

DR. MAYNARD'A SORUN

Soru: Evre 3 kafa travması post-polio sendromu (PPS) gelişmesine neden olabilir mi? Bir kafa travması geçirdim ve iyileşme sürecinde gelişen yakınmalarım nedeniyle başvurduğum doktor bana PPS tanısı koydu.

Dr. Maynard cevabı: Evre 3 kafa travması (en ciddi düzey) ile ilgili sorunuz: Baş ağrısı ve bilişsel problemler (konsantrasyon güçlüğü, dikkat ve hafıza kayıpları gibi) kafa travmasından sonra en sık görülen belirtiler olmakla birlikte, yorgunluk da sıklıkla görülür. Yorgunluk sıklıkla, "herhangi bir şeyi yapmak için enerjinin çok düşük olması" ve "hiçbir şey yapmadan bitmiş tükenmiş hissetmek" olarak ifade edilir. Günde 12-16 saat uyuma ihtiyacı yaygındır. Poliolu bir kişi ciddi kafa travması geçirdiğinde, kafa travmasının belirtileri PPS belirtilerini taklit edebilir veya kafa travmasından önce ılımlı düzeyde olan yorgunluğun artmasına neden olabilir. Eğer kafa travması sonrası gelişen yorgunluk ve/veya diğer belirtiler kişinin günlük olağan aktivite düzeyinde ciddi anlamda azalmaya yol açmışsa ve bu azalma birkaç günden fazla sürerse, hızla kullanılmamaya bağlı yorgunluk ve kas güçsüzlüğü gelişebilir.

Bu tarz bir yorgunluk ve güçsüzlük aslında "tipik PPS" yorgunluğu ve güçsüzlüğünden farklı değildir. Bununla birlikte, bu yorgunluk ve güçsüzlüğün gelişmesine neden olabilecek açıklanabilir başka bir neden (teşhis) olduğundan, PPS'nin yaygın kabul görmüş kriterlerini karşılamayacaktır (*March of Dimes. Post-polio syndrome: identifying best practices in diagnosis and care, <http://www.polioplace.org/sites/default/files/files/MOD-%20Identifying.pdf>.*) Nedeni ne olursa olsun, bir kafa travması sonrası PPS yakınmaları başlayan bir polio hastasının uygun ve kişiye özel planlanmış egzersiz programlarını içeren kapsamlı bir rehabilitasyon programına alınması özellikle önem taşır. İyi planlanmış, bir kaç ay sürecek bir egzersiz programı, kafa travması öncesindeki fonksiyonel düzeye dönülmesinde ve özellikle de PPS yakınmalarının iyileştirilmesinde oldukça faydalı olacaktır.

Soru: Poliolu kişilerin beslenme ile ilgili dikkat etmesi gereken konular var mıdır? Özel bir diyet ihtiyacı veya kaçınılması gereken yiyecekler var mıdır? Yararlı olabilecek destek ürünleri var mıdır?

Dr. Maynard cevabı: Poliolu kişilerin beslenmelerinde dikkat etmeleri gereken bir çok konu vardır. İyi bir sağlık için hiçbir şey iyi bir beslenmeden daha önemli değildir. Ancak hiçbir şey de bu kadar tartışmalı değildir ve üzerinde bu kadar az çalışılmamıştır.

En önemli konu, aşırı kilo almaktan ve obeziteden kaçınmaktır. Muhtemelen en önemlisi rafine şeker ve un tüketiminin en aza indirilmesidir. Özellikle yüksek fruktoz içeren ve işlenmiş gıdalarda ve sodalarda sık kullanılan mısır şurubu tüketiminden kaçınılmalıdır. Porsiyon kontrolü de önemli bir konudur. Poliolu kişilerin kas kitlesi azalmış olduğundan ve yoğun egzersiz yapamadıklarından, özellikle kilolarını kontrol etmeleri ve tip 2 diyabet (insulin direnci) gelişimden kaçınmaları güçtür. Kas dokusu vücutta şeker ve insülinin en önemli kullanıcısıdır. Bu nedenle şeker ve insülini kullanacak kas dokusu daha az olduğunda kandaki şeker düzeyini sabit tutmak daha güç hale gelir.

Beslenme ile ikinci önemli konu ise, hipertansiyon (yüksek kan basıncı) riskini arttırması nedeniyle aşırı sodyum alımından kaçınılmasıdır. Poliolu kişilerin aerobik egzersiz toleransı düşük olduğundan hipertansiyon gelişimi için de risk altındadırlar. Bir diğer özel güçlük çekilen konu ise sağlıklı kolesterol düzeyinin ve lipid profilinin sağlanmasıdır. Aerobik kapasitenin yüksek olmaması nedeniyle iyi kolesterol (HDL) düzeyinin yüksek, kötü kolesterol (LDL) düzeyinin düşük düzeyde kalması zordur.

Ek olarak, polioller de dahil olmak üzere bir çok kişi kolesterol düşürmek amacıyla yaygın olarak kullanılan statinleri güvenle tolere edemezler. Bir çoğu kolesterol düzeylerini düşük tutabilmek amacıyla et, süt mamülleri ve yumurta yemekten kaçınırlar. Bu da sadece hayvansal ürünlerde bulunan yağda çözünür esansiyel vitaminlerin eksikliğine ve esansiyel amino asitlerin düşük oranda alınmasına neden olacaktır. Bu amino asitler ve vitaminler kasın optimum fonksiyonu için çok önemlidir ve poliolu kişiler bu maddelerin eksikliğine karşı daha duyarlı olabilirler. Bu nedenle, balık, beyaz et ve otlarla beslenen biftek içeren hayvansal ürünlerin orta miktarda ve devamlı olarak alınması önerilmektedir.

Son konu ise eksikliklerin çeşitli vitamin ve mineral destekleriyle önlenmesidir. Günümüzde D vitamini eksikliği çok yaygındır ve düşük kalsiyum alımı/emilimi ile birlikte osteoporoz gelişimine neden olur. Daha az bilinmekle birlikte, D vitamini eksikliği kas ve eklem ağrılarının artmasına ve enerji düzeyinin düşmesine neden olur; ki bunlar sık görülen PPS belirtileridir. Kandaki D vitamini düzeyi kolaylıkla ölçülebilmektedir ve poliolu kişilerde ölçülmesi önerilmektedir.

B kompleks vitaminlerinin yeterli alınması -özellikle de B-1 vitamini (tiamin), B-6 vitamini ve B-12 vitamini/folik asit- sinir sağlığı için önemli olup, kan düzeyleri ölçülebilmektedir. Bira mayası ve tam buğday, B-12/folik asit dışındaki B vitaminlerinden zengin olan gıdalardır. B-12/folik asit ise bir miktar kırmızı etten karşılanmalıdır. Balık mükemmel bir protein kaynağı olup, lipid profili için en sağlıklı yağları içerir ve D-vitamini ile B-12 vitamini için iyi bir kaynaktır.

Taze sebzelerin ve tam buğday ürünlerinin yüksek oranda tüketimi ile birlikte meyve ve hayvansal ürünlerin orta miktarda tüketimi önerilmektedir. Post-polio sınırları zirai ilaçlara karşı daha duyarlı olabileceğinden organik gıdaların tüketilmesine önem verilmelidir.

Post-Polio Health, Volume 26, Number 3, Summer 2010.

© *Post-Polio Health International*