# Psoriasis

## Patient Information

**PUNE CHAPTER OF IADVL**
**MAHARASHTRA STATE BRANCH**

**Activity in public interest for increasing awareness and clearing myths about Psoriasis**

**Dr. Dhanashree S. Bhide**
President

**Dr. Pradyumna Vaidya**
Vice President

**Dr. Rohini Gaikwad**
Vice President

**Dr. Niteen Dhepe**
Vice President

**Dr. Rashmi Soni**
Secretary

**Dr. Amit Kelkar**
Treasurer

**Dr. Ritu Choubey**
Joint Secretary

**Dr. Poorva Shah**
Joint Secretary

# Psoriasis

## Patient Information

### 1. What is psoriasis?

It is a chronic skin condition in which skin cells grow too quickly and form scaly patches on the body.

### 2. What causes psoriasis?

The exact cause is not known, but there are many possible causes such as genetic, immunological, psychological stress etc. Sometimes medicines given for other diseases such as high blood pressure, or infections of throat may precipitate psoriasis The causes are multifactorial and there may be seasonal variation.

### 3. Is it contagious?

No. it is not at all contagious. You can do all your activities as any other normal person.

### 4. Will the disease spread all over the body?

In some patients it can involve larger surface and spread all over. Fortunately this pattern is seen in very few patients. If you take regular treatment given by your dermatologist and take precautions there is no need for worry.

### 5. Is it curable?

There is no guarantee of complete cure by treatment with any 'pathy'- including modern medicine, ayurveda, homoeopathy, Unani etc. However, the disease can be kept under control with regular treatment and patients can have good quality of life. Don't fall prey to false claims and advertisements claiming cure for psoriasis. You may receive medicines that may contain steroids or heavy metals, which have lot of serious side effects.

### 6. What precautions should I take to avoid flares?

Do activities like yoga, pranayam, meditation to keep stress under control. Injuries can create new patches. Be careful and avoid trauma. Scrubbing or pulling out of scales can aggravate it. So handle your skin very gently. Alcohol can be harmful. If you need to start blood pressure medicines or anti psychotic medicines please consult your dermatologist.

### 7. What are the treatment options?

There are many new advances in treatment options and with combination of new and old drugs it is possible to achieve good control over the disease. The choice of treatment of medicines will change depending on the severity, age, and pregnancy status. It is important to continue the maintenance therapy even after control of the disease.

# Psoriasis

## Patient Information

**8. What skin care routine should I follow?**

Moisturisers play a very important role to reduce the dryness and discomfort. They should be used immediately after bath on a moist skin. Take bath with lukewarm water, pat dry the skin and apply moisturiser or oil. They help to lock the water inside the skin and keep it soft throughout the day. Any oil available at home also serves the same purpose if applied after bath.

**9. What kind of soap should I use? Can I use home made substitutes?**

Soap should be used sparingly, preferably glycerin type instead of medicated soaps. Restrict the use of soap to body folds and on rest of the areas can use it on alternate days that too very gently. Home made scrubs (Besan, Masur Ata, Shikekai) or utane are rough and can cause skin dryness. Hence should be avoided.

**10. If I am overweight will it affect my disease?**

Yes obesity can adversely affect your disease and increase the cardiac risk.

**11. Are there any dietary restrictions?**

If you are obese then it is important to avoid oily food, alcohol, sweets and maida products containing refined carbohydrates.

**12. Will it affect my marital life ?**

Not at all. It is not contagious and you can not pass it to your spouse.

**13. Does it have any effect on fertility?**

The disease does not affect your fertility. However medicines need to be selected carefully (in both men and women) if you are planning pregnancy.

**14. Will my treatment change during pregnancy?**

Yes. During pregnancy mostly topical therapy is given and if required ultraviolet B light therapy can be given.

**15. Will I pass it on to my children?**

Genetics does play a role in psoriasis. If only one of the parents has psoriasis there is only about 10% chance that the child will have psoriasis. If both parents have psoriasis then the possibility increases to about 50%.

**16 . Will it affect my joints ?**

Yes in some patients it can cause arthritis .To prevent joint damage and deformity proper treatment with a dermatologist and a rheumatologist along with physiotherapy will keep it under control.

**17. Is it possible to lead normal life?**

With proper treatment it is definitely possible. You have to accept the necessity of long term maintenance treatment to keep the disease under control.

# सोरियासिस
## रुग्णांसाठी माहिती पत्रक

**1. सोरियासिस या आजारात नेमके काय होते ?**

या आजारात त्वचा पेशी जास्त प्रमाणात तयार झाल्याने लालसर चट्टे व अभ्रका सारख्या खपल्या तयार होतात.

**2. याची कारणे काय असतात ?**

अनुवंशिकता, इम्युन सिस्टिम मधील बदल, इतर आजारात घ्यावी लागणारी औषधे, घश्याचे इन्फेक्शन अशा काही कारणांमुळे सोरियासिस होऊ शकतो. काही रुग्णांमध्ये ऋतुमानातील बदलांनुसार आजाराची तीव्रता कमी जास्त होते.

**3. हा आजार संसर्गजन्य आहे का?**

अजिबात नाही. कोणत्याही इतर नॉर्मल व्यक्तीप्रमाणे आपण सर्व दिनचर्या करू शकतो.

**4. हे चट्टे माझ्या पूर्ण शरीरावर पसरतील का?**

फार कमी टक्के लोकांमध्ये जास्त तीव्रतेचा आजार होतो. परंतु योग्य व वेळेवर उपचार केल्यास हा आजार आटोक्यात ठेवणे नक्कीच शक्य आहे.

