



### SCLEROSIS MULTIPLEX

**Sclerosis multiplex** (edaspidi SM) on kesknärvisüsteemi haigus, mis võib põhjustada kahjustusi nägemisnärvides, nahas, lihastes, soolestikus ning põietegevuses. Sagedamini ilmneb SM vanuses 20-40 eluaastat ja pisut rohkem naistel, kui meestel.

Äsja SM –i haigestunu küsib sageli arstilt: ”Kuidas ja kui kiiresti hakkab haigus minu puhul süvenema?” Sellele ei oska aga keegi täpselt vastata. SM võib süveneda kiiresti ja raskendada liikumist, kuid võib sama hästi jääda täielikult sümptomiteta kogu ülejäänud eluks. Viis, kuidas SM areneb, on väga erinev. Tavaliselt tekivad sümptomid ettearvamatult ja süvenevad tundide või mõne ööpäeva jooksul. Seejärel kaovad need aeglaselt, 1-2 nädalaga. Selliste ägenemiste vahel on pikki väheste sümptomitega ajajärk, mil haigus tundub olevat peatunud, so. remissioon. SM-i haigestunu paraneb esimesest ägenemisest üldiselt täielikult. Ometigi on haigus põhiolemuselt süvenev. Ägenemisperiodid lõpevad üldiselt esimese kümne aasta jooksul, mille järel muutub haiguse edasine areng ühtlasemaks.

SM-i tavalisemad sümptomid on normaalsest kiirem väsimine füüsilise töö puhul, nõrkus jalgades, aeg-ajalt esinevad tasakaaluhäired, nägemishäired, käte värisemine ja põiehäired.

Kliiniliselt kindlat SM-i võib diagnoosida, kui on esinenud kaks atakki ja kliiniliselt on ilmsed kaks eraldi asetsevat kahjustuskollet.

#### **Väsimine**

Väsimuse, talumisvõime vähenemine on tavaline SM-i tundemärk. See võib ilmneda tükk aega enne haiguse diagnoosimist. Töötegemise järel taastumine võtab varasemast kauem aega. Üha vastumeelsemaks muutub ärkvelolek hilistel tundidel. Kõiki inimesi väsimus ei piina, samas inimesed, kes SM-i tõttu ei talu saunas käimist, tunduvad kannatavat kõige enam ka suurenenud väsimuse all.

#### **Nägemine**

SM-iga kaasneb ka erinevaid silmadega seotud sümptomeid. Tavaline on nägemise kõikumine saunas käies või raske kehalise pinge järel. Raskusi võib tekitada ka lähedale vaatamine või pilgu hoidmine loetaval real. Esineb topeltnägemist. Silmadega seotud sümptomid kaovad tavaliselt iseenesest. Nägemisnärvipõletik võib olla SM-i esmaseid tunnuseid.

#### **Tundlikkus**

Puuteaistingute tundlikumaks muutumine, sügelustunne, pitsitus ja lihaste kangus võivad jääda haiguse ainukesteks püsivateks sümptomiteks. Puuteaistingute nõrgenemist esineb üldiselt jalalabades, pahkludes ja sõrmeotstes.

#### **Jäsemete liikumine ja lihaste kangus**



## **nfomaterjal**

Lihaste nõrkus on SM-i puhul rohkem jalgades kui kätes. Jõu kadudes ilmneb vastavates lihastes kangus ehk spastilisus. Näpuosavuse halvenemist võib aga märgata näiteks kingapaelu sidudes. Lisandunud kohmakus võib olla esimene märk käte suurte lihasrühmade koordinatsioonihäiretest.

### **Tasakaal**

Tasakaaluhäired ongi SM-i tavalisemad sümptomid, mille tõttu võib haige jätta endast teistele mulje, kui "ebakainest" inimesest. Eriti väljendunud on need häired väsimuse puhul ja kuumas. Tasakaaluhäireid võib täheldada alles olukorras, mis nõuab head liikumise valitsemist, näiteks ühel jalal seistes.

