena je pojavom crvenih, ljuskavih žarišta na koži, obično na laktovima, koljenima, vlasištu i donjem dijelu leđa. Psorijaza je također povezana s većim rizikom za mnoge pridružene bolesti, poput psorijatičnog artritisa, bolesti srca, dijabetesa i mentalnih poremećaja.

Psorijaza uvelike utječe na kvalitetu života oboljelih, ali i njihovih obitelji. Danas postoje različiti načini liječenja psorijaze, prilagođeni svakom pojedinom pacijentu, od lokalne terapije do suvremenih bioloških lijekova. Pacijenti trebaju biti informirani o prirodi bolesti i mogućnostima liječenja, kako bi aktivno sudjelovali u donošenju odluke o daljnjem liječenju svoje bolesti te, zajedno s liječnikom, postavili realne i dostižne ciljeve liječenja. Izuzetno je važno aktivno sudjelovanje samih pacijenata u liječenju psorijaze.

1

Kako se razvija psorijaza?

Psorijaza se razvija kao rezultat interakcije genetskih i okolišnih faktora. Osobe s genetskom predispozicijom za psorijazu mogu doživjeti izbijanje bolesti zbog vanjskih čimbenika, poput stresa. Imunološki sustav reagira stvaranjem upalnih citokina, što ubrzava proces diobe stanica kože, stvarajući karakteristične crvene i ljuskaste lezije.

2

Uzroci i genetska predispozicija

Genetski čimbenici imaju značajnu ulogu u razvoju psorijaze. Osobe koje imaju obiteljsku povijest psorijaze, odnosno bliskog srodnika sa psorijazom, kao što su roditelji ili braća/sestre, imaju veći rizik od razvoja bolesti. Psorijaza je poligenetska bolest što znači da više različitih gena nosi predispoziciju za razvoj bolesti.

Ako jedan od roditelja boluje od psorijaze, rizik za dijete je oko 10 — 15%, a ako oba roditelja imaju psorijazu, rizik može biti i veći.

3

Koliko se često pojavljuje psorijaza?

Psorijaza je jedna od najčešćih kroničnih kožnih bolesti. Pogađa oko **2 - 3%** svjetske populacije što znači da oko 125 milijuna ljudi diljem svijeta živi s ovom bolesti. U Hrvatskoj od psorijaze boluje oko 70.000 osoba. Obično se javlja u adolescenciji ili odrasloj dobi, **između 15. i 35. godine života, dok je rjeđa u starijoj dobi.**

4

Kako prepoznati psorijazu?



- Ograničene crvene lezije prekrivene debelim naslagama srebrno-bijelih ljusaka na laktovima i koljenima, pružnim stranama udova i donjem dijelu leđa
- Crvenilo i ljuskanje vlasišta ili uz rub vlasišta, promjena boje nokta, zadebljanje nokta ili sitna udubljenja na nokatnoj ploči također mogu upućivati na dijagnozu psorijaze
- Svrbež, peckanje ili bolnost zahvaćenih područja, suhoća kože i pojava bolnih pukotina na dlanovima i tabanima

5

Što učiniti prilikom pojave prvih simptoma?

Kada se pojave prvi simptomi psorijaze, potrebno je učiniti pregled dermatologa koji će preporučiti odgovarajuće liječenje. **Psorijaza je kronična bolest, može imati različite oblike, a liječenje ovisi o obliku psorijaze i težini bolesti.** Dermatolog će preporučiti individualni plan liječenja, stoga je važno dobiti stručnu pomoć što prije.

6 Što pokreće psorijazu?

Iako genetski čimbenici imaju važnu ulogu u razvoju psorijaze, okolišni čimbenici često "pokreću" psorijazu kod osoba koje imaju genetsku predispoziciju.

Najčešći okidači za psorijazu uključuju infekcije (posebno streptokokne), ozljede kože, stres, neke lijekove (kao što su beta-blokatori, litij i antimalarici), te pušenje i alkohol. Ovi faktori mogu uzrokovati izbijanje ili pogoršanje bolesti.

Rana dijagnoza i rano liječenje su ključni kako bi se postigla dugoročna kontrola bolesti i dobra kvaliteta života.

7 Koje se bolesti i poteškoće često javljaju uz psorijazu?

Oko 30% pacijenata razvija psorijatični artritis koji može zahvatiti bilo koji zglobov u tijelu, najčešće prste ruku i nogu, kao i kralježnicu. Oboljeli od psorijaze imaju povećan rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila. Također, postoji veća vjerojatnost razvoja metaboličkog sindroma, koji uključuje čimbenike poput pretilosti, visokog krvnog tlaka, visokih razina šećera u krvi i povišenih lipida (masnoća) u krvi. Imaju povećan rizik od razvoja dijabetesa tipa 2, budući da kronična upala u psorijazi negativno utječe na metabolizam glukoze i inzulina. Psorijaza je povezana s većim rizikom od nakupljanja masti u jetri (nealkoholna masna bolest jetre) te razvoja upalnih bolesti crijeva, poput Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa.

Zbog stigmatizacije, pacijenti sa psorijazom mogu razviti emocionalne poremećaje poput depresije i anksioznosti.

8 Liječenje i njega kože sa psorijazom

Liječenje psorijaze prilagođava se specifičnim potrebama svakog pacijenta, a od ključne je važnosti multidisciplinarni pristup u procesu liječenja, ovisno o mogućim pridruženim bolestima. Jasna i otvorena komunikacija između pacijenta i liječnika ključna je za definiranje plana liječenja koji može uključivati lokalnu terapiju, sustavne lijekove, biološke lijekove ili fototerapiju, ovisno o težini psorijaze.

Blagi oblici psorijaze liječe se kortikosteroidnim kremama dok biološki lijekovi mogu biti opcija za teže oblike bolesti. Uz terapiju, svakodnevna njega kože igra ključnu ulogu u ublažavanju simptoma.

Njega kože ključna je za pacijente sa psorijazom jer pravilna hidratacija, zaštita i korištenje odgovarajućih proizvoda mogu značajno ublažiti simptome, smanjiti upalu i poboljšati kvalitetu života. Koža pacijenata sa psorijazom sklona je suhoći, iritacijama i upalama, zbog čega je važno koristiti proizvode koji su nježni, hidratizirajući i koji neće pogoršati stanje kože. Osim njege kože, posebnu pažnju je potrebno posvetiti **i zaštiti i njezi noktiju.**

9

Život sa psorijazom: korisne navike i izbjegavanje okidača

Važno je razviti korisne navike poput redovite hidratacije, zdrave prehrane, redovite tjelovježbe i upravljanja stresom. Također, treba izbjegavati pušenje, alkohol, proizvode za njegu koji mogu uzrokovati iritacije, te povrede kože koje mogu izazvati nove psorijatične lezije.

