



Rode vlekken met schilfers her en der op het lichaam zijn typisch voor psoriasis. Die chronische ziekte zorgt vaak niet alleen voor lichamelijke irritatie. De blik van anderen geeft ook aanleiding tot ander ongemak.

Als de huid op hol slaat

Imen Dellal was elf jaar toen er hier en daar op zowat haar hele lichaam rode schilferige plekken opdoken. Soms konden die ontstierende ronde vlekken ook fel jeuken.

Nadat haart arts eerst nog enigszins twijfelde, kwam hij er uiteindelijk achter dat het om psoriasis ging. Dat is een van de meest courante huidziekten, die voorkomt bij zo'n 2 à 3 % van onze bevolking, hetzij bij zo'n 200 000 tot 300 000 mensen van alle leeftijden. Deze chronische ontsteking van de huid is niet besmettelijk of dodelijk. Ze is echter maar moeilijk te behandelen en zelden te genezen. Bij heel wat mensen weegt de ziekte ook in meer of mindere mate op hun levenskwaliteit. De ernst en de frequentie van de symptomen verschillen van persoon tot per-

De ernst en frequentie van de symptomen verschillen sterk van persoon tot persoon

soon. Zo worden lange periodes zonder symptomen vaak afgewisseld met lichte tot felle opstoten.

Opvallende vlekken

Gewone psoriasis met plaque of *psoriasis vulgaris* is de meest voorkomende vorm (90 % van de gevallen). Kenmerkend zijn rode, vaak opgezwollen plekken of "plaques" met witte schilfers, die in schilfertjes of plakjes van wisselende grootte loskomen. Deze vorm van uitslag is heel opvallend. De vlekken kunnen talrijk zijn en eender waar voorkomen, al situeren ze zich meestal op de ellebogen, de knieën, de onderrug, de romp en de billen. Bij *psoriasis capitis* of psoriasis van de behaarde hoofdhuid blijft de uitslag tot die lichaamszone beperkt.

Vaak gaat de aandoening gepaard

met plaatselijke irritatie, jeuk en soms zelfs pijn. Bovendien kunnen de onesthetische huidafwijkingen ook zware psychologische en sociale gevolgen hebben, die een weerslag hebben op zowel het professionele als het privéleven. Dat bevestigt ook Imen Dellal: "Ik herinner me nog hoe andere kinderen me bekeken en over me dachten". Ze voegt er wel meteen aan toe dat kinderen op die leeftijd niet altijd nadenken en zich niet altijd bewust zijn van wat ze kunnen aanrichten. "Sommigen dachten waarschijnlijk dat die symptomen te wijten waren aan een gebrek aan hygiëne of tekenen waren van een besmettelijk virus". Dat is echter helemaal niet de oorzaak.

Vanwege de onaantrekkelijke vlekken toont de omgeving niet altijd

evenveel begrip. Zo kunnen mensen op het werk of in de sportclub zich wel eens vragen stellen of vervelende opmerkingen maken. En niet zelden krijgen patiënten dan een stempel opgedrukt.

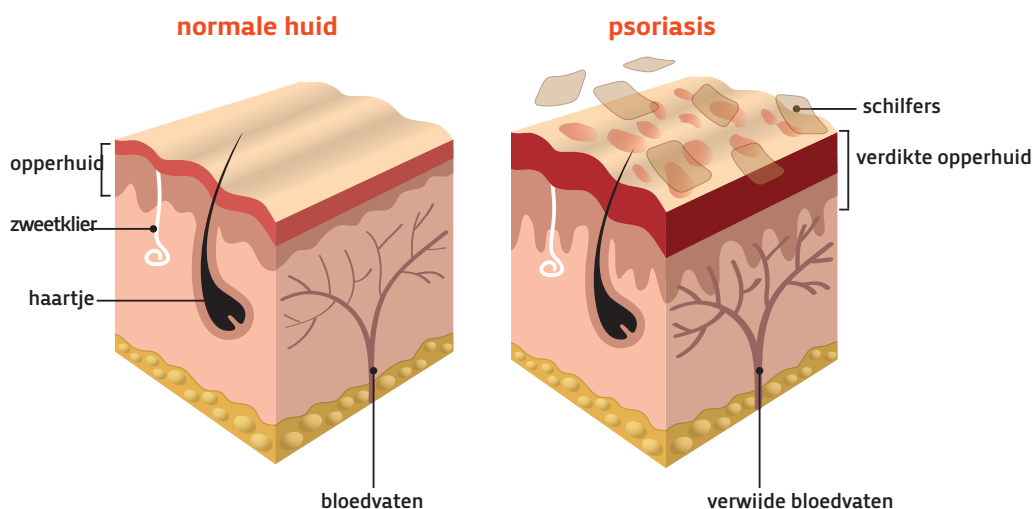
Uit een studie die Belgische patiëntenverenigingen bij hun leden hebben gevoerd, is gebleken dat drie vierde van de mensen met een matige tot ernstige vorm van psoriasis zich heel ongemakkelijk voelen door de blikken van anderen. Zowat 40 % meent dat de aandoening ervoor heeft gezorgd dat ze niet voor een bepaalde baan in aanmerking werden genomen. Een derde moest van werk veranderen en de helft greep naast een job, omdat die contact met klanten inhield.

