

## Litt om min egen historikk på psoriasis-fronten

Jeg var sjømann og fikk psoriasis i 1972 . Behandlingen besto til å begynne med av tjære- og cortisonsalver og UVB-stråling uten særlig gode resultater.

Fra 1974 gikk jeg i fart på Persiske Gulf ? Australia i ett år. Dette medførte anledning til sol og saltvann hver eneste dag, og jeg ble helt kvitt plagene etter 2-3 måneder.

Jeg gikk i 1975 over i annet fartsmonster til mer nordlige farvann, og psoriasisen blomstret opp igjen. Prøvde fra denne perioden og frem til 1980 en del forskjellige salver og kremer anbefalt av diverse leger uten at dette ga noe godt resultat.

I 1981 begynte jeg i Nordsjøen.

Gikk på denne tiden til homøopat ? uten særlig virkning. Var ?prøvekanin? ved Rikshospitalet ved en anledning uten at det gjorde tingene særlig bedre.

Prøvde i perioden 1981 ? 1986 akupunktur, soneterapi og UVB-stråling samt en del forskjellige salver og kremer utskrevet av lege ? resultatet var fortsatt labert.

Da jeg på nytt kom til sjøs hadde ikke sol og saltvann samme effekt som tidligere, og dette antas å skyldes hyppig bruk av UVB over flere år. Det har blitt noe bedre de senere årene og har med tiden langsomt vendt tilbake til den effekten det en gang hadde.

Har siden først på 80-tallet fortsatt å prøve salver og kremer utskrevet av lege.

En meget god venn av meg som driver helsekostforetning et sted i Vestfold har vist utrolig bra varekunnskap på sine produkter og har bidratt sterkt til at jeg har forsøkt det som har kommet i helsekostmarkedet over mange år.

Her har det vært ulike resultater alltid med best virkning i starten og preparater fra helsekostforretninger er absolutt verdt å prøve, men må som alt annet brukes over tid for å se virkningen. Mange tror det er en snarvei til helbredelse og tror på undere - og jeg kan skrive under på at når det gjelder psoriasis finnes ingen under.

Det beste jeg har prøvd fram til nå har vært PH-salve som ikke lenger er å få tak i.

I 1995 prøvde jeg en kur med Neotigason som var heller smertefull med mange bivirkninger. Etter endt kur på 6 måneder var jeg helt kvitt psoriasis, men 3-4 uker etter endt kur blomstret den som aldri før.

De siste årene har gått med til å prøve forskjellige oljer til bading og påsmøring, og kom da over en mineralolje og strutseolje som jeg har brukt lenge og som jeg har hatt bra erfaring med.

De har nok forskjellig virkning på ulike typer psoriasis, og for min del er det viktig å påpeke at det ikke ser ut til å ha helbredende virkning,, men det hjelper i høy grad til å ha en bedre hverdag om man bader en gang hver dag og er nøye med å smøre seg daglig. Her er det den enkeltes behov som må gjelde og ikke at andre setter grensene for hvor ofte man skal smøre seg.

Skjelledanning og medfølgende avskalling, til irritasjon for andre og fortvilelse for enn selv, har blitt sterkt redusert i perioder, og enkelte deler av de angrepne områdene er til tider nesten borte, men varer sjelden særlig lenge.

I 2001 prøvde jeg Methotrexat, og dette funket faktisk veldig fint, men pga. overvekt og at jeg var nervøs for leveren samt litt uoverstemmelse med hudlegen jeg brukte da, stoppet jeg ? vil gjerne fortsette denne type behandling senere en gang når jeg er rede til det.

Høsten 2003 var jeg så heldig å få behandlingstur til Norsk Helsesenter på Valle Marina, Gran Canaria. Her hadde jeg veldig bra resultat, og har vinteren gjennom vært bedre enn på mange år og håper på ny tur neste år.