Psorijaza je ozbiljna kronična bolest, ali uz pravovremeno liječenje, pravilnu njegu kože i promjene životnih navika, pacijenti mogu uspješno kontrolirati simptome i poboljšati kvalitetu života.



Psihološka stanja povezana sa psorijazom



Kao što je slučaj i kod većine drugih bolesti, tako i kod psorijaze, trebate se naviknuti na novo stanje i prihvatiti dijagnozu jer uobičajen način ponašanja zahtijeva promjene kako bi se udovoljilo zahtjevima liječenja psorijaze. Kako biste se mogli naviknuti na promjene, potrebno je poznavati čime se suočavate. Neki od simptoma psorijaze s kojima se pacijenti mogu susresti, a povezani su sa psihosocijalnim stanjem su: kronična priroda ove bolesti, moguća pojava **psorijatičnog artritisa**, što može biti bolno, svrbež koji može iritirati te crvene, često krvave i prekrivene ljuskama, kožne promjene koje se mogu percipirati neugodnim pogledima drugih ljudi.

Psihosocijalni izazovi su najčešće povezani s depresivnim aspektom. Samo neki od simptoma koji se povezuju s depresivnim aspektom su: poteškoće u izražavanju ljutnje, veća iritabilnost te veća ranjivost na psihosocijalne stresore. Psihosocijalni stresori mogu biti podloga za razvoj psihijatrijskih smetnji (npr. anksioznost i depresija). Zaziranje od socijalnih kontakata te poteškoće u intimnom odnosu također mogu biti važan predmet zabrinutosti osobe koja ima psorijazu. U intimnom odnosu psihosocijalna problematika se može odražavati u osobnom promijenjenom doživljaju atraktivnosti, a time i smanjenom željom za intimnim dodirima.

Obzirom na to da su kožne bolesti najčešće vidljive drugim ljudima, čest su povod stigmatiziranja. Kožno stanje poput psorijaze može biti stigma, tj. znak ili obilježje kojim pojedinac dobiva negativan socijalni identitet zbog čega ga se može omalovažavati i podcjenjivati.

Vidljive promjene na koži nad kojima nemamo potpunu kontrolu mogu uzrokovati zabrinutost i nesigurnost, a jači intenzitet može voditi do većih psihosocijalnih poteškoća.



Kako se suočiti sa stigmatizacijom povezanom sa psorijazom?

Osobe oboljele od kožnih bolesti često imaju osjećaj da drugi ljudi „zure“ u njih. Prije svega, bitno je razumjeti fenomen u socijalnoj psihologiji — **efekt reflektora**. Odnosi se na pojavu da ljudi u socijalnim situacijama procjenjuju količinu pažnje koju drugi na njih obraćaju i to se događa jer je teško uživjeti se u perspektivu iz koje drugi ljudi promatraju. Budući da osobi njezino kožno stanje može predstavljati veliki problem, tada može misliti da i drugi ljudi imaju povećalo nad tim aspektom, a najčešće nemaju. Ako pak drugi ljudi ipak „zure“ u kožu oboljele osobe, pokazalo se korisnim da oboljela osoba uzvрати pogled kako bi vratila neverbalnu povratnu informaciju koja govori: **„Vidim da me gledaš, nemoj!“**

Što ako su drugi ljudi nepristojni?

Ponekad ljudi mogu biti nepristojni u svom pristupu i komentarima i ništa ne može opravdati takav pristup, no, nažalost, često na takva ponašanja ne možemo utjecati. Stoga je bitno fokus staviti na ono što je pod kontrolom osobe koja boluje od kožne bolesti. Osoba u toj situaciji može prekinuti komunikaciju, pitati nekog bliskog za podršku. Kao samopomoć ovdje mogu koristiti rečenice poput: **„Ono što govore, puno više se odnosi na njih same nego na mene. Ako su nepristojni, nepristojni su sebi.“**

Kako komunicirati s partnerom/partnericom o osjećaju smanjene atraktivnosti?

Često se događaju predrasude kod simptoma kožnih bolesti. Ponekad se podrazumijeva da sve vidljive promjene na koži, sigurno i bole. Da bi se saznalo što je točno posrijedi, potrebno je to pitati ili izgovoriti. Podrazumijevanje i pretpostavke često dovode do nerazumijevanja. Potrebno je objasniti načinom na koji osoba želi i kada želi komunicirati detalje i impresije o svojoj bolesti. Ako je početak ljubavne veze perspektivan i želi se podijeliti status kožne bolesti jedan od načina može biti sljedeći: **“Čuj imam psorijazu, ne boli i nije zarazna, ali nekad se osjećam posramljeno zbog izgleda kožnih promjena. Važan mi je naš odnos, stoga dijelim ovaj veliki, ali ne i jedini dio sebe.”** Ako je kožna promjena nastupila u braku onda primjer rečenice može biti: **“Imam osjećaj da se povlačim iz intimnog odnosa jer me je sram izgleda, treba mi više vremena da se oslobodim i opet dopustim intimne dodire.”** Iz navedena dva primjera dolazi do izražaja da će povratna informacija od druge osobe ovisiti o tome kako se sama osoba osjeća o kožnom stanju, najkraće rečeno: **„Ako sam ja OK s tim i drugi će biti.”**

Kako realno promatrati promjene na koži?

Tijelo nije samo estetski objekt koji ima veće ili manje kožne promjene, ono je i funkcionalno. Funkcionalni dio je da tijelo omogućava hodaње, plesanje, može pružiti i dati zagrljaj. Kožno stanje nije ograničavajući čimbenik u poduzimanju drugih aktivnosti. Na primjer, osoba koja ima više-manje zahvaćeno tijelo kožnim promjenama može reći da će se za početak posvetiti aktivnostima koje ne uključuju pokazivanje tijela, a kroničan tijek bolesti može dovesti do toga da osoba smanjuje jednu po jednu aktivnost, što dovodi do većinske promjene životnog stila. Ako je promjena željena, ne mora biti nužno loša. No, ako promjena nije željena i nusprodukt je stanja kože, onda se treba poraditi na prihvatanju i suosjećanju prema sebi. Primjer ohrabrujuće rečenice može biti:

“Ja sam puno više od psorijaze, ja sam nagrađena studentica, promaknut rukovoditelj, brižna mama, voljeni prijatelj.”

