

Ketu 3/11(60)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

PSORIAASI BIOLOOGILINE RAVI ON NÜÜDSEST KÄTTESAADAV KA EESTIS

See on hea uudis, et alates 2011.aasta jaanuarist on ka Eestis psoriaasi põdevatel patsientidel võimalus saada ravi bioloogilise ravimiga, hetkel rahastab Haigekassa 30 psoriaatiku ravi aastas. Selle ravi vajajaid oleks aga kindlasti rohkem, kuid hea, et esimesed haiged seda innovaatilist raviviisi juba kasutada saavad. Loodame väga, et 2012.aastal lähtuvalt vajadusest ka Haigekassa rahastust saavate haigete arvu tõstetakse.

Psoriaas on oma iseloomult krooniline põletikuline süsteemne haigus, mille arengus on suur osa immuunsüsteemil. Haigusel on inimesele oluline füüsiline, psühholoogiline ja kindlasti ka majanduslik mõju, mis tihtipeale alandab oluliselt haige elukvaliteeti, seda eriti just raske vormi põdejal.

Mida tähendab bioloogiline ravi?

Bioloogilist ravi peetakse haiguse kulgu mõjutavaks raviks. Sellega mõjutatakse organismi immuunsüsteemi, millega pärsitakse haiguse arengut. Oma keeruka toimemehhanismiga suruvad nad alla organismis oleva põletiku. Bioloogilised ravimid on süstitavad – süstid tehakse kas naha alla või veeni, manustamise sagedus on igal ravimil erinev.

Bioloogilise ravi efektiivsust ja ohutust on tõestatud paljude rahvusvaheliste uuringutega, lisaks sellele on tõestatud ka inimese elukvaliteedi tunduv paranemine ravi saamisel. Eestis nagu ka mujalgi maailmas on määratud kindlad kriteeriumid, mille alusel psoriaasi bioloogilist ravi määratakse.

Nendeks on psoriaasi raske vorm, kus haigusest haaratud kehapindala on 10% või rohkem (PASI või BSA on rohkem kui 10) ja DLQI (elukvaliteedi näitaja) enam kui 10. Haigus peab olema väldanud vähemalt 6 kuud ja senised ravimeetodid ei ole andnud tulemust.

Bioloogilist ravi määratakse lisaks eelmainitule veel siis, kui on täidetud lisaks üks allolevatest punktidest:

- 1) alternatiivne standardne süsteemne ravi (atsitreiin, tsüklosporiin, metotreksaat, kitsakimbu UVB ja Psoralen + UVA fotokemoteraapia) on vastunäidustatud;
- 2) esineb talumatus standardsete süsteemsete ravimite ja ravimeetodite suhtes;
- 3) vähemalt 6 kuud kestnud standardse süsteemse raviga puudub raviefekt;
- 4) esineb psoriaasivorm, mis vajab korduvaid hospitaliseerimisi;
- 5) esineb ebastabiilne, eluohtlik psoriaasi vorm (erütrodermne või pustulaarne psoriaas).

Kus tehakse?

Psoriaasi bioloogiline ravi toimub ainult nahaarsti juures, seda määratakse ja tehakse Eestis hetkel kolmes nahahaiguste kliinikus:

-Tartu Ülikooli Kliinikumi Nahahaiguste Kliinikus

(registratuur ja info: 7319 100)

- Ida-Tallinna Keskhaiglas (registratuur ja info: 1900)

- Põhja-Eesti Regionaalhaigla Naha- ja suguhaiguste keskuses

(registratuur ja info: 6172964)

Oluline on, et koostöös oma nahaarstiga, leiaksid kõik abivajajad need keskused üles ning saaksid kaaluda kõikide kaasaegsete ravivõimaluste vahel oma haiguse kontrolli alla saamisel.

Toimetus

UUEST PSORIAASI VEEBILEHEKÜLJEST

Avatud on uus patsiendiinfo veebisait www.pSORIAAS.ee, kust leiab põhjalikku infot enimlevinud mittenakkava nahahaiguse psoriaasi kohta.

