

Hidradenitis suppurativa

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Hidradenitis suppurativa	3
Yleistä hidradenitis suppurativasta	4
Hidradenitis suppurativan toteaminen	6
Hidradenitis suppurativan hoito	7
Itsehoito	
Paikallishoito	
Hoito perinteisin lääkkein	
Hoito biologisin lääkkein	
Kirurginen hoito	
Kokemuksia sairauden kanssa elämisestä	14
Diagnoosin saaminen ja hoito	
Sairauden psyykkiset vaikutukset	
Sosiaalinen elämä ja arjen haasteet	
Tukea jaksamiseen	

ASiantuntijat

Rafael Pasternack, lääketieteen tohtori, erikoislääkäri, ihotaudit ja allergologia

Risto Heikkinen, erityissuunnittelija, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

TAITTO Funkkis

KUVAT Jarno Mela ja Allergia-, iho- ja astmaliiton arkisto

PAINOPIIKKA PunaMusta

JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, 2018

2. painos

Toteutettu yhteistyössä AbbVie Oy:n kanssa



HIDRADENITIS SUPPURATIVA

HIDRADENITIS SUPPURATIVA on krooninen sairaus, jonka oireet ovat aaltoilevia ja vaihtelevat tilanteesta toiseen. Hidradenitis suppurativa tunnetaan myös nimillä hikirauhastulehdus ja HS-tauti. Hikirauhasen tulehduksesta ei kuitenkaan ole kyse, sillä tulehdus syntyy karvatupen eli ihohuokosen tulehduksena. Hidradenitis suppurativan syntymekanismi on vielä osittain epäselvä.

HIDRADENITIS SUPPURATIVA on huonosti tunnettu sairaus. Osin tämä johtuu siitä, että kaikki eivät mene vähäisten oireiden vuoksi lääkäriin, ja osin siitä, että sairautta ei osata diagnosoida oikein ja että pääsy erikoissairaanhoidon voi olla vaikeaa. Diagnoosin saaminen kestää yleensä pitkään.

DIAGNOOSIN SAAMINEN koetaan merkittävänä, vaikka sairauden kanssa olisikin jo opittu elämään. Oikean diagnoosin löytyminen poistaa epävarmuuden tunteen, minkä vaikutukset saattavat heijastua koko elämään.

TÄSSÄ OPPAASSA kerrotaan hidradenitis suppurativan synnystä, oireista ja sairauden hoidosta. Lisäksi kerrotaan hidradenitis suppurativaa sairastavien omia kokemuksia sairauden kanssa elämisestä ja sairauden vaikutuksista arkeen. ■

YLEISTÄ HIDRADENITIS SUPPURATIVASTA

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN (hikirauhas-tulehdus, HS-tauti) syntymekanismi on vielä osittain epäselvä. Hikirauhasen tulehduksesta ei kuitenkaan ole kyse, sillä tulehdus syntyy karvatupen eli ihohuokosen tulehduksena. Tulehdus tosin myös leviää niin sanottuihin apokriinisiin eli isoihin hikirauhasiin. Näitä esiintyy tietyillä alueilla iholla, erityisesti kainaloissa, nivustaipeissa. Rauhaset ovat voimakkaan kiemurtelevia ja ulottuvat syvälle ihoon. Hidradenitis suppurativaan liittyviä muutoksia esiintyy samoilla alueilla kuin missä näitä hikirauhasia tavataan.

KARVATUPEN (ihohuokosen eli follikkelin) tukkeutuminen aiheuttaa hidradenitis suppurativan. Karvatupen seinämän solut alkavat jakaantua voimakkaasti ja paitsi tukkivat tiehyen, niin muodostavat tiehyen sisälle ihon pintakeroksen tärkeintä ainetta, keratiinia. Tiehyt leviää ja lopulta sen seinämät pottävät.

