

M.S HASTALIĞI

MULTİPL SKLEROZ NEDİR?

Beyin ve omuriliğin (merkezi sinir sisteminin) bir hastalığıdır. MS beynin görme, konuşma, yürüme gibi fonksiyonlar üzerindeki kontrol kabiliyetini bozar.

Multipl” denmesinin nedeni:

- Beyin ve omuriliğin bir çok farklı alanı etkilenir.
- Belirtileri hafif ya da ağır olabilir. Aniden ortaya çıkabilir ya da kaybolabilir.

“Skleroz” denmesinin nedeni:

- Hastalık beyin ve omuriliğin hasarlı alanlarında sklerozan plaklar, yani sertleşmiş dokular oluşturur.
- Bir akıl hastalığı değildir.
- Bulaşıcı değildir.
- Henüz önlenebilir ya da tamamen tedavi edilebilir değildir.

Multipl Skleroz hakkında bilinmesi gereken en önemli şey nedir?

Merkezi sinir sisteminin gençler arasında görülen yaygın bir hastalığıdır. MS'lilerin aileleri ve yakınlarından oluşan çok daha fazla sayıda kişi ise duygusal, maddi ve fiziksel zorluklarla karşı karşıyadır.

Genç erişkinler MS'e yakalanma olasılığı en yüksek olanlardır; hem de hayatlarının en verimli yıllarında...

Her yıl araştırma için dünyada milyonlarca dolar harcanmaktadır. En az bir o kadarı da yardım ve destek için harcanmaktadır. Hastalık nedeniyle kaybolan işgücü değeri ise faturayı ayrıca kabartmaktadır. MS'i daha yakından tanımakla MS'lilerin hayattan daha çok tat almalarını ve MS'ten daha az etkilenmelerini sağlayabilirsiniz.

MS merkezi sinir sistemini nasıl etkiler?

Merkezi sinir sistemi sinirler boyunca vücudun çeşitli bölgelerine elektriksel mesajlar gönderen bir telefon santralına benzer. Bu mesajlar bilinçli ve bilinçsiz tüm hareketlerimizi kontrol eder.

Multipl Skleroz mesajların düzgün bir şekilde iletilmesini bozar.

Sağlıklı sinir liflerinin çoğu mesajların iletilmesini kolaylaştıran miyelin deneyen yağlı bir madde ile çevrelenmiştir.

MS'de miyelin parçalanır ve miyelinin yerini nedbeleşmiş (sertleşmiş) doku alır. Bu da mesajın geçişini saptırır ya da tümünden bloke eder.

Vücut fonksiyonları kontrol edilemez hale gelir, çünkü:

- Mesajlar gerektiği gibi iletilemez
- Mesajlar yanlış bölgeye gider

Multipl Skleroz'a yol açan nedir?

Bu, tıbbın en büyük sırlarından biridir.

- Sebep bilinmemektedir
- Bir tedavi bulunamamıştır
- Kimin MS'ye yakalanacağını önceden bilmek mümkün değildir.

Bu konuda üç yaygın teori vardır:

I- Virüs Saldırısı

- Virüsler vücuda girdiklerinde vücut hücreleri içinde hızla çoğalırlar. Çoğu virüsler hızla bazı hastalık belirtilerine yol açar. Yavaş etkileyen belirli bazı virüsler ise daha sonra tekrar ortaya çıkarak yeni belirtilere yol açarlar. Diğer bazı yavaş etkili virüsler ise vücutta herhangi bir hastalığa yol açmadan önce aylar hatta yıllarca gizli kalabilirler.
- MS bazı yavaş etkili virüsler tarafından meydana getirilebilir ya da bilinen bir virüse karşı gösterilen gecikmiş bir reaksiyon olabilir.

II- Bağışıklık reaksiyonu

- Vücudumuz, virüsler ve bakteriler gibi hastalık etmenlerini yok eden ve doğuştan gelen bir savunma sistemine sahiptir.
- Savunma sistemi geri tepebilir ve vücudun kendi hücrelerine saldırabilir. Buna "Oto-immun reaksiyon" denir.
- MS, vücudun yanlışlıkla kendi dokusuna saldırdığı bir oto-immun reaksiyon sonucunda ortaya çıkmış olabilir.

III- Kombinasyon

Hem virüsler hem de bağışıklık sistemi reaksiyonu MS'e yol açabilir.

- Virüsler vücuda girdiğinde hücreler içinde gelişmeye başlarlar.
- Vücudun savunma mekanizması hem virüslere karşı hemde vücudun kendi hücrelerine karşı tahrip edici olabilir.

Kimler MS'e yakalanır?

MS hakkında bilmediğimiz o kadar çok şey vardır ki, kimin MS'e yakalanacağını tahmin edemeyiz. Gene de kimlerin MS'e yakalanma olasılığının daha yüksek olması hakkında şöyle bir tablo çizilebilir:

Genç erişkinler:

Belirtiler genellikle 20-40 yaşları arasında ortaya çıkar. 15 yaşın altında ve 50 yaşın üstünde nadiren görülür.

Kadınlar:

Kadınlar erkeklere göre daha fazla oranda MS'e yakalanırlar. MS hamilelikle ilgili değildir (MS'li hanımlar çocuk sahibi olabilirler). Ilıman iklim kuşağında oturan insanlar MS 40-60 derece güney ve kuzey enlemleri arasında sık görülür. Bir bölge Ekvator'a ne kadar yakınsa MS vakası da o kadar azdır.

