



## **Dermatological Society of Malaysia** **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

*KULIT – Kempen PDM 2007 Hidup bersama Psoriasis  
(Artikel 4 – 'L' – Hidup bersama Psoriasis)*

### **Hidup dari sehari-ke-sehari bersama psoriasis**

*Siri artikel KULIT yang mengandungi enam artikel oleh Persatuan Dermatologi Malaysia ini bertujuan meningkatkan kesedaran mengenai psoriasis. Dalam artikel keempat ini, Presiden PDM Dr Allan Yee berkongsi kefahaman mengenai aspek hari-ke-hari hidup bersama psoriasis..*

Psoriasis menjejaskan orang ramai di semua peringkat umur – kanak-kanak, remaja, orang dewasa, golongan berumur. Sesetengah mereka menghidapinya ketika di peringkat kanak-kanak; sebahagiannya pula mengalaminya di zaman dewasa.

Ada sebahagian mereka mengalaminya tanpa sebarang simptom untuk tempoh yang berpanjangan. Sebahagian besar pula, bagaimanapun, hidup secara berterusan dengan psoriasis. Penyakit itu menjadi satu cabaran harian yang menjejaskan kerja, keadaan sosial, perhubungan dan nilai diri.

Psoriasis mengubah keadaan fizikal anda kerana berlaku perubahan pada tisu kulit. Ia juga menjejaskan diri anda daripada segi emosi. Psoriasis menjejaskan pelbagai kumpulan umur dalam cara yang berbeza. Berikut adalah beberapa perkara yang wajar diingat yang kami harap akan dapat membantu anda.

### **Orang Dewasa**

Bagi kebanyakan orang dewasa, cabaran harian adalah mengenai hidup bersama psoriasis, dan pada masa yang sama bekerja mencari nafkah. Bekerja boleh menjadi amat tertekan di bawah keadaan normal; dengan psoriasis, senarionya menjadi lebih rumit dan mencabar.

Lagipun, tekanan diketahui sebagai pencetus bagi psoriasis; putaran “penyakit-tekanan-lebih banyak penyakit-kemurungan” sememangnya sesuatu yang terlalu lazim.

Bagaimana reaksi seorang pelanggan jika saya menjabat tangan beliau? Andakah kulit saya akan lebih menarik perhatian berbanding penyampaian PowerPoint saya? Bagaimana pula reaksi saya jika majikan saya menawarkan pilihan kepada saya untuk bekerja dari rumah?

Ini adalah isu-isu yang harus ditangani dan diatasi oleh pihak terbabit secara sendiri, dan masalah itu tidak mempunyai jawapan yang tetap. Namun, tahap harga diri yang tinggi sememangnya dapat membantu mengubahnya menjadi sesuatu yang tidak penting. Menyemai sikap suka berjenaka amat penting agar seseorang itu tidak melihat kehidupan sebagai sesuatu yang terlalu serius. Baca dan praktikkan usaha Edward de Bono berhubung pemikiran lateral yang menjurus kepada pemikiran kreatif dan suka berjenaka. Kajian menunjukkan bahawa gelak ketawa menghasilkan ketenangan yang dapat membantu seseorang untuk menangani masalah tekanan, seterusnya meringankan lagi masalah penyakit psoriasis itu.

Bagaimana pula dengan persoalan yang dihadapi mereka pada saban hari, termasuk daripada orang yang tidak dikenali, dan daripada mereka yang mengajukan soalan tanpa memikirkan perasaan pihak lain? Dalam pada itu, kebusuan yang janggal ada kalanya menyebabkan



## **Dermatological Society of Malaysia** **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

penghidap psoriasis tidak selesa. Soalan – berdasarkan fakta, secara terus terang, dan yang

lebih penting diajukan dengan penuh kejujuran dan sensitiviti – boleh meredakan keadaan. Kebanyakan orang hanya sekadar ingin tahu apa itu, bagaimana anda mendapatnya, dan bagaimana pula anda menanganinya.

Yang pasti, berikan ruang kepada diri anda sendiri. Sebagai contoh, cara terbaik untuk menghadapinya pada hari yang “kurang bertenaga”, anda boleh mengurangkan ajuan persoalan dengan memakai baju berlengan panjang.

Rawatan merupakan bahagian penting dalam menjalani penghidupan bersama psoriasis. Bagaimanapun, bagi orang dewasa yang sibuk dengan tugas mungkin mendapatnya sukar – ia mengambil masa sehingga setengah jam atau lebih untuk menyapu krim rawatan ke sebahagian besar permukaan kulit yang terjejas. Bentuk rawatan melalui mulut atau suntikan adalah lebih sesuai – ini termasuk rawatan standard methotrexate, retinoid, cyclosporine yang diambil melalui mulut dan agen biologik melalui suntikan. Bagi mereka yang mempunyai jadual harian yang sibuk, rawatan ini mungkin yang paling kurang mengganggu.