Strategije za povećanje samopouzdanja i stvaranja pozitivne slike o sebi

Za početak je korisno shvatiti s kojom kožnom bolesti se suočavate i prihvatiti je kao samo jedan dio identiteta. Bolje poznavanje bolesti može osigurati veće razumijevanje i osjećaj kontrole nad situacijom.

Drugo, osim psorijaze postoje druge važne i vrijedne karakteristike osobe koje je bitno istaknuti. Stavljanjem fokusa na različite dijelove identiteta može doprinijeti pouzdanju u vlastite sposobnosti na različitim aspektima. Prirodno je biti uspješniji na jednom aspektu, a na drugom manje uspješan. No, ono na što se stavlja naglasak, više dolazi do izražaja. Stoga je dobro osvijestiti i pozitivne dijelove vlastitog identiteta kao dio slike o sebi.

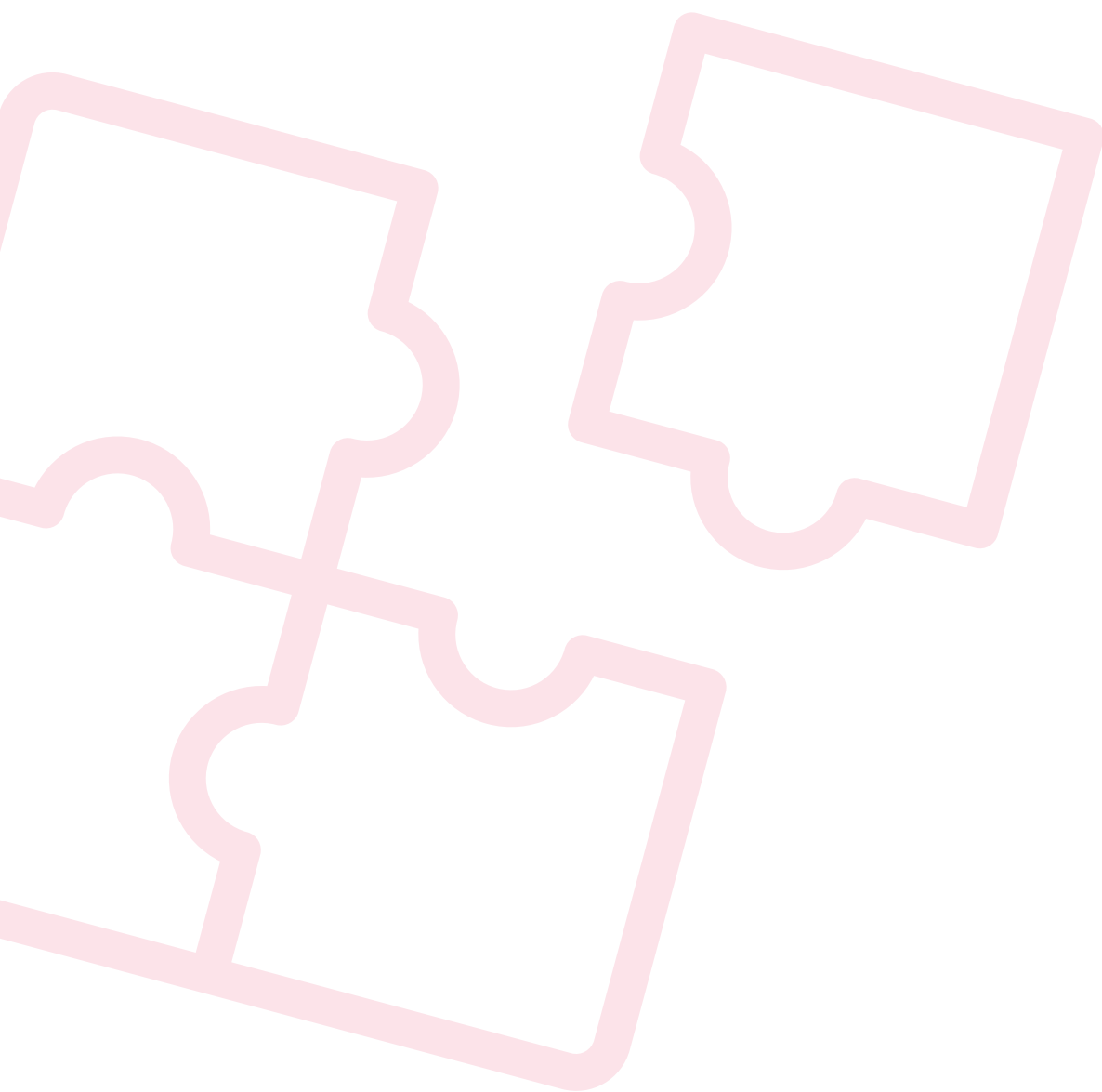
**“Važno je osvijestiti pozitivni dio vlastitog identiteta.
Ne postoji, i nije moguće biti savršena osoba.”**



Za kraj, anonimna osoba koja ima psorijazu dijeli svoje suočavanje sa psorijazom:

"Psorijaza je jedan dio mene koji me ne definira u potpunosti. No, u redu je da postoje trenuci kada se osjećam lošije zbog toga. Kada moji mehanizmi suočavanja budu nedostatni, mogu tražiti i dobiti podršku od partnera, sestre, prijatelja, kolege. Bilo je lošijih perioda, ali i boljih, što znači da nijedno stanje ne traje toliko dugo ako ja to ne dopustim."

Ako primjećujete da vaši dosad usvojeni resursi suočavanja s emocionalnim stanjem nisu dovoljni u nošenju s trenutnom situacijom, potražite stručnu pomoć koja će vam ponuditi alate koji vama odgovaraju.



Kako je psorijaza povezana s prehranom?



