



Tips!

Det är viktigt att inte riva bort eller klia sönder fjällen. Klipper du naglarna korta gör de mindre skada.

Har du tillgång till bastu så är det ett effektivt och skonsamt sätt att fjälla av.

Schamponera i torrt hår efter avfjällning så blir det lättare att få bort oljan eller krämen du använt.

Berätta för din frisör om Psoriasisförbundets webbaserade utbildning för frisörer.

Snabba fakta om psoriasis

- Cirka 300 000 personer i Sverige har psoriasis i någon form, vilket gör psoriasis till en av våra vanligaste folksjukdomar.
- Vi kan inte bota psoriasis idag, men god effekt och lindring kan fås av individuellt anpassad behandling.
- Psoriasis är en ärftlig kronisk icke-smittsam systemsjukdom som kan påverka flera organ i kroppen. Det finns en känd koppling mellan psoriasis och hjärt-kärlsjukdom, mag-tarmbesvär och ögonsjukdomar.
- Psoriasisartrit är en av de vanligaste formerna av samsjuklighet vid psoriasis och kännetecknas av smärta, stelhet och svullnad i leder samt led-, sen- och muskelfästen. Trötthet och ryggont är också vanliga symptom.

På vår hemsida www.psoriasisforbundet.se kan du läsa mer om psoriasis och beställa hem informationsmaterial. Välkommen in!

Psoriasisförbundet, Bellmansgatan 30, 1 tr, 118 47 Stockholm
08-600 36 36 | info@pso.se | www.psoriasisforbundet.se
www.facebook.com/Psoriasisforbundet



Psoriasis i hårbotten

Tips och råd för egenvård
och behandling



PSORIASISFÖRBUNDET

Hårbotten är ett ställe där psoriasisutslag ofta dyker upp. Precis som med psoriasis på resten av kroppen är det viktigt att ta hand om huden för att både lindra och förebygga besvär.

En vanlig åkomma

Psoriasis i hårbotten bildas på samma sätt som psoriasis på resten av kroppen. Skillnaden är att håret gör att fjällen inte nöts ned på samma sätt och därför ofta blir tjockare än på exempelvis armbågar. De tjocka fjällen och det faktum att håret är i vägen gör det krångligare att behandla psoriasis i hårbotten än på resten av kroppen. Många upplever också klådan som påfrestande.

Psoriasisfläckarna sitter ofta i trakten av hårfästet vid öronen, pannan eller i bakhuvudet och kan gå ner en bit under hårfästet. Man räknar med att cirka 60 - 70 procent av alla som har psoriasis även får det i hårbotten. I vissa fall finns psoriasis bara i hårbotten och ingen annanstans på kroppen.

Vårda din hårbotten

Det är vanligt att psoriasis i hårbotten kommer tillbaka, även efter grundliga behandlingar, och därför är det viktigt att du skapar enkla och regelbundna rutiner för att få behålla den förbättring du uppnått så länge som möjligt. Regelbunden vård av hårbotten är alltid en bra grund. Precis som med resten av huden gäller det för den som har psoriasis att smörja in hårbotten så att den inte blir torr. Skillnaden är att håret gör det svårt att komma åt att smörja med kräm. Istället kan du massera in en olja i hårbotten och låta den verka en till två timmar före hårtvätt.

Tänk på att inte gnugga hårbotten när du tvättar håret eftersom den är känslig. Att använda ett balsam efter schampot när du tvättar håret kan också hjälpa till att återfukta hårbotten. Att föna håret eller använda lock- eller plattång nära hårbotten kan torka ut den, varför det är bra att undvika detta.

Rätt schampo kan räcka

Är fjällningen och klådan lätt kan det räcka med att tvätta håret varannan eller var tredje dag. Om du märker att hårbotten blir irriterad efter att du tvättat håret kan det vara en bra idé att tvätta håret mindre ofta. Det finns flera olika typer av receptfria schampon att välja på. Vanliga ingredienser är mentol och tjära. Även schampo mot mjäll kan hjälpa för att lindra klådan. Prova dig fram för att se vilket som passar dig bäst. Fråga gärna om råd på ditt apotek.

// Fråga gärna om råd på ditt apotek!

Har du svårare besvär kan du fråga din läkare om receptbelagda schampon som innehåller kortison, som kan användas under en kortare tid som en kur.

Börja med avfjällning

När fjällbildningen är kraftig behöver hårbotten extra vård. Innan fläckarna kan behandlas måste huden avfjällas eftersom medicinen annars inte kommer åt. Försöker man på något hårdhänt sätt få bort fjällen kommer huden reagera med att öka celldelningen, vilket bara leder till ännu mer fjällning. Avfjällning görs med olja eller kräm.

Börja med att smörja in hårbotten med en mjukgörande kräm eller olja, och gärna

sådana som innehåller salicyl. Låt sitta i 8 - 24 timmar, förslagsvis under natten. För att snabba på avfjällningen kan du sätta på en plastmössa eller vira en varm frottéhandduk runt huvudet. Att bada bastu gör också att fjällen lättare lossnar. Tvätta till sist ur håret med schampo.

Glöm inte att schampot ska masseras in i **torrt** hår, annars blir det svårt att få ur oljan eller krämen. Håret kan behöva schamponeras flera gånger innan kräm eller oljerester och fjäll helt försvunnit.

Prata med din läkare

När huden är avfjälld kan psoriasisfläckarna börja behandlas. Rådgör alltid med din läkare om vilken behandling som är lämplig för just dig. Din hudläkare kan ge dig råd om hur du ska gå tillväga och skriver ut lämplig kräm, lösning eller gel. Tänk på att bena upp håret när du ska applicera behandlingen, så att den verkligen kommer ner i hårbotten och inte bara fastnar i hårstråna.

Behandling med kortison

Kortisonpreparat är en vanlig behandling vid psoriasis i hårbotten. Huden i hårbotten är tjockare än huden i ansiktet. Därför är den inte lika känslig för uttunning. Det gör att det går att behandla hårbotten med kortisonpreparat under längre tid. Av samma skäl är det viktigt att du ser till att kortisonlösning för hårbotten inte rinner ned på den känsligare huden i pannan eller bakom öronen.

Precis som vid behandling med kortisonkrämer för psoriasisutslag på resten av huden är det viktigt att inte avsluta behandlingen abrupt när man blivit bättre. Från att ha smort varje dag trappar man vanligtvis ner till varannan dag i en till två veckor och sedan bara en



eller två gånger i veckan under ytterligare en eller två veckor.

Bucky-behandling

Ljusbehandling med UVB-ljus är inte verksamt på psoriasis i hårbotten, då håret hindrar strålarna att nå huden. Om hudförändringarna är mycket svåra och om annan behandling inte har någon verkan så kan läkaren ordinera en mjuk form av röntgen kallad "Bucky".

Påverkar inte hårväxten

Psoriasis i sig påverkar inte hårsäckarna eller hårväxten, men mycket tjocka fjäll från huden kan nöta på håret. Du kan också tappa en del hårstrån när du tar bort fjällen från hårbotten. Hårväxten brukar dock återkomma.

Även om du har psoriasis i hårbotten kan du klippa, färga och permanenta håret. Har du väldigt svåra problem är det dock bäst att behandla din hårbotten innan du utsätter den för några starkare kemikalier.

Tipsa gärna din frisör om vår webbaserade utbildning om psoriasis som riktar sig just till frisörer!