

## POLİO HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR VE HURAFELER

Julie K. Silver, MD, Former Medical Director, International Rehabilitation Center for Polio, Spaulding Rehabilitation Hospital, Framingham, Massachusetts

### 1: Bazı ilaçlar poliolular için zararlıdır ve mutlaka kullanımından kaçınılmalıdır.

Bazı polio hastaları, bazı ilaç gruplarının kendileri için zararlı olduğu yönünde okudukları bilgilerin doğru olup olmadığı hakkında bana soru yöneltmektedirler. Muhtemelen en fazla soru “statinler” konusundadır (örn. , fluvastatin, simvastatin, vb.). Bu ilaçlar kolesterol düşürücü olarak kullanılmaktadır. Bu ilaçların kas ağrısı veya güçsüzlüğüne (bilinen yan etkiler) yol açarak, polio hastalarında zaten var olan güçsüzlüğü daha da arttırabileceği yönünde endişe duyulmaktadır.

Kalp hastalığı hem kadınlarda hem de erkeklerde yaşlanmaya bağlı ölüm nedenlerinin başında gelmektedir. İnme (yarı felç) ise daha ileri bir özürüllülüğe neden olur. Her iki durum da yüksek kolesterol düzeyleri ile direkt ilişkili olup, kolesterol düzeyini düşüren “statin” grubu ilaçlar, bir çok kişide inme ve kalp krizi riskinin azaltılmasında kritik öneme sahiptir. Öyleyse, güçsüzlüğün artmasına neden olabilecek böyle bir ilacı poliolu hastalara neden verelim? Bu sorunun yanıtı; çünkü hayat kurtarabilir.

Belli bir ilacın kullanımı ile kas-iskelet sistemi sorunlarının gelişme riskinin tam olarak bilinmesi önem taşır. Örneğin, Zocor (simvastatin) isimli ilaç Federal İlaç Birliği (Federal Drug Administration;FDA) tarafından onaylanmadan önce bir çok teste tabi tutulmuştur. 2400’den fazla kişi bu ilaçla test edilmiştir. (1). Araştırmacıların hiç biri hangi hastanın gerçekten ilacı alıp almadığını bilmiyordu (kör çalışma). Çalışmanın sonuçları, kaslarla ilgili yan etkilerin şeker tableti alan hastalarda (%1.3) gerçek ilaç alan hastalardan (%1.2) daha fazla görüldüğünü göstermiştir. Buradaki önemli nokta, simvastatin kullanımıyla kasla ilgili yan etki gelişme şansının yaklaşık %99 olmasıdır.

Bu durumda, benim tavsiyem her zaman şöyle olacaktır: bu ilacı reçete eden doktorunuzla konuşun. İlacın gerçekten güçsüzlük, ağrı gibi yakınmalara neden olup olmadığını anlamak için ilacı belli bir süre kesip kesemeyeceğinizi sorun. “İlaç tatili”, belli bir ilacın gerçek yan etkilerini anlayabilmek için iyi bir yöntemdir.

İlacı kestiğinizde, bir şekilde farklı hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Eğer farklı hissetmiyorsanız, ilacın yan etkisi olmadığını düşünebilirsiniz. Her ilaca ait potansiyel yan etki listesinin çok uzun olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu, listedeki tüm yan etkileri göreceğiniz

anlamına gelmez – sadece bu ilaçla ilgili çalışmalarda bazı kişilerde bu yan etkilerin görülmüş olduğu anlamına gelir.

Doktorunuza ayrıca, deneyebileceğiniz alternatif tedaviler olup olmadığını sorun – başka ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi. Örneğin, egzersiz, sigara bırakma ve kilo vermenin kolesterol düzeyinde düşüşe neden olduğu bilinmektedir. Burada sadece statin grubu ilaçları örnek olarak verilmiş olmakla birlikte, bu öneriler her ilaç grubu için geçerlidir.