Čimbenici poput imuniteta, genetike i okoliša u različitoj mjeri utječu na težinu kliničke slike psorijaze. Imunološki poremećaji dovode do povećane proizvodnje proupalnih spojeva i izazivaju stanje kronične upale u organizmu. Također, kronična upala povezana sa psorijatičnim lezijama utječe na stvaranje slobodnih radikala što dovodi do oksidativnog stresa. Osim toga, postoji bliska povezanost između psorijatičnih napada i promjena u mikrobiomu (disbioze, odnosno neravnoteže u crijevima), koja se očituje promijenjenom raznolikošću i sastavom crijevnih bakterija te razmnožavanjem patogenih bakterija.

Psorijaza je povezana s brojnim čimbenicima rizika za bolesti srca i krvnih žila, uključujući šećernu bolest tip 2, pretilost, metabolički sindrom, dislipidemiju i povišeni krvni tlak. Svi spomenuti etiološki mehanizmi mogu se ublažiti pravilnim nutritivnim intervencijama koje dodatno treba prilagoditi pojedinim osobama oboljelim od psorijaze.



Koja hrana loše utječe na psorijazu?

Utjecaj prehrambenih masti

Istraživanja su pokazala da osobe s težim oblikom psorijaze unose značajno više kalorija, zasićenih masnih kiselina, ukupnih višestruko nezasićenih masnih kiselina **omega-6 masnih kiselina**, imaju nepoželjan veći omjer **omega-6 naprama omega-3 masnih kiselina u prehrani**, te unose više slastica i crvenog mesa u usporedbi s osobama s blažim oblikom psorijaze. Preporučuje se da osobe sa psorijazom konzumiraju proizvode **bogate omega-3 masnim kiselinama koje u organizmu djeluju protuupalno**. Takvi proizvodi uključuju masnu morsku ribu (haringa, sardine, losos, tuna, skuša), plodove mora, biljna ulja (ulje repice, laneno ulje, ulje oraha) i orašaste plodove. S druge strane, kod psorijaze potrebno je izbjegavati životinjske masti (zasićene masne kiseline) i industrijske (trans) masti koje se nalaze, primjerice, u hidrogeniranim biljnim uljima, visoko prerađenoj hrani i slastičarskim proizvodima koje u organizmu izazivaju upalu.

Utjecaj šećera

Prekomjerman unos jednostavnih šećera (glukoze, fruktoze, saharoze) povezuje se s pogoršanjem simptoma psorijaze. Smatra se da visok unos jednostavnih ugljikohidrata može uzrokovati pojačanje oksidativnog stresa i pogoršati tijek psorijaze. U prehrani oboljelih od psorijaze trebalo bi ograničiti unos namirnica s visokim glikemijskim indeksom poput slastica, zaslađenih napitaka, kruha i tjestenine od rafiniranih žitarica i bijele riže. Također, pokazalo se da prekomjerman unos jednostavnih šećera u prehrani može umanjiti **blagotvorno djelovanje omega-3 masnih kiselina u organizmu**. Kada je riječ o ugljikohidratnim namirnicama, prednost treba dati **cjelovitim žitaricama, raznolikom povrću, voću i općenito namirnicama bogatim vlaknima s nižim glikemijskim indeksom**.

Negativan utjecaj zapadnjačke prehrane

Prehrana bogata mastima potiče proizvodnju upalnih molekula citokina, koje se nalaze i u oboljelih od psorijaze, što uzrokuje upalu u tijelu. Također, prekomjerman unos masti, poglavito zasićenih masti životinjskog porijekla igra ključnu ulogu u razvoju i progresiji brojnih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tip 2, ateroskleroze i nekih vrsta karcinoma. Primijećeno je da oboljeli od psorijaze s težom kliničkom slikom imaju niži unos prehrambenih vlakana u usporedbi s oboljelima od psorijaze s blažim simptomima.



Namirnice s nepovoljnim utjecajem na mikrobiom

Zapadnjačka prehrana, koja se sastoji od energijski bogate prerađene hrane s visokim udjelom masti i šećera te niskim udjelom vlakana, smanjuje raznolikost fekalne mikrobiote, mijenja njezin sastav prema proupalnom profilu povećavajući prisutnost nepoželjnih bakterija. Obilježje visoko prerađene hrane, koja dominira zapadnjačkom prehranom, je i visok udio aditiva, koji mogu narušiti ravnotežu crijeva doprinoseći upalnim odgovorima koji oštećuju tkivo. Osim toga, aditiv maltodekstrin, polisaharid, uzrokuje stres u crijevnim stanicama smanjujući izlučivanje sluzi i povećavajući razinu upale.

Dijetoterapija psorijaze

Specifični prehrambeni obrasci koji su proučavani u vezi s liječenjem psorijaze su: niskokalorične dijetete, vrlo niskokalorična ketogena dijeta, povremeni post, vegetarijanska prehrana, mediteranska prehrana i bezglutenska prehrana.

Kod oboljelih od psorijaze s pretilošću pokazalo se da smanjenje tjelesne mase uz pomoć niskokalorične dijetete može dovesti do poboljšanja bolesti odnosno smanjenja jačine simptoma za **više od 75%**, a gubitak tjelesne mase pomaže također smanjiti čimbenike rizika povezanih s bolesti. Zbog blagotvornog djelovanja mediteranske prehrane kod različitih bolesti, utjecaj ovog prehrambenog obrasca istraživan je i kod psorijaze. **Meditersku prehranu obilježava visok unos voća, povrća, mahunarki, cjelovitih žitarica, ribe, orašastih plodova i jednostruko nezasićenih masnih kiselina iz ekstra djevičanskog maslinovog ulja, uz umjeren unos mesa, mliječnih proizvoda i alkohola.** Istraživanja su pokazala da je veći stupanj pridržavanja mediteranske prehrane povezan s blažim simptomima bolesti.

Koje dodatke prehrani možemo primijeniti kod psorijaze?

Neka istraživanja pokazuju da uz prilagodbu prehrane, unos određenih dodataka prehrani može biti koristan za osobe sa psorijazom. To uključuje **omega-3 masne kiseline, antioksidanse, vitamin D i probiotike.**

Istraživanja su pokazala da **omega-3 masne kiseline** mogu značajno poboljšati simptome psorijaze, kao što su crvenilo, svrbež i ljuštenje kože, osobito ako se uzimaju u većim količinama (preko 1800 mg dnevno).

