

# MULTİPL SKLEROZ (MS)



Yayın Yönetmeni

**Prof. Dr. Rana Karabudak**

TND Beyin Yılı Aktiviteleri Koordinatörü

Türk Nöroloji Derneği (TND) 2014 Beyin Yılı Aktiviteleri çerçevesinde hazırlanmıştır. Tüm hakları TND'ye aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

**[www.noroloji.org.tr](http://www.noroloji.org.tr)**

## **Multipl Sklerozu (MS) Anlamak**

### **MS nedir?**

Multipl skleroz (MS) merkezi sinir sistemini etkileyen bir nörolojik hastalıktır. Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşmaktadır. Bu hastalıkta, vücuttaki bağışıklık sistemi merkezi sinir sisteminin öncelikle beyaz cevherine ve gri cevherine saldırmaya başlar. Sinir, bilgileri beyinden taşıyan kablolarla benzetilebilir. Çoğu sinir miyelin adı verilen ve sinyalin hızla iletilmesini sağlayan tabakayla çevrilidir. MS'de miyelin bağışıklık sistemi tarafından hasara uğramaktadır. Bu durum sinyalin yavaşlamasına veya kaybolmasına neden olarak beyin ve omuriliğin normal çalışmasını engeller. Merkezi sinir sistemi bu ataklardan kısmen iyileşebilir fakat düzelme genellikle yarım kalır.

MS kronik ve ciddi bir hastalık olmakla beraber çoğu hasta uzun, başarılı ve kaliteli bir yaşam sürebilir. Çoğu hasta normal veya normale yakın bir yaşam süresine sahiptir. Hastaların büyük bir kısmı ciddi özürlülük olmaksızın yaşamını devam ettirebilir.

MS kişiden kişiye belirtiler, bulgular ve gidiş açısından çok farklılıklar gösterebilen bir hastalıktır. Temel olarak üç farklı formu vardır.

- \* Ataklarla seyreden MS(RRMS)
- \* İkincil(Sekonder)ilerleyici MS(SPMS)
- \* Birincil(Primer)ilerleyici MS(PPMS)

## **Kimlerde MS gelişir?**

MS genellikle gençlerde ortaya çıkmaktadır. Ortalama tanı yaşı otuzlu yaşlardır. Hastalık kadınlarda erkeklere oranla daha sık gözlenmektedir. MS ekvatoradan uzaklaştıkça artmakta ve beyaz ırkta daha sık ortaya çıkmaktadır.

## **MS'in nedenleri nelerdir?**

MS nedeni tam olarak bilinmeyen otoimmün bir hastalıktır. Otoimmün hastalık, vücudun bağışıklık sistemi hücrelerinin kendi hücrelerine saldırması anlamına gelmektedir. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte bazı enfeksiyon ve virüslerin hastalık gelişimine neden olabileceğine dair kanıtlar mevcuttur.

MS genetik olmamakla birlikte bazı yatkınlık genleri mevcuttur. MS bulaşıcı bir hastalık değildir.

## **MS tanısı nasıl konulur?**

MS belirtileri birçok hastalıktaki belirtilere benzerdir. Bu nedenle MS tanısı uzman hekimlerce detaylı bir anamnez (hastalık hikayesi), nörolojik muayene ile diğer hastalıkların dışlanması sonrasında konulabilir.

## **Tanı koymak için bir nöroloji uzmanı;**

- Belirtilerinizi dikkatle sorgular,
- Yürüme, kas gücü, refleksler, ve dokunma duyusu gibi fonksiyonları test eder,

- Görme keskinliğinde azalma, göz dibi patolojileri, anormal göz bebeği yanıtları ve göz hareketleri açısından değerlendirir,
- MS lezyonlarını araştırmak için beyin ve omurilik manyetik rezonans (MR) görüntülemelerini planlar,
- Anormal immün belirteçlerin değerlendirilmesi ve tanının kesinleştirilmesi için belyu incelemesi yapar,
- Diğer hastalıkları dışlamak amacıyla kan testleri yapar.

### **MS'in belirtileri nelerdir?**

MS'in çeşitli formları mevcuttur. Çoğu hastada başlangıç "Relapsing-remitting" adı verilen ataklar halinde gelip düzelen belirtilerdir. Belirtiler saatler günler içinde ortaya çıkar ve birkaç gün ve haftada düzelir. Bu ataklar düzensiz aralıklarla ortaya çıkar. Tekrarlayan ataklar bazı hastalarda özürlülüğe neden olabilir. Bazı hastalarda ataksız ilerleyebilir.

