

75 personer kom till Må bra-föreläsning i Mariestad

När lokalavdelningarna i Vadsbo och Skaraborg gemensamt anordnade en Må bra-föreläsning i Mariestad, var det många som trotsade ruskvädret och begav sig till Karlsholme Folkets park. Man hade också ordnat med busstransport från olika orter runt om i Skaraborg.



Sylvia Hallman hälsade den stora publiken välkommen och presenterade tillsammans med Matti Kuitunen Psoriasisförbundets bägge lokalavdelningar i Skaraborg och de styrelsemedlemmar, som hjälpt till att anordna detta arrangemang. Hon hälsade också kvällens båda föreläsare, Tore Särnhult, överläkare på Frölunda Specialistsjukhus i Göteborg, och Anja Näslund, hälsovetare från Psoriasisförbundet, varmt välkomna.



Tore Särnhult inledde sin föreläsning om psoriasis med att redogöra för ärftlighet och de faktorer, som kan utlösa sjukdomen. Han gav också en översikt över olika former av psoriasis och vad som kännetecknar dem. Samsjukligheten med t.ex. ledbesvär och hjärt-kärlsjukdomar togs upp liksom frågan vad man själv kan göra för att påverka sin situation. Att förändra sin livsstil genom att äta sundare, röra mer på sig och att sluta röka kan ge stor positiv effekt. Man vet t.ex. att en minskning av buk fett gör att färre inflammatoriska substanser utsöndras.

Efter en genomgång av behandlingstrappans olika steg, från utvärtes salvor till biologiska läkemedel, gav Tore en rad tips om egenvård. Har avfjällning effekt på ljusbehandling, är salvor effektivare än krämer, är alla naturprodukter bra för huden, hur ska man sola för att få bästa resultat? Dessa frågor behandlades och publiken tog upp ytterligare innan Tore Särnhult avtackades med en stor applåd.



I pausen passade många på att få mer information vid det broschyrbord, som ställts i ordning, innan det var dags för Anja Näslund att gå närmare in på vilken betydelse livsstilen har vid psoriasis. Hon nämnde bl.a. att rökning är 2-3 gånger vanligare bland psoriatiker än övriga befolkningen och att rökning minskar effekten av läkemedel. Alkohol kan också göra att medicinen får sämre effekt och ska inte kombineras med läkemedel som Methotrexate. Stress och dålig sömn är ytterligare faktorer som påverkar.

De positiva effekterna av fysisk aktivitet är många. Anja pekade bl.a. på minskad smärta, bättre sömn, ökad stresstålighet, bättre tarmfunktion och positiv viktbalans. För att åtminstone tillfälligt aktivera åhörarna blev det tillfälle att sträcka på armar och ben med några enkla rörelser som motvikt mot stillasittandet. Av de muntra minerna att döma var det ett uppskattat avbrott!

Slutligen gav Anja en kort redogörelse för kost och psoriasis och vad man kan tänka på när det gäller val av livsmedel. Hon avslutade med de tänkvärda orden att det som är bra för alla är extra bra för de som har psoriasis och det gäller att aldrig ge upp om man vill förändra sin livsstil. Det var flera som hade frågor att ställa innan Anja tackades med en varm applåd.