KARVATUPEN SISÄLTÖ purkautuu ympäröivään kudokseen. Tämä käynnistää voimakkaan paikallisen tulehdusreaktion. Alkuvaiheessa bakteerien merkitys lienee vähäinen, mutta myöhemmin muutoksiin pesii erilaisia ihon bakteereja. Näillä on oma osuutensa taudin pahentajana. Alkavat muutokset ovat kuitenkin bakteerittomia, ja niiden hoito tulehduksesta vähentävillä lääkkeillä on mahdollista.

TOISTAISEKSI TUNNETAAN huonosti ne syyt, jotka saavat aikaan sen, että osalla ihmisistä tämä karvatupen tukkeutuminen alkaa. On esitetty muun muassa, että poikkeava immuunireaktio karvatupen suulla saisi aikaan poikkeavan tulehdusvasteen tukkien tiehyen aukon, joko niin, että alueelle kertyy poikkeavaa bakteeristoa tai niin, että tulehdusvaste normaalisti esiintyville bakteereille on poikkeava. Hidradenitis suppurativa ei johdu huonosta hygieniasta eikä se tartu. ■

Alkuvaiheessa bakteerien merkitys lienee vähäinen, mutta myöhemmin muutoksiin pesii erilaisia ihon bakteereja.



HIDRADENITIS SUPPURATIVAN TOTEAMINEN

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN taudinmäärittäminen on kliininen. Se tarkoittaa, että lääkäri toteaa taudin siihen liittyvien tyypillisten oireiden ja löydösten perusteella. Käytännössä vaaditaan kolme asiaa: muutosten tulee olla taudille tyypillisiä, niiden tulee sijaita taudille tyypillisillä alueilla ja vaivan tulee olla pitkäaikainen ja toistuva.

TYYPILLISIKSI MUUTOKSIKSI luetaan tulehduskyhmyt, paiseet sekä vuotavat ontelot ja käytävät ihossa. Tyypilliset sijaintipaikat ovat kainalot, nivuset, pakaravako, pakarat ja erityisesti naisilla rintapoisuudet. Muutoksia voi myös olla muilla, epätyypillisillä alueilla.

HIDRADENITIS SUPPURATIVAA on pidetty harvinaisena sairautena. Väestötutkimuksissa sen yleisyys on kuitenkin ollut noin yksi prosentti, eli mistään erityisen harvinaisesta sairaudesta ei ole kyse. Suomessa sairastavia on noin 50 000. Lienee kuitenkin niin, että valtaosalla sairaus on lievää. Vaikeaa, elämänlaatua selvästi heikentävää hidradenitis suppurativaa sairastavia ihmisiä on kuitenkin merkittävä määrä. ■

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN HOITO

ITSEHOITO

TUPAKOINNIN TIEDETTÄÄN liittyvän hidradenitis suppurativaan, tauti on huomattavasti yleisempi tupakoivilla, ja toisaalta tupakointi on yleisempää hidradenitis suppurativaa sairastavilla. Tupakointi saa aikaan useita ihon ja hidradenitis suppurativan kannalta kielteisiä tapahtumia. Tupakoinnin lopettamisen jälkeen osalla sairastavista tauti helpottaa. Tupakointi on ongelmallista mahdollisten leikkaushoitojen kannalta, sillä se heikentää selvästi haavojen paranemista.

NIILLÄ HIDRADENITIS SUPPURATIVAA sairastavilla, jotka ovat ylipainoisia, sairaus on hankalampi. Laihduttaminen saattaa selvästikin auttaa saavuttamaan rauhallinen tila sairauudessa. On myös arvioitu, että maitotuotteista vapaalla ja nopeita hiilihydraatteja – erityisesti sokeria ja vehnää – karttavalla ruokavaliolla saadaan aikaan paitsi laihutumista myös taudin hellittämistä.