Bagaimanapun, sama ada seseorang itu lebih sesuai dengan rawatan topikal, oral atau suntikan adalah sesuatu yang perlu dibincangkan dengan doktor anda. Pelan rawatan itu harus bersifat peribadi – adakah keadaan lain yang mendahului bentuk rawatan lain? Sebagai contoh, jika seseorang itu turut menghadapi tekanan darah tinggi mereka tidak sesuai dengan rawatan cyclosporine; psoriatik dengan kolesterol yang tinggi tidak sewajarnya diberikan retinoids; pesakit dengan masalah hepatic tidak sesuai dengan rawatan methotrexate. Biologik yang boleh disuntik sangat sesuai untuk pesakit ini. Namun, disebabkan kosnya yang tinggi, biologik merupakan rawatan yang paling sesuai bagi mereka yang tidak dapat menjalani terapi konvensional. Pihak berkuasa sewajarnya perlu melakukan sesuatu untuk memastikan rawatan biologik dapat diberikan kepada kes-kes yang memerlukannya kerana kajian menunjukkan bahawa psoriasis yang teruk memberi impak yang buruk kepada kualiti kehidupan, sama seperti kanser, artritis atau kemurungan. Ini merupakan isu-isu berkaitan kesaksamaan perubatan yang melewati skop artikel ini, tetapi semestinya sesuatu yang tidak dapat kita abaikan.

### **Kanak-kanak**

Di samping menghadapi masalah yang sama dengan pesakit dewasa, kanak-kanak yang mengalami psoriasis turut menghadapi cabaran-cabaran yang khusus. Berikutan pra tanggapan yang lebih sedikit berbanding orang dewasa, kanak-kanak lebih mudah untuk menerima perbezaan dalam penampilan fizikal. Namun begitu, mereka juga boleh bersikap tidak bertimbang rasa dan tidak peduli perasaan orang lain. Bagi kebanyakan kanak-kanak bermain di taman permainan adalah satu keseronokan harian, namun bagi penghidap psoriasis, ia boleh menjadi satu mimpi ngeri yang amat ditakuti.

Membantu anak anda bukan hanya sekadar membantu “untuk saat itu” – ia juga menentukan perkembangan kanak-kanak itu di tahun-tahun seterusnya. Oleh itu, pastikan anda sentiasa mengingatkan anak anda mengenai nilai dirinya, dan menyakinkannya betapa anda menyayangi dan menyokongnya. Sikap kita akan membentuk anak kita, oleh itu kita harus bersikap positif dan



## **Dermatological Society of Malaysia** **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

optimis. Psoriasis tidak semestinya menjadi penyebab berakhirnya zaman kanak-kanak yang

normal! Terdapat banyak cara yang efektif untuk merawatnya agar anak kita dapat menjalani kehidupan yang normal dan aktif.

Bimbingan emosi yang bertepatan akan menentukan masa depan seseorang kanak-kanak. Seorang kanak-kanak yang yakin bukan sahaja dapat menghadapi usikan orang lain dengan baik, tetapi besar kemungkinan akan dapat memperlengkapkan diri dengan lebih baik ketika membesar untuk menghadapi cabaran di masa hadapan. Mendidik guru-guru dan orang dewasa yang lain di sekolah boleh juga membantu ke arah itu.

### **Remaja**

Pada ketika berlaku perubahan fizikal yang ketara dan mengelirukan, remaja boleh terjejas dengan ketara oleh psoriasis. Pergaulan semakin penting ketika mereka berada di zaman keremajaan, ketika mereka mula berpacar-pacaran, menghadiri parti, dan berinteraksi dalam kumpulan mereka sendiri. Bayangkan jika jerawat sudah cukup menimbulkan keresahan bagi remaja, inikan pula plak psoriatik.

Zaman kanak-kanak dan keremajaan adalah ketika individu berkenaan mula membentuk identiti dan nilai diri; oleh itu adalah penting bagi mereka untuk membesar dengan mengetahui bahawa psoriasis tidak secara eksklusif menentukan siapa diri mereka. Mereka harus diberi keyakinan bahawa keadaan kulit mereka bukan merupakan faktor penentu dalam membuat keputusan penting berhubung kehidupan – kolej, kerjaya, kebebasan, perhubungan, dan untuk menjadi manusia yang mereka inginkan.

### **Warga tua**

Jika psoriasis boleh menimbulkan cabaran di taman permainan dan di pejabat, bayangkan keadaan di rumah orang tua, ataupun, orang tua yang dibelai dengan penuh kasih sayang oleh ahli keluarga mereka. Mereka yang menghadapi psoriasis juga mempunyai risiko mengalami artritis psoriatik, yang boleh mengekang pergerakan dan kebebasan mereka.

Seperti juga penyakit lain yang dialami golongan tua, sukarelawan harus sedar bahawa pesakit tua mungkin tidak dapat menzahirkan sepenuhnya keadaan sebenar dan kehendak mereka.

Pada bulan depan, kita akan melihat cara-cara bagaimana berinteraksi – dengan anggota keluarga, rakan taulan, kumpulan sokongan dan persatuan – boleh membantu mereka yang menghadapi psoriasis.



## **Dermatological Society of Malaysia** ***Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)***

Psoriasis menjejaskan 2-3 peratus rakyat Malaysia. Ini adalah bahagian keempat daripada enam bahagian dalam Kempen PDM 2007 “KULIT – Hidup bersama Psoriasis”. Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai psoriasis, opsyen rawatan dan KULIT, sila layari [www.dermatology.org.my](http://www.dermatology.org.my) atau e-mel pertanyaan kepada [kulitcampaign@yahoo.com](mailto:kulitcampaign@yahoo.com). Artikel ini adalah sebagai panduan untuk membantu anda memahami dengan lebih baik mengenai psoriasis dan artritis psoriasis. Sila rujuk pengamal perubatan yang berkeelayakan sebelum bertindak terhadap mana-mana maklumat yang terkandung di atas. KULIT adalah sebuah program kemasyarakatan yang ditaja oleh Wyeth Malaysia.

---