Uuele kodulehele on kokku koondatud ulatuslik psoriaasi puudutav informatsioon ja siit saab soovi korral ka arstile küsimusi esitada.

Psoriaasahaigetel kaasneb lisaks haigusest tingitud vaevustele tihti ka psühholoogiline pinge, sest haigus on silmaga nähtav ja tihti inimesed ei tea, et see ei ole nakkav. Seepärast on väga oluline muuta ühiskonna suhtumist ja arusaama sellest keerulisest haigusest.

Tänapäeval ei saa psoriaasi välja ravida, kuid teatud hooldamise ja ravimitega saab haigusnähte kontrolli all hoida. Ravi eesmärgiks on psoriaasi lööbevadade perioodide saavutamine ja säilitamine ning elukvaliteedi parandamine. Kõige uuem ravimeetod on bioloogiline ravi, mida rakendatakse juhul, kui teised ravimeetodid (lokaalne, valgus- ja süsteemne ravi) ei ole andnud tulemusi või on vastunäidustatud.

Lugupidamisega,
Katrín Lätt

SUITSETAMINE JA NAHK

Halvendab ja aeglustab haavade (ka operatsioonijärgsete) paranemist (kudede nekroos sagedamini kui mittersuitsetajal, põhjuseks nahaveresoonte ahenemine nikotiini toimel, hapniku puudus; tubakasuits põhjustab karboksühemoglobiini teket veresoontes, naha hingamine halveneb)

Kollageeni ja elastiini kiudude hävimine, naha turgor ja elastsus kaovad, tulemuseks varajaste sügavate kortsude teke

(1 pakk päevas > kortsud sageli kuni 20 aastat varem)

Tubakasuitsu mõjul ummistuvad nahapoorid, kergemini tekivad suured komedoonid

Geneetiline eelsoodumus osal suitsetajatest vähendab nikotiini negatiivse mõju tagajärgi nahaseisundile

Tüüpilise suitsetaja näojume on kollaka või hallika varjundiga, ninal ja põskedel on reeglina laienenud kapillaaride võrgustik, nahk on tavalisest karedam, nahajoonis on enam väljendunud kui samas vanuses mittersuitsetava

Mõned uuringud näitasid et suitsetajal on kõrgenenud risk haigestuda lamedarakulise kartsinoomi, võib olla ka melanoomi (andmed vastatstikud)

Suulimaskestel sagedaseks tüsistuseks leukoplaakia, mis või muutuda pahaloomuliseks kasvajaks; kõval suulael ja keelel valulikum sõlmed, halvasti paranevad haavakesed (nn aftid), pahasasti nekrotiseeruvad haavandiline igemete põletik, mis aeg-ajalt veritseb ja halva suulõhna põhjuseks

Erütematoosne luupus on sagedamini pika staazhiga suitsetajatel

Suitsetamine tugevdab vabaradikaalide aktiivsust, mille tagajärjel nahk vananeb kiiremini

Tubakasuitsu toimel laguneb C-vitamiin (1 sigarett hävitab u 40 mg inimorganismis olevat C-vitamiini)

dr.Miron Zagnin, Põhja-Eesti Regionaalhaigla dermatoveneroloog

SUITSETAMISE MÕJU PSORIAASILE

Suitsetamine (ka passiivne) kõrgendab riski haigestuda psoriaasi ning raskendab psoriaasi kulgu (Am Journal of Medicine).

Harvardi meditsiinikooli Bostonis teadlaste poolt läbiviidud uuringu käigus selgus et suitsetavatel naistel psoriaasi tekkimise risk on 78% võrra kõrgem kui mittersuitsetavatel. Uuring kestis 14 aastat, selles osales 79 tuhat naist, neist psoriaas oli 887-l.

Kõrgenenud risk haigestuda psoriaasi oli ka neil, kes loobus suitsetamisest. Võrreldes mittersuitsetavatega endistel suitsetajatel selline tendents võib püsida aastakümneid, kuid risk on tunduvalt väiksem (37%).

