

DR. MAYNARD'A SORUN

Soru: 1 yaşında polio geçirdim. Tam olarak düzeldiğim söylenmiş. Hatta doktorumuz iyileşmemin bir "mucize" örneği olduğunu söylemiş.

ABD Deniz Kuvvetleri'nden emekli oldum. Şu anda 63 yaşındayım ve normal aktif bir hayatım var. Birkaç yıl önce sağ bacağımda güçsüzlük farkettim. Güçsüzlük yavaş yavaş giderek kötüleşti. Bu güçsüzlüğün nedeninin siyatik olabileceğini düşündüm. 2002 yılında bel fıtığı nedeniyle ameliyat oldum. Yaklaşık bir yıllık hareketsiz geçen dönem (bu dönemde deliye döndüm) sonrasında geçen yaz, sağ dizimin boşaldığını, sağ bacağımın giderek inceldiğini ve güçsüzlüğün hızla arttığını farkettim.

Bir nöroloji uzmanına göründüm ve hayatımda ilk kez, post-polio sendromu (PPS) diye bir şey olduğunu öğrendim. Doktorum bana, PPS ile birlikte bel problemim ve tip 2 diyabet hastalığıma bağlı kas hastalığının da bu soruna yol açmış olabileceğini söyledi. Bir süre rehabilitasyon gördüm. Rehabilitasyonla kas gücünde bir miktar artış oldu. Egzersizlerimi evde yapmaya ve her gün yürüyüş yapmaya karar verdim. Dizlerimdeki boşalmanın sıklığı azalmakla birlikte, bir-iki kez düştüm. Son çekilen MR görüntülerim şok ediciydi. Sağ bacak kaslarım nerdeyse tamamen yok olmuştu ve boşluklar yağ dokusu ile dolmuştu. Hayatım o zamana kadar bu denli normal olduğu için şaşkınlık içindeyim. Sanırım bedenim, ben anlamadan yoksunluğumu inanılmaz bir şekilde kompanse etmişti.

Sorum şu...Egzersiz yaparak bir miktar kas kitlesi ve kuvveti kazanmam mümkün mü? Bacaklarımı çok daha sıkı bir şekilde çalıştırmayı çok isterdim. Ancak duyduğuma göre, kaslarımın iyileşme kapasitesi azaldığından aşırı egzersiz kaslarımın daha fazla hasar görmesine neden olabilir mi? Yoğun egzersiz yapmayı deneyip bacaklarımda kuvvet artışı olup olmadığını gözlemlemem mi? Yoksa yoğun egzersiz bacak kaslarıma hasar verip daha da kötüleşmesine neden olabilir mi?

Dr. Maynard cevabı: Polio ile ilgili hikayenizi ve son zamanlarda yaşadığınız değişiklikleri bu kadar net bir şekilde anlattığınız için çok teşekkür ederim. Durumuzla ilgili bazı düşüncelerimi ve bu konuda neler yapabileceğinizi toparlamaya çalışacağım.

Uyluk kaslarınızda gördüğünüz aşırı miktardaki yağ dokusu, kas kitlenizde kronik ve ilerleyici bir kayıp olduğunu düşündürmekte olup, bu aslında kas atrofisinin (kas erimesi) beklenen bir sonucudur. Ancak bu atrofisinin nedeninin bel fıtığına bağlı bir sinir hasarı mı yoksa PPS'ye bağlı

bir sinir kaybı mı olduğunu açıklayamaz. Aktivite düzeyinizin azalması “kullanılmamaya bağlı güçsüzlük” gelişmesine neden olabilir. Bu durum, yakın veya uzak geçmişte sinirlerinde kayıp yaşamış olan kişilerde daha hızlı ve daha dramatik bir şekilde gelişebilir. Egzersiz genellikle, kullanılmamaya bağlı gelişen kas atrofisine bağlı kas kitlesi kaybının büyük bir kısmının geri dönüşümünü sağlayabilir.

Sizin aşırı yoğun bir egzersiz programına girmenizi önermem. Bunun yerine, uyluk kaslarınızı kuvvetlendirmeye yönelik düşük şiddetli, yorgunluğa neden olmayan egzersizleri denemenizi öneririm. Buna ek olarak, günlük yürüme aktivitenizi de yakından takip edin (yazılı rapor tutarak) ve haftada bir kez “maksimum yürüme kapasitenizi” yazarak kaydedin. Bu kapasitenizi, düzgün bir yüzeyde zamana karşı yürüyerek (6 dakikada yürüyebildiğiniz mesafe) veya kaslarınızda yorgunluk (kaslarınızın yürüme başlangıcında olduğu kadar güçlü olmaması veya kaslarınızda ağrı başlaması) hissetmeden yürüyebildiğiniz maksimum mesafeyi kaydederek ölçebilirsiniz. Eğer yürüme mesafeniz oldukça uzun ise, zaman yönetimi açısından ilk testi uygulamanız daha iyi olacaktır.

