

# Ketu 1/14(75)

*Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

## VENEKEELNE KONVERENTS NARVA-JÕESUUL

07 - 08. detsembril 2013 toimus Narva-Jõesuu sanatooriumis Eesti Psoriaasiliidu konverents, mis oli suunatud seekord venekeelsele elanikkonnale. Konverentsil osalesid nii psoriaasi põdevad inimesed kui ka need, kes ei ole meie mure suhtes ükskõiksed. Üritusest võttis osa ühtekokku 85 inimest.

Tänu konverentsi korraldajatele kõlasid olulised psoriaasigaist puudutavad teemad paljudele emakeeleks olevas vene keeles. Psoriaasigaist osales konverentsil eri vanuses nii suurtest linnadest kui ka väikestest kohtadest, kus vajalik info on tihtipeale kättesaamatu või haigel puudub selle eesti keelest tõlkimise võimalus.

Päevakava oli üles ehitatud sellisena, et konverentsist osalejad saaksid seal esinenud eriarstidelt võimalikult palju infot ning esitaksid neile küsimusi. Hindamatuks teguriks peeti haigete omavahelise suhtlemise ning seda enam, et osalejate hulgas oli päris palju meditsiinitöötajaid. Meiega olid samuti koos Kohtla-Järve Invaühingu liikmed, kes tundsid liidu tegevuse vastu väga suurt huvi. Positiivne oli see, et saime mitmeid uusi liikmeid Narvast ja Kohtla-Järvelt.

Siinkohal tahaks rõhutada dr. Jelena Teder'i ettekande "Psoriaatiline artriit ja teised põletikulised reumahaigused" tähtsust, kes rääkis palju huvitavat oma kogemustest patsiendiga suhtlemisel. Samas olid teretulnud kaasaegset ravi puudutav info ja soovitusel reumahaige igapäevaseks toimetulekuks.

Oma murega võitluse käigus puutume alati kokku probleemidega, milliseid tunneme vähe. Sellistel kokkusaamistel saame aga probleeme üheskoos arutada ja lahendusi otsida.

Väga meeldis Kohtla Vallavalitsuse sotsiaalnõuniku Tatjana Olesk'i esinemine teemal „Sotsiaaltoetused puuetega inimestele“. Meie teame väga vähe riigipoolsest abist kroonilisele haigele ning kust ja kuidas seda abi paluda. Taolised koolitused osutuvad tähtsaks veel seetõttu, et paljud psoriaasigaist on endasse sulgunud, elavad üksi ning püüavad ka üksinda probleemidega toime tulla.

Väga tänuväärseks peeti uue töövõimereformi põhimõtete selgitamist. Selles valdkonnas tuleb kindlasti veel palju ära teha sest mõned reformiga ette nähtud seisukohad ei ole kroonilistele haigetele vastuvõetavad. Paljud osalejad märkisid rahulolu, et just meie organisatsioon seda teemat vene keeles üles võtnud on. Täname samuti Narva Töötukassa esindajaid informatiivse ettekande eest, mis paljudele tööd otsivatele osalejatele väga vajalikuks osutus.

Erilist tänu tahaks avaldada meie liidu juhatuse esimehele Georg Jurkanov'ile väga väärtuslikku info saamise ja aktiivpühkuse võimaldamise eest suurepärasel kohas!

*Essenia Javorovskaja*

## LUUPUSEST

**Luupus** ehk süsteemne erütematoosne luupus (SEL) on krooniline autoimmuunne haigus, mis võib kahjustada ükskõik millist osa kehast (nahk, liigesed ja/või elutähtsad organid). Krooniline tähendab seda, et haiguse tunnused ja sümptomid kestavad kauem kui kuus nädalat ja tihtipeale mitmeid aastaid. Luupuse puhul juhtub midagi immuunsüsteemiga, mis on see osa kehast mis võitleb viiruste, bakterite ja mikroobidega (ehk „välise sissetungijatega“ nagu gripp). Tavaliselt toodab meie immuunsüsteem valke, mida kutsutakse antikehadeks ning mis kaitsevad keha nende sissetungijate eest. Autoimmuunne tähendab seda, et immuunsüsteem ei suuda eristada neid väliseid sissetungijaid

