

Ketu 5/17(94)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

ÜLEMAAILMSE PSORIAASIPÄEVA FOOKUSES ON PSORIAATILINE ARTRIIT

Eesti Psoriaasiliit tähistab sellel aastal Ülemaailmset Psoriaasipäeva sõnumiga psoriaatilisest artriidist. Tulemas on koolitus arst-reumatoloogilt ja psühhosomaatika teemaline rühmatöö.

Psoriaatiline artriit on olemuselt autoimmuunne haigus, mis tähendab, et miskipärast oma enda immuunsüsteem ründab liigeseid ning tekitab neis põletiku. Arvatavasti mängivad haiguse tekkes rolli nii geneetilised kui ka keskkonnategurid. Paljudel inimestel, kes põevad psoriaatilist artriiti, esineb perekonnas lähisugulastel psoriaas või psoriaatiline artriit.

Enamasti ilmneb haigel kõigepealt psoriaas ning alles aastaid hiljem lisandub psoriaatiline artriit. Harvem algavad psoriaatiline artriit ja psoriaas üheaegselt ning osadel juhtudel võib psoriaatiline artriit avalduda ka juba enne psoriaasi.

Psoriaatiline artriit ei esine mitte kõigil, vaid kuni 10%-l psoriaasihaigetest. Haigus võib alata igas eas, kuid sagedamini vanuses 30-55 eluaastat.

Psoriaatiline artriidi puhul võib esineda liigesepõletik nii jäsemete liigestes kui ka lülisamba piirkonnas, samuti ristluu-niudeluu liigese põletik ning kõõluste ja sidemete kinnituskohdade põletikud.

Tänapäeval on paljud psoriaatilist artriiti põdevad haiged saanud abi kaasaegsest ravist.

Arengud uute bioloogiliste ravimite väljatöötamises on suunatud haiguse raske vormi omavate patsientide tõhusale ravile.

Sümptomite tekkimisel tuleb kindlasti pöörduda reumatoloogi poole, teavitades sellest ka oma perearsti.

Toimetus

Ketu 5/17

KIIRABI JA SÜDAMEHAIGUSED

(jätk, algus Ketu's nr.92)

Südameinfarkti puhul:

Helista kohe 112

- 1 tablett aspiriini närituna keele alla
- 2 doosi nitroglütseriini (tabletina või pihustina) **NB! Juhul, kui ei ole minestustunnet ja on varem tarvitanud!**
- poollamav asend
- liikumine ja pingutamine keelatud

Insult ehk ajurabandus

Äkki tekkiv peaaegu verevarustuse häire, mis põhjustab neuroloogiliste sümptomite kujunemise.

Sümptomite kestuse järgi:

>24 tunni = insult

<24 tunni = transitoorne isheemiline atakk (TIA) ehk "miniinsult"

Insuldi alaliigid on: infarkt 85% ja verejooks 15%.

Kui ajuarter lõhkeb või ummistub, ei saa mõni ajuosa piisavalt toitaineid ja hapnikku.

Insuldi sümptomid:

- Ühe kehapoole halvatus, tasakaaluhäire
- tundlikkuse häire samas kehapooles.
- Käe ja jala nõrkusega koos samal pool näolihaste halvatus
- Kõnelemise häire või teiste kõnest arusaamise raskus
- Neelamishäired,
- Nägemishäired
- Verejooksude korral enneolematult tugev peavalu, oksendamine, teadvuse häire

Sümptomid võivad esineda omavahelistes kombinatsioonides.

Millest sõltub peaja kahjustuse ulatus?

- Kui kaua peaju vajalikke toitaineid ja hapnikku ei saa;
- Kui suur veresoon on lõhkenud või ummistunud;
- Missugust peaju osa kahjustatud veresoon varustas.

Insuldi ravi toimub haiglas

Trombe lõhustav ravi e. trombolüüs 4 tunni jooksul insuldisümptomite tekkest

Vastunäidustusi palju. Olulisem on suur verejooksude risk.

