

Ketu 5/12(68)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

IFPA KONVERENTS STOCKHOLMIS

Osalesin 27.06.-01.07.2012 Stockholmis 3.maailma psoriaasi ja psoriaatilise artriidi konverentsil ja pärast seda IFPA liikmete koosolekul. IFPA on rahvusvaheline psoriaasiliitude assotsiatsioon, kuhu kuulub 48 riiki. Konverentsist võttis tänavu osa 1200 inimest, nende hulgas oli patsiente, arste, teadlasi ning ravimifirmade esindajaid.

Teeksin kokkuvõtte sellest, mida ma konverentsil teada sain.

Kõige uuem psoriaasi definitsioon ütleb, et psoriaas on geneetilise taustaga krooniline põletikuline immuunsüsteemiga seotud puudeid tekitav haigus. Kõige sagedasemad psoriaasiga kaasnevad haigused on psoriaatiline artriit, südameveresoonkonna haigused ja diabeet. Psoriaas on kompleksne haigus, sest kahjustuvad nahk, liigesed, selgroog, silmad.

Psoriaasi põeb keskmiselt 2-3 % elanikkonnast, üle terve maailma on 125 miljonit psoriaasiga haiget. Maailmajagudest on psoriaas levinum Euroopas, Ameerikas, Austraalias ning vähem Aafrikas ja Aasias.

Kõige esimesena kirjeldas psoriaasi Euroopas inglise teadlane Robert Willan 1808.a., konverentsil esinenud India teadlane Sunil Dogra aga väidab, et Indias tunti seda juba 200 e.m.a.

Psoriaas on oma olemuselt väga individuaalne haigus ja näeb igal inimesel välja väga erinevalt. On olemas 25 geneetilist varianti, mis soodustavad psoriaasi teket. Haigust võivad tekitada ja ägestada erinevad asjaolud. Esineb seos streptokokilise nakkuse ja psoriaasi vahel. Samuti võivad psoriaasi ägestada traumad, suitsetamine, alkoholi tarvitamine. Väidetakse, et alkoholi tarvitamine on ohtlikum naissoost psoriaasiga haigetel. Näiteks õlu on ohtlikum kui vein või liköör. Kaks drinki alkoholi nädalas omab juba tugevat kahjukikku mõju.

Psoriaasiga haiged kannatavad väga oma haiguse all. Seda nimetatakse ka peidetud haiguseks, sest kõik inimesed varjavad seda haigust niipalju kui võimalik. IFPA andmetel on 77% psoriaasiga haigetest kogenud halvustavat suhtumist, 65% diskrimineerimist, 10-62% kannatab depressiooni all, hirmu ja ärevust tunneb 35-45% psoriaasiga haigetest. Inimesed tunnevad hirmu negatiivse hinnangu ees, ebamugavust tuntakse näiteks juuksuris, ujulas ja teistes taolistes kohtades. 60-90% tunneb sügelust, negatiivset mõju psühhosotsiaalsele heaolule, 37% raske ja 20% keskmise

psoriaasivormiga inimestest tunneb negatiivset mõju tööelule, kui psoriaas on nähtav, siis inimesi ei võeta tööle. 74% tunneb, et nende enesekindlus on mõjutatud. Selge on see, et raske psoriaas mõjutab rohkem (17%) kui kerge psoriaas (6%). Küsimus on, mis on kerge, mis raske psoriaas. Mõne inimese jaoks võib laik nahal olla suurem probleem kui teise inimese jaoks see, et terve nahk on kaetud psoriaatilise lööbega. Öeldakse, et see, mis toimub meie peas, on sama tähtis kui see, mis on nähtav meie nahal. Sageli tekib nn. nõiaring- stress ägendab psoriaasi, psoriaas nahal tekitab omakorda uut stressi, millest on väga raske välja pääseda. Raske psoriaasiga inimesed surevad keskmiselt 3,5 a. varem.

Räägiti ka psoriaatilise artriidist. Kui psoriaas on 2-3% elanikkonnast, siis psoriaatiline artriit on 6-39% psoriaasiga haigetest (20-420 inimesel 100 000 inimese kohta Euroopas ja USA's, 10-100 inimesel 100 000 inimese kohta Hiinas ja ainult 1 inimesel 100 000 inimese kohta Jaapanis).