ja keha terveid kudesid („auto“ tähendab „iseennast“) ning toodab antikehasid, mis ründavad ja hävitavad terveid kudesid. Need antikehad põhjustavad põletikku, valu ja erinevate kehaosade kahjustamist ning haaratud võivad olla liigesed, neerud, kopsud, süda, nahk, limaskestad jne.

13. sajandil tegutsenud arst Rogerius omistas esmakordselt haigusele nime luupus (lupus - hunt, ladina keeles). Toona tundmatu haiguse ühe sümptomina avaldub näonaha kahjustus meenutas talle hundi hammustust ja nimi sobis iseloomustama haiguse agressiivsust. 19. sajandil lisandus Austria dermatoloogi Ferdinand von Hebra võrdlus liblikakujulise lööbega näol.

Luupusest ei ole võimalik täielikult paraneda, kuid ravimitega on võimalik haigus kontrolli all hoida. Üle poole sajandi tagasi, kui töötati välja luupusehaigete elupäästja *prednisoloon (hormoonravi)*, ei osanud keegi arvata, et järgneva 50 aasta jooksul saab see põhiliseks raviks. See ravi on päästnud paljusid elusid, kuid samas on tal ka palju invaliidistuvaid kõrvalnähtusid. Aega läks palju, kuid alates 2012 aastast on olemas uus ravim ja häid tulemusi on veel mitme sarnase ravimiga. Meie haiged loodavad, et peagi on Euroopas heaks kiidetud ja kasutatavad uued bioloogilised ravimid ka meile kättesaadavad. Siiani ei ole Eesti Haigekassa leidnud võimalust seda kompenseerida, kuna see on liiga kallid ja kõikidele haigetele ei sobi. Kuna haigus kulgeb kõigil erinevalt, siis ei saagi ju olla ka universaalset iveravimit.

Haigete hulgas on 9:1 suhe naiste kasuks ning haigestutakse eeskätt noorena, u 25 aastana. Luupuse riskitegurid on geenid, infektsioonid, keskkond, krooniline stress ja östrogenid. Samuti on läbi viidud mitmeid uuringuid, mis tõestavad lisaks ka suitsetamise, alkoholi, ultraviolettkiirguse, huulepulga, ravimite, rasestumisvastaste tablettide, põetud viirushaiguste ja traumade mõju haiguse tekkimisele ja kulgemisele. Sellest tulenevalt peavad luupust põdevad inimesed arvestama mitmete piirangutega. Oluline on näiteks end suvel korralikult päikese eest kaitsta kõikvõimalike keha- ja peakatetega. Suvel soovitatakse välja minna kas hommikul varem või alles õhtul. Siinkohal peab ütleva, et päikesetundlikkus on kõikidel erinev ja see sõltub ka ravimitest, mida keegi kasutab. Kuidas päike mõjub? Põhiline tagajärg on väsimus, jõuetus, nõrkus ning palavik. Haigus võib ägeneda ning jõu taastumiseks võib minna nädalaid.

Maailmas on üle 5 miljoni luupusehaige ja tegemist on harva esineva haigusega. Eestis on hetkel dr Kati Otsal pooleli uurimus luupuse levimusest. Haigeid on meil üle 500. Ravimeeskonda juhib harilikult reumatoloog, kuid meeskonnas on veel teised spetsialistid – näiteks neerukahjustustega patsientide puhul nefroloog. Siinkohal võib öelda, et tegemist on nn „peidetud“ puudega. Haigus kulgeb tõusude ja mõõnadega ning pealtnäha ei pruugi midagi teistsugust paista. Igapäevaelus on meil erinevad kaaslased: valu, jõuetus, liikumisprobleemid, tuju langus, lihasjõuetus, juuste välja langemine, haavandid, peavalud, kaalu tõus või langus, nahalööve jne. Sobiva ravi, piisava puhkuse ja teadlikke tegevuste kaudu on võimalik igapäevaselt toime tulla ja elukvaliteeti säilitada. Väga vajalik on vaimse tervise alane tugi, kuid teadlikkus ja kättesaadavus on väga madal.

