

Dr. Maynard'a sorun

Soru: 66 yaşındayım. 3 yaşındayken polio geçirdim. Kaslarımda güçsüzlük hissediyorum. Yapabileceğim bir şey olup olmadığını söylerseniz minnettar olurum. Bu nedenle depresyondayım.

Yanıt: Kas ve eklem ağrıları ile birlikte olabilen kas güçsüzlüğü klasik post-polio sendromu sorununu işaret ediyor. 60'lı yaşlarınıza kadar böyle bir sorunla karşılaşmamış olduğunuz için şükretmeye çalışın. Çünkü bu sorun, bir çok polio hastasında 40'lı yaşlarda başlayabilir.

Bu sorunla ilgili yapabileceğiniz şeyler, güçsüzlüğün asıl nedeninin ne olduğuna bağlıdır. Bu sorunun çözümünde en büyük görev size düşmektedir. İdeal olan doktorunuzdan ve terapistinizden yardım almaktır.

İlk olarak, genel sağlık durumunuzun değerlendirilmesi gereklidir: Tiroid hastalığı, anemi, D vitamini yetersizliği ve diğer yetersizlikler, kalp ve akciğer hastalığı, depresyon, uyku bozukluğu, obezite gibi.

İkinci olarak, acaba güçsüzlüğünüzün nedeni, daha fazla aktivite yaptığınızda daha fazla ağrınızın olması, bu nedenle sizin aktivitenizi giderek azaltmanız olabilir mi? Bu bir kısır döngüdür: ağrı / dinlenme / kas gücünde azalma / aktivite ile daha fazla ağrı / aktivitede azalma / kas gücünde azalma / yorgunluk. Bu kısır döngüyü kırmak için yapılması gerekenlere ve hangi noktada müdahaleye başlanması gerektiğine karar verilebilmesi için, sıklıkla rehabilitasyon profesyonelleri tarafından yapılacak analizlere ihtiyaç vardır.

Eğer mümkünse, ağrının tedavisi ve kasları güçlendirmeye yönelik uygun egzersizlere odaklanılması çözümün bir parçasını oluşturmaktadır. Çözümün bir diğer parçası ise, aktivitelerin farklı bir şekilde yapılmasıdır; cihaz veya baston ile yürümek gibi. Su içi egzersizler, germe, güçlendirme ve kondisyon artışı için iyi bir seçenektir. Tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemleri ağrının kontrol altına alınmasında yararlı olabilir. Uyku bozukluklarının tedavisi ve beslenmenin düzenlenmesi önemlidir.

Bir başka deyişle, sizin tatminkar bir hayat yaşamanızı sağlayacak konfor ve fonksiyon düzeyine erişmenizi amaçlayan tedavi, her ne kadar bazı şeyleri bırakmanız, bazı şeyleri ise farklı yapmanız anlamına gelse de geniş kapsamlı olmalıdır. Bu güçlüklerle savaşmaya yardımcı olabilecek bir çok kaynak bulunmaktadır.

Umarım bu genel düşünceler, yaşadığınız güç kaybı ve doğurduğu sonuçlar ile yapacağınız savaşta sorumluluk almanıza ve bir plan yaparak uygulamaya koymanıza yardımcı olacaktır.

Soru: *Post-polio sendromum var. Aynı zamanda viral enfeksiyon tanısı aldım. Post-polio sendromum olduğu için viral enfeksiyonun iyileşmesi daha uzun sürer mi?*

Yanıt: Polioliu kişilerde viral enfeksiyonların iyileşmesi için geçen süre ile ilgili çalışma bulunmamaktadır.

Geçirilmiş poliomyelit enfeksiyonuna bağlı olarak vücudun temel iyileşme mekanizmalarının değişmesini beklemek için bir neden görünmemektedir. Bununla birlikte, polioliu hastaların yorgunluk ve güçsüzlüğe neden olan bir enfeksiyon sonrası normal aktivite düzeylerine dönmelerinin daha uzun sürdüğü gözlenmiştir. Bu durum sadece enfeksiyon ile ilişkili hastalıklar için değil, kalp hastalığı, sindirim sorunları, travma, cerrahi gibi durumlarla ilişkili hastalıklar için de geçerlidir.

