



# ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ИХ  
БЛИЗКИХ, А ТАКЖЕ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto



Издатель: Финский Союз поддержки людей с ревматизмом  
(Suomen Reumaliitto ry, Psoriasisliitto ry)  
Журналисты: Тейя Риикола, Сусанна Каая (интервью)  
Специалист: Кати Мюккянен, врач ревматолог  
Фото: Рами Марьямяки, Fotolia, Pexels.com и Unsplash  
ISBN: 978-952-9742-50-9 nid. FIN, 978-952-9742-52-3 pdf, FIN  
978-952-9742-51-6 nid. SWE, 978-952-9742-53-0 pdf, SWE  
978-952-9742-54-7 на скрепках RUS, 978-952-9742-55-4 pdf, RUS

Дополнительная информация: [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi), [www.psori.fi](http://www.psori.fi)



ЧИТАТЕЛЮ

## ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ?

Этот справочник предназначен для тех, кто подозревает у себя псориатический артрит или заболевание было недавно диагностировано. Вы, наверняка, уже слышали от своего врача, что такое псориатический артрит и как его лечить. Здесь содержится информация о данном заболевании. Попросите также ваших родственников ознакомиться с содержимым справочника.

Хроническая болезнь всегда выбивает из колеи. Принятие и привыкание к ситуации требует времени. Борьба с болезнью или чрезмерное беспокойство - обычные реакция. Если у вас уже есть псориаз кожи, вы знаете, что хроническое заболевание - это серьезно, но не конец света: если заболевание лечить должным образом, оно не мешает нормальной жизни. В данном справочнике содержится информация о том, что вы можете сделать сами и какое лечение вам необходимо проходить.

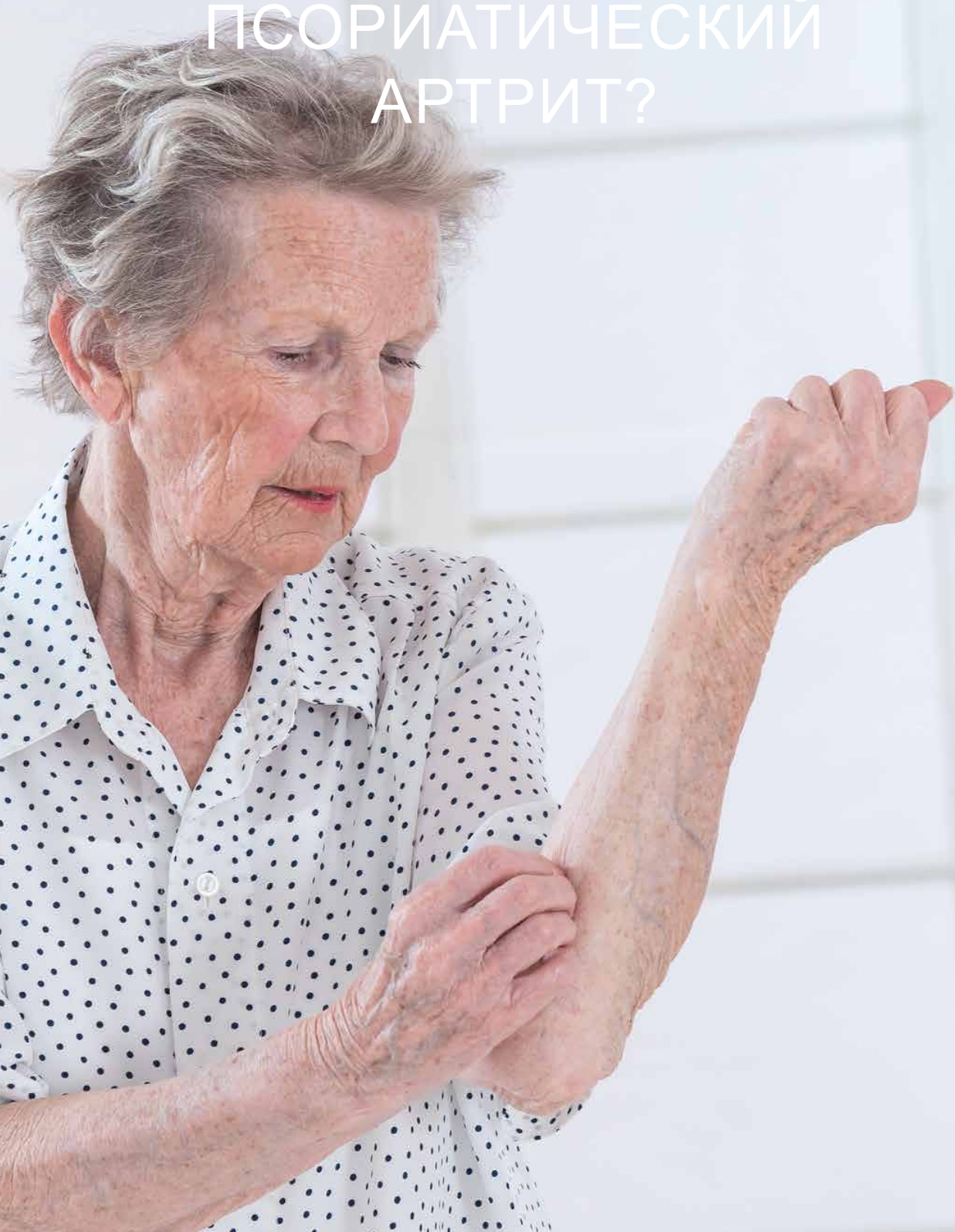
Помните, что медикаментозное лечение является лишь частью лечения псориаза суставов. Ваши суставы будут чувствовать себя лучше, если вы позаботитесь о сбалансированном питании, физических занятиях и отдыхе.