Psoriaatiline artriit on põletikuline artriit, mis esineb koos psoriaasiga. Mitte kõigil psoriaasiga haigetel on psoriaatiline artriit, mõnikord ilmub psoriaatiline artriit isegi varem kui psoriaas. Üldjuhul esineb aga psoriaas 10-15 aastat enne ja siis tekib psoriaatiline artriit. Kui psoriaasi tekitavaid geene on leitud 25 erineva kombinatsiooni hulgas, siis psoriaatilist artriiti tekitavaid geene ei ole siiani leitud. On olemas ravimeid, mida kasutatakse mõlema haiguse raviks, aga ka ravimeid, mis ühele haigusegrupile mõjuvad hästi, teisele aga halvasti. Arstide hinnangul on psoriaatilise artriidi ravim number üks - füüsiline aktiivsus vastavalt oma võimetele ja vanusele ning seda vähemalt 45 minutit päevas.

Öeldakse, et psoriaasi ei ole võimalik välja ravida, seda on võimalik leevendada. Millist ravi selleks kasutatakse? Näiteks paikseid ravimeid (5-10 % salitsüülhapet, Keratolyticsi), kivisöetõrva, fototeraapiat (UVB), D-vitamiini derivaate ja üha enam bioloogilisi ravimeid. Varem oli kõige rohkem kasutatav bioloogiline ravim Reptiva, nüüd on esikohal Methodrexate, talle järgnevad Infliximab ja Cyclosporin. Bioloogilised ravimid muutuvad üha levinumaks, sest neid on mugav kasutada. Kuid USA/Inglismaa andmetel sobivad nad umbes 10 protsendile haigetest, s.t. 90%-le ei ole nad sobivad. Nagu ütles psoriaasi ja psoriaatilise artriidi konverentsi täidesaatva komitee president Alan Menter, tasuta lõunaid ei ole olemas. Bioloogiliste ravimite kiire toime peab tulema millegi arvelt. Samas bioloogiliste ravimite efektiivsus väheneb ajaga, s.t. keha harjub ära saadava doosiga ja vajab üha tugevamat. Väidetakse, et nad ei ole toksilised. Kui toksilisus aga esineb, võib sel olla dramaatiline tagajärg. Uued väljatöötamisel olevad bioloogilised ravimid peaksid olema tunduvalt odavamad. Hea külg seisneb selles, et on tugevalt teadvustatud psoriaasi probleemi. Ravimifirmad teevad suuri jõupingutusi, et toota efektiivseid psoriaasiravimeid, mille järele on suur nõudmine. Näiteks ilmses huvitav fakt, et Venezuela on ainuke riik maailmas, kus bioloogilised ravimid on patsientidele tasuta.

Konverentsil räägiti veel ühest võimalikust raviviisist psoriaasi korral ja selleks on dieet. Rootsi arstid on seisukohal, et kuna me oleme kõik individuaalsed, siis igähele sobiv toit on samuti erinev ja igähele tuleb see ise välja selgitada.

Tähtsad on oomega-3 rasvhapped, mis on põletikuvastase toimega ja neid omastab keha paremini toidust. Järgmiseks on väga tähtis D-vitamiin. Seda saame esiteks päikesest, aga ka rasvasest lihast ja kalast, rasvasest piimast, munadest ja võist.

Kindlasti peab keha saama seleeni, mida leidub kalas, teraviljades, munas, orgaanilises lihas ja piimatoodetes ning tsinki (lihas, kalas, piimatoodetes, kaunviljades, teraviljades, seemnetes ja pähklites).

Kaladest soovivad Rootsi arstid kasutada makrelli, lõhet, forelli, sardiine, heeringat, tuunikala.

Mõned psoriaatikud peavad vältima gluteeni, kui neil on tsöliaakia. Tunnuseks on kõhupuhitused. Sellisel juhul saavad nad tarvitada meil levinud teraviljadest ainult kaera, tatart ja hirssi. Laktoositalumatus võib samuti mõjutada psoriaasi kulgemist nendel inimestel, kellel see olemas on.

Konverents möödus üldiselt meeldivas ja konstruktiivses õhkkonnas. Saime palju uusi kontakte meie sõpradelt

Kõik konverentsiga seotud kulutusi kandis IFPA, mille liikmed me oleme.