KIRISTÄVÄT JA hautovat vaatteet voivat pahentaa sairautta, ja niiden käyttöä kannattaa välttää. Myös materiaalien valintaan kannattaa kiinnittää huomiota. ■

PAIKALLISHOITO

PAIKALLISTEN ANTISEPTISTEN liuosten hyödyllisyydestä ei ole tutkimusnäyttöä, mutta toisinaan niitä kuitenkin suositellaan käytettäväksi, sillä ihon bakteereilla on kuitenkin merkitystä taudin alkamiselle. Tutkimusnäyttöä on paikallisen klindamysiiniliuoksen käyttämisestä. Sillä on tutkimuksen mukaan vaikutusta etenkin kipeiden kyhmyjen muodostumisen estämisessä. Erilaisten imevien sidosten käyttäminen on yleensä tarpeen etenkin jos muodostuu vuotavia käytävämäisiä muutoksia. Sidosten valinta tulee harkita yksilöllisesti. ■

HOITO PERINTEISIN LÄÄKKEIN

AKUUTTIA PAISETTA, varsinkin jos siinä on jo aukko iholle, hoidetaan toisinaan paiseen avauksella ja lyhyellä antibioottikuurilla. Puhkeamattoman paiseen hoitoon voidaan käyttää myös kortisonia annosteltuna neulalla suoraan muutokseen, sillä paise ei ole alun perin bakteeritulehduksen aiheuttama vaan steriili.

TAVALLISIN SISÄINEN hoito hidradenitis suppurativaan on tetrasykliinihoito. Tetrasykliinit ovat antibiootteja, mutta tässä taudissa niiden vaikutus perustuu kuitenkin enimmäkseen niiden muuhun tehoon. Bakteereja tappavalla vaikutuksellakin voi tosin olla osuutensa hoidon tehossa. Hoitoa käytetään ainakin kuukausien ajan. Mikäli lääkkeellä saadaan hyvä hoitovaste, voidaan vaikeassa taudissa lääkitystä joskus jatkaa pitkiäkin aikoja.

PARHAITEN TUTKITTU antibioottihoito on yhdistelmähoito rifampisiinilla ja klindamysiinillä noin kolmen kuukauden ajan. Lääkkeillä ainakin kaksi kolmesta saa jonkinlaisen helpotuksen oireisiinsa hoidon aikana ja sen jälkeen. Valitettavasti oireet palaavat kuitenkin kohtalaisen usein lääkekuurin jälkeen. Nämä lääkkeet ovat myös hankalia, sillä rifampisiinilla on yhteisvaikutuksia lukuisten muiden lääkkeiden kanssa ja klindamysiini on pitkäaikaisena hoitona erityisen riskialtis antibioottiripulin aiheuttajana. Silti tämä hoito voi joillakin toimia hyvin.

ALUN PERIN lepran hoitoon tarkoitettua dapsonia käytetään monessa ihosairaudessa pienehkällä annoksella sairauden hoitoon. Se saattaa joillakin rauhoittaa merkittävästi myös hidradenitis suppurativaa. Lääkitys vaatii veri-koesurantaa.

RETINOIDEJA ELI A-vitamiinijohdannaisia voidaan myös käyttää. Asitretiini on yleensä psoriaasin hoitoon käytettävä lääke. Sen käyt-

töä rajoittaa mahdollisuus aiheuttaa sikiöepämuodostumia sekä kahden vuoden varoaika raskauteen. Asitretiini auttaa tutkimuksen mukaan noin puolelle sairastavista, loppuilla se ei tehonnut tai aiheutti liikaa sivuvaikutuksia.

MYÖS ALITRETINOIINIA, joka on alun perin käsi-ihottumaan tarkoitettu valmiste, voidaan käyttää. Sen käytön jälkeen varoaika raskauteen on selvästi lyhyempi. Aknelääke isotretinoiini on osoitettu varsin tehottomaksi hidradenitis suppurativan hoidossa. Joskus kuitenkin on välttämätöntä hoitaa ensin vaikea samanlainen akne, johon isotretinoiini voi olla ainoa vaihtoehto. Kun hikirauhastulehdus esiintyy itsenäisenä, ei isotretinoiinia tulisi käyttää kuin poikkeustapauksissa.