О здоровом образе жизни также стоит помнить и потому, что псориаз связан с повышенным риском сопутствующих заболеваний. К ним относятся, например, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Неизлечимая болезнь и меняющиеся, постоянно проявляющиеся симптомы могут вызвать депрессию. В этом случае будет полезна помощь медицинского персонала и поддержка людей с таким же заболеванием. Одного медицинского вмешательства недостаточно. Общение, разговор об эмоциях, которые вы испытываете, будут очень полезны. Важно, чтобы вы чувствовали себя физически хорошо, несмотря на длительное заболевание. Это вполне возможно.

Если вам нужна помощь, вы всегда можете обратиться в Союз Псориаза, Финский Союз Ревматизма и их членские организации. Эти пациентские организации предлагают поддержку тем, кому недавно поставили диагноз, и их семьям. В конце брошюры вы найдете больше информации о мероприятиях, которые устраивают эти организации.

# ЧТО ТАКОЕ ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ?



Псориатический артрит - это длительное и часто волнообразное симптоматическое воспалительное состояние суставов. Это хроническое воспалительное заболевание с нарушением иммунологических защитных механизмов.

Псориаз суставов одинаково распространен у мужчин и женщин. У детей заболевание встречается очень редко. Псориаз суставов тем более вероятен, чем тяжелее псориаз кожи у человека. Около 150 000 финнов страдают псориазом кожи, из которых 20-30% также страдают псориазом суставов.

**Диагностика и лечение заболевания на самой ранней стадии очень важны, потому что, если болезнь не лечить, она может повредить суставы.**

Симптомы в суставах обычно начинают проявляться в возрасте 30-50 лет. У большинства людей с псориатическим артритом на этой стадии дерматит уже имеет место быть в течение многих лет. При псориазе кожи воспалительная реакция иммунной системы заставляет клетки кожи слишком быстро размножаться, образуя покраснения и чешуйчатые пятна на коже. Иммунная система также может атаковать ткани суставов, вызывая в них отек и боль. В этом случае говорят о псориазе суставов.

## КАК ОБНАРУЖИТЬ ПСОРИАЗ КОЖИ ИЛИ СУСТАВОВ?

Из-за разнообразия симптомов псориатического артрита ранняя диагностика заболевания может быть затруднена. Специального лабораторного теста для выявления псориаза суставов не существует; показатели воспаления крови (ЦРП) могут быть нормальными, а лабораторные анализы, используемые для диагностики ревматоидного артрита, не имеют отношения к выявлению псориаза. Вместо этого ваши личные наблюдения за симптомами и обследование у врача имеют важное значение для диагностики псориаза. Также могут быть полезны ультразвук и рентген суставов.

**Сфотографируйте изменения суставов и ногтев перед походом к врачу!**

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ?

Изначальная причина псориаза суставов не установлена. Известно, что это иммуноопосредованное воспалительное заболевание. Что вызывает его неизвестно, но предполагается, что какой-то фактор вызывает воспалительную реакцию у восприимчивого человека. Как следствие, система защиты организма атакует собственные ткани, что приводит к хроническому воспалительному состоянию. Кроме того, иногда болезнь может быть вызвана травмой, стрессом или инфекцией.

Псориаз и псориаз суставов чаще всего встречаются в зрелом возрасте. Если псориаз возникает в возрасте до 40 лет, часто это свидетельствует о генетической предрасположенности, обусловленной множеством генов. Если у обоих родителей псориаз, риск развития псориаза у ребенка составляет около пятидесяти процентов. Риск развития заболевания составляет двадцать процентов, если псориаз только у одного из родителей.

В дополнение к наследственности и инфекциям, к факторам, повышающим риск развития псориаза и псориатического артрита, относят избыточный вес, курение, алкоголь и плохую гигиену полости рта. Эти факторы могут также ухудшить симптомы псориаза у некоторых людей. В настоящее время неизвестно, как предотвратить появление псориатического артрита.

## СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПСОРИАТИЧЕСКОГО АРТРИТА

При легкой форме псориатического артрита в отдельных суставах есть боль и воспаление, но рентген не показывает изменений или прогрессирования заболевания. Средняя степень уже имеет длительное воспаление одного или нескольких суставов и заметные на рентгене изменения. Тяжелый псориатический артрит связан с воспалением суставов и явным прогрессированием их разрушения, определяемом на рентген-обследовании.



# СИМПТОМЫ

Течение и симптомы псориатического артрита очень индивидуальны. Симптомы в суставах могут появиться в любом возрасте. Чаще всего симптомы на коже проявляются раньше, чем симптомы в суставах, но иногда бывает и наоборот. В этом случае поставить диагноз псориатического артрита очень сложно. Часто диагноз не подтверждается до тех пор, пока не проявится псориаз на коже.

Симптомы псориатического артрита могут быть очень разнообразными. Чаще всего артрит проявляется в нескольких суставах. Тем не менее, он может вызывать симптомы в любом суставе, сухожилии, месте прикрепления сухожилия или в позвоночнике. Суставы часто опухшие, горячие и болезненные при движении, и особенно жесткие по утрам. В дополнение к этим симптомам вы можете чувствовать боль в покое и при движении, в исключительных случаях – усталость и болезненность в суставах и сухожилиях.

При псориатическом артрите могут опухать пальцы рук и ног, пальцы становятся «как сосиски». Это называется дактилитом.

