

▲ **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.

### ▲ Tremor

**Kérdés:** Öt éve vagyok relapszus-remisszió kórformájú SM-beteg. Milyen terápia javasolt a tremorra?

**Válasz (Dr. Rajda Cecília):** A tremor (remegés) leggyakoribb formája SM-ben az intenciós tremor, amely a célmozgások során jelentkezik, heves, nagy amplitúdójú remegésként. Ezt a jelenséget a kisagy pályáinak sérülése idézi elő. Gyógytornával, gyógyszeres terápiával enyhíthető. Ezenkívül más fajta tremor is előfordulhat, gyógyszer mellékhatásaként is jelentkezhet remegés. Hogy mindezeket a körülményeket figyelembe véve válasszanak megfelelő terápiát, javasolom, forduljon kezelőorvosához az SM Centrumban.

### ▲ Infúziós kezelés

**Kérdés:** 37 éves primer progresszív SM-ben szenvedő beteg vagyok. Mindent elolvasok a betegséggel és a kezelésekkal kapcsolatban, de a betegség ezen fajtájá-



Dr. Rajda Cecília

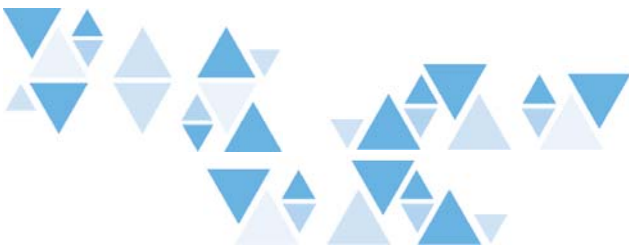
*nak esetleges kezeléséről semmit nem találtam. Kezelőorvosom elkezdett egy olyan infúziós kezelést, amelyet a dagadt betegek is kapnak. Nem tudom, mit várhatok ettől...*

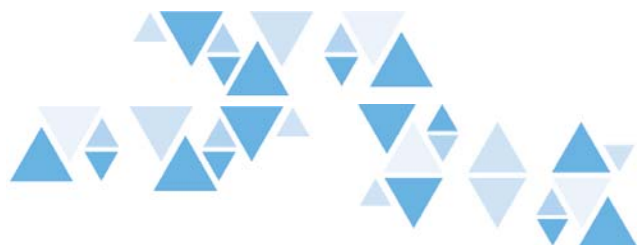
### Válasz (Dr. Rajda Cecília):

A primer progresszív kórformájú SM aránya 10-15 százalékos. Lassú, folyamatos állapotrosszabbodás jellemzi a betegség kezdetétől fogva, szemben az állapotrosszabbodással, -javulással járó formával, ahol a rosszabbodás epizódos. Alapvetően a progresszív és a relapszusokkal járó forma abban tér el, hogy míg az előzőt szövettanilag a gyulladás jellemzi, addig az utóbbit a sejtpusztulás. Jelenleg nincs elfogadott kezelési stratégia a primer progresszív kórformában. Az említett infúziós kezelést másodlagosan romló kórformában alkalmazzák a progresszió lassítása céljából. Primer progresszív kórformában terápiás próbálkozások folynak még interferonokkal és glatiramer-acetáttal.

### ▲ SM – nem SM?

**Kérdés:** 42 éves férfi vagyok, valószínűleg SM-betegségben szenvedek. Az MRI-n T2 magas jelintenzitású góccok láthatók, viszont az agyvíz vizsgálata SM szempontjából negatív. A kontrollvizsgálatokon (8 hetente) nincs hasi reflexem, illetve amikor szedem a Millgammát, akkor élénkelek vagy kp. élénkelek a refle-





*xeim. Jellemző-e ez a tünet az SM-re? 12 éve van egy gócból induló VES-em – lehet ez összefüggésben az SM-mel?*

**Válasz (Dr. Rajda Cecília):** A leveléből nem derül ki, hogy mikor, milyen panaszok, tünetek miatt került orvoshoz, illetve mi miatt készült MRI. A leírtak alapján a neurológiai státusa lényegében eltérés nélküli. A kissett hasbőrreflex előfordul SM-ben, de a betegség jellegzetességét inkább a többgócú (multiplex) tünetek adják. A testszerte élénk vagy kp. élénk reflexek nem jelentenek kóros eltérést. Az SM diagnózisa még ma is a klinikai megjelenésen alapul, az MRI és az agyvíz immunológiai vizsgálatai megerősíthetik vagy kizárhatják a betegség gyanúját. A koponya-MRI-n látható góccok más betegségben is előfordulhatnak, és a páciensek 5–10 százalékában az agyvízvizsgálatok is eltérés nélküliek. Habár SM-ben a vegetatív idegrendszer is lehet érintett, az ön esetében a 12 éve fennálló 1 gócú kamra-extraszisztoléről nehéz a teljes kórtörténet ismerete hiányában megállapítani, hogy összefügg-e az SM-mel.

#### ▲ Pozitív gondolkodás

**Kérdés:** *Sokszor hallom másoktól a környezetemben, a rádióban, tévében, hogy pozitívabban kellene gondolkodni, de hiába erőltetem, nekem nem megy. Mit tehetnék? Meg lehet ezt tanulni egyáltalán?*

**Válasz (Dr. Mátyás Edit):** Semmiképpen ne erőltesse! A pozitív gondolkodás lépésről lépésre tanulható. Először gyűjtsük össze negatív gondolatainkat. Az ilyeneket például: „Nekem soha semmi nem sikerül.” „Most már minden egyre rosszabb lesz.” „Csak én lehetek ilyen szerencsétlen!” Azután vizsgáljuk meg őket reáli-

san, azaz tegyük fel a következő kérdést: Száz százaléig biztos, hogy csakis egyre rosszabbra fordulnak a dolgok, hogy csakis velem történnek ilyenek, és nekem soha semmi nem sikerülhet? A válaszból természetesen kiderül, hogy eddig is volt olyan, ami nem sikerült, még mélypontok is előfordultak az életemben, de értek kisebb-nagyobb örömök is, átéltem boldog pillanatokot, sikereket, azaz történtek jó dolgok is velem. Tehát az automatikus negatív gondolatra adhatok egy reális választ. Minél többször gyakorolja ezt, annál spontánabb módon jönnek a reális válaszok, és megváltozik a szemlélete. Ez a pozitív gondolkodás.



**Dr. Mátyás Edit**

#### ▲ Irigység

**Kérdés:** *Régóta vagyok beteg, már nem haragszom a világra, de még mindig elfog időnként az irigység az egészségesekkel szemben. Persze nem kívánom én másoknak a betegséget, inkább magamat tartom gonosznak az irigységem miatt.*

**Válasz (Dr. Mátyás Edit):** Érthető, mennyire vágyik az egészségre, ez természetes. Ahogy természetesek az érzéseink is, hiszen spontán keletkeznek bennünk. Nincs miért szégyenkeznünk vagy szidnunk magunkat miattuk. Igenis lehetek dühös vagy irigy, ugyanúgy, mint ahogyan boldog vagy elégedett. Nem magukat az érzéseket kellene jónak vagy rossznak minősítenünk, hanem azok következményeit. Ha például irigykedem valakinek a szép ruhájára és ezért elgáncsolom, az bizony csúnya dolog. Ha viszont az irigységem arra irányítja a figyelmemet, hogy én is többet adjak magamra, hogy jobban nézzek ki, akkor máris ösztönző erőt, motivációt adott ez a bátran bevallott érzés. Talán ön is megtalálhatja érzésének szerethetőbb oldalát...