### **Belirtiler:**

- Görme kaybı
- Çift görme
- Uyuşma veya karıncalanma
- Kuvvetsizlik veya yorgunluk
- Yürüme güçlüğü
- Dengesizlik
- Duyusal kayıplar (uyuşma, karıncalanma gibi)

Yıllar içinde relapsing-remitting form ilerleme safhasına geçer. Bu forma "Sekonder progresif MS" denir. Bu formda belirtilerde yavaş kötüleşme gözlenirken düzelme olmaz. Ataklar sürebilir. Sadece %10-15 kadar hastada primer

progresif form gözlenir. Bu formda belirtiler yavaş ilerleyerek özürlülüğe neden olur. Ataklar ve düzelmeler gözlenmez. İlerleme hızı hastaya göre değişkenlik gösterir.

### **Tedavi seçenekleri nelerdir?**

MS hastalığının kontrol altına alınması için çeşitli tedaviler mevcuttur. Hastalıkta ilgili bağışıklık düzensizliğini onarıcı tedaviler atak sıklığını azaltır veya hastalığın ilerleyişini yavaşlatır. Belirtilere yönelik örneğin yorgunluk, sertlik, ağrı, idrar ve gayta inkontinansı (tutamama) ve duygu durum değişiklikleri için tedaviler mevcuttur. Bir diğer grup tedavi seçeneği ise ataklardaki belirtilerin süresini kısaltmaya yöneliktir.

Sizin için en uygun tedavi seçeneğini nöroloji uzmanınızla tartışınız. Bağışıklık düzensizliğini onarıcı tedaviler atak sıklığını azaltmakta ve kötüleşmeyi önleyebilmektedir.

### **MS ile yaşamak**

Sağlığınız için yararlı davranışlarda bulunarak MS bulgularınızı azaltabilir, sağlığını ve moralinizi yüksek tutabilirsiniz.

### **İşte size bazı öneriler:**

**Fizyoterapi:** Denge problemleri ve kuvvetsizlik gibi MS bulgularınızın bir kısmını azaltabilir. Fizyoterapistiniz bazı hareket teknikleri veya ekipmanlarla günlük aktivitelerinizi daha kolay yapmanızı sağlayabilir. Bu amaçla nörologunuz ile görüşün.

**Sıcaktan sakınma:** Sıcak su, sıcak banyo, sıcak hava veya ateş çoğu hastanın şikayetlerinde artışa neden olur. Öğle sıcağından, sıcak banyodan uzak durun ve soğutucu pedler, ılık banyo ve soğuk içecekler tercih edin.

**Sağlıklı ve dengeli beslenme:** MS'li hastalara önerilen diyet tüm erişkinlere önerilen diyetin aynısıdır. Bol miktarda sebze ve meyve, yüksek lifli gıdalar, bol tahıl tüketimi, yağ, şeker ve tuz oranını azaltmak.

**Sigarayı bırakmak:** Eğer sigara içiyorsanız hemen bırakın. Yeni çalışmalar sigaranın MS kötüleşmesini hızlandırdığını göstermektedir.

**Egzersiz:** Egzersiz genel olarak sağlığa katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda uykunuzu, duygu durumunuzu ve işlevselliğinizi düzenler. Egzersiz programına başlamadan önce nörologunuzla mutlaka görüşün.

**Stresi iyi yönetmek:** Stresin MS'İ kötüleştirdiğine dair kesin kanıtlar olmasa da kimse stres altındayken iyi hissetmez! Gevşeme yöntemlerinin öğrenilmesi, yüzme, yürüyüş gibi uygun sporlar, bilişsel kayıpları geciktirecek hobiler, değiştirilemeyecek durumların kabul edilmesi, hayatı kolaylaştırmak stresle başa çıkmaya yardım edebilir.

## **MULTIPL SKLEROZ (MS)**

- \* Ölümcül değildir.
- \* Bulaşıcı değildir.
- \* Kalıtsal değildir.
- \* Akıl Hastalığı değildir.
- \* MS kişiden kişiye farklı seyreden bir hastalıktır. MS yok MS'li vardır.

**UNUTMAYIN  
MS'TE  
ÇOK ÖNEMLİ  
TEDAVİ ADIMLARI ATILMAKTADIR!**

Türk Nöroloji Derneği MS alıřma Grubu  
ve Türkiye MS Derneği Ankara řubesi  
tarafından hazırlanmıştır.  
Katkılarından dolayı  
Dr. Ebru Can Bekircan Kurt'a teřekkür ederiz.



[www.noroloji.org.tr](http://www.noroloji.org.tr)