ANTIANDROGEENISIÄ LÄÄKKEITÄ voidaan joskus käyttää sellaisilla naispotilailla, joilla on joko kuukautiskiertoon liittyvää iho-oireen pahenemista tai monirakkulaiset munasarjat. Aikuisiän diabetesta sairastaville tai sellaisille henkilöille, joilla on kohonnut verensokeri tai alentunut glukoosinsieto voidaan hoitona koella diabeteslääke metformiinia. Yksittäisiä hyviä hoitotuloksia on kuvattu myös niin sanotuilla immunosuppressiivisilla lääkkeillä kuten siklosporiinilla. ■

HOITO BIOLOGISIN LÄÄKKEIN

BIOLOGISELLA LÄÄKKEELLÄ tarkoitetaan elollisessa prosessissa, käytännössä soluviljelmässä valmistettavaa lääkeainetta. Tulehduksellisten sairauksien hoitoon on viimeisten kymmenen vuoden ajan käytetty lisääntyvästi erilaisia biologisia lääkkeitä. Ne ovat ihon alle pistettäviä tai suoneen annettavia lääkkeitä, jotka koostuvat joko vasta-aineista tai muista isohkoista proteiineista. Yhteistä on, että ne estävät jonkin osan elimistön immuunivasteesta eli puolustusmekanismista.

HIDRADENITIS SUPPURATIVASSA on todettu yksittäisissä tapauksissa tehoa useammallakin tavalla vaikuttavilla biologisilla lääkkeillä, mutta selvimmin hyöty on osoitettu TNF-alfan estäjillä adalimumabilla ja infliksimabilla.

BIOLOGISTEN LÄÄKKEIDEN aloituspäätöksen voi tehdä HS-tautiin perehtynyt lääkäri ja lääkkeet vaativat huolellista seurantaa ja perusteelliset esitutkimukset. Biologisilla lääkkeillä voidaan rauhoittaa tulehdus ennen kirurgista toimenpidettä tai parhaimmillaan estää kirurginen toimenpide. ■

Tulehduksellisten sairauksien hoitoon on viimeisten kymmenen vuoden ajan käytetty lisääntyvästi erilaisia biologisia lääkkeitä.



KIRURGINEN HOITO

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN hoidossa kirurgisella hoidolla on merkittävä asema. Sillä voidaan helpottaa akuutin paiseen kipua ja tulehdusta. Yksittäisiä muutoksia voidaan tuhota avaamalla ne ja jättämällä ne paranemaan. Laserhoidolla voidaan poistaa oireilevia muutoksia laajemmin ja antaa niiden parantua pohjastaan. Riittävän ajoissa suoritettuna tällainen hoito on yleensä hyvin tehokas. Laajimmillaan kirurginen hoito on koko oireilevan ja arpeutuneen alueen poistamista ja sulkemista kielekkeellä. Puuttuva iho voidaan myös korvata ihonsiirrolla. ■

KOKEMUKSIA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISESTÄ

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTO järjestää tapaamisia hidradenitis suppurativaa sairastaville. Tapaamisiin voi osallistua itse sairastavia ja heidän läheisiään. Tapaamisissa on muun muassa pohdittu eri näkökulmista sairauden aiheuttamia arjen haasteita.

TÄMÄ TEKSTI perustuu tapaamisissa esitettyihin hidradenitis suppurativaa sairastavien ja heidän läheistensä kokemuksiin. ■

DIAGNOOSIN SAAMINEN JA HOITO

HIDRADENITIS SUPPURATIVA on huonosti tunnettu sairaus. Osin tämä johtuu siitä, että kaikki eivät mene vähäisten oireiden vuoksi lääkäriin. Osin siitä, että sairautta ei osata diagnosoida oikein ja että pääsy erikoissairaanhoidon voi olla vaikeaa. Diagnoosin saaminen kestää yleensä pitkään.