Dergelijke voorvallen kunnen iemands zelfvertrouwen natuurlijk flink ondermijnen en heel wat stress veroorzaken, wat de ziekte nog verergert. In bepaalde gevallen leidt die vicieuze cirkel tot psychische problemen, zoals angst of depressie.

Onvolgroeide opperhuid

Op welke manier ontstaan die rode schilferige huidverdikkingen?

In feite zijn het letsels die worden veroorzaakt door een te snelle aanmaak van nieuwe huid. Normaal gezien worden onze huidcellen om de 28 dagen vernieuwd. Bij mensen met psoriasis gebeurt dit echter om de vijf à zeven dagen. Het gevolg is een verdikte hoornlaag, bedekt met witte schilfers die als fijne plakjes loslaten. Tegelijk doet zich ook een plaatselijke ontstekingsreactie voor, waardoor de bloedvatjes uitzetten.



Soms erfelijk

Bij de aanblik van de niet erg esthetische schilferige huidvlekken reageert de omgeving niet altijd begripvol

Er bestaat nog heel wat onduidelijkheid over de precieze oorzaken van psoriasis. De meeste wetenschappers beschouwen het als een auto-immuunziekte. Daarbij keert het afweersysteem, dat bescherming moet bieden tegen virussen en microben van buitenaf, zich tegen het eigen lichaam. Onder meer genetische factoren spelen hierbij een rol. Als een van uw ouders psoriasis heeft, loopt u volgens sommige bronnen 10 tot 25 % kans om de aandoening ook te ontwikkelen. Die kans zou zelfs 50 % bedragen als uw ouders allebei aan de ziekte lijden.

In principe kunnen verschillende factoren het risico op psoriasis verhogen. Zo zouden zware rokers meer kans hebben om een ernstige vorm te ontwikkelen. Dat geldt ook voor wie alcohol drinkt,

zeker bij vrouwen. En het ziet er naar uit dat overgewicht eveneens een rol speelt. In bepaalde gevallen werken zelfs geneesmiddelen (lithium, bètablokkers, antimetaboliemiddelen, interferon ...) als "trigger". Er zijn trouwens nog meer factoren die de opstoten kunnen uitlokken.

Bij Imen Dellal maakt ook stress daar zeker deel van uit: "Als ik gebukt ga onder een lastige periode op het werk, met bijvoorbeeld hoge druk of andere werktijden, heb ik veel meer kans op psoriasisplekken dan wanneer ik op mijn gemak ben, zoals 's zomers in het zonnetje. Bovendien verdwijnt de psoriasis sneller in de openlucht, wanneer mijn huid beter kan ademen."

Deze jongedame leerde ermee leven: "Door gezond te eten, te sporten, positief te denken, niet te veel



Imen Dellal: "Door gezond te leven kan ik mijn ziekte redelijk goed onder controle houden."

BEHANDELING

ZO VERMINDERT U DE SYMPTOMEN

Voor alle psoriasispatiënten is het aan te raden om zich dagelijks in te smeren met een hydraterend product (crème, olie ...). De volgende behandelingen kunnen de symptomen nog in meer of mindere mate verlichten (geen exhaustieve lijst).