Kõikide nende idapäevamuredega hakkama saamiseks loime soome haigete abiga 2001 aastal luupuse tugirühma, mis tegutseb koostöös Eesti Noorte Reumaliiduga. Tugirühma eesmärgiks on luupusehaigete ja nende pereliikmete toimetuleku parandamine eneseabi meetodite ning asjakohase ja vajaliku info jagamise kaudu. Soovime kaasa aidata haigusteadlikkuse kasvule ja toimetulekule igapäevaelus, õpetada tundma, järgima ja mõjutama raviotsustusi ning kujundama tervislikku eluviisi ning liikumisharjumusi. Laiemat avalikkust soovime teavitada luupuse olemusest, levimusest, haiguse kulgemisest, ravivõimalustest ning pere ja tugisikute rollist.

10. mail tähistame rahvusvahelist Luupuse päeva. Täpsem info on peagi meie kodulehel: <http://eestinoortereumaliit.com>

*Ingrid Põldmaa, luupuse rühma juht*

## TEADLASTE AVASTUSTEST SEoses TÜVIRAKKUDEGA JA UUEST LAHENDUSEST NAHAPROBLEEMIDE KORRAL

**Tüvirakud, nende ülesanded ja aktiveerimine.** Teadlased on viimasel ajal väga palju tähelepanu pööranud tüvirakkude uurimisele (tüvirakud on nn alusrakud, millest meie keha - organid, käed, jalad, küüned, juuksed, jne on alguse saanud). Rahvusvaheline teadlaste grupp viis Helsingi ja Turu Ülikoolides läbi uuringu (uuringu eestvedajaks oli professor Anu Wartiovaara), mille üheks eesmärgiks oli uurida tüvirakke. Siiani (enne uuringut) olid teadlased seisukohal, et tüvirakkude arv meie kehas elu jooksul väheneb, mistõttu tekivad ka vananemisilmingud (nahk muutub lõdvemaks, tekivad kortsud, naha kuivus, sügelus, nahahaigused, juuksed hakkavad välja langema, jne). **Professor Wartiovaara rühm aga leidis, et tüvirakkude arv inimesel elu jooksul ei vähene, vaid tüvirakud muutuvad passiivseks (ei suuda enam oma ülesannet täita) teatud kahjulike tegurite tulemusena ja nende ülesanne ehk programm võib muutuda, mis võib väljenduda ka erinevate nahaprobleemide ja -haigustena, näiteks psoriaasina.**

Nahakihi all on tüvirakkude kiht. Tüvirakkude ülesanne on luua pidevalt uusi naharakke pooldumise teel. Kui tüvirakud muutuvad passiivseks (tüvirakkude passiivsust tekitavad näiteks tugevatoimelised ravimid, elektromagnetkiirgus, pikaajaline stress, suitsetamine, jne), siis ei teki enam piisavalt palju naharakke. Selle tulemusena muutub nahk õhemaks, vastuvõtlikuks ja tundlikuks ning see võib väljenduda näiteks erinevate naha- ja juuste probleemidena või kortsude tekkimisega.

