

▲ **Aki kérdez: az olvasó – aki válaszol: az SMS üzenet**

Tisztelt Olvasó!

Köszönjük, hogy bizalommal fordultak hozzánk kérdéseikkel. Most is, ahogy előző számunkban, dr. Rajda Cecília ideggyógyász szakorvos és dr. Mátyás Edit pszichoterapeuta szakorvos válaszol az Önök által felvetett problémákra.

▲ **Napozás**

Kérdés: Szabad-e szoláriumozni egy SM-betegnek?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az SM-betegek számára javasolt a napozás és a szoláriumozás elkerülése. Sok páciens tapasztalta már, hogy magasabb külső hőmérséklet hatására (nyáron, szaunában) vagy lázas betegségben sokkal fáradékonyabbak, régi tüneteik felerősödnek, esetleg rosszabbodik az állapotuk.

▲ **MR-vizsgálat**

Kérdés: Miért nem jelent egyértelmű diagnózist, ha az MR-felvételen kimutatható a góc?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az MR-felvételen látható fehérállományi gócok nem csak SM-re utalhatnak. Az SM diagnózisa ma is a klinikai kép alapján mondható ki. Ez azt jelenti, hogy a tüneteknek, azok időbeni megjelenésének egybe kell vágnia az MRI-képpel és az agyvívizvizsgálat eredményével. Fehérállományi gócokat sok más betegség is okozhat (pl. agyi infarktus, gyulladásozó folyamatok az agyban stb.), melyeket a páciens panaszai, tüneteinek alapján és kiegészítő vizsgálatokkal el lehet különíteni az SM-től.



Dr. Rajda Cecília

▲ **Fáradékonyosság**

Kérdés: Hat éve diagnosztizáltak nálam az SM-betegséget, 4 éve nem rosszabbodott az állapotom, de sokszor vagyok fáradt, gyorsan kifáradok a munkában. A férjem szerint nem is vagyok beteg. Bánt, hogy nem ért meg. Mit tehetek?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): A kóros fáradékonyosság is tünete a betegségnek. Iktasson be munka közben rövid pihenőidőket, végezzen naponta félórás könnyű tornát. Amennyiben mindez nem elég, gyógyszer is szóba jöhet, amennyiben azt a kezelőorvosa indokoltan tartja. Férjével beszélgesen a betegségéről, és kérje meg, hogy kísérje el a soron következő kontrollvizsgálatra az SM-centrumba, ahol kezelőorvosától is érdeklődhet a betegségről.

▲ **Történelem**

Kérdés: Mióta tudunk a sclerosis multiplex betegség létezéséről? Említenek-e történelmi forrásmunkák (például udvari krónikák) olyan rejtélyes betegségeket, amelyek nagy valószínűséggel az SM-mel lehetnek összefüggésben?



Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az egyik első ilyen történelmi emlék Auguste D'Este III. György angol király unokájának (1794–1848) naplójából származik. Más források a 14. századból származtatják az első SM-re utaló történeteket. Ilyen a Halla nevű viking nő legendája, aki megvakult, majd visszanyerte a látását (feltehetőleg látóideg-gyulladásban szenvedett). Az 1800-as, 1900-as évekből a költő Heinrich Heine és a Barbellion álnéven író angol Bruce Frederick Cummings önéletrajzai alapján feltehető, hogy szerzőik SM-ben szenvedtek. Az első pathoanatomiai leírás Robert Carswelltől (1838) és Jean Cruvelhiertől származik (1842). Az SM szövettanát pedig, a klinikai jellegzetességgel összevetve, Jean Martin Charcot (1825–1893) írta le a legjobban.

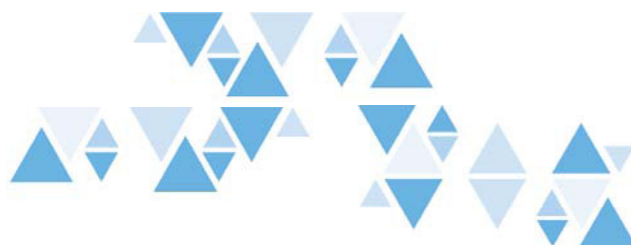
▲ Gyógyítás

Kérdés: Milyen eljárás a leghatékonyabb az SM kezelésében?

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Ma még egyik ismert gyógyszert sem lehet a „leghatékonyabb” jelzővel illetni. A jelenleg forgalomban lévő termékek a betegség progresszióját és aktivitását képesek befolyásolni egy jól körülírt betegcsoportban, de nem mindenkinél, aki SM-beteg. Mivel nem tudjuk, mi a betegség kiváltó oka, az oki terápiát sem ismerjük. Szövettani bizonyítékok alapján úgy tűnik, hogy az SM nem egy betegség, hanem inkább egy olyan betegcsoport, amelyben a központi idegrendszer fehérállománya érintett. A fehérállomány károsodását 4 különböző kóros elváltozás jellemzi SM-ben. Ezeket a jellegzetességeket figyelembe véve folynak a kutatások a további hatékony gyógyszerek kifejlesztésére.

▲ Szorongás, szédülés

Kérdés: SM-ben szenvedek, de sokszor már nem tudom eldönteni, hogy a szédüléstől szorongok, vagy a szorongástól szédülök. Van-e összefüggés a kettő között, és mit tehetek?



Válasz (Dr. Mátyás Edit): Igen, van összefüggés, sőt, ebben az ördögi körben az egyik tünet kiválthatja a másikat, és fel is erősítheti. Az a fontos, hogy ne a „tyúk vagy a tojás” problémáján rágódjunk – azaz ne azt kutassuk, melyik volt előbb –, hanem azt a kérdést tegyük fel, hogyan kapcsolódik össze bennünk ez a



Dr. Mátyás Edit

két tünet, és mit jelent ez a számunkra. A pszichoterápiában ilyenkor a társuló, kapcsolódó érzésekkel és gondolatokkal foglalkozunk, például a bizonytalanságokkal, a félelmekkel.

▲ Pszichoterápia

Kérdés: Én szerencsére többekkel is tudok beszélni a betegségről, mégsem mondhatom,

hogy ez után minden esetben megkönnyebbülnék. Segítene vajon, ha az aggályaimat egy szakemberrel osztanám meg?

Válasz (Dr. Mátyás Edit): A pszichoterápia során folytatott beszélgetések eltérnek a hétköznapi beszélgetésektől, hiszen a dolgok mögé nézünk, mélyebb összefüggéseket keresünk. Meghatározott pszichoterápiás módszereket és technikákat alkalmazunk. Megbeszéljük a terápia célját, feltételeit, és közösen dolgozunk a cél elérésén. A terápia folyamatában megtanulhatja felfedezni, megérteni és megfogalmazni magában az érzelmi, a tudatalatti szálakat.