Воспаления суставов пальцев рук и ног часто сопровождаются изменениями ногтей. ногти

могут иметь углубления и потерять цвет, или ноготь может утолститься и отслоиться от ногтевого ложа.

## Участки воспаления при псориазе суставов:

- псориатический артрит в нескольких суставах
- воспаление в нескольких суставах
- отек пальцев рук и ног
- воспаление мест прикрепления сухожилий
- воспаление в области позвоночника.

## ВОЛНООБРАЗНОЕ ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

**Симптомы артрита суставов**, которые обычно проявляются волнообразно, а также эффективность их лечения могут значительно различаться. Также личный опыт и переживания от болезни могут быть самыми разными. Иногда наступают длительные периоды, когда симптомы слабо выражены или отсутствуют вовсе. Время года может оказывать влияние: у многих симптомы усиливаются зимой и ослабевают летом.

Даже если симптомы псориаза в суставах, как правило, незначительны, лечение следует начинать как можно скорее. Без лечения псориазический артрит может повредить суставы и значительно ухудшить их подвижность. Важно помнить, что псориаз не исключает возможности других заболеваний суставов.

## СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Продолжительное заболевание может оказывать влияние на другие части тела. Это называется сопутствующими заболеваниями.

### Сопутствующими заболеваниями могут быть:

- воспаления внутри глаза
- кишечные симптомы
- сердечно-сосудистые заболевания.

Если человек с псориазическим артритом замечает покраснение, боль или быстрое ухудшение остроты зрения, следует немедленно обратиться к врачу. Воспаление радужной оболочки (ирит) и воспаление внутренних тканей глаза (увеит) требуют осмотра и лечения у офтальмолога. Они отличаются от воспаления конъюнктивы глаза (конъюнктивит), которая ограничивается поверхностным слоем глаза и внутренней поверхностью века и является гораздо более распространенным заболеванием, чем ирит или увеит.



У людей с псориазом кожи и суставов может быть хроническое кишечное воспаление, особенно когда псориаз суставов напоминает анкилозирующий спондилит. Кроме того, избыточный вес, диабет второго типа и повышенное содержание жиров в крови повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому важно обращать внимание на профилактику сопутствующих заболеваний.

Также неизлечимая болезнь и ее постоянное лечение нагружают психику. Человек с псориазическим артритом нередко испытывает беспокойство и депрессию. Почти все сопутствующие заболевания, включая тревогу и депрессию, можно самостоятельно предотвратить с помощью здорового образа жизни. Старайтесь поддерживать нормальный вес, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, не курите и не злоупотребляйте алкоголем. Своевременно обращайтесь за помощью и лечением. Поддержка людей, имеющих такое же заболевание, и общение с ними часто помогают справляться со своей болезнью.

## СИМПТОМЫ ПСОРИАТИЧЕСКОГО АРТРИТА:


- боль в суставах, скованность, отек и чувствительность
- воспаление суставов с обеих или с одной стороны тела
- воспаление сухожилия или места прикрепления сухожилия
- пальцы рук и ног «как сосиски»
- продолжительные боли в спине воспалительного характера
- изменения ногтей
- ограниченное движение суставов
- нарушение физической работоспособности и подвижности
- в худшем случае необратимое повреждение суставов.

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Если вы подозреваете у себя псориаз суставов, **обследование нужно начинать с районной или рабочей поликлиники**. Если врач заподозрит псориатический артрит, он сделает направление к ревматологу, чтобы более точно оценить ситуацию.

**Ревматолог** сможет установить, идет ли речь о воспалительном ревматизме или именно о псориатическом артрите. Врач-ревматолог и узкий специалист по вопросам псориатических артритов решают вопрос о начале приема биологических лекарств и наблюдают за лечением. Также пациенты с кожным псориазом и псориатическим артритом, а также беременные женщины наблюдаются в специализированных больницах.

Скрининг и лечение сопутствующих заболеваний, однако, являются частью базовой медицинской помощи. Когда заболевание суставов находится в стадии равновесия и симптомов нет, его контроль осуществляется в поликлинике.

 Если у вас диагностирован псориатический артрит, свяжитесь с Союзом Псориаза или Финским Союзом Ревматизма. Организации предоставляют информацию о вашей болезни и связанных с ней повседневных делах.

Независимо от того, посещаете вы терапевта или узкого специалиста, хорошо, чтобы вас наблюдал один и тот же врач. Лечение проходит легче и более последовательно, когда ваш врач знает вас и вашу историю болезни. Хорошо, чтобы у вас был индивидуальный план лечения, который поможет вам справляться в повседневной жизни. Если такого плана у вас нет, попросите его. Если необходимо изменить план лечения, вам будет проще сделать это вместе с вашим врачом. Кроме того, в вашем районе может быть медсестра, которая специализируется на кожных или ревматических заболеваниях, с которой можно связаться напрямую. Хроническая болезнь влечет за собой дополнительные расходы и вызывает много практических вопросов. Обращайтесь за помощью к социальному работнику, если это необходимо.






## ДО ТОГО, КАК ВЫ ПОЙДЕТЕ К ВРАЧУ

Перед посещением врача составьте список своих симптомов и вопросов, которые вы хотите задать врачу. Сообщите любую информацию, которая может помочь диагностировать болезнь. Вот некоторые пункты, которые стоит продумать заранее.