LÄÄKÄRIT SAATTAVAT epäillä oireiden johdun muista sairauksista. Sairastavat ovat esimerkiksi kuulleet, että heillä on karvatupen tulehdus tai sukupuolitauti. Lääkärikäynnit turhauttavat, kokeiltavat hoidot väsyttävät ja jopa kammottavat. Kaikki eivät saa lähetettä erikoissairaanhoidon, mutta myös tuttu terveyskeskuslääkäri voi saada selville oikean diagnoosin.

DIAGNOOSIN SAAMINEN koetaan merkittävänä, vaikka sairauden kanssa olisikin jo opinnut elämään. Oikean diagnoosin löytyminen poistaa epävarmuuden tunteen, minkä vaikutukset saattavat heijastua koko elämään.

TAPAAMISIIN OSALLISTUNEIDEN hoitohistoria on vaihteleva. Osa on perusterveydenhuollon, osa erikoissairaanhoidon vastuulla, mutta osa ei käy enää hoidossa. Yksi osallistuja sanoikin mieluummin sinnittelevänsä kuin käyvänsä hoidoissa. Osa kokee hoitojen olevan uuvuttavia. Myös terveydenhuollon ammattilaisten asenteita moitittiin. Esitettiin toiveita siitä, että hoidot olisivat suunnitelmallisimpia ja että hoitojen vaikutuksista keskusteltaisiin enemmän.

JOTKUT MYÖS kokevat, että on itse joutunut toimimaan ammattilaisten opettajana. Koska sairaus ei ole hoidoista huolimatta parantunut, on turvauduttu erilaisiin itsehoitokeinoihin. Osa kokee saaneensa positiivisia vaikutuksia myös ruokavalion muutoksilla. ■



SAIRAUDEN AIHEUTTAMA KIPU

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN oireet aiheuttavat monelle kipua. Kivun tunne vaihtelee yksilöstä toiseen, mutta myös sen mukaan, missä oireet ovat ja missä vaiheessa sairaus on. Sairauden luonteeseen kuuluu aaltomaisuus. Esimerkiksi patin kasvuvaiheessa kipu on normaalia pahempaa. Osalle itse patit eivät ole kivuliaita, mutta niiden hoitaminen puhkaisemalla on. Kipu koetaan erilaisena myös eri vuodenaikoina.

OIREIDEN AIHEUTTAMAN kivun kuvaaminen koetaan kaiken kaikkiaan hankalaksi. Kipu voi lisääntyä esimerkiksi hankauksen tai liikkeen takia, erityisesti jos oireisiin liittyy ulokkeita. Pakarassa, nivusessa tai reidessä olevat oireet tuottavat kipua. Osa kokee kainalossa olevat oireet kivuliaina, osa taas pitää niitä helpommin siedettävänä.

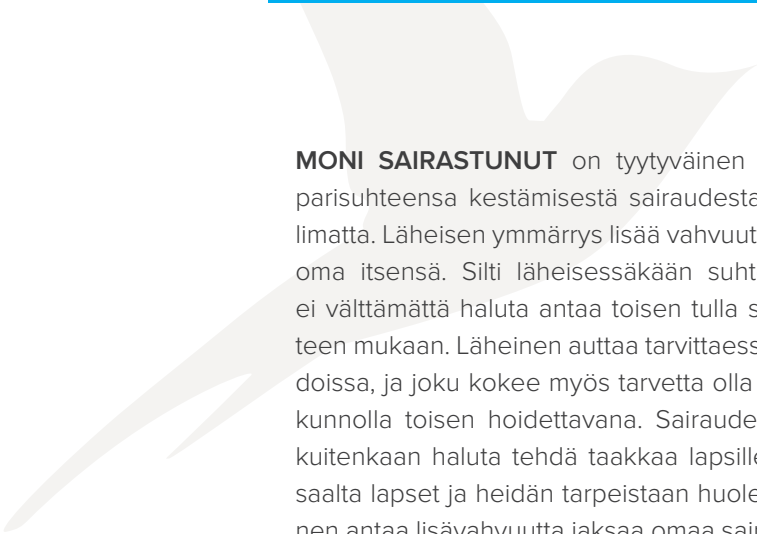
JOKU KUVAA kivun tunteen samanlaiseksi kuin pistettäisiin neulalla. Toisen mielestä kipuun liittyy polttavaa painetta, kutinaa ja kirvelyä: iho on pahimmillaan ikään kuin räjähtämässä. Jos kipu on syvällä onteloissa, se tuntuu pahemmalta.