Samas nõ veendunud suitsetajatel olid diagnoositud raskemad psoriaasi vormid.

Teadlaste arvamusel, sigaretisuitsus olevad toksiinid (üle 3000), avaldades negatiivse mõju immuunsüsteemile, raskendavad psoriaasi kulgu. Samas suitsetamisest loobumine vähendab veres tsirkuleerivate immuunkompleksite arvu, mille tõttu väheneb ka põletik haiguse kolletes.

dr.Miron Zagnin, Põhja-Eesti Regionaalhaigla dermatoveneroloog

PRAKTILISED HARJUTUSED OSTEOPOROOSIHAIGELE

Liina Latt

Ida-Tallinna Keskhaigla füsioterapeut

Liikumine on medikamentoosse ravi kõrval teine osteoporoosi süvenemist ennetav raviviis. Kehaliste harjutuste tegelemine aitab säilitada luumassi ning aeglustada selle kadu, parandada üldist vastupidavust, tasakaalu, rühti, tugevdada luu- ja lihaskonda ning vähendada valu. Lisaks kiireneb harjutusi tehes luumurdude järgne taastumine, paraneb toimetulek igapäevategevustega ja meeleolu.

Osteoporoosihaiaged on heterogeenne grupp erinedes üksteisest vanuse, füüsilise seisundi, funktsionaalse staatuse ning sümptomite avaldumise osas. Seetõttu tuleks enne harjutustega tegelemist pidada nõu eriala spetsialistiga.

Õige rüht:

Harjutustest olulisem on patsiendi harimine õige kehahoiu osas seistes, istudes ning igapäevatoimetusi tehes. Tüüpilised tegevused, mille käigus võib tekkida ebaõige rüht on istudes televiisori vaatamine, aiatööde ja majapidamistöodega tegelemine ning lugemine.

Oluline on õppida selgeks õiged võtted ja tehnikad asjade siirdamisel, kandmisel ning treeningut tehes (eriti jõutreening).

Õige rüht seistes: jalad puusade laiuselt, põiad otse, põlved sirged, kõht hoida kergelt sees (mitte kallutada vaagent ette- või tahapoole), õlavööde

veidi taha, kõrvad õlgade ja puusadega ühel joonel, pea otse, lõug veidi all ja sisse tõmmatud (mitte kallutada pead ette või taha). Kontrollige oma rühti päeva jooksul pidevalt ja vajadusel korrigeerige seda.

Soovitav vältida:

Osteoporoosi puhul on tõusnud luude haprus, mistõttu on nad suurel koormusel vastuvõtlikumad murdude tekkeks.

Mittesobivad on järsud, kontrollimatud ballistilised liigutused ning tugeva löögilise iseloomuga tegevused. Tuleks vältida ülemääraseid painutusi ja pöördeid lülisambast (maast asjade võtmine, istesse tõusud), raskuste tõstmist. Tähelepanu ka harjutustele kätega (eriti tugeva küfoosi korral ning õlaprobleemide esinemisel).

Aeroobse treeningu keharaskusmõjuga eesmärk on suurendada aeroobset võimekust, säilitada luude tugevust ning parandada tasakaalu. Soovitavalt kolm-neli korda nädalas, 20-30 minutit korraga (hiljem võib aeg pikeneda). Sobivateks aladeks on kõnd ja tantsimine, alternatiiviks jalgrattasõit ning ujumine (kui valu suur ja keharaskust ei talu). Ei sobi aerutamise.

Tasakaalutreening aitab säilitada asendeid ja tasakaalu igapäevategevusi sooritades ning harjutusi tehes. On efektiivne kukkumiste vähendamisel ning selle kaudu luumurru-pehmetrauma riski alandamisel. Lihtsamad kodused treeningviisid on ühel jalal seismine, tandemseis, kiirkõnd, toolile istumine ja tõus (funktsionaalne harjutus) jm.