- Запишите или сфотографируйте любые проявления заболевания, которые вы заметили на своей коже, ногтях или суставах.
- Если вы беременны, кормите грудью или планируете забеременеть, может потребоваться пересмотр вашего лекарства.
- Есть ли у ваших близких родственников псориаз или другие аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит или воспалительные заболевания кишечника? История болезни семьи помогает подтвердить диагноз.
- Есть ли у вас симптомы сопутствующих псориазу заболеваний? (см. стр. 7).
- Аллергии, о которых вы знаете, например, чувствительность к какому-либо лекарственному препарату.
- Сообщите, если вы изредка или регулярно принимаете какие-либо лекарства.
- Любые побочные эффекты, которые вы заметили во время лечения, включая те, которые не упомянуты в инструкции к лекарству.
- Очень важно, особенно при назначении биопрепаратов, сообщить об имеющихся инфекционных заболеваниях, проблемах с зубами, сердечной недостаточности или онкологии.
- Снимите лак для ногтей перед посещением врача. Сквозь лак невозможно оценить изменения ногтей

 *Заранее подумайте, как болезнь влияет на вашу жизнь, чтобы рассказать об этом своему врачу.*

На сайте Союза Псориаза вы найдете готовый контрольный список для посещения врача.



# ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАТИЧЕСКОГО АРТРИТА

Псориаз невозможно вылечить. Но методы лечения, которые были значительно усовершенствованы в последние десятилетия, могут помочь снять симптомы и замедлить прогрессирование заболевания.

Лечение псориаза суставов основано на современной рекомендации по лечению псориаза (**Käypä hoito** -suositus). Лечение должно быть комплексным, и его конкретные задачи должны определяться совместно с врачом. Целью лечения является минимизация симптомов, улучшение качества жизни пациента и сохранение трудоспособности.

Знания и поставленные цели помогут вам жить с часто изменяющимися симптомами псориаза суставов. Самостоятельный уход

**V V** *Сообщите врачу, если вы планируете беременность, беременны или кормите ребенка грудью. Это влияет на выбор лекарств.*

при хроническом заболевании иногда может показаться утомительным. В этом случае стоит попросить помощи в Союзе пациентов или у родственников, а также можно обратиться к физиотерапевтам, ортопедам, диетологам или другим специалистам. Курсы по адаптации, организованные Союзом Псориаза, предоставляют информацию о методах лечения псориаза, реабилитации и физических упражнениях. Финский Союз Ревматизма также организует адаптационные курсы, а в его местных организациях действуют различные спортивные группы.

## ВЫБОР ЛЕЧЕНИЯ

На выбор лечения влияют различные факторы, такие как степень тяжести воспаления кожи и суставов, возможности проведения различных процедур и уже имеющийся личный опыт лечения. Псориатический артрит в основном лечится так же, как и ревматоидный артрит. Выбор лекарства определяется количеством воспаленных суставов и оценкой тяжести симптомов вами и вашим врачом. Тем не менее, основ-

ным лечением симптомов суставов является поддержание здоровья суставов и мышц. Правильное лечение псориаза кожи также важно, так как по мере того, как улучшается состояние кожи, симптомы в суставах также уменьшаются. Солнечный свет уменьшает сыпь и, как правило, облегчает симптомы в суставах. Однако местное лечение псориаза кожи с помощью жирных кремов и кремов с кортизоном, а также фототерапия не работают при псориазе суставов.

## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

В период острого воспаления суставы горячие, опухшие и воспаленные даже в состоянии покоя. Это позволяет суставам избежать дополнительной нагрузки. Снять симптомы помогают **пакет со льдом, снижение нагрузки на суставы, лекарства от боли и воспаления** и, при необходимости, **инъекции кортизона** в суставы.

Противовоспалительные препараты (например, ибупрофен, диклофенак, кетопрофен и напроксен) могут раздражать слизистую оболочку желудка. Вы можете это предотвратить с помощью лекарств, которые защищают слизистую, а также избегая раздражающих желудок продуктов питания и напитков, таких как кофе и алкоголь. Коксибы (эторикоксиб и целекоксиб) наносят меньший вред желудочно-кишечному тракту. Они не рекомендуются людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Если воспаление суставов ярко выражено, следует как можно скорее начать лечение.**

