

DR. MAYNARD'A SORUN

Soru: *Geçmişte doktorlarıma post-polio sendromu (PPS) ile ilgili sorular sorduğumda, benim yaşımda (65 yaş) PPS olma ihtimalimin çok düşük olduğunu söylediler. 60 yaşından sonra PPS gelişimi ile ilgili herhangi bir istatistiksel bilgi var mıdır?*

Dr. Maynard cevabı: Bildiğim kadarıyla, 2001 March of Dimes kriterlerine göre PPS tanısının alındığı ortalama yaş ile ilgili bir istatistiksel bilgi bulunmamaktadır. Çoğu çalışmada, ilk PPS bulgularının başladığı yaştan, polionun geçirildiği yaştan 25 ila 35 yıl sonrası olduğu belirtilmektedir.

Polio geçirilen yaş ile yeni yakınmaların başladığı yaş arasında geçen ortalama sürenin, hastalıktan etkilenmemiş olan kaslarda (42.6 yıl) hastalıktan etkilenmiş kaslara göre (34.4 yıl) daha uzun olduğu rapor edilmiştir. Ancak polio sırasında hastaneye yatmamış olanlarda bu süre, 59.3 ± 4.7 yıl (etkilenmemiş kaslarda) ve 55.8 ± 10 yıl (etkilenmiş kaslarda) olarak rapor edilmiştir (bkz Halstead et al, Late Effects of Poliomyelitis, Symposia Foundation, 1985). Bu nedenle 60 yaşından sonra PPS belirtilerinin başlaması kesinlikle mümkündür.

Muhtemelen, PPS uzmanlarının çoğu polio geçirmiş hastalarda yeniden güçsüzlük yakınmasının başlamasının kaçınılmaz olduğuna inanmaktadırlar. Olağan dışı olan ise, 80'li yaşlara ulaşan bir polio hastasında güçsüzlük yakınmasının başlaması VE bu yakınmaya neden olabilecek polio ile ilişkisiz bir sağlık sorunu yaşamamış olmasıdır. PPS gelişiminde en önemli üç risk faktörü; geçirilen polio hastalığının şiddetli olması, çok fazla miktarda iyileşme olması ve kronolojik yaş (yaş arttıkça daha fazla risk) olup, bu risk faktörlerinin tümü değiştirilemeyen risk faktörleridir. Bu nedenle, hastalığın ilerlemesinin yavaşlatılmasını ve kaliteli bir yaşam için gerekli fonksiyonel yeterliliğin korunmasını sağlayacak en iyi yol, belirtilerin ERKEN tanınması ve ivedi olarak müdahale edilmesi (rehabilitasyon uygulamaları dahil olmak üzere) konusundaki eğitimlerdir.

Soru: *Benim doktorum emekli oldu. Yeni doktorum kullandığım ilaçları sorguluyor ve benim hastalığımı anladığından da emin değilim. Doktorumla daha iyi anlaşmamızı sağlayacak önerileriniz var mıdır? Özellikle ağrılarım nedeniyle ihtiyacım olan ve kullanmakta olduğum ilaçları azaltması konusunda endişeliyim.*

Dr. Maynard cevabı: Yeni bir doktorun sağlığınıza ilgili her şeyi tekrar değerlendirmek istemesi çok güzel bir şey. Çünkü bu, sizin geçmişteki ve şu anki sağlık sorunlarınızı anlamaya ve mevcut durumunuza uygun tedaviyi aldığınızdan emin olmaya çalıştığı anlamına gelir. Bunu sizin için de kendi durumunuzu yeniden gözden geçirme, durumunuzla ilgili yeni şeyler

öğrenme ve –muhtemelen, başka bir doktora polio hastalığının geç dönem etkilerini öğretme-fırsatı olarak görmenizi öneririm.

Kullanmış olduğunuz tüm ilaçların, özellikle de yeni doktorunuz tarafından reçetelenmesi gerekenlerin gözden geçirilmesi bu değerlendirmenin en önemli kısmıdır. İlaçlar başlıca dört grupta incelenebilir: 1) *Gerekli*, ciddi (hayatı tehdit etme potansiyeli olan) durumun tedavisi için gereklidir; 2) *Önerilen*, ciddi bir durumun tedavisinde yardımcı olma ihtimali vardır; 3) *Yararlı*, tekrarlayan yakınmaların (hayatı tehdit etmeyen) önlenmesinde yararlıdır; ve 4) *Yararlı*, atakların tedavisinde / azaltılmasında yararlıdır (*prn – pro re nata* şeklinde yazılır – “gerektiğinde kullanılır” anlamına gelir).

Hastaların genellikle, son iki gruptaki ilaçların değiştirilmesinden rahatsız oldukları görülmektedir. Çünkü bu gruptaki ilaçlar yanlış kullanıma en açık olan ve yararlı olma potansiyeli en fazla olan ilaçlardır. Sıklıkla, ciddi olmayan bir sağlık sorununa (mide yanması-ekşimesi gibi) yönelik olarak kullanılan bu ilaçların, sorun ömür boyu devam etmese de, kalıcı veya dirençli olmasa da çok uzun süre kullanıldıkları görülmektedir. Oysa ki bu tür sorunların önlenmesinde yararlı olabilecek bir çok yaşam tarzı değişikliği söz konusudur.

Ağrı kesici ilaçlarınızda yapılan değişikliklerin size endişelendirmesini anlayışla karşılıyorum. Çünkü ağrıyı sadece siz duyumsuyorsunuz. Çektiğiniz ağrı başkaları tarafından görülemez ve ölçülemez. Bununla birlikte, düzenli ağrı kesici kullanımı fiziksel ve psikolojik alışkanlığa, bazen de bağımlılığa yol açabilir. Ayrıca, tüm ağrı kesici ilaçların sağlık üzerine bazı olumsuz yan etkileri vardır. Bu nedenle, kullanmakta olduğunuz ağrı kesici ilaçların doktorlarınız tarafından gözden geçirilmesi ve düzenlenmesi büyük önem taşır.

Post-polio ile ilişkili ağrı sorunları genellikle çok karmaşıktır. Ağrı bir çok farklı nedenlerden kaynaklanabilir ve nadiren hayatı tehdit eder niteliktedir. Ağrı bir çok farklı yöntemlerle tedavi edilebilir, kontrol altına alınabilir ve önenebilir. Bu nedenle, daha yeni, daha etkili ve/veya daha güvenli yöntemleri bulma ümidiyle düzenli aralıklarla değerlendirilmesinde fayda vardır. Benim tecihim her zaman, uzun soluklu sağlık için ağrının ilaç dışı yöntemlerle kontrol edilmesi ve kanser dışı ağrılar için özellikle bağımlılık riski çok yüksek olan opioidlerin kullanımından kaçınılmasıdır. Lütfen doktorunuz tarafından yapılan bu değerlendirmeleri, “eski sorunlara” “yeni yöntemlerle” daha iyi çözümler bulma uğraşı olarak kabul etmeye çalışın.