

▲ **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:** *Tisztelt Doktornő! Diagnózis: sclerosis multiplex primer progresszív forma. Kérem, magyarázza meg röviden, mit jelent, és létezik-e, hogy tíz hónap leforgása alatt valaki tolókcocsiba kerüljön ebből a betegségből kifolyólag? Ez volt a férjem diagnózisa. Milyen mértékben károsítja az idegrendszert ez a betegség?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Az SM primer progresszív formáját a betegség megjelenésétől egy lassú folyamatos romlás jellemzi. Nincsenek állapotrosszabbodások és javulások. Az SM ritkább megjelenési formája. Eltérve az állapotrosszabbodással-javulással járó kórformától, 50 év körül kezdődik leggyakrabban és a férfi:nő arány 1:1. A diagnózis felállításához a koponya-MRI-n kívül elengedhetetlenül fontos az agyvíz vizsgálata és a VEP (vizuális kiváltott válasz) vizsgálat, mely a látóideg működéséről ad információt. Átlagosan egy-két éves követési idő után mondható ki biztonságosabban a diagnózis. Az SM-re jellemzően a központi idegrendszert és a látóideget károsíthatja a betegség ezen válfaja is, ugyanazokat a tüneteket okozva, mint más kórformában.



Dr. Rajda Cecília

▲ **Kérdés:** *Doktornő! Kérem, segítsen. Ha az MR-felvétel nem látszanak a betegségem általi gócok, attól még azok ott vannak, csak épp „nem látszanak” valamiért?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): SM-ben a koponya és a gerinc MR-felvételén típusosan 3 mm-nél nagyobb ovoid fehérállományi gócok láthatóak, melyek legjobban a T2 szekvenciákon látszanak. Ha az MR-felvétel összes szekvenciáját figyelembe véve egy góc sem látszik sem az agyállományban, sem pedig a gerincvelőben, akkor nem valószínű, hogy SM-betegségről van szó. Idővel változhat a gócok száma és elhelyezkedése is, de teljesen eltűnni nem fognak.

▲ **Kérdés:** *Mit gondol, kérhet influenza elleni védőoltást sclerosis multiplexes fiatal? Milyen veszélyekkel kell számolni?*

Válasz (Dr. Rajda Cecília): Nagyobb esetszámú tanulmányok alapján úgy tűnik, a vakcina nem növeli az állapotrosszabbodások számát, így kaphat védőoltást sclerosis multiplexben szenvedő beteg. De az influenza elleni védőoltás mindig egyéni elbírálás kérdése, kezelőorvosa biztos segít önnek a döntésben.



▲ **Kérdés:** *Mostanában több helyen is olvastam arról, hogy a stressz betegségeket okoz. Lehet, hogy az SM-nek is végső soron a stressz az oka?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): Azt mindenképpen mondhatjuk, hogy a stresszkeltő események, azaz a stresszorok, testi és lelki reakciókat váltanak ki belőlünk. Ha úgynevezett pszichoszomatikus szemléletben gondolkodunk, akkor nem egyszerűen egy ok-okozati láncon keresztül akarjuk megtalálni egy betegség okát. Persze racionálisan úgy okoskodunk, ha megvan a kiváltó ok, azt megszüntetjük, és nem lesz, vagy megszűnik a betegség. A pszichoszomatikus szemléletben tudjuk, hogy testi és lelki síkon is több tényező egymás mellett szövvényes hatást fejt ki bennünk. A stresszre nem úgy kell tekintenünk, mint egy csak negatív folyamatra. A stressz az életünk szerves része: egy alkalmazkodás-ellenállás pólusok között mozgó testi-lelki folyamatról van szó.



Dr. Mátyás Edit

▲ **Kérdés:** *Úgy vettem észre, akkor rosszabbodik az állapotom, amikor stresszesebb vagyok. Hogyan lehet elkerülni a stresszt?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): A stresszt elkerülni nem lehet, nem is kell, az életünkhöz a stressz hozzátartozik. Selye Jánost (1907–1982), a magyar származású stresszkutatót idézem: „*az egyéniségünk csak a stressz hevében képes tökéletesen kifejeződni*”.

Arra van szükségünk, hogy fejlesszük a megküzdő képességünket, és tanuljuk kezelni a stresszt. Relaxációs technikák, testmozgás, magabiztos kommunikáció, pozitív életszemlélet és önismeret elsajátítására van szükség. Ezeket tréningeken, tanfolyamokon, pszichoterápiás foglalkozásokon lehet legsikeresebben megtanulni.

▲ **Kérdés:** *Lehetőséget kaptam egy engem nagyon érdeklő munkára, de félek, hogy az izgalmak megárhathatnak, szünet váltanak ki. Mit tegyek?*

Válasz (Dr. Mátyás Edit): A túlzott feszültségek valóban ártalmak lehetnek, viszont az izgalmas kihívások éltetőek. Vegye figyelembe egyéni teljesítőképességének határait, érzékelje és tudatosítsa magában testi-lelki jelzéseit, iktasson be mindennapjaiba kis pihenőket, lazításokat, apró örömforrásokat. Ha így viszonyul önmagához, biztosan megtalálja a kellő mértéket a munkában és a pihenésben. Biztatásul ismét Selye Jánost idézem: „*Harcolj mindig, ha a cél nemes, ne állj ellen, ha nem érdemes.*”