Psorijaza je povezana s upalom u tijelu, što uzrokuje stvaranje slobodnih radikala. Slobodni radikali mogu oštetiti stanice i uzrokovati dodatne upale. **Antioksidansi, poput vitamina C, A, E, beta-karotena i flavonoida, pomažu u borbi protiv tih slobodnih radikala i mogu pomoći u smanjenju upale.** Istraživanja su pokazala da voće i povrće, kao i čaj i kava, mogu pomoći u poboljšanju stanja kože kod osoba sa psorijazom.

Uloga crijevne mikrobiote u psorijazi

Nedavna istraživanja istaknula su ulogu crijevne mikrobiote u patogenezi dermatoloških stanja, uključujući psorijazu. Psorijaza je povezana s upalnim bolestima crijeva, a studije su pokazale da je crijevna mikrobiota kod oboljelih od psorijaze promijenjena u usporedbi s kontrolnim skupinama. Također, zabilježeno je da osobe s umjereno teškom do teškom psorijazom imaju manju raznolikost crijevne mikrobiote nego oboljeli s blagom bolešću. Zbog toga je primjena probiotika postala novo područje u sklopu istraživanja o liječenju psorijaze. Ona su pokazala da crijevna mikrobiota (bakterije koje žive u našim crijevima) igra važnu ulogu u razvoju psorijaze. Kod osoba sa psorijazom crijevna mikrobiota je često promijenjena, a posebno se smanjuje broj korisnih bakterija poput *Akkermansia muciniphila*, koja pomaže u održavanju zdrave crijevne barijere. Poremećaj ravnoteže bakterija u crijevima može pridonijeti upalama u tijelu, što može pogoršati psorijazu.

Također, osobe sa psorijazom često imaju povećanu propusnost crijeva, što znači da štetne tvari mogu ući u krvotok i udaljena tkiva i pogoršati upalu. To može izazvati probavne smetnje kao što su **bolovi u trbuhu, nadutost, proljev i gubitak težine.**

Probiotici i prebiotici

Kako bi se poboljšala ravnoteža crijevne mikrobiote, često se preporučuje uzimanje **probiotika** (korisnih bakterija) i **prebiotika** (tvari koje pomažu rastu tih bakterija). Kada se probiotici i prebiotici uzimaju zajedno, nazivaju se sinbiotici. Ovi dodaci prehrani mogu pomoći u održavanju zdrave ravnoteže bakterija u crijevima i smanjenju upala, što može pomoći u liječenju psorijaze i drugih kožnih bolesti.

Za osobe koje imaju problema s crijevnom mikrobiotom, preporučuje se **konzultacija s liječnikom ili nutricionistom** koji može pomoći u odabiru odgovarajućih dodataka prehrani.

Jedinstvena formulacija pripravka Colosal osigurava kombinaciju bifidobakterija, fruktooligosaharida uz dodatak butiratne (maslačne) kiseline koja je izvor energije za stanice debelog crijeva. Kombinacija navedenih sastojaka pomaže vratiti ravnotežu u crijevima i otkloniti neugodne simptome disbioze kako bi uz zdravlje crijeva došlo do poboljšanja i zdravlja kože.



Povezanost sindroma iritabilnog crijeva i psorijaze

Sindrom iritabilnog crijeva često se pojavljuje u kombinaciji sa psorijatičnim artritismom te je učestaliji kod oboljelih od kožne psorijaze. Obje bolesti izazivaju slična oštećenja tkiva i upalne procese te ovise o psihološkim stanjima, pri čemu je stres posebno čest okidač. Zanimljivo je da su brojna istraživanja pokazala da promjene u crijevnoj mikrobioti igraju ulogu u razvoju i upalnih bolesti crijeva i psorijaze.

Recepti

Batat-salata sa slanutkom i srdelama

Sastojci za 1 osobu:

1 narančasti batat srednje veličine (oko 200 g),
1 konzervica srdela u ulju,
50 g kuhanog slanutka iz teglice,
30 g maslina,
125 g cherry rajčica,
15 g crvenog luka ili 1 kom mladog luka,
svježi ili kiseli krastavac 30 g

Za preljev je potrebno:

1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja,
1 žlica limunovog soka,
1 žličica senfa,
biljni začini po želji, poput majčine dušice
ili origana,
svježi peršinov list,
1 protisnuti češnjak,
sol, papar, malo vode

Priprema:

Batat skuhati u kori, ili rezan na ploške, na pari. Luk nasjeckati na trakice i staviti u zdjelu. Kuhani krumpir oguliti, narezati na kriške i poslagati preko luka. Srdele ocijediti od biljnog ulja i po želji očistiti od kostiju i narezati na manje komade. Masline i cherry rajčice prepoloviti, a krastavac narezati na kockice ili kolutiće. Napraviti preljev tako da pomiješate sve sastojke u manjoj staklenoj posudi s poklopcem, a zatim je dobro protresite da se stvori emulzija. Sve sastojke pomiješati, začiniti preljevom i poslužiti. Izvrsno prija i ohlađena.



Tjestenina s gljivama i tofuom

Sastojci za 1 osobu:

50 g integralne tjestenine,
50 g šampinjona,
50 g cherry rajčica,
1 režanj češnjaka,
pola žličice sušenog origana,
1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja,
1 žlica octa,
prstohvat soli,
pola šalice kuhanog graha (ili pola konzerve),
5 listova svježeg bosiljka,
100 g dimljenog tofua

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 220°C. Posudu za pečenje obložite folijom. Rasporedite gljive i polovice rajčice. Pospite protisnutim češnjakom i origanom. Prelijte s malo maslinovog ulja. Pecite bez poklopca 20 do 25 minuta ili dok rajčice ne omekšaju i kožica ne počne pucati, a gljive postanu svijetlosmeđe. U međuvremenu skuhaite tjesteninu prema uputama na pakiranju, lagano posolite vodu za tjesteninu; ocijedite. U velikoj zdjeli pomiješajte 1 žlicu maslinovog ulja, ocat i papar. Dodajte toplu tjesteninu u zdjelu. Ostavite da se ohladi na sobnoj temperaturi, povremeno miješajući. Smjesi tjestenine dodajte smjesu rajčice i gljiva i sve što je kapalo iz tave, grah, tofu narezan na kockice i nasjeckani bosiljak. Promiješajte da se sjedini.



Kako ljekarnik može pomoći pacijentu sa psorijazom?



Psorijaza i slična kožna stanja predstavljaju veliki izazov zbog fizičkih simptoma, ali i psihičkog opterećenja. Važno je da farmaceuti oboljelima pruže jasne i praktične savjete koji će im olakšati svakodnevni život.