Lokale verzorging

- ◆ Indien correct aangebracht leveren lokale crèmes voor psoriasisplekken doorgaans minder risico op bijwerkingen op dan andere geneesmiddelen.
- ◆ Zalf op basis van corticosteroïden (zoals clobetasol) kan de roodheid en jeuk snel verzachten, zodat u niet begint te krabben en een vicieuze cirkel vermijdt. Breng één keer per dag een dun laagje aan. Bijwerkingen zijn niet uitgesloten. De doeltreffendheid vermindert na enkele weken. Hoe dan ook is het af te raden de zalf lang te gebruiken.
- ◆ Crèmes met vitamine D-derivaten (zoals lotion voor de behaarde hoofdhuid of Curatoderm zalf) vertragen de aanmaak van nieuwe huidcellen. Het effect is pas na langere tijd merkbaar (zes tot acht weken), maar neemt niet af met de tijd. Bovendien worden deze producten zeer goed door de huid verdragen en zijn ze vrij veilig, als u zich tenminste aan de dosissen houdt die worden aanbevolen in de bijsluiter.



Lichttherapie

- ◆ De patiënt wordt onder medisch toezicht in een cabine ("zonnebank") blootgesteld aan uv-stralen. Deze behandeling is te overwegen bij uitgebreide psoriasis of wanneer lokale behandelingen onvoldoende helpen.
- ◆ Puvatherapie combineert de blootstelling aan uv-stralen met aanvullende medicatie, namelijk psoralenen, die in tabletvorm worden ingenomen of in het badwater worden opgelost. Deze stoffen maken de huid gevoeliger voor licht. Ze versterken het effect van de uv-stralen, dat op zich vaak niet volstaat. Zo moet de patiënt bijvoorbeeld één tot twee uur vóór de blootstelling aan de uv-stralen een pilletje op basis van psoralen slikken. Deze behandeling gebeurt twee keer per week gedurende meerdere weken of maanden.
- ◆ De bijwerkingen zijn niet min. Zo kunnen psoralenen leiden tot misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn. Uv-stralen kunnen op korte termijn roodheid, zonnebrand en een droge huid geven. Op lange termijn verhogen ze het risico op huidkanker.



Tabletten en insputingen

- ◆ In de ernstigste gevallen en ingeval een lokale behandeling en lichttherapie onvoldoende werken, kan eventueel een geneesmiddel de te behandelen cellen bereiken via de bloedbaan. Het geneesmiddel wordt ingenomen of ingespoten. Het kan echter gepaard gaan met bijwerkingen, die ernstig kunnen zijn.
- ◆ Methotrexaat (in pilvorm of intraveneus) is de eerste keuze van geneesmiddelen die de werking van het immuunsysteem afremmen of onderdrukken (immunosuppressiva). Bij psoriasis remt het geneesmiddel de ontsteking en vertraagt het de vermenigvuldiging van de huidcellen. Het moet één tot drie keer per week worden toegediend en vereist een strikte medische opvolging met regelmatige bloedonderzoeken.



➤ alcohol te drinken en actief te blijven zonder echt stress te krijgen, kan ik mijn ziekte vrij goed onder controle houden. Ik heb dan minder vaak last van opstoten en de plekken zijn ook beperkter."

Behalve *psoriasis vulgaris* bestaan er nog andere, minder vaak voorkomende vormen.

■ Druppel-psoriasis (psoriasis guttata): kleine rode druppelvormige plekjes verspreid over het hele lichaam, die doorgaans ontstaan na een keelontsteking veroorzaakt door streptokokken.

■ Pustuleuze psoriasis (psoriasis pustulosa): zeldzame vorm van psoriasis met pusblaasjes op de huid, vaak beperkt tot bepaalde lichaamsdelen (zoals de handpalmen of voetzolen).

■ Omgekeerde psoriasis (psoriasis inversa): felrode plekken in lichaamsplooiën, waar de huid meer blootstaat aan wrijving en zweet.

■ Gegeneraliseerde psoriasis (erythrodermische psoriasis): de huid kan – zo goed als – helemaal bedekt zijn door psoriasisplekken. Indien onbehandeld kan deze variant gevaarlijk zijn.

■ Gewrichtspsoriasis (arthritis psoriatica): de aandoening tast de gewrichten aan, die pijnlijk gezwollen raken.

Er zijn nog andere huidafwijkingen die in eerste instantie gelijkenissen kunnen vertonen met psoriasis (zoals eczeem of schimmel). In dergelijke gevallen zal een ervaren arts de juiste diagnose kunnen stellen. 🍏

Philippe Tomberg en Maurice Vanbellinghen

MEER WETEN

Psoriasis Liga Vlaanderen vzw
 Beervelde-Dorp 39
 9080 Lochristi
 09 355 08 13
www.psoriasis-vl.be
www.psokids.be (speciaal voor kinderen)