## **2: Polio hastaları dinlenmeli, dinlenmeli, dinlenmeli!**

Bu inanışta bir miktar doğruluk payı olmakla birlikte, aşırı tehlikelidir. Kasların devamlı kullanımı engellenirse tüm vücudun kondisyonunda aşırı azalmaya neden olur. Hatta polio nedeniyle zaten güçsüz durumda olan kaslar da daha güçsüz hale gelebilir. Kasların kullanılmaması kas kuvvetinde, dayanıklılıkta ve kalp kondisyonunda azalmaya neden olur. Bir haftalık tam yatak istirahati ile kaslarınızın kuvvetinde %10-15 azalma olabilir. (2) Bir aylık tam yatak istirahati kuvvetinizin yarısını kaybetmenize neden olabilir. Kasların çaplarını ve kuvvetlerini devam ettirebilmeleri için düzenli olarak kasılmaları gereklidir.

Ancak diğer yandan, kasların aşırı kullanılması da poliolu hastalarda güçsüzlüğün artmasına neden olabilir. Bu durumda işin sırrı, günlük aktiviteler ile dinlenme sürelerinin dengelenmesi ve uygun egzersiz programının yapılmasıdır.

Bunun başarılması görüldüğü kadar kolay değildir. Benim tavsiyem, poliolu hastalarda egzersiz programı reçeteleme konusunda deneyimi olan sağlık profesyonelleri ile görüşmenizdir. Ancak size bazı basit önerilerde bulunabilirim:

- Poliolu hastalar da dahil olmak üzere, hemen herkes düzenli egzersiz yapmalıdır.
- Egzersiz günlük aktiviteleriniz sırasında yaptığınız işler demek değildir. Daha ziyade, belli bir süre sınırı olan, belli bir ağırlık veya direnç kullanılarak yapılan belli sayıdaki egzersizlerden oluşan bir program setidir.
- Aynı egzersizlerin devamlı tekrarlanması güçsüzlüğün artmasına neden olabilir. Bunun yerine egzersizler, tüm kas gruplarının kullanımını sağlayacak, ancak belli bir kas grubunun aşırı kullanılmasından kaçınılacak şekilde dönüşümlü uygulanmalıdır. Spor hekimliğinde geniş kabul gören cross-training (birden fazla egzersiz türünün kombinasyonu) kavramı bizim merkezimizde de uygulanmaktadır.
- Optimal fiziksel uygunluk düzeyine erişebilmek için, egzersiz programına kuvvetlendirme, eklem hareket açıklığı ve aerobik egzersizler dahil edilmelidir.
- Eğer ağrı veya aşırı yorgunluk hissederseniz, doktorunuzla programı gözden geçirin. Bu durum genellikle, yaptığınız egzersizin yeniden düzenlenmesi veya durdurulması gerektiği anlamına gelir.

### 3. Yüzme sizin için iyidir.

Eğer yüzmeyi seviyorsanız, düzenli yüzüyorsanız, havuza kolay ve güvenli erişiminiz varsa, o zaman yüzme muhtemelen size iyi gelecektir ve devam etmenizi öneririm. Bununla birlikte, eğer egzersiz amaçlı yüzüyorsanız ve kendinizi bu konuda suçlu hissediyorsanız, o zaman sizi rahatlatayım – çünkü yüzme sağlığınız için tehlikeli olabilir.