Edukacijom o bolesti, provođenjem zdravog životnog stila i odabirom odgovarajućih dermatoloških pripravaka u dogovoru s liječnikom i ljekarnikom, možete postići smanjenje svakodnevnih smetnji i vidljivo zadovoljavajući rezultat.

Ljekarnici su važan dio zdravstvene zaštite te su u odličnoj poziciji savjetovati pacijente, ponoviti uputu i dobiti povratnu informaciju o razumijevanju postupaka higijene i njege kože, te prehrambenih i životnih navika.

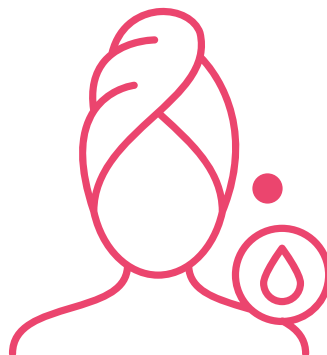
Važno je osvijestiti neke od osnovnih navika koje će vam pomoći olakšati nelagodu na koži:

- **pokušajte izbjegavati grebanje kako ne bi došlo do pojave iritacije i pogoršavanja svrbeža**
- **zaštitite kožu prije izlaganja suncu**
- **izbjegavajte alkohol i cigarete te uvedite zdravu prehranu i tjelovježbu**

Njega kože sklone ljuskanju zahtijeva disciplinu i prilagođenu rutinu.

EPTA PSO linija pruža:

- Dubinsko vlaženje
- Učinak ekfolijacije
- Kontrolu formiranja ljuskica
- Djelovanje na svaki dio kože tijela



Pri izdavanju farmakoterapije za liječenje psorijaze propisane od liječnika, svaki će ljekarnik naglasiti važnost njege kože, sklone ljuštenju. U individualnom savjetovanju, ljekarnik će vas upoznati sa svakodnevnom, prilagođenom i umirujućom rutinom za higijenu i njegu kože.

Kod plakova i različitog stupnja zadebljanja kože i zahvaćenih područja potrebno je prilagoditi njegu pomoću krema sa snažnim keratoreducirajućim djelovanjem.

Redovita primjena terapije i njege, prilagođena težini stanja, može značajno smanjiti simptome.

Upute za njegu kože i noktiju kod psorijaze

Higijena i njega kože kod psorijaze zahtijevaju poseban pristup jer su zahvaćeni dijelovi često osjetljivi i sklone iritaciji. Redovito i pravilno čišćenje te hidratacija ključni su za smanjenje simptoma i poboljšanje stanja kože i noktiju.

Eptaderm proizvode preporučamo koristiti najmanje 4 do 6 tjedana kako biste postigli optimalne rezultate, a gotovo uvijek savjetujemo i primjenu kroz duže vremensko razdoblje.

Korak po korak uz Eptaderm

KORAK 1: Čišćenje

KORAK 2: Hidratacija i njega

KORAK 3: Specijalna njega noktiju



1

Čišćenje kože

Prvi korak u rutini njege je čišćenje kože. Koža zahvaćena psorijazom sklona je nakupljanju mrtvih stanica i ljuskica, što može smanjiti učinkovitost hidratantnih i terapijskih krema.

EPTA PSO gel za čišćenje temeljito čisti kožu, umiruje svrbež i priprema kožu za daljnju njegu. Vlaži, normalizira izlučivanje sebuma, ublažava svrbež i stvaranje hiperkeratoznih naslaga te čini kožu mekom. Zahvaljujući potpunoj formuli, potiče odvajanje postojećih ljusaka te ublažava nastanak novih, ostavljajući kožu i vlasište savršeno čistim i hidriranim. **Proizvod je siguran za kombiniranje s dermatološkom terapijom.**

Kako koristiti?

- Nanesite gel na mokru kožu ili vlasište
- Nježno umasirajte dok se ne stvori pjena
- Temeljito isperite toplom vodom
- Preporučuje se korištenje dvaput dnevno – ujutro i navečer

Ovaj gel sadrži aktivne sastojke poput ureje i glicerola koji osiguravaju hidrataciju i pomažu u uklanjanju hiperkeratotičnih naslaga.



Čišćenje vlasišta

EPTA PSO šampon ciljano potiče uklanjanje ljuskica, normalizira i uravnotežuje ljuštenje i kontrolira crvenilo i svrbež vlasišta. Sam ili u kombinaciji s drugim tretmanima, također je idealna nadopuna u prevenciji relapsa. Uz keratolitičko djelovanje, ima antibakterijska svojstva, regulira rad žlijezda lojnica, smanjuje lučenje sebuma, ublažava iritaciju i upalu te normalizira ljuštenje kože.

- Nanesite šampon na mokro vlasište
- Nježno umasirajte dok se ne stvori pjena
- Ostavite da djeluje 3 minute i temeljito isperite toplom vodom
- Preporučuje se korištenje 3 do 4 puta tjedno



U slučaju jakih psorijatičnih naslaga, potrebno je nanijeti **EPTA PSO 30** navečer prije spavanja (bez ispiranja), a zatim ujutro upotrijebiti **EPTA PSO šampon** za pranje kose. Ako se želi izbjeći prljanje jastuka zbog korištenja kreme **EPTA PSO 30** noću, može se nanijeti **EPTA PSO 30** dva sata prije spavanja, a potom oprati kosu prije spavanja uz **EPTA PSO šampon**.

2 **Hidratacija i njega kože**

Hidratacija je drugi ključni korak u rutini njege kože sa psorijazom. Proizvodi poput **EPTA PSO 10 bogate emulzije**, **EPTA PSO 30 kreme**, **Epta PSO 50 Plus** kreme dizajnirani su za različite stupnjeve intenziteta plakova.

Hidratacija je drugi ključni korak u rutini njege kože sa psorijazom. Proizvodi poput **EPTA PSO 10 bogate emulzije**, **EPTA PSO 30 kreme**, **Epta PSO 50 Plus** kreme dizajnirani su za različite stupnjeve intenziteta plakova.

EPTA PSO 10 bogata emulzija pruža dubinsku hidrataciju i smiruje crvenilo i svrbež na većim površinama kože. Namijenjena je za njegu vrlo suhe kože i djeluje umirujuće i keratoregulirajuće. Emulzija je sigurna za kombiniranje s dermatološkom terapijom.

