

ESTONIA SPA MEDICAL AVAS NAHARAVIKESKUSE

22.märtsil avati pidulikult Estonia Spa Medical-is Naharavikeskus. Eesti Psoriaasiliidust viibisid kohal Georg Jurkanov ja Tiit Rassadin. Peale pidulikku tseremoonia lõppemist võimaldati Surnumere basseinis ära käia ja surnumere mineraalide toimet omal nahal tunda. Peale basseini külastamist tehti ravietapide praktilise tutvustuse. Kohtumisel Estonia Spa ravi- ja müügipersonaliga seati Eesti Psoriaasiliiduga koostööplaane psoriaasihaigete ravivõimaluste ja keskuse soodsama külastuse osas. Kahele meie pärnumaalastest liidu liikmele Eha Valk'ule ja Tiit Rassadin'ile võimaldati seitsepäevast prooviravikuuri, mille käigus pidid psoriaasihaigeted kõik oma tähelepanekud üles märkima ja vastukajade vormis esitama. Psoriaasist ja selle ravi edendamiseks Estonia Spa-s tehti juttu ETV saates Ringvaade, milles meie ühingu liikmed ka osalesid.

Toimetus

PSORIAASI LOODUSLIKUD RAVIVÕIMALUSED

Psoriaas on krooniline mittenakkav, ägenemiste ja vaibumistega kulgev põletikuline dermatoos. Psoriaas on tugeva geneetilise taustaga komplekshaigus, mille avaldumist mõjutavad lisaks geneetilisele komponendile ka keskkonnafaktorid. Psoriaasikolle tekib peale T-rakkude aktivatsiooni, mille põhjustavad (auto)antigeenid. Käivitud põletikuline protsess ning sarvkihi rakkude kontrollimatu paljunemine.

Alla 40.eluaasta alanud psoriaas on selgelt pärilik, aga üle 60.eluaasta alanud psoriaasil ei ole ilmselt geneetilist tausta. Kui ühel vanemal on psoriaas, siis haigestumisrisk lastel on 15 %. Mõlema vanema haigestumine psoriaasi tõstab seda riski 65 %-ni. 80-90 % psoriaasi haigetest saavad hakkama lokaalsete vahenditega, väiksel osal võib psoriaas koguni kaduda. Rohke alkoholi kasutamine halvendab haiguse kulgu, samuti metaboolne sündroom, millega kaasneb vööümbermõõdu tõus, suhkruhaigus, kõrgvererõhutõbi.

Eestis on psoriaasi haigeid 3 %, seega ligikaudu 42.000 inimest. Sama paljudel täiskavanutel on ka atoopilist dermatiiti, igal kolmandal teimelisel on akne. Nahahaigusi ei ole üheski SPAs komplekselt ravitud, ometi väärivad nahk suuremat tähelepanu, sest on inimese suurimaks organiks. Nahk moodustab 7% kehakaalust, seega 80 kg kaaluval inimesel 5,6 kg.

Medical Spa Estonia avas märtsis Surnumere naharavikeskuse. Surnumeri on üks suurimaid looduslikke spaasid, mille raviomadused on teada 2000 aastat. Selles keskuses kasutatakse looduslikke vahendeid nahahaiguste, sealhulgas ka psoriaasi ravil. Raviks kasutame Surnumere soolavanne, naha koorimiseks Surnumere muda või salitsüülhappe salvi, naha niisutamiseks looduslikke õlisid (emu, argaania, avokaado, shea). Lisaks veel valgusravi lokaalse UV- või Bioptron lambiga.

Ravi alustame nahakoormisega, mille käigus eemaldatakse surnud sarvkesta rakud. Psoriaasi korral näeme hulgaliselt sarvkestarakke, mis eralduvad ketudena (kiirenenud jagunemisest). Rakkude kogunemine tingib naha kuivumise, vereringe aeglustumise ja hapnikuga varustatuse halvenemise. Lisaks sellele moodustavad need tihked rakukogumikud takistuse raviainete sügavamale imendumisele. Rakkude küpsemine võtab aega 24-28 päeva, psoriaasi korral aga vaid mõned päevad.

Hea oleks kui need surnud rakud eralduksid ise, aga seda juhtub harva. Tavaliselt rasunäärmete sekreet kõveneb ja seguneb kettudega, moodustades tiheda „kooriku“, mille kaudu ei ole võimalik nahka mõjutada. Sarvestunud rakukihti saab eemaldada koormisega, mida psoriaasi korral tehakse happeliste ainetega. Need ained leotavad lahti selle nn.tsemendi rakkude vahelt. Meie kasutame selleks Surnumere muda või salitsüülhappe 5%-st salvi. Salitsüülhappe salv jäetakse kehale 8-ks tunniks; Surnumere mudamähis 20-ks minutiks, eemaldades seda pestes. Koormisvahendi valik sõltub kettude paksusest ja hulgast, tihedamate kollete korral kasutatakse salitsüülhapet.

