

▲ **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.

▲ **Kérdés:** *Hosszabb ideje külföldön tartózkodom. A hetekben elvégzett MR-vizsgálat segítségével egy helyi neurológus diagnosztizálta, hogy sclerosis multiplexben szenvedek. Egyelőre nincsenek „vészes” tüneteim, de javasolta, kezdjem meg az immunmoduláns kezelést. Mivel a napokban utazom haza Magyarországra végleg, van-e arra lehetőségem, hogy mint biztosított, ingyen részesülhessek ebben a terápiában?*

**Válasz (dr. Rajda Cecília):** Amennyiben Ön magyar állampolgár és van társadalombiztosítása, akkor térítésmentesen kaphat immunmoduláns terápiát Magyarországon. Amikor hazaérkezik, egészségügyi dokumentációjával keresse fel a lakhelyéhez legközelebbi sclerosis multiplex centrumot (ahonnan ezek a gyógyszerek kérényezhetők), és belátható időn belül megkaphatja a kezeléséhez szükséges készítményt.

▲ **Kérdés:** *Hallottam, hogy az SM kezelésére szolgáló gyógyszer olyan drága, hogy a terápiát csak várólista alapján vehetik igénybe a rászorulóknak. Amennyiben ez igaz, akkor önerőből – esetleg kölcsön segítségével – megvásárolhatom-e a számomra szükséges terápiás szolgáltatást, valamint a gyógyszert? Válaszát előre is köszönöm.*

**Válasz (dr. Rajda Cecília):** Az információja csak egy tekintetben fedi a valóságot: a gyógyszer drága. Ám nem kell semmiféle kölcsönt felvenni, mivel azon magyar



Dr. Rajda Cecília

állampolgárok esetében, akik aktív lefolyású, állapotrosszabbodással-javulással járó kórfarmájú SM-betegek, a társadalombiztosító állja a költségeket. A terápia során használt úgynevezett immunmoduláns gyógyszerek a betegség aktivitását képesek csökkenteni, de magát a betegséget nem gyógyítják meg. Ez a kezelési módszer az aktív kórlefordulású páciensek betegségében hoz változást (aktív = 2 évben 2 dokumentált, 1.5 EDSS pontszámot meghaladó állapotrosszabbodás). Mivel a terápia elindításához még számtalan körülményt figyelembe kell venni, ezért az immunmodulánsok elbírálását SM-centrumban dolgozó neurológusok végzik. Amennyiben többet szeretne tudni a kezelésről, valamint a gyógyszerekről, kérdezze meg az SM-centrumban neurológusát.

▲ **Kérdés:** *SM-beteg vagyok, arra lennék kíváncsi, hogyan tudom maximálisan fedezni szervezetem vitamin- és ásványianyag-igényét? A napi táplálékbevitel mellett milyen kiegészítő készítményeket szedjek?*



**Válasz (dr. Rajda Cecília):** A betegség kapcsán nincs diétás előírás. Napi tápanyag- és vitaminszükségletét kiegyensúlyozott étrenddel tudja fedezni a legjobban, ennek során azonban fontos, hogy kiemelt figyelmet szenteljen a napi mozgásmennyiségnek is. Utalnék az „SM-s üzenet” korábbi számában a dietetikus által írtakra. Amennyiben szükséges, egyéb speciális szempont figyelembevételével kiegészíthető, például székletrekedéskor rostokkal, elegendő folyadékbevitellel és rendszeres ürítési renddel. Felmerült több tápanyag-összetevőnél, hogy előnyös a fogyasztása (pl. ómega-3 zsírsav, C-, D- és E-vitamin), de erre mindeddig egyértelmű bizonyíték nincs.

▲ **Kérdés:** *Nem értem, miért kell a pszichoterápia során a régi, már elmúlt dolgokról beszélni, hiszen ami megtörtént, az megtörtént, nem változtatható meg. Különbösen sem szép dolog a családi szennyest kitergetni.*

**Válasz (dr. Mátyás Edit):** Életünk során sokféle hatás ér bennünket, melyek nyomot hagynak lelkünkben, tudat alatti világunkban. Olyanok ezek a nyomok, mintha mágnesek lennének, melyek magukhoz vonzhatnak későbbi időpontokban is különböző tárgyakat. A beszélgetések során leszededetjük a mágnesekről ezeket a tárgyakat, megnézegetjük, megvizsgáljuk őket, rendezgetjük, hogy helyükre kerülhessenek. Persze a mágnesekkel is foglalkozunk. Feldolgozzuk őket, hogy működésüket megismerjük, megértsük, és képesek legyünk befolyást gyakorolni rájuk. Mindez a pszichoterápia intim, bizalmi légkörében történik, ahol az emlékek felidé-

zése egyre természetesebbé válik. Tapasztalatom szerint a titkokhoz kötődő szégyenérzet is feloldódik ilyenkor, és ez a megkönnyebbülés jöleső érzéséhez vezet.

▲ **Kérdés:** *Ötvenöt éves nő vagyok, soha nem hagytam el magam, most sem akarok ilyen hibába esni. Mostanában gyakran rosszkedvű vagyok, sírdogálok. Aztán valahogy jobban leszek. Nem értem, miért merülök ennyire bele az önsajnálatba.*

**Válasz (dr. Mátyás Edit):** Az önsajnálat negatívan csengő minősítés. Mielőtt ezzel vádolná magát, érdemes inkább a hullámokban jövő szomorúság,



Dr. Mátyás Edit

lehangoltság érzéssel foglalkozunk. Ha nem találja a rosszkedvnek okát/okait, és csak úgy, érthetetlenül magára tör, mindenképpen forduljon személyesen pszichoterápiában jártas szakemberhez, aki segít megtalálni a rejtett okokat (réggi, rosszul összeforrt „sebek”, életkori fordulópontok, jelentékte-

lennek ítélt stresszhatások). A szakember segít megelőzni vagy kezelni a depressziót. Ha vannak az életében olyan események, melyek bántják, elszomorítják, akkor érdemes ezekről beszélgetni, akár jó baráttal, bizalmasal vagy szakemberrel.

