

▲ 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.

### ▲ Diéta

**Kérdés:** Milyen diéta, illetve kiegészítő táplálékok ajánlatosak sclerosis multiplexben?

**Válasz (dr. Rajda Cecília):** Jelenleg nincs egyértelmű bizonyíték a diétával kapcsolatban sclerosis multiplexben. Több kutatás irányult a gyermekkori étkezési szokások, a magas telítetlen, állati eredetű zsírok fogyasztása, a D-vitamin-hiányos étrend és a betegség közötti összefüggés kimutatására. Ez idáig nem született egységes álláspont. További vizsgálatok szükségesek.

### ▲ Gyógyászati segédeszköz

**Kérdés:** 41 évesen szeretném tudni, hogy milyen állapotban használhatok segédeszközt. Amikor jobban voltam, azt tanácsolták, ne szokjak rá a botra.

**Válasz (dr. Rajda Cecília):** A segédeszköz használata nem korhoz kötött. Akkor javasolt, ha csak tárgyakba vagy társába kapaszkodva tud biztonságosan közlekedni, ha gyakran elesik. A mozgászavar eredhet izomgyengeségből, koordinációs zavarból (lásd ataxia)



Dr. Rajda Cecília

vagy az alsó végtag érzékszavarából. Az ataxiát sok beteg szívesen, előfordul, hogy ittassnak nézik emiatt az illetőt. Amennyiben a mozgászavara és a biztonságos közlekedése megkívánja, kezelőorvosával konzultálva keressék meg a megfelelő segédeszközt. Emellett azonban gyógytornával, koordinációs gyakorlatokkal

is befolyásolhatja, javíthatja mozgásteljesítményét. A jobb mozgású periódusokban pedig mellőzheti használatát.

### ▲ Méhcsípés

**Kérdés:** Egy tévéműsorban azt láttam, hogy méhcsípéses terápiával is kezelik az SM-betegeket. Azt szeretném tudni, van-e ma Magyarországon olyan orvos, kutató vagy természetgyógyász, aki ezzel foglalkozik?

**Válasz (dr. Rajda Cecília):** Nem tudok olyan intézményről vagy egyénről, aki a méhcsípéses eljárást használná. A méhcsípéses terápiát egyelőre a fatigue (azaz idült fáradtság) egyik alternatív kezelési módjaként tartják számon, egy szinten említik az akupunktúrával, az akupresszúrával és a jógával. Ezeket az alternatív terápiás eljárásokat rangsorban megelőzik az életvezetési tanácsok, a gyógyszerek, a gyógytorna és a gyógyászati segédeszközök. A méh

mérgét neurokémiai szempontból is vizsgálták már, áttörő siker nélkül. Szórványos eseteket olvashatunk orosz és francia szerzőktől, s egy francia szerzőcsoport közöl egy olyan esettanulmányt, amely a méhcsípéseket összefüggésbe hozza a sclerosis multiplex kialakulásával. Mindenesetre egyelőre kockázatosnak tartom ezt az eljárási módot, tekintettel arra, hogy a méhméreg ellen allergiás reakció is kialakulhat. Ezenkívül, mint annyi másfajta eljárás kapcsán, erről is kiderült, hogy magát a betegséget nem gyógyítja meg, csak egyik tünetének enyhítésénél próbálkoztak meg vele.

#### ▲ Pánikbetegség

**Kérdés:** *Járásom bizonytalanná vált, főleg az utcai közlekedéstől félek, de otthon is egész nap szorongok. MR-felvételemen gócot találtak. Nem tudják megmondani, hogy SM vagy pánikbetegség-e a diagnózisom? Érdemes pszichoterápiára járnom?*

**Válasz (dr. Mátyás Edit):** Feltétlenül, hiszen nagyon nehéz kétségek között, ingatag járással, bizonytalan érzésekkel és gondolatokkal élni: beteg vagyok-e, il-



letve milyen természetű (testi vagy lelki eredetű) betegségem van. A pszichoterápia segíthet biztos talajt és kapaszkodókat találni. Ez erőt és önbizalmat ad, megerősít, magabiztossá tesz, és kialakul egy egyensúly, amelynek során a járás és a közlekedés is biztonságossá válik.



Dr. Mátyás Edit

#### ▲ Egyértelmű diagnózis

**Kérdés:** *Ha kimutatható az MR-felvételemen a góc, az miért nem jelent egyértelmű diagnózist?*

**Válasz (dr. Mátyás Edit):** Természetesen elkeserítő érzés, ha az orvos(tudomány) nem tud egyértelmű, megnyugtató választ adni a fennálló tünetekre. Én ilyenkor azzal a – talán első hallásra furcsa – javaslattal állok elő: ha már nem sikerül könnyedén megszüntetni a panaszokat, ismerjük meg az üzenetüket. Sokszor egy ellenségünktől tanulunk a legtöbbet. Igaz, ez a tanulási folyamat fájdalmas, hiszen a betegség kegyetlenül őszinte üzenettel szembesít minket. Viszont a munkánk eredménye az lehet, hogy megértjük, feldolgozzuk a jelzést. És ha ezt megtesszük, testünk talán már nem küldi tovább az üzenetét számunkra.

SMs üzenet az interneten is

www.weborvos.hu