Kui trombe lõhustav ravi on vastunäidustatud

- Hea hooldus ja põetus
- Taastusravi kiire alustamine
- Verejooksude korral mõnikord operatsioon
- Korduva insuldi vältimiseks:
 - Trombidevastane ravi või verehüübivust vähendav ravi. Verejooksude korral vastunäidustatud.
 - Riskitegurite ohjamine
 - Tervislik elulaad ja toitumine

Insuldi tagajärjed

48%	ühe kehapoole halvatus
22%	ei ole võimelised käima
24-53%	vajavad igapäevaelus kõrvalabi
12-18%	kõnehäire
32%	depressioon

- **Südame ehk kardialse äkksurm** on ootamatu, mitte-eeldatud surm suhteliselt hea tervisliku seisundi foonil, millele eelneva 24 tunni jooksul on esinenud südamekaebusi (valu rinnus, õhupuudus, minestus) ning mille esilekutsujaks on südamehaigus.
 - Rütmihäired
 - Äge koronaarsündroom
- Esineb ka **mittekardiaalset äkksurma**
 - Kolmandik kõikidest äkksurmades on mittekardiaalsed

Rahvusvaheliste uuringute alusel on äkksurma risk

- 1-35 aastastel 1-3 juht 100 000 inimese kohta
- 35-64 aastastel 10-75 juhtu 100 000 inimese kohta
- 14-35 aastastel meestel > 5 juhtu 100 000 inimese kohta
- 14-35 aastastel naistel < 1 juht 100 000 inimese kohta

Südame äkksurma ennustavaid asjaolusid noortel inimestel

- Füüsilise koormuse jooksul tekkivad põhjuseta teadvuse kaod tervel inimesel (kahtlus -südame haigusele?)
- Südame äkksurmade perekonnas – eriti surm alla 50 aastaste perekonnaliikmetel!

Andras Laugamets, SA Tartu Kiirabi

JUUSTE AKADEEMIA PAKKUMINE PSORIAASIHAIGETELE

Juuste Akadeemia pakub valgusravi Dermalight 80 psoriaasikammiga, mis on meditsiiniline seade nii viltiliigo kui psoriaasi lokaalseks raviks. Lisaks peanaha protseduure põletikku vähendavate 100% naturaalsete õlide- ja balneoloogilise eesti turbagaga.

Juuste Akadeemia toodete valikus leidub nii emuõli tooteid, Frezzor oomega 3 kapsleid (sisaldab merekarbiõli, kokku 18 erinevat oomega 3 rasvhapet, lisaks kurkumiin – Frezzor oomega 3 põletikku vähendav indeks on 74, kalaõlil näiteks 0,5), aaloe vera geeli baasil valmistatud ökoloogilist Juuste Akadeemia šampooni ja palsamit, lisaks keha ja immuunsust toetavaid toidust (puu- ja juurviljadest) valmistatud toidulisandeid.

UUDIS! Pakume käsitööna valmistatud 100% taimseid, naturaalseid juuksevärve. Peanaha psoriaasi korral on oluline kasutada 100% taimseid segusid, sest keemilised juuksevärvid imenduvad sügavuti ning aktiveerivad põletikku. Meie ökojuuksurid valmistavad vastavalt teie juuksevärvi soovile 100% taimse juuksevärvi kohapeal, pärast mida on peanahal väga hea tunne ning juuksed säravad ja läikivad.

Tulge külastama meid! www.juusteakadeemia.ee, telefon 6717-199, info@juusteakadeemia.ee

NB! Märksõnaga „Eesti Psoriaasiliit“ on kõik teenused novembris, detsembris -10%

Kerli Mägar

NÕUSTAMISTEENUS VÄHENENUD TÖÖVÕIMEGA JA PUUETEGA INIMESTELE

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) pakub augustist 2017 täiendavat nõustamisteenust töövõime või puude raskusastme hindamist taotlevatele isikutele ja nende seaduslikele esindajatele.

Nõustamisteenuse eesmärk on tagada täiendav ja sõltumatu tugisüsteem töövõime ja puude raskusastme hindamist puudutavate küsimuste lahendamiseks.