Painduvus/venitusharjutused on sobivad rühiprobleemide ennetamiseks. Hea painduvus lihtsustab liigutusi ja võib ennetada vigastusi elu jooksul. Liigutusel peavad olema aeglasel ja kontrollitud (väldi nõksatusi), kolm/ja neli kordust hoides staatilist venitust 10-30 sekundit (pikemaid kuni minut). Puhka venituste vahel 30-60 sekundit ja hing vabalt. Tee venitusharjutusi viis kuni seitse korda nädalas.

Jõu- ja vastupidavusharjutuste abil paraneb lihasjõud ja dünaamiline tasakaal. Treening aitab säilitada luu- ja lihasmassi. Soovitatav sagedus on kaks kuni kolm korda nädalas, 8-12 kordust mõõdukal (väljakujunenud osteoporoosiga peaks valima ainult mõõduka koormuse) või suurel koormusel. Harjutusi võiks teha üks kuni kaks seeriat ning 30-60 minutit korraga. Võib kasutada kummilinte, jõumasinaid.

Nõuanded treeninguks:

Alusta alati kerge soojendusega (5-10 minutit suurematele liiges- lihasgruppidele istudes/seistes).

Ära hoi a hinge kinni. Hinga pingutusel välja.

Tunneta lihaseid, mida pingutad.

Jälgi enesetunnet, ära võrdle ennast teiste treenijatega, vaid tee harjutusi oma võimete kohaselt.

Kukkumised ja nendest hoidumine:

Kukkumised on korrelatsioonis eaga kaasuvate füsioloogiliste kahjustustega nagu reaktsioonitajaja aeglustumine, tasakaalu halvenemine ning lihaste nõrgenemine. Kukkumise riskiga seostuvad teised faktorid on ka asendi hüpotensioon, silmahaigused, diabeet, kognitiivne puudujääk, Parkinsoni tõbi, insult ning paljud medikamendid. Kukkumistest hoidumiseks tuleks käia regulaarselt nägemise ja kuulmise kontrollis, teha kindlaks keskkonna ohutegureid ja neid korrigeerida. Vajadusel kasutada abivahendeid ning parandada tasakaalu.

Nõuanded kukkumiste ennetamiseks on järgmised: tagada vaipade ja elektrijuhtmete turvaline kinnitus, püüda vältida libedaid pindasid jalgade all, tagada ruumide hea valgustus ning käsipuud vannitoas ja treppide kõrval, kanda mugavad, madala ja laia kotsaga mitte libisevad jalatsid.

Kehaline koormus on luu struktuuri säilitamiseks ja uuenemiseks hädavajalik anaboolne ärritaja ning suunatud harjutamise kujul on sellest kasu osteoporoosihaigete ravis ja rehabilitatsioonis.

TEATED

☞ **Kui kellelgi on soov osta süle- või lauaarvutit või muud kontoritehnikat, siis võib ühendust võtta Psoriaasiliidu liikme Raini Plado'ga. Teostan eelmainitud asjadele ka hooldust ja remonti! Tel: 5034227 WWW.ITIVANA.EE**

☞ **Lemmikloomade pügamiseks (mitte näituse soengud) võite ühendust võtta Marje Plado'ga, kes on samuti Psoriaasiliidu liige! Tel: 53463258**

Liikmetele hinnad soodsamad!

☞ 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

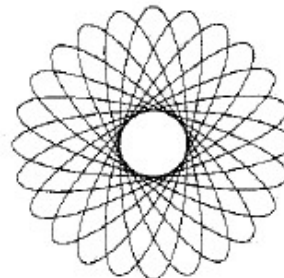
☞ Psoriaasiliidu kontorit Toompuiestee 10 on võimalik külastada kokkuleppeliselt teile sobival ajal. Palun helistage ette tel. 50 52 455 Georg Jurkanovile.

SELLE AASTA SUVEKOOL

23-24.juuli Kivi Talumajutuses Viljandimaal

TERVISEPÄEV

14.august kell 12:00-18:00 Saunakülas Vene Majas



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