- Zaglađuje
- Restrukturira
- Hidratizira
- Umiruje
- Pruža elastičnost i ugodu

Krema s keratoreducirajućim djelovanjem s 30% ureje.

- Pomaže u uklanjanju plakova
- Umiruje svrbež uzrokovan suhoćom kože
- Hidratizira i djeluje emolijentno



Epta PSO 50 Plus krema preporuča se u njezi kože s intenzivnim keratozama. Krema s jakim keratoreducirajućim djelovanjem omogućava jednostavnu i ciljanu primjenu na plakove i naslage. Namijenjena je uporabi kod plakova i lokalnih zadebljanja kože (stopala, laktovi, koljena, dlanovi):

- **Intenzivni keratoreducirajući učinak**
- **Ciljano djelovanje na plakove i naslage**
- **Obnova kožne barijere**
- **Meka i kompaktna tekstura**

Proizvod je siguran za kombiniranje s dermatološkom terapijom.

Način primjene: Svakodnevno nježno umasirati na zahvaćena područja.

Područje primjene: tijelo, šake, stopala, kalusi. Ukoliko se koristi za problem zadebljanja na noktima, kremu je potrebno nanijeti navečer, a lak za nokte ujutro.

Sigurnost primjene uz farmakoterapiju

Preporuka ljekarnika je korištenje Eptaderm proizvoda uz farmakoterapiju, za postizanje sinergijskog učinka. Jedna od glavnih prednosti Eptaderm proizvoda je njihova sigurnost. Formule su dermatološki testirane, bez parabena, mirisa i drugih iritansa. Proizvodi se mogu koristiti paralelno s oralnim lijekovima poput imunosupresiva i bioloških terapija. Doprinosu smanjenju nuspojava farmakoterapije, poput suhoće kože i iritacija. **Osim što pružaju učinkovitu njegu, Eptaderm proizvodi imaju dodatnu vrijednost u sastojcima koji njeguju kožu na više razina:**

- Urea u različitim koncentracijama (10%, 30%, 50%) omogućuje prilagodbu proizvoda težini simptoma. Djeluje keratoreducirajuće, hidratizira i smanjuje svrbež
- Ekstrakt kore magnolije i shea maslac djeluju antioksidativno i pomažu u obnavljanju kožne barijere
- Ulje jojobe i Cetiol® Ultimate pružaju dodatnu hidrataciju i elastičnost kože

Eptaderm formule osmišljene su kako bi vam olakšale život kroz ublažavanje nelagodnih simptoma, a sigurne su za primjenu uz lijekove.

Savjeti ljekarnika za olakšanje nelagode simptoma i bolju kvalitetu života:

1. Odijevanje – preporuča se nošenje udobne, široke odjeće od mekih materijala
2. Kretanje i kontrola tjelesne težine – pretilost stvara veću vjerojatnost da će se psorijaza pojaviti u težem obliku. Kontrola tjelesne težine je korisna u ovladavanju bolesti
3. Raznolika i uravnotežena prehrana po uputi nutricionista

4. Izbjegavati stresne situacije - vježbati disanje, jogu ili neku od tehnika relaksacije kako biste smanjili utjecaj stresa te dovoljno i kvalitetno spavati
5. Prestanak pušenja i konzumacije alkohola
6. Nastojati ne češati kožu — zaposliti ruke (npr., loptice protiv stresa)
7. Pažljivo osušiti ruke i koristiti kremu
8. Nositi rukavice prilikom obavljanja kućanskih poslova
9. Izbjegavati grebanje vlasišta tijekom pranja kose
10. Koristiti kreme za sunčanje
11. Kupka – voda treba biti topla, nikako vruća. Vrijeme je važno: manje od 5 minuta pod tušem, manje od 15 min u kadi
12. Ovlaživač zraka - suhi zrak dovodi do više naslaga i pucanja kože. Klimatizacija ljeti i grijanje zimi mogu dovesti do isušivanja i svrbeži kože.



3

Njega noktiju

Psorijaza noktiju može uzrokovati mnoge promjene na noktima, kao što su udubljenje nokta, pucanje nokta, lomljivi nokti i oniholiza (odvajanje ploče nokta od ležišta nokta). Psorijatični nokti također mogu promijeniti boju, razviti hiperkeratozu (kredasta tvar koja se nakuplja ispod nokta) ili se promijeniti na druge načine.

Njega noktiju sa zadebljanjima

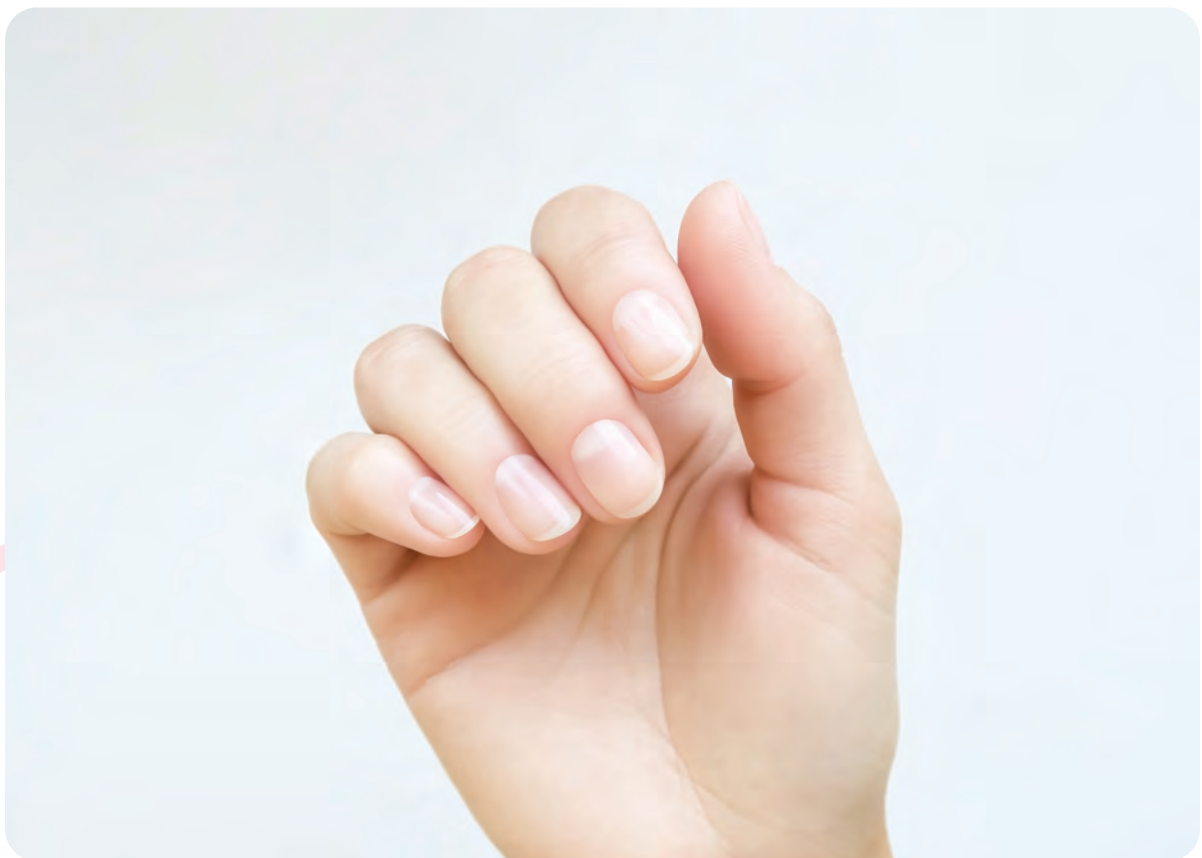
Specijalan lak **EPTA PSO Nokti** osigurava zaštitu, hidrataciju i obnavljanje nokta.