**5. सोरियासिस पूर्ण बरा होतो का?**

हा आजार समूळ घालवणे शक्य नाही. याला आटोक्यात ठेवता येते .त्यामुळे फसव्या जाहिरातींना बळी न पडता योग्य उपचार घेणे आवश्यक आहे.100% आजार बरा होईल असे सांगणाऱ्या ठिकाणी काही वेळा स्टिरॉइड्स किंवा हेवी मेटल या घटकात मोडणारी औषधे वापरली जातात .याचे शरीरावर धोकादायक व जीवघेणे परिणाम होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे भूलथापांना बळी न पडता सारासार विचार करून उपचार निवडावे.

**6. आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी काय काळजी घेता येईल ?**

मानसिक तणाव कमी करण्यासाठी योग, प्राणायाम, ध्यानधारणा अशा गोष्टींची मदत घेता येईल. जखमेच्या जागी नवीन चट्टे लगेच येतात त्यामुळे लागणार खुपणार नाही याची काळजी घ्यावी. मद्यपान टाळावे. इतर औषधे घेताना त्वचारोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

**7. यावर कोणते उपचार उपलब्ध आहेत?**

या आजारावर खूप संशोधन चालू आहे व अनेक नवीन औषधे उपलब्ध झाली आहेत .जुन्या व नवीन औषधांचा योग्य वापर करून याला काबूत ठेवणे शक्य आहे. आजाराच्या तीव्रतेप्रमाणे व वयानुसार योग्य औषधे निवडली जातात. गरोदरपणात यामध्ये बदल करावा लागतो. आजार नियंत्रणात ठेवण्यासाठी नियमित व दीर्घकाळ उपचार चालू ठेवणे गरजेचे आहे .

**8. मी रोज त्वचेची काय काळजी घ्यावी?**

यात त्वचेचा कोरडेपणा कमी करण्याचा प्रयत्न करणे जरुरीचे आहे. कोमट पाण्याने आंघोळ करून त्वचा हलक्या हाताने टिपून घ्यावी. ओलसर त्वचेवर हलक्या हाताने मोईस्चरायझर लावावे. तेलाचा हात फिरवला तरी चालते.

INDIAN ASSOCIATION OF DERMATOLOGISTS, VENEREOLOGISTS & LEPROLOGISTS IADVL 1973
PUNE CHAPTER OF IADVL MAHARASHTRA STATE BRANCH

# सोरियासिस
## रुग्णांसाठी माहिती पत्रक

**9. कोणत्या प्रकारचा साबण वापरावा ? त्या जागी घरगुती गोष्टी वापरता येतील का?**
साबण सौम्य असावा. औषधी साबण वापरणे टाळावे. शरीराच्या बंद व घामाच्या जागी रोज साबण वापरावा. हातापायाला दिवसाआड लावला तरी चालेल. डाळीचे पीठ किंवा उटणे, शिकेकाई वापरल्याने रुक्ष पणा येऊन त्रास वाढतो. घासणी किंवा बॉडी स्क्रब वापरू नये.

**10. स्थूलपणाचे काय परिणाम होतात ?**
सोरियासिस असलेल्या स्थूल व्यक्तींमध्ये हृदयरोगाचा धोका जास्त संभवतो.

**11. खाण्याची काय पथ्ये पाळावीत ?**
स्थूल व्यक्तींनी गोड, मैदा, तळकट पदार्थ खाणे टाळावे. धूम्रपान व मद्यपान वर्ज्य करावे.

**12. माझ्या वैवाहिक जीवनावर याचा काय परिणाम होऊ शकतो ?**
यात संसर्गाचा धोका नसल्याने आपल्या जोडीदाराला याची लागण होण्याची कोणतीही शक्यता नाही.

**13. माझ्या प्रजनन क्षमतेवर याचा काही परिणाम होईल का ?**
सोरियासिसमुळे असा कोणताही धोका उद्भवत नाही परंतु या आजारासाठी वापरण्याच्या काही औषधांमध्ये या काळात बदल करावा लागतो.

**14. गरोदरपणात उपचारात बदल करावे लागतात का?**
हो आई व बाळासाठी सुरक्षित असे औषधोपचार आपले डॉक्टर सुचवतात त्यानुसार उपचार चालू ठेवणे गरजेचे आहे.

**15. माझ्यामुळे माझ्या मुलांना याची बाधा होऊ शकते का?**
जर एका पालकाला सोरियासिस असेल तर मुलांमध्ये हा आजार होण्याची 10% शक्यता असते, जर दोन्ही पालकांना हा आजार असेल तर ही शक्यता 50 % असते.

**16. या आजारात माझे सांधे पकडू शकतात का ?**
हो. पण लक्षणे जाणवू लागल्यावर योग्य व नियमित उपचार केले तर सांधे आखडणार नाहीत. संधिवातावरील डॉक्टरांच्या सल्याने औषधे व फिजिओथेरपी करावी.

**17. मला नॉर्मल आयुष्य जगणे शक्य आहे का ?**
नक्कीच शक्य आहे. आपण आपल्या मनाची तयारी करणे गरजेचे आहे त्यामुळे आपल्याला दीर्घकाळ उपचार चालू ठेवणे शक्य होते आणि सोरियासिस नियंत्रणात राहू शकतो.

INDIAN ASSOCIATION OF DERMATOLOGISTS, VENEREOLOGISTS & LEPROLOGISTS
IADVL
1973
PUNE CHAPTER OF IADVL
MAHARASHTRA STATE BRANCH