Sommeren 2004 fikk jeg tips om DeLaval Lotion og Suncream som blir brukt på kuer. Trodde det var bare tull, men prøvde det med positivt resultat.

Fikk også i 2004 behandlingsreise til Gran Canaria i september, og jeg brukte DeLaval før,

under og etter oppholdet med god effekt.

Hadde faktisk mye bedre resultat på behandlingsreisen i 2004 enn året før. Om det skyldtes DeLaval eller ikke er noe usikkert, men det er den eneste forskjellen på de to turene.

DeLaval fåes i "kosmetikkhylla" på Felleskjøpet og er billigere enn andre ting man får kjøpt, og for min del bedre enn det meste jeg har prøvd og anbefales å prøve.

Høsten 2005 fikk kona mi teften i et produkt som også er for kuer ved navn Krelan spenesalve og inneholder bl.a. bivoks.

Den er å få kjøpt hos AST Landbruk i Tønsberg. Dette hadde en bra effekt på meg, og jeg skallet ikke lenger. Dette er det billigste alternativet jeg har prøvd til nå.

Jeg hadde fortsatt store røde flekker, men huden var flat de aller fleste steder. Alt har sin ende, og virkningen avtok med dette også

Det ser ut som landbruket har bedre kremer og salver enn det som er laget for mennesker - forstå det den som kan - og prisen er en helt annen enn på helsekostforretninger og apoteker.

Jeg søkte tur til Valle Marina mars 2006, men fikk ikke tur før i april, et tidspunkt som passet dårlig i forhold til jobb. Rikshospitalet tar som kjent ikke hensyn til slike ting ? merkelig nok.

Var heldig å få behandlingsreise i september 2007 og var fin til over jul.

I 2008 lot jeg meg motstridig overtale til å gå på Methotrexat igjen. Er ikke helt fortrolig med at det egentlig er cellegift, men etter en lengre samtale med fagpersonell gikk jeg med på dette.

Høsten 2010 fikk jeg vite via en venn av meg at Methotrexat kan skjule symptomer på angina. Han gikk selv på dette og merket ikke han ble syk før de nesten var for sent

Han kunne bekrefte at tre hjertespesialister hadde uttalt at dett kan være en bivirkning til Methotrexat. Etter dette har jeg tatt påstanden opp med ulike fagpersonell på UNN i Tromsø med ulike tilbakemeldinger på det. Leger virker ikke å være helt enige om dette er riktig eller ikke, og jeg valgte å gå av Methorexat behandlingen vinter/vår 2011 da jeg er arvelig belastet i forhold til angina.

Mitt inntrykk er at de ulike avdelinger ved UNN ikke kommuniserer, og har problemer med å se det helhetlige menneske i behandlingsprosessen.

Etter snart 40 år med PSO, PSA og Bechterews uten at det har medført til stabilitet av sykdommene mener jeg at det ikke blir gjort nok.

Jeg føler at man til tider må forsvare at man har vondt overfor raumetologer som i noen tilfelle er mer opptatt av å bli kvitt deg enn å ha en kontinuitet i behandling for å ende opp i resultat som forbedrer livskvaliteten til det enkelte menneske. PSA er vanskelig og diagnosere noe spesialistene vet, men utviser liten ydmykhet i forhold til, og jeg har uttalt at jeg har like jævlig vondt når jeg går ut som når jeg kommer inn fra konsultasjon. Dette er det dessverre ikke bare jeg som opplever. Har hatt mange samtaler med personer med tilsvarende erfaringer.

Noen ord til ettertanke:

Vi har lett for å la pso og psa bli en "livsstil" og gå i dvaletilstand i forholdet til den.

Selvdisiplin og riktige holdninger er kanskje viktigere for oss enn for folk flest.

Vi bør ikke slutte å prøve nye ting som kan, om ikke annet, gjøre livet lettere og bedre å leve.

Ikke bare for oss selv, men også for de som står oss nær.