Kako se koristi EPTA PSO Nokti:

- Navečer nanosite **EPTA PSO 50 Plus kremu na nokat**
- Ujutro nanosite **EPTA PSO Nokti na cijeli nokat**

Njega namijenjena jačanju i zaštiti noktiju idealna je i kao dodatak farmakološkoj terapiji.

EPTA PSO lak se brzo suši, a posebna formula omogućava proizvodu da ostavi nevidljivi zaštitni sloj na noktu i kutikuli. Proizvod je siguran za kombiniranje s dermatološkom terapijom. U slučaju kontakta s očima obilno isprati.



Savjeti ljekarnika za smanjenje nelagode i bolju kvalitetu života:

1. Održavajte nokte kratkima kako biste smanjili rizik od infekcije
2. Osušite kožu oko noktiju svaki put kada operete ruke
3. Nosite zaštitne rukavice dok radite u vrtu, kućanske poslove, bavite se sportom i dr.
4. Koristite cipele za vodu kad ste na plaži ili u bazenu kako biste zaštilili svoje noge i prste, odnosno nokte
5. Namočite vrhove prstiju prije rezanja i uređivanja noktiju. Izrežite ravno, a zatim turpijom zaoblite kutove
6. Sloj laka može zaštiliti nokat, ali izbjegavajte umjetne nokte
7. Koristite odstranjivače laka za nokte namijenjene osobama s osjetljivom kožom
8. Obavezno održavajte svoje ruke, zanoktice i nokte vlažnima i nahranjenima
9. Pripazite na pregrubo čišćenje ispod noktiju - može ozlijediti kožu i uzrokovati infekciju ili izbijanje psorijaze

EPTA PSO

Koža sklona ljuskanju
Protokol za primjenu i upute za optimalan učinak

1. korak: ČIŠĆENJE

EPTA PSO 10% UREA Gel za čišćenje

Način primjene:

Tuba, 200 ml

Nanesite EPTA PSO gel za čišćenje nježno masirajući, zatim isperite. U slučaju kontakta s očima, obilno isperite.



2. korak: NJEGA

Vrlo suha koža, perutanje i ljuskavost



EPTA PSO 10% UREA Bogata emulzija

Zaglađuje, umiruje,
ovlažuje.

Tuba, 200 ml

**2-3 puta dnevno, ujutro,
popodne i navečer.**

Nanesite EPTA PSO 10 bogatu emulziju više puta dnevno na zahvaćena područja nježno masirajući. Tekstura je prikladna za cijelo tijelo, uključujući ruke i stopala.

Srednji intenzitet plakova



EPTA PSO 30% UREA Krema

Pomaže uklanjanju
plakova.

Tuba, 200 ml

**2 puta dnevno, ujutro i
navečer.**

Nanesite EPTA PSO 30 kremu dnevno, ujutro i navečer, na zahvaćena područja (šake, stopala, laktovi, koljena, tjeme i dlakave površine) nježnom masažom do potpunog upijanja. Ne koristiti kod djece mlađe od 3 godine.

Intenzivna keratoza



EPTA PSO 50% UREA Plus Krema

Ciljana primjena na plakove i
kaluse (ograničena područja s
ljuskama).

Tuba, 50 ml

Jednom dnevno, navečer.

Nanesite EPTA PSO 50 PLUS kremu svakodnevno na zahvaćena područja (plakovi, stopala, laktovi, koljena, nokti...) nježnom masažom. Ne koristiti kod djece mlađe od 3 godine. Predlažemo da nanese EPTA PSO 50 PLUS kremu prije odlaska na spavanje, a zatim isperite ujutro pomoću našeg EPTA PSO gela za čišćenje.

EPTA PSO

Nokti sa zadebljanjima
Protokol za primjenu i upute za optimalan učinak

EPTA PSO 50% UREA Plus Krema + EPTA PSO Nokti

Večer: nanijeti Epta PSO 50 Plus kremu na nokte.

Jutro: očistiti i nanijeti EPTA PSO Nokti (lak)
Tuba 50 ml + bočica 12 ml

2 puta dnevno, ujutro i navečer.

Navečer nanesite EPTA PSO 50 Plus kremu na nokte. Ujutro nanesite EPTA PSO Nokti na cijeli nokat. Za optimalnu učinkovitost, važno je pažljivo očistiti površinu koja se tretira prije nanošenja. Lak se brzo suši. U slučaju kontakta s očima obilno isprati.





Brošura "Osjećaj se dobro u svojoj koži" nastala je u suradnji s timom stručnjaka:

prof. dr. sc. Marija Kaštelan, dr. med., spec. dermatologije i venerologije

Narci Menix, psiholog

prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinička nutricionistica

mag. pharm. univ. spec. nutr. dipl. homeopat. Kristina Godanj Batinac

doc. dr. sc. Arijana Meštrović, mag.pharm., FFIP

Pharmae**x**pert