Järgneb Surnumere soolavann. Surnumere vesi on kõrge soolsusega ~33%, mis on 10 korda kõrgem kui teistes meredes ja ookeanides. Lisaks sellele on selles palju olulisi mineraale, nimelt 26 mineraali, millest 12 on Surnumerele ainuomased. Eriti kõrge on broomi sisaldus, mis on 20 korda kõrgem kui ookeanis, magneesiumi on 15 korda rohkem kui mujal. Palju on ka väävlit, kaaliumi, kloriide, kaltsiumi, naatriumi. Mineraalid on vees lahustunud ioonideks ja on võimelised absorbeeruma (imenduma) nahka läbi pilude, mis on naharakkude vahel. Ameerikas St.Andrew Hospitalis on elektronmikroskoopiliselt kindlaks tehtud, et peale Surnumeresoola vanne tõusis kaltsiumi ja magneesiumi sisaldus psoriaasikoldes ning rakkude kiire jagunemine pidurdus. Lisaks on mineraalidel ka jääkaineid eemaldav toime ning see teostub kaaliumi, naatriumi, kaltsiumi, ja broomi abil.

Nüüd lähemalt tähtsamate mineraalide toimest nahahaigustele. Väävlit kutsutakse looduslikuks antibiootikumiks, mis hävitab mikroobe ja viiruseid. Väävel on oluline komponent naha kreatiini ja kollageeni omavahelisel sünteesil. Väävel kuulub mitmete vitamiinide koostisse (tiamiin, biotiin, pantoteenhape jt.), mis on olulised tervetele juustele, nahale ja küüntele. Naatrium ja kaalium on olulised rakkude veeainevahetuses, aidates imenduda toitainetel ja eemaldada jääkainetel ning kindlustades naha elastsuse ja toonuse.

Magneesium on ensüümide koostises, mis tagavad naharakkude ainevahetuse ja kindlustavad valkude sünteesi, kiirendavad naha paranemist ja niisutavad nahka, olles samas antiallergilise toimega. Broom on samuti naturaalne antibiootikum, mis kiirendab naha paranemist, rahustab naha närvireseptoreid ja vähendab sügelust, parandades vere- ja lümfiringet ning niisutab nahka. Tsink soodustab naha uuenemist ja kollageeni teket, olles hea antioksidant.

Tsink eemaldab rakke kahjustavaid vabu radikaale, reguleerib rasueritust ja blokeerib looduslikku UV kiirguse. Strontsiumil on sügelusvastased omadused, ta vähendab nahaärritust. Mangaan on kõige tugevam mineraalne antioksidant, mis samuti parandab naha mikrotsirkulatsiooni, olles vananemisvastase toimega ja kindlustades hea sidekoe seisundi. Liitium ja boor on spetsiifilised psoriaasiprotsessi pidurdavad mineraalid. Kaltsium on rakumembraanide tugevdaja, ta kindlustab normaalse läbitavuse ja rakkude puhastumise ning hoiab ära infektsioonid. Seega mineraalidel on toime naha ainevahetusele, jääkide eemaldamisele, naha paranemisele ja kaitsevõimele.

Surnumere vesi on kergelt happeline (pH 5,86) ja nii nagu nahkki (pH 5,5) toetab see naha kaitseomadusi haigustekitavate bakterite suhtes, kaitstes nahka kuivumise eest. Happelist kihti ei tohiks kahjustada seebiga pestes, mille pH on tavaliselt 8-12, isegi neutraalne (pH 7) võib kahjustada naha kaitsekihti. Tuleks kasutada nahahooldustooteid kergelt happelise pH-tasemega.

Järgnevalt toimub naha niisutamine looduslike õlidega, kerge massaaž sheavõi, argaania- või emuõliga. Järgmisel päeval võetakse vanni sojaõliga. Õlid sisaldavad rasvhappeid ja vitamiine A ja E. Õlid moodustavad nahale hüdroliipidkihi, mis kaitseb nahka kuivumise, päikesekiirguse, infektsioonide ja teiste kahjustavate faktorite eest. Normaalsel nahal on olemas hüdroliipidkiht, mis moodustub rasust, kseramiidist ja higist, kuid nahahaiguste korral pole see välja kujunenud või on eemaldatud. Nahk on kaitsev kilp ümbruskonna kahjulikke toimete vastu. Kui poleks nahka kaotaksime päevas 23 liitrit vett ja ka palju soojust. Looduslikud õlid on analoogsed naha hüdroliipidkihiga, mis ei ummista poore nagu mineraalõlid (vaseliin jt.) ja ei tekita allergiat. Lisaks on neis vitamiine, mis aitavad nahal paraneda, samuti on rasvhapetel (omega-3,-6 ja -9) põletiku vähendav ja vereringet stimuleeriv toime.

INVAMESS 2012

Kõige lõpuks toimub valgusravi kahel meetodil, kas Biopton lampide või lokaalse UV lambi abil. Biopton lambis on nähtav ja infrapunane valgus, mis neeldub rakkude valgustundlikes piirkondades, stimuleerides ensüümide ja vitamiinide tööd. Nagu D-vitamiin aktiveerub valguse toimel, samuti vajavad ka teised vitamiinid valgust. Nähtav valgus (sinine, roheline, punane jt.) ja infrapunane valgus tungivad 2,5 cm sügavusele.