Evelyn Vill

	TOITUMINE AB- VEREGRUPI JÄRGI
	AB /uusim,haruldane
	A ja B sulam
	Antikehad mikroobide vastu
	Minimaalselt allergiat, artriiti, põletikke
	Soodumus vähivormideks
	Tundlik seedetrakt
	Tegev ja aktiivne
	Kombineerida A ja B grupi toitudesid
Kaalu tõstavad	punane liha, harilik aeduba, seemned, mais, tatar, nisu
Kaalu langetavad	tofu, mereannid, piimatooted, pruunvetikas, ananass, rohelised aedviljad
Lihatooted	1-3 x nädalas v.a.kana- ja punast liha
Eriti kasulik	kalkuni-, küüliku-, lamba- ja talleliha
Neutraalne	faasan, maks
Vältida tuleb	kana-, hane-, looma-, pardi- ja sealihaliha, uluki- ja vasikaliha, sinki ja peekonit
Mereannid	Suurepärane proteiiniallikas

Eriti kasulik	haug, heik, lõhe, koha, meriforell, sardiin, teod, tursk, tuunikala, tuur, vikerforell
Neutraalne	heeringas, ahven, kaaviar, kalmaar, siig, karpkala, rannakarbid,
Vältida tuleb	angerjat, anšoovist, austreid, valgekala, lesta, suitsulõhet, paltust, koha, homaari
Piimatooted	Sobivad, eriti hapendatud piimatooted
Munad	1 tk. 3-4 korda nädalas
Eriti kasulik	farmijuust, fetajuust, hapukoor lahja, jogurt, keefir, kodujuust, kitsepiim, mozzarella, ricotta
Neutraalne	edami, emmentali, gouda juust, kaseiin, lahja piim, sojapiim, vadak, sveitsi juust
Vältida tuleb	briijuustu, jäätist, parmesani, sinihallitusjuustu, täispiima, võid
Õlid, rasvad	Eriti hea on oliivõli 1 spl.päevas
Eriti kasulik	oliivõli
Neutraalne	linaseemne- ja tursamaksaõli, maapähklid, rapsiõli
Vältida tuleb	maisi, päevalille, seesami, safloorõli
Pähklid, seemned	Süüa väikestes kogustes ja ettevaatlikult
Eriti kasulik	kastanid, kreeka pähklid, maapähklid
Neutraalne	parapähklid, makadaamia, mandlid, piinia, pistaatsia pähklid
Vältida tuleb	kõrvitsaseemned, mooniseemned, päevalille- ja seesamiseemned, sarapuupähklid
Oad, kaunviljad	Süüa 3-4 korda nädalas
Eriti kasulik	läätsed, rohelised ja punased aedoad, punased sojaoad
Neutraalne	aedoad, põldoad, herner, harilikud ja punased läätsed
Vältida tuleb	mustad oad, harilik aeduba, lima oad, kikerhernes
Teraviljad	Süüa nisu mõõdukalt
Eriti kasulik	hirss, kaer, riis, spelt
Neutraalne	amarant, nisukliid, oder, seitsmeviljajahu,

	speltahelbed,sojagraanulid,tärklis
Vältida tuleb	kamutit,maisihelbeid,maisijahu,tatart
Leivad, kuklid	Tarbida mõõdukalt, üldiselt sobivad
Eriti kasulik	hirsi,essene,ezsekieli leib,pruun riisileib, Soome näkileivad,wasa leib,100%rukkileib
Neutraalne	gluteenivaba leib,kaeraklii kuklid,spelta-ja nisuleivad,sojajahuleib,pumpnikkel
Vältida tuleb	maisikukleid ja -leiba
Sõmertoidud	Parem on riisirikas toit kui pastad
Eriti kasulik	riis erineval moel,kaerajahu,rukkijahu, idandatud teradest nisujahu
Neutraalne	bulgur- ja durumi nisujahu,gluteenivaba jahu kinoa-,odra-, ja speltajahu pasta, spinatipasta
Vältida tuleb	artišoki pastat,soba nuudleid,tatrankashat
Aedviljad	Süüa mitu korda päevas
	Vältida tomatit,süüa tihti tofut
Eriti kasulik	jamss,baklazaan,broccoli,curk,küüslauk, lehtkapsas,lehtpeet,lillkapsas,lutserni võrsed,maguskartul,peedid,petersell,tofu petersell,seller,võilill,porgand
Neutraalne	ingver,kartul,kaalikas,curk,melon,lutsern, küüslauk,mädarõigas,porru,salatid,seller, sibul,spargel,spinat,till,vetikad,võilill, salott,seened v.a.shiitake
Vältida tuleb	avokaadot,artišoki,tomatit,kõrvitsat,maisi, maapirni,mungoa idusid,oliive,redist,shiitaket
Puuviljad,marjad	Süüa 3 korda päevas ning just aluselisi
Eriti kasulik	ananass,greip,jõhvikas,karusmarjad,kiivi, kirsid,viigimarjad,ploomid,sidrun,viinamari
Neutraalne	aprikoos,dattel,greip,kiivi, tikker, kirsid, kuivatatud ploom,laim,murakad, maasikad mandariin,melon,papaia, mustikad,nektariin,