Yürüyüş yapmak uyluk kaslarının tekrarlayıcı ve aşırı kullanımını gerektirdiğinden, tek başına bu kasların yavaş yavaş kuvvetlenmesine yol açabilir. Tek başına yürüyüş programı uyluk kaslarınızı kuvvetlendirmek için en iyi yol olabilir. Kuvvet egzersizlerinin yürüme fonksiyonunuzu olumsuz etkilememesi veya yürüyüş mesafenizde azalmaya yol açmaması konusunda dikkatli olmalısınız. Polio’dan etkilenen kaslarınızda, özellikle de zayıf ve atrofik uyluk kaslarınızda aşırı kullanıma bağlı güçsüzlük gelişme riski vardır.

Eğer uyluk kaslarındaki ağrınız artarsa ve/veya yanıcı bir his/ağrı gelişirse veya bu kaslarındaki istemsiz seyirmelerin şiddeti ve sıklığı artarsa veya bu kaslarınızın gücünde azalma (geçici bir süre olsa bile) hissederseniz, MUTLAKA yaptığınız egzersizin ve/veya yürüyüşün şiddetini ve/veya süresini ve/veya sıklığını önemli derecede azaltmalı, ancak tamamen kesmemelisiniz. Yukarda bahsettiğim rehabilitasyon aşamaları hakkında karar vermek oldukça güç ve karmaşık olduğundan, post-polio konularıyla ilgili bir egzersiz fizyoloğu veya fizik tedavi uzmanından profesyonel görüş almanızı öneririm. Bu profesyonel kişi size, yukarıda saydığım aşamalar hakkında rehberlik edecek ve bacak kaslarınızda mümkün olan en fazla kas kuvvetinin sağlanmasına yönelik aşamaların planlanmasında yardımcı olacaktır.

Soru: PPS’yi “tamamen” iyileştireceğini iddia eden bazı ürünlerin reklamlarına rastladım. Benim bildiğim kadarıyla, bu hastalığın tamamen iyileşmesi mümkün değil. Bu ürünlerin içeriğinde bize yardımcı olabilecek maddeler var mıdır?

A: PPS’yi “tamamen” iyileştireceğini iddia eden her şeye şüpheyle bakmalısınız. Çünkü bu durumun kesinlikle bir çok nedeni vardır. Reklamı yapılan ürünlerin çoğu beslenme “süper destekleri” ve/veya bitkisel ürünlerdir. Bu ürünlerin bir kısmı PPS yakınmalarınızın azalmasını sağlayabilir. Bu durum özellikle, yakınmalarınız belli bir maddenin eksikliğine bağlıysa ve bu ürün eksik olan maddeyi tamamlıyorsa geçerli olabilir.

Eğer sizi rahatsız eden yakınmalarınız sona ererse ve egzersiz yapıp daha aktif olabilirsiniz kaybolmuş kas kuvvetinin ve fonksiyonlarınızın bir kısmını tekrar kazanmanız bile mümkün olabilir. PPS yakınmalarının spesifik olmadığını ve bir çok farklı durumu (vitamin eksikliğinden depresyona, hatta kansere kadar) taklit edebileceğini aklınızdan çıkarmamalısınız (bkz Post-Polio Health, Vol. 25, No. 2 (www.post-polio.org/edu/pphnews/PPH25-2sp09p4-5.pdf)).

Reklamı yapılan ürünlerdeki yararlı içeriklerle ilgili: Bu beslenme destek ürünlerinin çoğu çeşitli tiplerde antioksidanlar içermektedir. Anti oksidanlar, serbest radikalleri etkisiz hale getirme kapasitesi olan bileşiklerdir. Serbest radikaller, vücutta bulunan hücreler tarafından enerjinin kullanılması sonucu üretilen, kanda ve hücrelerde dolaşan bileşikler olup hücre sağlığına zarar verici, yıkıcı etkileri vardır. Tüm hastalıklar, yaralanmalar, hatta aşırı yoğun egzersizler serbest radikal üretimini artmasına neden olur. Bu durumda vücudumuz, serbest radikallerin etkisiz hale getirilebilmesi ve stabil hücre sağlığının (aynı zamanda homeostasis olarak da bilinir) sürdürülebilmesi için daha fazla antioksidana gereksinim duyar. Hücre içindeki antioksidan kapasiteyi ve aktiviteyi arttıran her şeyin sağlık için yararlı olması muhtemeldir.

Bazı ürünler glutathione (GSH) içerir veya üretimini hızlandırır. GSH hemen hemen tüm hücrelerde doğal olarak üretilen en güçlü antioksidandır. Muhtemelen, GSH üretimini arttıran herhangi bir besin destek ürünü, belli yiyecekler ve yaşam tarzı davranışları sağlığın iyileştirilmesinde ve korunmasında yararlı olacaktır. Bununla birlikte, bunların sağlığın korunması ve hastalıkların tedavisinde ne derece değerli olduklarını gösteren spesifik çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Çoğu tartışmaya açık iddialarla piyasaya sürülen tamamlayıcı ve alternatif tıbbi ürünlerin kullanımı ile ilgili söyleyebileceğim en iyi şey, zarar verme risklerinin çok az olduğu ve bazı faydalarının olabileceği, ancak bu faydaların ancak "dene ve gör" yaklaşımıyla anlaşılabiliridir.