Tasuta nõustamisele saavad pöörduda tööealised inimesed (ja nende seaduslikud esindajad):

- kes kavatsevad taotleda töövõime hindamist ja/või puude raskusastme hindamist;
- kelle töövõime ja/või puude raskusaste on hinnatud, kuid kes ei ole rahul hindamise tulemustega ja vajavad abi otsuste sisu selgitamisel;
- kes vajavad abi ja nõustamist kaebeõiguse teostamisel seoses töövõime hindamise ja /või puude raskusastme hindamise otsustega.

Nõustamist pakutakse kontaktkohtumise, e-posti ja telefoni teel.

Eelregistreerimisega kontaktkohtumisel nõustamine toimub EPIKojas aadressil Toompuiestee 10, Tallinn. EPIKoda on avatud tööpäeviti kella 9.00 – 17.00.

Rohkem infot leiab - <http://www.epikoda.ee/tegevus/noustamine/>

Palume jagada infot kõigile abivajajatele oma tutvusringkondades ja liikmete hulgas.

Eesti Puuetega Inimeste Koda

AESTI – EESTI TURBA ILUTOOTED

Eesti rabaturbasse on aastatuhandete jooksul kogunenud rabataimede jõud. Turbas sisalduvad kasulikud bioaktiivsed ained ja mineraalained hoolitsevad selle eest, et nahk oleks terve ja kaunis.

Turbas sisalduvad peamised koostisained ja nende mõju nahale on järgnev:

Humiinhape ning mineraalid seovad tugevalt kahjulikke jääkaineid naha alumistes kihtides ning eemaldavad need organismist.

Fulvohape tasakaalustab ning pikendab naharakkude eluiga, hoides seeläbi naha noorena.

Hümatomelaanhape silub nahka, tervendab naha tekstuuri ning kiirendab pindmiste mikrohaavade paranemist.

Aesti sarja Eesti turba ilutoodetes kasutatav Eesti rabaturvas on 100% orgaaniline turvas.

Looduslik turbašampoon argaaniaõliga on sügavpuhastav ning annab juustele pikaajalise puhtuse. Samas stimuleerib šampoon juuksekasvu, puhastades sügavalt juuksejuure pesa. Argaaniaõli ja looduslikud mineraalid toidavad juukseid ning muudavad need siidiselt pehmeks.

Looduslik turbapalsam argaaniaõli ja oliiviõliga toidab juuksejuuri sügavuti, andes neile elujõu. Oliiviõli ja argaaniaõli niisutavad juukseid, muutes need pehmeks ja kergelt kammitavaks.

Looduslik turba dušikreem oliiviõliga puhastab ihu sügavuti ning värskendab seda. Oliiviõli niisutab nahka. Peale dusikreemi kasutamist ei ole vajadust kasutada ihupiima või kreemi.

Looduslik turbaseep sidruniheina, rosmariini ja piparmündiga on sügavpuhastava toimega ökoseep. Sidrunhein on põletiku vastase ja rahustava toimega. Rosmariin hoiab nahka noorena. Piparmünt lisab heaolu ja värskuse tunnet.

Aesti turbatoodetega saate lähemalt tutvuda eelseisval sügiskonverentsil. Tooteid võib soetada Eesti Psoriaasiliidu üritustel ja Toompuiesteel 10 asuvas ühingu kontoriruumis.

Aesti Skincare OÜ

TEATIS 2017.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2017.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg oli **31.märts 2017**.

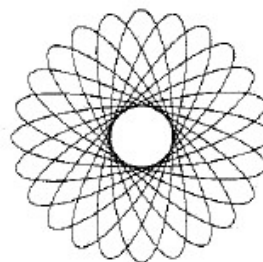
NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ **Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamine Tallinnas 29. oktoobril 2017.**
- ☞ **Eesti Psoriaasiliidu sügiskonverents Pühajärvel 18.-19. novembril 2017.**
- ☞ **Eesti Psoriaasiliidu jõulueelsed tervisepäevad Narva-Jõesuus 16.-17. detsembril 2017.**

VALGUSRAVI

Telliskivi tn.1 Perearstikeskuses Tallinnas
Eesti Psoriaasiliidu liikmetele 2,50 €/ seanss, teenindatakse liikmekaardi ettenäitamisel.
Esmase külastamise puhul on vajalik raviarsti soovitus valgusravi protseduuri osas.



EPsOL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 303 702 Veronika Allas (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
IBAN: EE101010052032580002