	pirn,rosinad,sidrun,sõstrad,vaarikad,arbuus, viigimari,õun,virsik
Vältida tuleb	mangot,guaavat,apelsini,banaani, granaatõuna,kookospähkleid
Mahlad,vedelikud	Alustada päeva sooja sidruniveega
Eriti kasulik	greibi- või papaiamahl, jõhvika-, mustkirsi-, porgandi-, selleri-, viinamarjamahl
Neutraalne	aedviljade mahlad,ananassi-,aprikoosi-, kurgi-,ploomi-,õunamahl,õunasiider
Vältida tuleb	apelsinimahla
Maitseained	Kasutada meresoola ja pruunvetikaid
Eriti kasulik	maxim,küüslauk,miso
	karri,küüslauk,mädarõigas,miso,petersell
Neutraalne	kombineerida A ja B veregrupile sobivaid ning jätta välja vältitavaid maitseaineid
Vältida tuleb	aniisi,kapparit,maisisiirupit,mandliekstrakti, odralinnaseid,pipraid,vürtsi,äädikat, palsami- või veiniželatiini
Vürtsikad lisandid	Vältida marinaade ja ketšupit
Neutraalne	džemm,majonees,marinaadid, salatikastmed,sinep,vürts,žele
Vältida tuleb	ketšupit,magusaid ja hapusid marinaade, Worchesteri kastet
Taimeteed	Kasutada immuunsüsteemi tugevdamiseks
Eriti kasulik	ginseng,ingver,kibuvitsamarjad,kummel, lutsern,maasikalehed,magusjuur,takjas, roheline tee,päevakübar,viirpuu
Neutraalne	jalakas,kasepungad,koldjuur,kummel, leeder,lutsern,münt,naistenõges,roheline tee,palderjan,nurmenukk,takjas,tüümian, viirpuu,võilill,valge tamme koor,raudrohi, mooruspuu
Vältida tuleb	aaloe-,emajuure,humala-,hiirekõrva-, paislehe-,punase ristiku,rabarberi-,senna-,

	tihasheina-, vägiheina-, ja pärnaõieteetid
Muud joogid,alkohol	Punane vein kasulik-tarbida mõõdukalt
Eriti kasulik	juua kohvi vaheldumisi rohelise teega
Neutraalne	selters,punane ja valge vein,õlu
Vältida tuleb	kanget alkoholi,must teed,soodavett
Täiendavad lisandid	C-vitamiin maovähi vältimiseks
Eluliselt vajalikud	eelistada kibuvitsast saadud 250mg kapsleid
B grupi vitamiinid	ananass,broccoli,greip,kirsid,sidrun,marjad
	tsink-3 mg päevas kuuridena
	kaunviljad,kalkun,munad
	seleen-kuuridena, hea vähivastane toime
	kasutada viirpuud,päevakübarat,
	bromelaani-ananassist saadavat ensüümi,
	piimaohakat,kollast mugulsibulat,
	rahustavat palderjani,kummelit
Vaktsiinitundlikkus	Ei teki erilisi tüsistusi,taluvad normaalselt
Antibiootikumide mõju	Vältida kinoloonide hulka kuuluvaid nt.falxini ja ciprot
Immuunsüsteem	Jälgi märke närvisüsteemi häiretest. nt.
Alati tarvita probiootikuid	ähmastunud nägemine,uimasus,unetus
	märkide ilmnemisel lõpeta kohe ja teata arstile
Kirurgilistest operatsioonidest	C-1000mg päevas
taastumise kiirendamiseks	A-20.000rü päevas
	Vastuvõtlik bakteriaalsetele infektsioonidele
	Enne opi B12,foolhapet,Fe prepar
	Floradix on väga hea

Suviste tervitustega, Mare Laeks

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.**

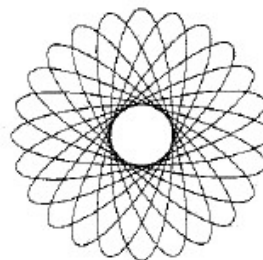
NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

☞ 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:

☞ 27 .oktoobril tähistame Ülemaailmset Psoriaasipäeva
Toompuiestee 10

☞ 17-18. novembril Eesti Psoriaasiliidu sügisseminar Estonia Medical SPA Surnumere Keskuses



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