Eğer hastalık kişinin genel aktivite düzeyinde belirgin azalma ve kısıtlanmaya yol açıyorsa, bu durum bazı polioliu hastalarda kasların daha az kullanılmasına, bu da kas güçsüzlüğünün artmasına neden olabilir. Bu kişilerde hastalıkla ilişkili, aktiviteyi kısıtlayan yakınmalar ortadan kalktıktan sonra kasların eski gücüne dönmesi de daha uzun sürecektir. Bazı araştırmacılar, polioliu hastalarda uzun süreli yatak istirahatine bağlı olumsuz etkilerin iyileşme süresinin 12 kat kadar uzayabileceğini öne sürmektedirler.

Özetle, viral bir hastalıktan sonraki iyileşme süreniz, enfeksiyonun aktivitenizi ne kadar kısıtladığına, bu kısıtlanmanın süresine ve kaslarınızın poliodan etkilenme derecesine bağlıdır.

Soru: *Polionun cinsel fonksiyonları etkileyip etkilemediğini gösteren bir çalışma var mıdır?*

Yanıt: Bildiğim kadarıyla, polio geçirmiş kişilerin cinsel fonksiyonları ile ilgili yapılmış bir tıbbi çalışma bulunmamaktadır. Bu konudaki geleneksel tıbbi görüş, polionun cinsel fonksiyonları etkilemediği yönündedir. Polioliu erkeklerde cinsel iktidarın, polioliu kadınlarda doğurganlığın normal olması bu görüşün doğruluğunu desteklemektedir. Bu geniş konuyla ilgili spesifik bir endişeniz varsa beni bilgilendirebilirsiniz.

Soru: *61 yaşında bir kadınum. Yakın zamanda post-polio sendromu teşhisi aldım. Etkilenmiş tarafımda kas fonksiyonunu iyileştirmeye yönelik son çalışmalar hakkında bilgi almak istiyorum. Kas fonksiyonlarını iyileştirebilecek yeni ilaçlar var mıdır?*

Yanıt: Araştırmalar, polio kişilerde kas kuvveti ve dayanıklılığının kişiye özel düzenlenmiş, yakından izlemlenmiş, şiddeti giderek artan üç-altı ay süreli egzersiz programları ile artabileceğini, PPS tanısı almış kişilerde bile bu tür bir iyileşmenin görülebileceğini göstermiştir. Egzersiz programlarının düzenlenmesinde en önemli nokta, egzersiz şiddet ve süresinin herhangi bir yan etki (ağrı, aktivite kısıtlayıcı yorgunluk) olmaksızın istenilen sonuçlara (belli bir amaca) ulaşmayı sağlayacak şekilde belirlenebilmesidir.

Yapılan çalışmalarda, post-polio hastalarında kas fonksiyonunun iyileştirilmesinde etkili olduğu açıkça gösterilmiş bir ilaç bulunmamaktadır. Klinik deneyimler, aktivite veya

egzersiz üzerinde olumsuz etki gösteren ağrının kontrol edilmesiyle kaybolmuş kas fonksiyonlarının iyileştirilebileceğini düşündürmektedir. Diğer genel sağlık sorunlarına yönelik ilaçların kullanılması da, egzersiz ve/veya aktiviteye katılımın artmasıyla kas fonksiyonlarında iyileşmeye neden olması açısından önemli olabilir. Bununla birlikte, kullanılan tüm ilaçlar olası yan etkileri açısından yakından izlenmelidir.

Yeterli protein, optimal yağ ve kalori, bol vitamin ve mineral içeren sağlıklı beslenmenin de optimal kas fonksiyonunun sağlanmasında önemli olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Stresin en aza indirilmesi, sağlıklı ve kaliteli uyku ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesi de optimal aktivite ve egzersiz yoluyla kas fonksiyonlarının korunmasında önem taşımaktadır. ■

© Post-Polio Health International