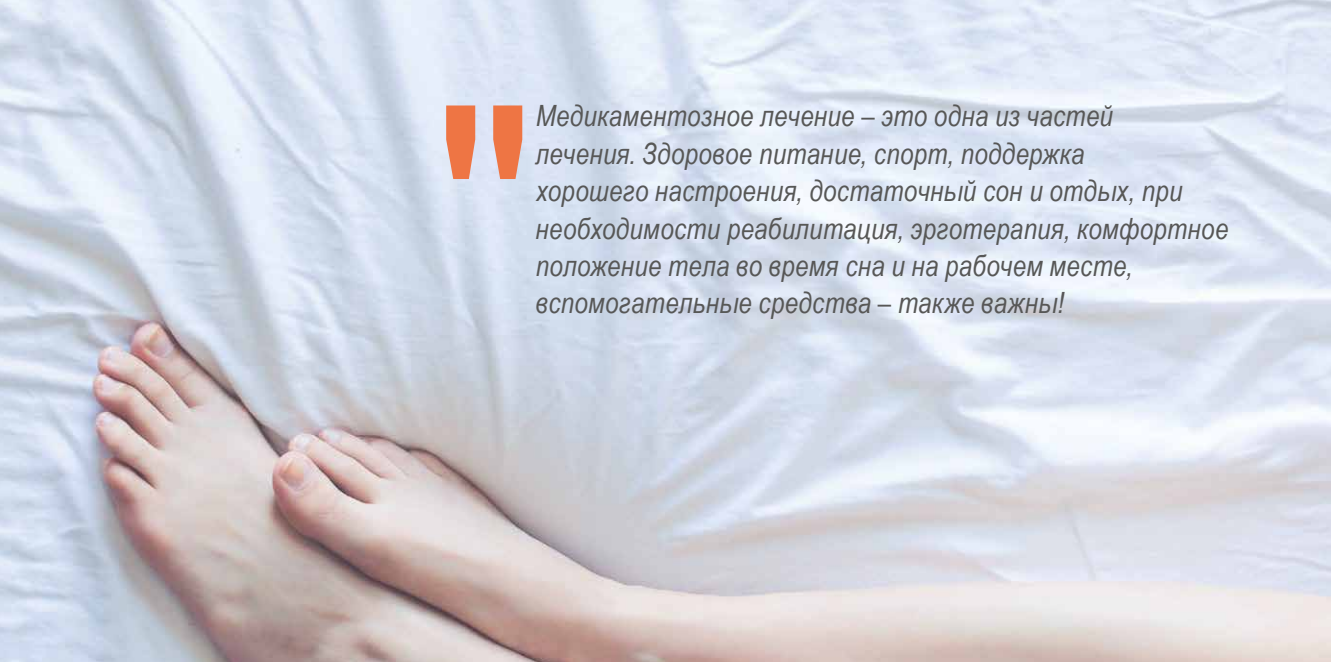
Традиционные модифицирующие противоревматические препараты (DMARD) замедляют течение болезни. Они широко используются и являются безопасными лекарственными средствами. Но поскольку они могут негативно влиять на печень, почки и костный мозг, важно следить за результатом лечения с помощью лабораторных тестов.

Метотрексат является популярным и хорошо исследованным препаратом, который уменьшает проявление симптомов не только в суставах, но и на коже. В основном лечение псориазического артрита начинают с этого препарата. Метотрексат назначают в виде таблеток или подкожных инъекций. При его использовании показатели почек, печени, и крови должны

быть нормальными, а потребление алкоголя должно быть разумным. Побочные эффекты метотрексата могут включать тошноту, раздражение желудочно-кишечного тракта и изменение функции печени. Механизм действия метотрексата таков, что он забирает собственные запасы фолиевой кислоты в организме, поэтому ее затраты необходимо компенсировать с помощью таблеток. Обычная доза составляет 5 миллиграммов один раз в неделю. Фолиевую кислоту следует принимать не одновременно с метотрексатом, а через 4–24 часа после него. Фолиевая кислота также обычно помогает при тошноте, иногда вызываемой метотрексатом.

Если пациентка планирует беременность или метотрексат не подходит по другим причинам, его заменяют на **таблетки сульфасалазина**. **Лефлуномид и циклоспорин** реже используются в качестве альтернативы для лечения псориаза. Лефлуномид не подходит для женщин, планирующих беременность; его прием должен быть прекращен за два года до зачатия. С помощью этих лекарств обычно удается устранить симптомы, т.е. происходит ремиссия. Тем не менее, псориаз суставов проявляется





**Медикаментозное лечение** – это одна из частей лечения. Здоровое питание, спорт, поддержка хорошего настроения, достаточный сон и отдых, при необходимости реабилитация, эрготерапия, комфортное положение тела во время сна и на рабочем месте, вспомогательные средства – также важны!

волнообразно; болезнь может протекать бессимптомно в течение нескольких лет и проявиться позднее.

**Биологические препараты** применяют, если вышеуказанные лекарственные средства не могут контролировать прогрессирование заболевания.

Биологические препараты блокируют медиаторы воспаления и, таким образом, снимают симптомы и предотвращают повреждение суставов. Они обычно используются либо как подкожные инъекции, либо как внутривенные вливания. Пациент самостоятельно в домашних условиях вводит лекарство себе под кожу. Инъекционные иглы очень малы, и пациент чаще всего легко справляется с лечением.

**Для лечения псориаза суставов были одобрены четыре типа биологических препаратов:**

- TNF-блокаторы
- ингибиторы интерлейкина 12/23, т.е. ингибиторы IL-12/23
- ингибиторы интерлейкина 17A (IL17A)
- ингибитор Т-лимфоцитов

Биологические препараты эффективны, но также они могут вызывать побочные эффекты и имеют определенные ограничения при

использовании. Биологические препараты не рекомендуются во время беременности или кормления грудью. Тем не менее, существуют различия между запретами на лекарства. Если псориатический артрит очень тяжелый, некоторые из этих препаратов могут в виде исключения использоваться во время беременности. Ситуацию всегда следует обсуждать с лечащим ревматологом.

Перед началом использования биологических препаратов необходимо вылечить хронические инфекционные заболевания. Поэтому желательно посетить стоматолога, чтобы исключить воспаление в полости рта перед началом лечения. Есть также некоторые другие заболевания, которые могут помешать использованию биопрепаратов. До и после операции рекомендуется сделать перерыв в приеме препарата, чтобы минимизировать риск воспаления. Каждое лекарство имеет свои «опасные» периоды, о которых вы можете узнать у своего врача.

При лечении биопрепаратами не рекомендуется делать прививки живыми вакцинами. К ним относятся вакцины против кори, эпидемического паротита, краснухи, ветряной оспы и желтой лихорадки, а также оральные вакцины против тифа и полиомиелита. Вакцинация пациента должна всегда проверяться до начала приема лекарств и, при необходимости, недостающие прививки должны быть сделаны.

Побочные эффекты биологических препаратов могут включать такие инфекции, как рецидивирующий синусит, инфекции мочевыводящих путей и респираторные инфекции, также может чувствоваться болезненность и воспаление в месте инъекции, аллергия или тошнота. Более серьезные побочные эффекты встречаются редко.