Sağlık şartlarının iyi olduğu bölgelerde yaşayan insanlar Bu bölgelerde MS vakası sık görülür. Muhtemelen bu bölgede yaşayan çocuklar MS'e karşı bağışıklık sağlayacak bazı faktörlere maruz kalmamaktadırlar.

MS'in belirtileri çok çeşitlidir.

- Kişiden kişiye değişir
- Aynı kişide zaman zaman değişebilir.

Dikkat

Aşağıdaki belirtilenlerin her biri başka bir hastalıktan kaynaklanabilir. Doktorunuza mutlaka danışınız.

MS belirtileri şunları içerir:

- Göz bozukluğu: Çift görme veya gözün irade dışı hareketi.
- Vücudun herhangi bir bölgesinin kısmen veya tamamen felç olması.
- Ellerin Titremesi.
- Mesane ve kalın barsak kontrolünün kaybı
- Sendelenme veya denge kaybı
- Dilde peltekleşme gibi konuşma bozuklukları
- Aşırı halsizlik veya kendini alışılmamış biçimde yorgun hissetme
- Koordinasyon bozukluğu
- Uyuşma veya karıncalanma hissi
- Ayakların belirgin şekilde sürüklenmesi

Başlangıç belirtileri genellikle hafiftir ve tedavi edilmeden kaybolurlar. Fakat zaman ilerledikçe bunlar daha sık ve daha ağır olabilir.

Tipik tablo akut belirtilerin görüldüğü kısa bir dönem ve bunu izleyen dönemde belirtilerin hafiflemesi ya da haftalar, aylar hatta yıllarca kaybolması şeklinde çizilebilir. Belirtiler sinir sisteminin tutulan bölgesine göre değişiklik gösterirler.

Multipl Sklerozu ortaya çıkarmak zor olabilir

İlk belirtinin ortaya çıkışından kesin tanının konmasına kadar çoğunlukla yıllar geçebilir, çünkü:

İlk belirtiler o kadar hafiftir ki kişi bir doktora görünmez bile...

Sinir sisteminin diğer hastalıkları da aynı uyarıcı belirtilerin bazılarını gösterirler.

Gelişmiş tüm laboratuvar teknik imkanlarına rağmen MS'i kesin olarak gösteren ya da ekarte ettiren bir teknik yoktur diyebiliriz.

MS tanısını koymak için iki temel bulgu aranır:

1. Sinir sistemi hasarının belirtileri

Elde ve ayakta hissizlik veya titreme, ani güç kaybı veya felç ortaya çıkabilir (Bu durumda merkezi sinir sisteminin iki ya da daha çok bölgesi tutulmuş olmalıdır).

2. İyileşmeler ve kötüleşmeler

MS belirtileri diğer sinir sistemi hastalıklarından farklı olarak herhangi bir uyarı olmaksızın ortaya çıkabilir ve kendiliğinden iyileşmeler gösterebilir. MS lilerin çoğu tekrarlayan alevlenmelere rağmen aktif bir hayat sürerler ve hayata olumlu yönden bakmayı öğrenebilirler. MS uygun bir yaklaşımla ele alındığında şikayetler en aza indirgenebilir.

FAKAT MS tanısı ümitsizliğe yol açmamalıdır. Çünkü çok az hastada ilerleyici ve ciddi komplikasyonlarla karşılaşılır.

TEDAVİ

Halen MS için kesin bir tedavi yoktur. Fakat hastaların bağımsız, rahat ve üretken olmalarını sağlamak için çok şey yapılabilir.

Genel vücut sağlığını korumak:

Herkes gibi MS'lilerin de aktivitelerini sürdürmeleri, besin değeri yüksek bir diyet uygulamaları, kendilerini iyi hissetmek ve dirençlerini korumak için yeterince dinlenmeleri gerekir.

Enfeksiyonların, özellikle solunum veya idrar yolları enfeksiyonlarının anında tedavisi son derece önemlidir.

Fizyoterapi

Egzersiz programları ve kasların çalıştırılması hastaların akut atak döneminin izlerini silmesine ve kas spazmlarının giderilmesine yardımcı olur. Barlar ve diğer yardımcı aletlerle yapılan çalışmalar bir çok hastanın kendine güvenini artırır.

Psikoterapi ve Danışmanlık

Kişisel ve grup terapileri hastalara ve ailelerine depresyon, korku ve MS'in yol açtığı sınırlamalarla mücadelede yardımcı olur. (Ne kadar süreceği belli olmayan iyileşme dönemleri bu hastalığa uyum sağlamayı özellikle güçleştirir).

Sürekli izleme

MS'in seyri önceden tahmin edilemez, gereksinimler ve sakatlıklar değişebilir. Bu nedenle sürekli tıbbi gözetim esastır. Ortaya çıkabilecek bütün tıbbi sorunlar MS'e bağlı olmayabilir. Ancak bir doktor belirtilerin tedavi gerektiren başka bir hastalığa bağlı olup olmadığını saptayabilir.

Deneyler

MS'in nedenini bulma konusunda ümitlerimiz toplanan bilgiler sayesinde giderek artmaktadır.

Sıcaklık MS'i Nasıl Etkiler?

Sıcaklık MS'i kalıcı bir şekilde kötüleştirmez. Ancak hepsi olmasa da, MS'i olan birçok kişi sıcak ve nemli havanın, sıcak bir banyo veya duşun veya ateşin belirtileri geçici olarak kötüleştirdiğini söylemektedir. Günün sıcağından kaçınmak ve sıcak su yerine ılık suda banyo yapmak iyi olur. MS'i olan birçok kişi buz torbaları, buzlu içecekler ve ılık banyolara serinlemenin belirtilerin azalmasına yardımcı olduğunu düşündürmektedir.