Sinine valgus neeldub pindmisemalt (akne ravis, vastsündinute kollasuse ravis), roheline ja punane absorbeeruvad sügavamale, mida suurem lainepikkus, seda sügavam toime. Valgus põhjustab fotokeemilisi reaktsioone rakkudes, andes energiat ja soojust, mille toimel tekivad aktiivsed ained- mediaatorid, mis muudavad rakkude ainevahetust, vähendavad põletikunähte, parandavad verevarustust, mõjutades seega kogu organismi.

UV kitsaspektriline (311nm) lampi kasutatakse psoriaasi ravis, kuna see valgus neeldub pindmiselt. Nahapõletik väheneb urokaanhappe aktiveerumise ja naharakkude paljunemise pidurdumisega. UVB valgust pole põhjamaades looduses novembrist veebruarini. Põhiliselt solaariumides kättesaadav UVA-valgus on 5-10 korda aktiivsem kui põhjamaine päike ja tungib ka sügavamale nahka, mõjutades lisaks nahale ka närvireseptoreid, veresooni ja sidekudet. UV kiirguse toime ajas liitub ja võivad avalduda kahjulikud mõjud: naha vananemine, pigmentlaigud, silmaläätse tuhmumine, naharakkude pahaloomulised muutused. Seega UV kiirgusega peaks olema ettevaatlik. Soovitatakse kitsaspektrilist UV (308-311 nm) kiirgust.

Psoriaasi ravis on kolm sõpra - vesi, valgus ja õlid, mida kõiki me ka Medical Spa Estonias kasutame.

Sanus Per Aqua minerale (tervis läbi mineraalvee).

Dr.Hele Torop, Medical Spa Estonia peaarst

19-20.aprillil toimus Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses Invamess-2012.

Kahe päeva jooksul külastas messi ligi 500 inimest. Psoriaasi ja nahahooldusvahendite kohta tundsid sel korral huvi 68 inimest. 20.aprilli külastatavust mõjutas negatiivselt vihmane ja tuuline ilm.

Väga palju kontakte tuli Raplamaa haigetelt, kes oleksid huvitatud infopäeva korraldamisest Raplamaa Puuetega Inimeste Kojas. Jagasime ka venekeelset informatsiooni ja seda põhiliselt tallinnlastele. Surt huvi psoriaasahaiguse vastu esitasid liikumipuuetega inimesed. Järgmise aasta tegevusplaani võiksime lülitada üks teabepäev teemal „Liikumispüue ja psoriaas“.

Nahahooldusvahenditest tutvustasime Sebamed, Physiogel, Avene, Skin cap ja Bulgarien Rose toodangut. Huviliste põhiküsimuseks oli nende vahendite õige kasutamine ja sobilikkus erinevate nahahaiguste puhul.

SA Abbott Laboratories tõi kohale infostendi „Psoriaas- haigus, mida paljud ei mõista“. Messikülastajatel oli samuti küsimusi psoriaasahaiguse sotsiaalpsühholoogilisest aspektist - kuidas elus tulla toime ja säilitada töökoht, kuidas maandada stress ja mured. Inimestega suhelda oli väga tore ja loodetavasti ka nemad said veidi targemaks.

Tahan avaldada tänu meie liidu liikmetele Reet Lossan'ile ja Andy Kõrvne'le kaasabi eest invamessil !

Suured tänud ka korraldajale – Tallinna Puuetega Inimeste Kojale !

Georg Jurkanov

NB! **19.mail 2012** toimub Tallinna Lauluväljakul igaaastane maijooks. Meie koostööpartnerid SA-st Abbott Laboratories paluvad meie kaasabi osalejatele küsitlusel, palju nad teavad psoriaasist. Seega oleksime väga tänulikud kui leiaksime meie liidu liikmete hulgast 4-5 vabatahtlikku, kes oleksid nõus üritusel kaasa lööma. Lisainfot saate Georg'ilt tel. 5052455. Ette tänades !

Toimetus

PS! Väike info, mis paberväljaandes seekord veel ei mahtunud!

MASSAAZ PSORIAASIHAIGETELE

Tervisespetsialist **MARVI PÄRN**
Toompuiestee 10-219, Tallinn tel. 5221507
Hind: 2 tundi **45 €**, 1,5 tundi **32 €**, 1 tund **23 €**

Olete oodatud !

TEATIS 2012.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2012.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 2012**.

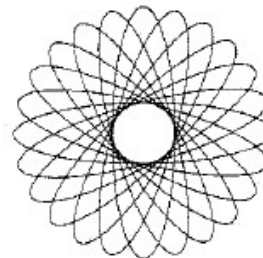
NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

☞ 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

Tulemas on järgmised üritused:

☞ **26.- 27.mail 2012 - tervispäevad Mustjõe Talumajutuses Harjumaal**

☞ **06.- 08.juulil 2012 - suvekool "Psoriaasahaige süda" Võhma Puhkekompleksis Saaremaal**



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