К некоторым биологическим препаратам в организме могут вырабатываться антитела, и из-за этого эффективность лекарства может быть снижена. Регулярное использование препарата снижает вероятность образования антител, поэтому следует соблюдать интервалы приема лекарства. Метотрексат как дополнение к биологическим препаратам также может снижать образование антител. Стоимость биологических лекарств компенсируется Кела при предоставлении заключения типа Б от врача-дерматолога (в случае псориаза кожи) или ревматолога (в случае псориаза суставов).

Одним из препаратов для лечения псориатического артрита является апремиласт. Он относится к группе синтетических противоревматических препаратов. С точки зрения механизма действия, это ингибитор фосфоэстеразы 4. Лекарство выпускается в форме таблеток и принимается ежедневно. **Апремиласт** рекомендуется, если пациент не может принимать биологические лекарства или они не эффективны для него.

## ВОЗМЕЩЕНИЕ СТОИМОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Большинство лекарств, используемых для лечения псориаза, подлежат базовой компенсации. Лекарственные средства, используемые для лечения ревматоидного артрита, а также псориаза суставов подлежат специальной компенсации. Специальная компенсация запрашивается в Кела на основании заключения врача типа Б. Для биологических лекарств требуется отдельное Б-заключение.

Вы оплачиваете часть расходов на лекарства самостоятельно в виде своей ответственности. Когда будет достигнут годовой потолок оплаты отпускаемых по рецепту лекарств, вы платите небольшую часть за каждый препарат, подлежащий компенсации, в течение календарного

года. Информацию о компенсации и точные суммы на сегодняшний день можно найти на сайте Кела: [www.kela.fi/laakkeet](http://www.kela.fi/laakkeet).

## ГАРАНТИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Псориаз входит в список заболеваний, когда у вас есть право на гарантию лечения. Гарантия лечения означает, что пациент может беспрепятственно обратиться в поликлинику по будням в рабочее время в случае, когда ему это нужно.

Необходимость лечения оценивается медицинским работником. Он должен сделать это в течение трех будних дней с того момента, как с ним связался пациент. Оценка срочности лечения в специализированной клинике должно начаться в течение трех недель с момента получения направления. Базовое лечение пациент должен получить не позднее трех месяцев с момента оценки ситуации.

Ваши индивидуальные потребности в лечении могут быть оценены либо на основании направления, либо с помощью обследования. Если обследование показывает, что вам необходимо лечение в больнице или специализированной клинике, оно должно быть начато в течение шести месяцев после проведенной оценки.

Не следует откладывать начало лечения псориатического артрита, так как это может привести к необратимому повреждению суставов, которое мешает нормальной жизни и влияет на ее качество.

## В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ НУЖЕН ХИРУРГ

Сильно поврежденные суставы можно поправить с помощью их удаления или замены на искусственный сустав. Если воспаление продолжается длительное время, можно провести операцию по очистке сустава. Иногда разрушенный сустав можно заменить искусственным. Благодаря эффективному медикаментозному лечению подобные меры в наше время нужны крайне редко.



# СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ


Стоит серьезно относиться к лечению псориаза. Это означает следование назначенному плану лечения, а также регулярное и тщательное соблюдение рекомендаций врача.

**Для контроля над симптомами псориатического артрита очень важно придерживаться здорового образа жизни!**

- Старайтесь поддерживать свой нормальный вес.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Достаточно спите и отдыхайте.
- Не курите.
- Употребляйте алкоголь в умеренных количествах.

Нет данных о влиянии различных диет на течение псориатического артрита. Важно убедиться, что вы не набираете вес и придерживаетесь рекомендаций по разнообразному питанию.

На сайте Союза ревматизма есть много информации по питанию: [www.reumaliitto.fi/ravitsemus](http://www.reumaliitto.fi/ravitsemus).

 *Исключительно отдых не приносит пользы при псориазе суставов.*

## ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО

### Terveellisen ruokailun muistilista

- Ешьте овощи, фрукты и ягоды несколько раз в день.
- Ешьте цельнозерновой хлеб и каши.
- Используйте растительные жиры и масла.
- Ешьте рыбу по крайней мере два раза в неделю.
- Ежедневно пейте обезжиренный кефир или молоко, но при жажде – воду.
- Выбирайте малосоленые продукты.
- Занимайтесь физической активностью минимум по пол часа в день.
- Питайтесь регулярно, 4-6 раз в день.
- Избегайте перекусов.

Источник: [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)

## ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОТДЫХ НЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗЫ ПРИ ПСОРИАЗЕ СУСТАВОВ

Для пациента с псориатическим артритом очень **полезны физические упражнения и терапия**. Боль и скованность в суставах и мышцах могут быть уменьшены с помощью упражнений. Терапия назначается физиотерапевтом или эрготерапевтом. Направление можно получить у лечащего врача.

**Физиотерапия** укрепляет мышцы, поддерживает подвижность суставов, предотвращает смещения и снимает боль. У физиотерапевта вы можете получить рекомендации, которые подходят именно вам. Вы также можете обратиться за консультацией по правильному положению тела на работе, а также по выбору подходящей кровати и подушки.

У **ортопеда** вы можете получить рекомендации, если вам необходима защита и поддержка суставов во время движения или стельки и правильная обувь. У эрготерапевта вы получите советы о том, как действовать в повседневных ситуациях, например, как пользоваться вспомогательными приспособлениями или эргономичными приборами для домашнего использования.