**Psoriaasi puhul on tüvirakud saanud vale programmi ja hakkavad tootma naharakke, mida keha ei pea omaks ja hakkab välja heitma.**

**Kui kõik eelpool mainitu on tingitud tüvirakkude toimishäiretest/muutumisest passiivseks, siis kas on võimalik tüvirakkude toimimist taastada? Sest kui me suudame uuesti aktiveerida passiivseid tüvirakke, siis tähendab see, et me suudame peatada vananemisprotsesse, juuste väljalangemise ja kiilanemise.**

Oulu Ülikool asus välja töötama inimeste jaoks sobilikku variandi, mis lahendaks tüvirakkude toimimishäired. Pika ja põhjaliku uurimistöo tulemusena leiti, et oroothappe ja L-karnitiini kombinatsioon suudab ainukesena passiivsed tüvirakud uuesti aktiveerida, puhastada ning aidata seeläbi kaasa ka tervete naharakkude tootmisele.

**Oroothape ja L-karnitiin ühendades (BT+B13) saadi tulemuseks BTB13.** Kuna mõlemad ained, nii L-karnitiin kui ka oroothape on meil kehas olemas, siis ei tekita BTB13 vastunäidustusi. **Tänu BTB13- le suutis professor Wartiovaara uurimisrühm tüvirakud uuesti aktiveerida ning seeläbi ka naha- ja juuste probleemide lahendamisele kaasa aidata.** BTB13 seerum, õli ja kreem aitavad võtta sügeluse, vähendada põletikku, turseid, lisaks vähendada vananemisilminguid, peatada juuste väljalangemist. Aktiveerides ja puhastades naha kihte ja tüvirakke BTB13 seerumiga on oluline, et nahal ei kasutataks samal ajal kahjulikke naftast toodetud aineid

sisaldavaid näohooldusvahendeid, kosmeetikatooteid, mis sisaldavad kehale kahjulikke ühendeid nagu sodium laureth sulfate, propylene glycol, mineral oil, EDTA, PEG jne. Soovitame kasutada ainult kas BTB13 või EkoPharma sarja tooteid (on olemas nii näohooldusvahendid, kosmeetikatooted kui ka juuksehooldustooted), mis on kahjulike ainete vabad. Kuidas kasutada BTB 13 sarja tooteid psoriaasi korral? Kõigepealt kanda nahale BTB13 õli, seejärel BTB13 seerumit ja lõpuks BTB13 niisutavat kreemi. Tulemusi võib näha juba paari nädala jooksul. Lisaks soovitame kasutada peanahale psoriaasi korral 1-2 korda nädalas kõrgsooturba maski, astelpaju õli maski, mis samuti aitavad kaasa põletikuliste protsesside vähendamisele nahal, mikrovereringe aktiveerimisele. OÜ –st Juuste Akadeemia on võimalik kõiki eelpool nimetatud tooteid osta. Samuti on meil pakkuda mitmeid väga häid toidulisandeid, mida psoriaasi korral kasutada - kvaliteetne omega 3 (merekarbiõlist, 250 korda tugevam kui kalaõli), D3 vitamiin, puu- ja juurvilja kuivatatud mahla konsentraat Juice Plus (sisaldab 17 erinevat puu- ja juurvilja, kaks kapslit päevas annab kilo puu- ja juurvilja, mis on looduslikult kasvatatud). Olete oodatud tutvuma!

*OÜ Juuste Akadeemia*

## TEATIS 2014.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2014.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda a/a 10052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

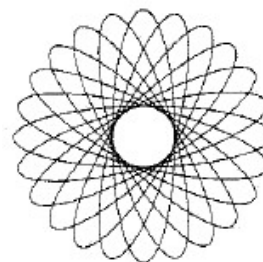
Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2014**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

- ☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum, aadressil Sadama 25A, Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301
- ☞ Dr. Elle Elberg'i konsultatsioonid ja vastuvõtule registreerimine Tartus tel. 56 455 944

### Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ **16.veebruar 2014 – tervisepäev Nelijärvel**
- ☞ **02.märts 2014 – üldkogu aastakoosolek Toompuiestee 10 saalis**



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov  
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)  
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)  
E-mail: [epsol@epsol.ee](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
a/a 10 0520 3258 0002