### **Põis**

SM-i põdevatel inimestel esineb põietalitluses kolme tüüpi häireid: uriinipidamatus, tühjendamisraskusi või mõlemaid koos. Tavalisem sümptom on sagenenud urineerimisvajadus ja põie pidamatus pingutusega seoses. Oluline on ka korduvate põletike ärahoidmine. Seejuures muutub oluliseks õige toitumine. Kõrge happetase uriinis vähendab põletikke, seega jooge enam vedelikke: jõhvika-, õuna-, aprikoosi-, pirnimahla. Kui haigel on püsikateeter tuleks päevas tarbida 2-3 liitrit vedelikku.

### **Kõhukinnisus**

SM ei avalda olulist mõju toidu seedimisele või sooletegevusele. Kõhukinnisus on parandatav liikumise intensiivistamisega. Raskemate juhtumite korral aitab suurendatud vedeliku hulk ja kiudained puu- ja juurviljadest.

### **Depressioon**

SM võib põhjustada ajutist masendust väga erineval viisil. Põhjusteks võivad olla teadmatus haiguse prognoosi kohta, erinevad sümptomid võivad piirata töö ja huviala võimalusi. Oma jõu arvestamine ja eesmärkide seadmine ei õnnestu alati nii nagu sooviksid. Haigusega kaasnevad masendusperioodid mööduvad üldiselt iseenesest. Kui aga ennasthävitavad mõtted või pidev tunne elusituatsiooni trööstitusest venivad pikale oleks kasulik minna arsti vastuvõtule.

### **Seksuaalsus**

Olulist mõju SM seksuaalsoovile ei avalda. Haiguse algperioodis võib ilmned a mõningane huvi vähenemine. Et olukorda parandada, oleks tähtis rääkida kaaslasega partnerlussuhetega seonduvatest hirmudest ja probleemidest. SM-ist tingitud muutused seljaajus võivad põhjustada mõnikord naistel orgasmi- ja meestel erektsiooni probleeme. Raviks piisab sageli eelmängu pikendamisest või siis asendi muutmisest.

### **Rasedus**

SM ei mõjuta raseduse kulgu, küll aga tuleks arvestada sellega, et sünnitusele järgneva kuue kuu jooksul on ägenemiste tõenäosus poole suurem, kui enne rasedust. Rasedust planeerides tuleb ennekõike läbi mõelda, mida tähendab ühe liikme võrra suurem pere, kui puue aastatega süveneb. Perekonna planeerimine eeldab kindlate rasestumisvastaste vahendite kasutamist. SM-i haige võib kasutada nii spiraali, kui teisi rasestumisvastaseid tablette.



### **Ravi**

Seni ei ole ravimit, mis peataks SM-i süvenemise või parandaks kesknärvisüsteemis tekkinud muutusi. Ägedalt süveneva haiguse korral pannakse lootusi pikaajalisele ravile kortisooni või erinevate tsüstostaatikumidega.

### **Abivahendid hõlbustavad olukorda**

Võib kuluda aastaid enne, kui SM-i haige vajab abivahendeid. Sagedamini tuleb kõne alla halba tasakaalu parandav käimiskepp või – tugi. Seljaaju muutustega liituv alajäsemete kangus ja lihasjõu kiire kadumine pingutuse korral on tavalisemaid põhjuseid, mis nõuavad ratastooli kasutamist.

SM ei ole põhjuseks, et muuta oma elutavasid. SM-iga ei kaasne mingeid absoluutseid elujuhiseid. Toituda võib endiste harjumuste kohaselt ning alkoholi ja suitsu osas kehtivad samad reeglid mis tervetele. SM ei tohiks muutuda elu põhiteemaks. Ometigi võib oma tuleviku heaks teha paljutki. Liikumise suurendamine on alati tulus. Kõige tähtsam on tunnistada haiguse olemasolu ning julgeda sellest hoolimata edasi elada. Väga otsustavat abi võib saada teiste samas eluolukorras olevate inimeste kogemustest.

Samuti on tähtis kõigile tema töövõime. SM ei pruugi töövõimet oluliselt piirata. Mõned SM haiged on võimelised töötama oma pensionieani välja. Mitte mingil juhul ei tähenda diagnoos

otsest tööst loobumist, kuigi algul võib see nii tunduda.

Seetõttu võib üsna tõenäoliselt kohata igapäevaelus neid, kes põevad SM-i, kuid kes ei erine sugugi teistest inimestest.

Koostas: Närviosakonna õde Elle Tabri

Koostatud/ täiendatud 7 ülevaadatud 2004 / 2010