## ТРУДО- И ДЕЕСПОСОБНОСТЬ

Есть много факторов, которые влияют на работоспособность человека. Наиболее важными из них являются здоровье и дееспособность. Также важными являются профессиональная компетентность, ценности, отношения и мотивация. Естественно, характер работы и условия труда (например, продолжительная сверхурочная работа) влияют на трудоспособность.



*Не оставайтесь один на один со своей болезнью! Вы можете найти реабилитацию, помощь, совет и группу поддержки через Союз Псориаза и Финский Союз Ревматизма.*

Эффективное лечение хронических заболеваний имеет важное значение для поддержания трудо- и дееспособности. На рабочем месте должна быть возможность пропускать рабочие дни для участия в реабилитации и посещения больницы. Свяжитесь с консультантом по реабилитации при ревматизме. Он может провести оценку вашей трудо- и дееспособности, в том числе на рабочем месте, а также сделать необходимые направления к различным специали-

стам, таким как физиотерапевт и эрготерапевт. Обращение к консультанту по реабилитации не требует направления.

Физиотерапия также играет важную роль в поддержании дееспособности и лечении боли в суставах. Эффективное и разностороннее лечение псориаза уменьшает количество больничных отпусков. Обсуждать варианты лечения следует с вашим лечащим врачом и командой специалистов.

## СПОРТ – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Спорт и физическая активность поддерживают и восстанавливают дееспособность человека при псориазе. Тренировки следует начинать на ранней стадии заболевания и изменять в соответствии с течением заболевания. Заботьтесь о своем общем состоянии! Хорошая физическая форма повышает терпимость к боли и уменьшает вред, наносимый заболеванием. Упражнения стимулируют метаболизм суставного хряща, увеличивают его толщину и улучшают подвижность суставов. Занятия спортом также снимают усталость, улучшают качество сна и предотвращают депрессию.

Человеку с псориазом полезны разнообразные занятия. Вы можете выбирать те упражнения, которые комфортно делать в соответствии с состоянием суставов. В спокойной стадии хорошо повторять правильные траекторные движения. При этом увеличивается общая выносливость, мышечная сила, баланс и подвижность суставов. В этот период подойдут водные виды спорта, езда на велосипеде и скандинавская ходьба. Во время периода воспаления рекомендуется сделать перерыв в физической нагрузке, но можно выполнять спокойные упражнения несколько раз в день. Другие суставы можно тренировать в нормальном режиме. Как только воспаление проходит, можно постепенно увеличивать нагрузку.

### Для спокойных занятий подходит:

- ходьба
- скандинавская ходьба и катание на лыжах (если запястья и пальцы не болят)
- плавание и другие водные виды спорта
- катание на велосипеде
- гимнастика, фитнес и тренировки в тренажерном зале
- разные виды танца
- растяжка
- тайцзи и йога
- лечебная физкультура



БЕСЕДА С МАРИКОЙ РАСИНМЯКИ:

СТРАННЫЕ БОЛИ  
ОКАЗАЛИСЬ ПСОРИАЗОМ  
СУСТАВОВ



**W** В 2009 году я только что закончила обучение на дизайнера. Я переехала в Тампере чтобы найти работу и изменить свой образ жизни, потому что хотела улучшить свою жизнь. В то же время я встретила своего будущего мужа и почувствовала, что нахожусь в начале нового жизненного этапа.

Какое-то время я терпела непонятную боль. Было больно ходить, болела спина, ахиллесово сухожилие было постоянно воспалено, в колене была жидкость. Моя работа в качестве дизайнера общественного пространства предполагала поездки на машине в другие города, но постепенно это стало для меня проблемой.

Хотя результаты тестов на ревматизм были отрицательными, я получила направление к ревматологу, который выявил псориатический артрит. Таким образом нашлось объяснение перхоти, которая преследовала меня уже больше года. Я не думала, что у меня псориаз, но теперь стало понятно, откуда все эти непонятные симптомы.

## ПОВСЕДНЕВНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ И ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В качестве лечения мне назначили метотрексат, который помог лишь ненадолго. Вскоре боль стала такой сильной, что моему мужу пришлось помогать мне принимать душ по вечерам и вставать с постели. Было очень сложно находиться в таком тяжелом состоянии, когда моя карьера только что начиналась. Я часто упрекала себя в плохом самочувствии, я не принимала свою болезнь.

Когда лекарство поменяли, какое-то время все шло хорошо. Я постоянно хотела улучшить свой образ жизни и, таким образом, улучшить свое самочувствие и выносливость. Я постепенно изменила свое питание на более здоровое и благодаря этому сбросила 30 килограмм.

Для меня физическая активность и теперь остается основой всего. Я наслаждаюсь моментами, когда могу спокойно заниматься на свежем воздухе в своем темпе. Я часто езжу на велосипеде, потому что мои суставы до сих пор не выдерживают долгих пеших прогулок.

Раньше я любила лежать на диване и меня не привлекали занятия спортом. Но сейчас я активно

пробую разные виды деятельности. Если я не могу что-то сделать, то я не могу – но я хотя бы попытаюсь.

## НОВЫЕ ЛЕКАРСТВА И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ

Это был долгий путь, я испробовала все: разные лекарства и разную работу. Свою работу пришлось оставить, потому что из-за моей болезни я не могла работать так эффективно, как того требовалось. Мне пришлось искать новую профессию, пробуя и обучаясь чему-то новому. Когда здоровье не позволяло выполнять определенный вид работы, я переходят на новый. Я заметила, что сама работа для меня является одной из жизненных ценностей, а не только способом зарабатывать деньги.