KIPU VAIKUTTAA unen laatuun, mikä puolestaan aiheuttaa kroonista väsymystä. Tällöin unikaan ei vähennä väsymyksen tunnetta, ja kipu on päällimmäisenä mielessä. Jos kipu on päivittäistä, siihen voi turtua. Omassa elämässä on löydettävä muuta ajateltavaa, jotta kivun tunteen saa siirrettyä taka-alalle. ■

SAIRAUDEN PSYKKISET VAIKUTUKSET

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN kroonisuus vaikuttaa myös mielialaan. Vaikka sairaus ei ole harvinainen, se on huonosti tunnettu. Sairausten oireet koetaan noloina, ja niistä ei välttämättä halua edes puhua muiden kanssa. Sairausten oireet on helppo peittää, minkä vuoksi sairautta voi salata. Osa haluaa vain keskittyä oireiden hoitamiseen, eikä halua antaa sairaudelle sen enempää valtaa. Sairausten kanssa kamppailu on saattanut tuoda myös lisävahvuutta.

HIDRADENITIS SUPPURATIVAAN liittyvien pattien aukaisu on osalle tuskallista. Toisaalta pattien aukaisu helpottaa yleensä oireiden aiheuttamaa kipua. Sairausten hoitoon käytetyt lääkkeet koetaan rasittavina, ja osa on saanut lääkkeitä sivuvaikutuksia, jopa itsetuhoisia ajatuksia.



MONI SAIRASTUNUT on tyytyväinen oman parisuhteensa kestämisestä sairaudesta huolimatta. Läheisen ymmärrys lisää vahvuutta olla oma itsensä. Silti läheisessäkään suhteessa ei välttämättä haluta antaa toisen tulla sairautteen mukaan. Läheinen auttaa tarvittaessa hoidoissa, ja joku kokee myös tarvetta olla välillä kunnolla toisen hoidettavana. Sairaudesta ei kuitenkaan haluta tehdä taakkaa lapsille. Toisaalta lapset ja heidän tarpeistaan huolehtiminen antaa lisävahvuutta jaksaa omaa sairautta.

SAIRAUDEN VAIKUTUKSET itsetuntoon vaihtelevat. Joku sanoi tulleen julmaksi ihmiseksi sairauden vuoksi, koska itsekontrolli loi ikään kuin muurin ympärille. Yksi tapaamisiin osallistuneista koki ironisesti saaneensa jo kaikki ennakkoperinnöt, koska on kokenut niin paljon sairauden vuoksi. Kaikkia elämän ongelmia ei kuitenkaan haluta pistää sairauden piikkiin, vaikka esimerkiksi vanhenemisen aiheuttamia ongelmia ei aina pysty erottamaan sairauden oireista. Sairaus voi lisätä oman kyvyttömyyden ja huonommuuden tunnetta. Toisaalta myös tilannekohtainen armollisuus ja päämäärätietoisuus muissa elämän asioissa auttavat selviämään.

HIDRADENITIS SUPPURATIVA on krooninen sairaus, mutta sen oireet ovat aaltoilevia ja vaihtelevat tilanteesta toiseen. Tämän vuoksi sairauden vaikutukset omaan elämään saattavat välillä unohtua. Toisaalta sairauden luonteen voi oppia tuntemaan mitä vanhemmaksi tulee. Esimerkiksi osa sanoo tunnistavansa stressin ja sairauden yhteyden. Läheiset voivat helpottaa sairauden hyväksymistä, mutta oman tilanteen vertaaminen terveisiin läheisiin voi aiheuttaa myös katkeruutta.