Ünlü bir polio hastası olan Franklin Delano Roosevelt, suyun kaldırma kuvvetini ve vücudunun felçli taraflarını hareket ettirebilme özgürlüğünü seviyordu. Aslında, çoğunlukla güzel bir şehir olan Warm Springs Georgia’da yüzüyor olması da bu egzersizden aldığı faydaların artmasına neden oluyordu. Ancak yüzme herkes için iyi olmayabilir. Yüzmek istememek için bazı iyi nedenleriniz olabilir:

İlk olarak, yüzme için hazırlanmak oldukça fazla bir iş yapmanızı gerektirir. Çoğu kişi için yüzme, aşağıdaki aşamaların çoğunu veya tümünü gerektirir:

1. Mayo ve havlunu bul.
2. Evden arabaya git
3. Arabayı havuza sür.
4. Park yerinden soyunma odasına git.
5. Mayonu giy.
6. Soyunma odasından havuza git.
7. Yüz.
8. Havuzdan çıkıp soyunma odasına git.
9. Mayonu değiştir.
10. Soyunma odasından arabana git.
11. Arabayı eve sür.
12. Arabadan eve git.
13. Mayonu ve havlunu kuruması için as.

Yukarıda listelenen 13 aşamanın sadece bir tanesi yüzme “egzersizini” içermektedir. Ancak bu egzersizi yapabilmek için, sadece giyinme ve dışarı çıkmaya hizmet eden en az 12 başka şeyi yapmalısınız. Öyleyse, polio hastalarında kalp-dolaşım sistemi sağlığını iyileştirmeye yönelik olarak egzersiz tavsiye eden biri olmama ragmen (post-polio sendromu özürülük nedeni olmakla birlikte, kalp-dolaşım sistemi hastalıklarının orta yaşlı/yaşlı kişilerde en sık ölüm nedeni olduğunu unutmayın), yüzmenin çok fazla iş yapmayı gerektirdiği kanısındayım.

İkinci olarak, bu 13 aşamanın hepsini gerçekleştirirken düşme riskiniz bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada, polio hastalarının %46’sı ev dışında yürümenin zor olduğunu belirtmiştir (3). Bir diğer çalışmada, polio hastalarının %82’si giderek artan yürüme güçlüğü rapor etmiştir (4). Bir diğer çalışmada ise, polio hastalarının %64’ünün son bir yıl içinde en az bir kez düştükleri, %35’inde ise düşmeye bağlı en az bir kırık hikayesi olduğu tespit edilmiştir (5). Bu istatistiksel

bilgiler ışığında, yüzmeye gitmek (hem gerçekçi hem mecazi manada) için gereken aşamaların sayısı ve soyunma odasındaki ve havuz çevresindeki kaygan yüzeyler göz önünde bulundurulduğunda, yüzmeye giden bir kişinin nasıl düşebileceğini ve ciddi şekilde yaralanabileceğini tahmin etmek çok zor olmayacaktır.

Hiç kimsenin güvenli bir şekilde egzersiz yapma konusunda cesaretini kırmamak gerektiği ve yüzmenin polio hastaları için iyi bir egzersiz olabileceği düşüncesindeyim. Ancak yüzmeye, TÜM polio hastaları için iyi bir egzersiz türü değildir. Eğer yüzmeyi seviyorsanız ve emniyetli bir şekilde yapabiliyorsanız kesinlikle devam edin. Ancak eğer yüzmeye sonrası aşırı yorgunluk hissediyorsanız ve düşme ve yaralanma riskiniz olduğunu düşünüyorsanız diğer egzersiz seçeneklerini değerlendirin. ■

## KAYNAKLAR

1. *Physicians' Desk Reference*. (2002). (pp. 2222-2223). Montvale, NJ: Medical Economics Company, Inc.
2. *Rehabilitation Medicine Principles and Practice*. (1993). DeLisa, J., & Gans, B. (Eds.) (p. 689). Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Company.
3. Nollet, F., Beelen, A., Prins, M.H., et al. (1999). Disability and functional assessment in former polio patients with and without post-polio syndrome. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 80, 1 36-43.
4. Halstead, L.S., & Rossi, C.D. (1985). New problems in old polio patients: Result of survey of 539 polio survivors. *Orthopedics* 8, 845-850.
5. Silver, J.K., & Aiello, D.D. (2000). Abstract: Risk of falls in survivors of poliomyelitis. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 81, 1272.