Через шесть лет после того, как я заболела, я начала принимать биологические лекарства, которые произвели революцию в моей жизни. Сейчас я работаю инструктором, то есть помогаю другим найти свое место в жизни и определить сильные стороны. Помогая другим, я получаю силы для себя.



Псориаз суставов имеет волнообразное течение и, например, стресс, климат и питание влияют на мое состояние. Иногда я чувствую себя очень хорошо, иногда испытываю боли, когда больно даже чихнуть. Тогда я сосредотачиваюсь на собственном самочувствии и поддержке здоровья.

Самым большим достижением после начала болезни стало то, что я постепенно научилась ставить себя и свое здоровье на первое место. Это не эгоизм, а здоровая самооценка. Я также благосклонна к себе: если чувствую, что устала или что-то сильно болит, я заменяю физическую активность сном.

## ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ ОЧЕНЬ ВАЖНА

Я участвовала в программе реабилитации от Союза Псориаза и в курсе по адаптации на солнце, пишу блог о псориазе суставов и работаю руководителем на курсах адаптации к заболеванию для детей. Детская жизнерадостность заразительна. Поддержка тех, кто находится в такой же ситуации, дает как минимум столько же, сколько и берет - качество вашей жизни улучшается, когда вы помогаете другим.

Мне повезло, потому что близкие люди всегда поддерживали меня, хотя они, конечно, не всегда могут понять, что я переживаю – не все, что болит внутри, можно увидеть снаружи.

Мы с моим мужем вместе с самого начала моей болезни. Я позвонила ему сразу после того, как мне поставили диагноз псориатический артрит, и спросила, хочет ли он продолжить жить со мной. Мой муж заявил, что болезнь только увеличивает мою харизму.

Многое в моей жизни из-за псориаза суставов пошло не так. У меня такое чувство, что свои пенсионные дни я уже прожила. Сейчас я сосредоточена на работе и на других аспектах жизни. ▮

## СОВЕТЫ ОТ МАРИКИ:

- Ешьте здоровую пищу и избегайте продуктов, усиливающих боль.
- Если вы не привыкли заниматься спортом, для начала увеличьте свою физическую активность и постепенно ищите виды спорта, которые приносят вам радость и вдохновение.
- Делайте то, что вам нравится: для меня различные виды искусства всегда были очень важным ресурсом.
- Будьте снисходительны к себе. Вы не всегда можете что-то делать, это и не обязательно.
- При необходимости обратитесь за помощью и поговорите с другими людьми с таким же заболеванием.



▮▮ Постепенно я научилась ставить себя и свое здоровье на первое место. Это не эгоизм, а здоровая самооценка.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- **Союз Псориаза:** psori.fi
- **Финский Союз Ревматизма:** reumaliitto.fi
- **Кäурä лечение – рекомендации и инструкции для пациента:** kaupahoito.fi
- **Кела:** kela.fi
- **Консультации диетолога:** ravitsemusneuvottelukunta.fi

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОЮЗА ПСОРИАЗА

Союз Псориаза – это государственная организация пациентов и национального здоровья. В него входят около 40 местных организаций псориаза, в которых около 13 000 членов. У Союза есть офис в Хельсинки и три офиса в регионах.

Союз Псориаза повышает осведомленность о псориазе, представляет интересы своих членов и способствует тому, чтобы все люди с псориазом получали самое лучшее лечение. Союз организует учебные курсы по адаптации в стране и за рубежом для людей с псориазом кожи и суставов. Кроме того, он участвует в организации праздников для людей с псориазом и их семей. Также есть бесплатная консультационная линия по псориазу Psorilinja и журнал Ihonäika, который члены союза регулярно получают. Для детей и молодежи устраиваются свои мероприятия. Членские организации предлагают встречи со специалистами, группы поддержки, спортивные занятия и разнообразный отдых по всей Финляндии.

[www.psori.fi](http://www.psori.fi)



**PSORIASISLIITTO**  
**PSORIASISFÖRBUNDET**

## СОЮЗ РЕВМАТИЗМА ПРЕДЛАГАЕТ ИНФОРМАЦИЮ И ПОДДЕРЖКУ

Союз Ревматизма предлагает информацию и поддержку.

Союз Ревматизма Финляндии - это государственная организация национального здоровья, инвалидов, пациентов и спорта. Союз насчитывает 150 организаций и около 37 000 членов.

Союз ведет поддерживающую деятельность для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, заряжает силой, радостью, делится информацией о здоровье.

Союз Ревматизма представляет интересы пациентов на высшем уровне, обучает, проводит реабилитацию, организует адаптационные курсы и предоставляет информацию. В членских организациях работают обученные ведущие групп поддержки, группы проводятся во многих городах. Кроме того, организации проводят различные спортивные и развлекательные мероприятия, экскурсии и поездки.

[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)



**Reumaliitto**



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto



Брошюра переведена на русский язык организацией Русскоязычные Финляндии (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, [www.venajankieliset.fi](http://www.venajankieliset.fi)) в рамках проекта "К здоровью - вместе!" ("Hyvinvointia yhteisvoimin"). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

Перевод: Елена Маркова.

Перевод на русский язык проверен: Ольга Бугаева, терапевт.

Редколлегия: Надежда Кузнецова.

Руководитель проекта: Ольга Лиукконен.

Верстка текста на русском языке сделана на основе брошюры Союза Ревматизма и Союза Псориаза "Nivelpsoriasis": Светлана Койвунен.

HYVIN  
VOINTIA  
YHTEISVOIMIN