SAIRAUDEN KANSSA elämisessä helpottaa positiivinen elämänasenne. Oma tilannetta verrataan vaikeammin sairaisiin, jolloin voi kokea oman sairauden olevan vain pieni rasite. Lisäksi muut elämän ongelmat saattavat herättää pohdintaa siitä, mikä elämässä on viime kädessä tärkeintä. Mitä näkymättömämmäksi sairauden saa, sen helpompi sen kanssa on elää.

Sairauden luonteen voi oppia tuntemaan mitä vanhemmaksi tulee.



SOSIAALINEN ELÄMÄ JA ARJEN HAASTEET

HIDRADENITIS SUPPURATIVA rajoittaa harrastuksia. Esimerkiksi uimista hankaloittaa sekä kipu että mahdollinen tulehdusriski. Silti uima-asu on usein riittävä peittämään sairauden oireet, joten sairaus ei estä kesäistä vaateusta. Ratsastusta hankaloittavat säärien oireet.

HIDRADENITIS SUPPURATIVA voi aiheuttaa rajoituksia työssä käymiselle. Sairaus voi myös estää valitsemasta haluamaansa työtä. Hidradenitis suppurativan ei koeta olevan sosiaalisesti hyväksyttävä sairaus, ja tarvittaisiinkin sairauden tunnettuuden lisäämistä. Se voisi helpottaa myös yksittäisen sairastavan arkea.

HIDRADENITIS SUPPURATIVAN oireet ja niihin liittyvät eritteet likaavat vaatteita. Pyykkihuolto vie normaalia enemmän aikaa. Myös oikeanlaisten vaatteiden, kuten esimerkiksi rintaliivien löytäminen voi olla vaikeaa. ■

Moni kokee tärkeäksi avoimuuden, sairauden ymmärryksen lisääntymisen ja oman tukiverkoston luomisen.



TUKEA JAKSAMISEEN

TAPAAMISISSA ON kerätty hidradenitis suppurativaa sairastavien ja heidän läheistensä kokemuksia siitä, mitkä asiat auttavat jaksamaan arjessa. Tärkeänä tekijänä koettiin positiivisen elämänasenteen löytyminen. Hurtti huumori, mieluisat harrastukset ja jopa yksilöllisten mielihalujen täyttäminen antaa voimaa.

MONI KOKEE tärkeäksi avoimuuden, sairauden ymmärryksen lisääntymisen ja oman tuki-verkoston luomisen. Läheisten ja ammattilaisten rooli voi olla yhtä tärkeä. Kunhan on joku, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä.

MUIDEN HIDRADENITIS suppurativaa sairastavien tapaaminen koetaan tärkeänä asiana. Järjestetyt tapaamiset ovat vaikuttaneet siihen, että sairauden merkitys on tullut uudelleen esiin, myös positiivisessa mielessä. Muiden tarinat ja kokemukset ovat tuoneet uutta näkökulmaa omaan elämään. Myös uusi tieto ja vanhan tiedon pureskelu on auttanut sairauden hallitsemisessa.

VERTAISTUKEA SAA sosiaalisen median kautta. Facebookissa toimii oma hidradenitis suppurativa -ryhmä. Allergia-, iho- ja astmalitto välittää myös vertaistukijoita sekä antaa neuvontaa sairauden kanssa elämiseen ja sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa. ■

Lisätietoa:

www.allergia.fi

www.hsonline.fi



”Muiden sairastavien tarinat ja kokemukset ovat tuoneet uutta näkökulmaa omaan elämään. Tapaamisissa saamani uusi tieto ja vanhan tiedon pureskelu on auttanut sairauden hallitsemisessa. Kannatti osallistua Allergia-, iho- ja astmaliiton toimintaan!”

Osallistu sinäkin

www.allergia.fi/yhdessa



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
09 473 351

www.allergia.fi