



TEEMA: PSORIAAS

*Materjali koostas: Georg Jurkanov
Eesti Psoriaasiliidu juhatuse esimees*

1. Psoriaas – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Psoriaas on nahahaigus, mille puhul nahale tekivad punetavad valkjate kettudega kaetud sõlmekesed ja naastud. Haiguskolded võivad sügeleda ja olla valulikud. Lööve paikneb sagedamini peanahal, küünarnukkidel ja põlvedel, kuid võib esineda ka mujal kehal ja nahavoltides. Kuni 30%-l psoriaasihaigetel võib välja kujuneda psoriaatiline liigesepõletik. Psoriaasiga kaasneb psühholoogiline pinge, kuna haigus on teistele märgatav. Psoriaasi otsene tekkepõhjus on ebaselge. Teada on, et haigus sõltub tugevalt geneetilisest eelsoodumusest ja selle avaldumist mõjutavad ka keskkonnafaktorid. Aktiveerunud immuunsüsteem toodab naharakke normaalsest kiiremas tempos. Haigust vallandavad stress, füüsilised ja keemilised traumad, liigne kehakaal, alkoholi liigtarvitamine, suitsetamine ja teatud ravimid.

2. Puude esinemissagedus

Psoriaas esineb 2-3%-l elanikkonnast, meestel ja naistel võrdse sagedusega. Psoriaasi haigestutakse erinevas vanuses ja ligi 30%-l juhtudest väljendub haigus mõõduka või raske vormina. Umbes 80%-l haigestunutest esineb psoriaasi naastuline vorm, mis on haiguse enimlevinud tüüpe. Eestis on hinnanguliselt 43 000 psoriaasihaiget.

3. Kaasnevad erivajadused

Kaasnevateks erivajadusteks on igapäevane nahahooldus, vastav psühholoogiline lähenemine haigele, liigete töö pidev jälgimine. Psoriaasihaige osutab suuremat tähelepanu sageli esinevale diabeedile, südame-veresoonkonna haigustele ja vaimsele tervisele. Psoriaasi põdev inimene peab pöörama erilist tähelepanu toitumisele, vältides ülekaalu tekkimist.

4. Takistused tööturul osalemisel

Haiguse liigesevormi puhul on pärsitud tööülesannete täitmiseks vajalikke füüsiliste liikumiste sooritamine. Psoriaasihaiigel ei ole soovitatav puutada kokku eri liiki kemikaalide ja tolmuga. Samuti ei sobi töö, mis võib tekitada nahavigastusi ja tõsta emotsionaalset pinget.

Olenevalt haiguse raskusastmest püütakse välistada tööd klienditeeninduse, toitlustuse ja avaliku teenistuse valdkonnas ning seda just tihti esineva ebaesteetilise väljanägemise tõttu.

Psoriaasihaiigest inimene käitub töösituatsioonis aga nagu teisedki.

Sageli esineb eelarvamuslik suhtumine tööandja ja kolleegide poolt, millele võib järgneda sotsiaalne tõrjutus.

5. Takistused igapäevaelus

Psoriaasihaiiguse tõttu on häiritud sulandumine ühiskonda, suhtlemine ümbritsevate inimestega, tööl kolleegidega, raskused sotsiaalsete toimingute läbiviimisel. Haiged häbenevad tihtipeale viibida avalikes kohtades, püüdes oma haigust igati peita. Paljud tegevused vajavad psühholoogilist eneseületamist. Liigesevormi puhul võivad olla häiritud igapäevased tegevused koduste töödega, lastega tegelemise ja harrastuste osas.

Pere liikmetega suhtlemisel võib tekkida arusaamatusi, eriti emotsionaalsel tasandil. Teistel inimestel on tihtipeale raske psoriaasihaige seisundit mõista.

6. Probleemid suhtlemisel. Suhtlemissoovitused

Suhtlemisel võib esineda järgmisi takistusi:

- Suhtleja on teadmatutes ja ärevil, nähes kaassuhtlejast psoriaasihaiigel nahaprobleeme.
- Suhtlejast psoriaasihaige häbeneb olukorda ja püüab suhet katkestada.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

- Suhtlejale võib mõnikord tunduda, et psoriaasahaige on üliemotsionaalne.
- Enamasti on aga psoriaasahaige hea suhtleja, kes ei talu alandamist ja põlgust.

Suhtlemissoovitused:

- Ära karda psoriaasahaigega avatult suhelda.
- Räägi rahulikult ja arusaadavalt.
- Ära tekita stressi endale ja vestluskaaslasele.
- Räägi või küsi vestluskaaslase nahaprobleemide kohta asjalikult ja delikaatselt.
- Psoriaasahaiged ei soovi tihtipeale avalikult esineda.

7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Psoriaasahaigetel on peamiseks abivahenditeks igapäevased nahahooldustooted, mis on reeglina kallid ja sageli kättesaamatud. Järgnevad arsti poolt määratud ravimid haiguse eri vormide ja kaasuvate haiguste puhul. Paljud naha- ja liigesevormi põdevad haiged saavad abi toidulisanditest ja vitamiinidest. Psoriaasahaige peab valima hoolikalt toitu ja pidama rangelt dieeti. Olulisteks teenusteks on valgusraviteenus, soolaravi, vanniprotseduurid ja muud taastusravi alla kuuluvad teenused. Haiguse leevendamisele aitab kaasa liikumine tööl ja vabal ajal, värske õhk ning hea psühholoogiline kliima.

8. Müüdid ja eksiarvamused

Enamlevinud eksiarvamused:

- Psoriaas on nakkushaigus ja sarnaneb veneroloogilise haigusega.
- Psoriaas on vaid nahaprobleem ja ei sõltu teistest kaasuvatest haigustest.
- Kui psoriaas ei ole ajutiselt nähtav, siis see on jäädavalt kadunud.
- Psoriaas ei sõltu elustiilist ja elab organismis omaette elu.

9. Lisainfo ja -lugemine

Eesti Psoriaasiliit

Toompuiestee 10, Tallinn

www.epsol.ee, www.psoriaas.ee

Tel 50 52 455