

Lichen ruber (planus) eli punajäkälä

Tämä ohje on tehty punajäkälää sairastavalle potilaalle itsehoidon tukemiseksi. Punajäkälä on ihon ja/tai limakalvojen krooninen, tulehduksellinen sairaus, jota esiintyy noin 2 % väestöstä. Punajäkälä on yleisin 20–60-vuotiailla naisilla ja esiintyy tavallisimmin suun sisällä poskien limakalvoilla molemmin puolin ja useissa kohdissa. Punajäkälä voi esiintyä myös kielen ja ikenien limakalvoilla. Punajäkälä ei ole pahanlaatuinen sairaus, eikä se periydy tai ole tarttuva. Punajäkälän aiheuttajaa ei tunneta, mutta sen arvellaan liittyvän kehon immuunijärjestelmän häiriöön. Parantavaa hoitoa ei ole, mutta oireita voidaan lievittää.

Oireet

Punajäkälä voi vaihdella ulkonäöltään. Se voi olla verkkomaisen juosteinen, vaalean plakkimainen, näppyläinen, haavainen, punoittava tai rakkulamainen. Väriltään punajäkälä voi olla valkoinen tai punainen tai punavalkoinen. Punajäkälä voi aiheuttaa suun limakalvon arkuutta, kirvelyä, turvotusta, verenvuotoa ja polttelua. Ikenet voivat ohentua, tulla punaisiksi ja kiiltäviksi, eivätkä siedä hampaiden harjausta. Oireilu on luonteeltaan aaltomaista. Stressi, mausteiset ruoat, suklaa, sitrushedelmät, kuuma kahvi ja vahvan makuiset hammastahnat voivat vaikeuttaa oireita. Toisinaan punajäkälään liittyy pinnallinen suun sienitulehdus. Suussa voi esiintyä myös muita punajäkälän kaltaisia muutoksia, joita aiheuttavat paikallisten ärsykkeiden lisäksi useat lääkeaineet, kuten verenpainelääkkeet, nesteenpoistolääkkeet, kultasuolat, tulehduskipulääkkeet ja malarialääkkeet. Myös allergia hampaiden paikkausmateriaaleille, elinsiirtojen jälkeiset hylkimisreaktiot ja hepatiitti C –virusinfektio voivat aiheuttaa limakalvo-oireilua.

Omahoito

Suun punajäkälän oireita voi pyrkiä lievittämään vaihtamalla tavallinen hammastahna herkän suun vaahtoamattomaan hammastahnaan (ei sisällä natriumlauryylisulfaattia). Kaupallisia suuvesiä ei tule käyttää, vaan niiden sijaan voi käyttää apteekista saatava tai itse tehtyä keittosuolaliuosta. Haalea, laimea kamomillate voi lievittää oireita, samoin kuin kuivan suun kostuttaminen ruokaöljyllä. Vältä sitrushedelmiä ja muiden happamia hedelmiä, marjoja ja vihanneksia, kuten ananasta, kiiviä, mansikoita ja tomaattia tai maustettuja ruokia, jotka ärsyttävät limakalvoja. Ruokaa ja juomia ei tulisi nauttia kovin kuumana tai kylmänä. Tupakointi tulee lopettaa. Vältä alkoholia ja alkoholipitoisia suuvesiä. Hyvä suuhygienia on tärkeää: harjaa hampaat pehmeällä harjalla ja puhdistaa hammasvälit säännöllisesti. Puhdistaa myös kieli.

Käy hammastarkastuksissa säännöllisesti. Hammaskivi tulisi poistaa säännöllisesti ja huolehtia, ettei hampaissa tai niiden täytteissä tai hammasproteesissa ole teräviä reunoja. Joskus hammaslääkäri tai lääkäri voi määrätä paikallista kortikosteroidihoitoa lievittämään limakalvojen kipua ja oireilua. Suun punajakälä muuttuu suusyöväksi 1–3 %:lla sitä sairastavista. Potilaita seurataankin 1–2 kertaa vuodessa, muutoksen kliinisen kuvan, kivun ja oireiden mukaan.

Yhteystiedot

Tarvittaessa ota yhteys sinua hoitaneeseen yksikköön

Puhelin: _____

Hammas-, suu- ja leukasairauksien poliklinikka, Satasairaala

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-10.00 ja 12.30-14.00

Puhelin 02 627 7227