

Remegés (tremor)



Tremornak nevezzük a végtagok (leginkább a kéz) vagy a fej, esetleg a hang akaratlan remegését. A tremor nem mindig kóros reakció, létrejöhet normális körülmények között pl. hideg környezet, félelem vagy kimerültség hatására. Mászor szerfogyasztás áll a háttérben, pl. túlzott kávéfogyasztás (koffeinhatás), valamely gyógyszer hatása, vagy akár gyógyszer-megvonás. A tremor néha lázas állapot kísérőjelenségeként lép fel. Amennyiben valamilyen tevékenység közben jelentkezik, és emocionális, kémiai vagy egyéb ok nem lelhető fel mögötte, akkor esszenciális tremorról beszélünk, mely idegrendszeri megbetegedés jele lehet.

A tremor nem egyenlő a Parkinson-betegséggel. Ezt azért fontos megjegyezni, mert tremor észlelésekor sokakban felmerül az aggodalom, hogy talán kezdődő Parkinson-betegség okozza azt. Kicsit leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy a tremor egyik formája a Parkinson-betegség egyik tünete, ám a tremor önmagában nem jelez Parkinson-betegséget, mert számos egyéb kór állapot kísérőjelensége is lehet. Az ún. esszenciális tremor gyakoribb, mint a Parkinson-betegség, és ez a forma főként mozgás közben szembetűnő, pl. amikor az érintett személy valamit tevékenykedik. Ezzel szemben Parkinson-betegségben leginkább akkor észrevehető a remegés, ha a beteg éppen nyugalomban van. Az esszenciális tremor először a kézen – több-

A remegés nem betegség, hanem tünet. Számatlan oka lehet, a pánikrohamtól, gyógyszermegvonástól és mérgezésről anyagcsere-betegségeken, májelégtelenségen, pajzsmirigy-túlműködésen át az olyan ideggyógyászati betegségekig, mint az esszenciális tremor vagy a Parkinson-kór. Sokszor reális cél a remegés gyógyítása vagy gyógyszeres mérséklése, de Parkinson-kórban a lassú súlyosbodás lehetőségével is számolni kell.

nyire a domináns oldalon: jobbkezeseknél a jobb kézen, balkezeseknél a bal kézen – kezdődik, ezért a beteg akkor figyel fel rá, amikor ír, kézimunkázik vagy barkácsol.

MILYEN GYAKORI A TREMOR ELŐFORDULÁSA?

A tremor korántsem olyan ritka kór állapot, mint gondolnánk, hiszen minden negyedik embernél jelentkezik valamikor élete folyamán a végtagok vagy a fej remegése, esetleg a hang remegőssé válása. Nagyobb eséllyel fordul elő tremor, ha az elsőfokú rokonok (pl. szülők, testvérek) közül valaki már tapasztalt magán hasonlót korábban, ami genetikai és/vagy környezeti tényezők szerepét is felveti a kór állapot kialakulásában.

A tremor leginkább a kéz vagy a fej remegésében mutatkozik meg, melyet a beteg nem képes akaratlagosan kontrollálni, megállítani. A tünet az esetek jelentős részében nem olyan súlyos mértékű, hogy a főbb tevékenységek ellátását akadályozná. Bizonyos tényezők – pl. stressz, koffein vagy egyes gyógyszerek – súlyosbíthatják a tremort.

NEM MINDEN TREMOR EGYFORMA

Nagy vonalakban a tremor következő formáit különböztethetjük meg.

- Statikus tremor: akkor jelentkezik, amikor a végtag nyugalomban van. Háttérben állhat többek között Parkinson-betegség vagy multiplex szklerózis.



Az egyébként nem veszélyes esszenciális tremor is sok bosszúságot okozhat, megnehezítve az evést, ivást, öltözködést, írást, rajzolást

- Poszturális tremor: akkor lép fel, ha a beteg valamely testrészét a gravitáció ellenében rögzített pozícióban tartja. Ebbe a csoportba soroljuk a nem kóros (ún. fiziológias) tremort is, de ez a tremorforma jelezhet pajzsmirigybetegséget, nehézfémmergeztést, idegrendszeri megbetegedést is.

- Kinetikus vagy akciós tremor: a felső testfél akaratlagos, aktív mozgásai kapcsán jelentkezik; többek között agytörzsi vagy kisagyú betegség, pl. multiplex szklerózis, az agyat (is) érintő érrendszeri megbetegedés vagy daganat jele lehet.

MIBŐL ÁLL A KIVIZSGÁLÁS?

Tremor észlelését követően annak eldöntése a legsürgősebb feladat, hogy önálló tünetről (esszenciális tremorról) van szó, vagy olyan betegség húzódik meg a háttérben, melynek csak egyik tünete a végtagok vagy a fej akaratlan remegése.

Mint minden egyéb kórképben, a tremor kivizsgálása során is az első lépés a beteg alapos kikérdezése, a kórelőzmény felvétele (pontosan milyen tüneteket észlel magán, mióta, milyen jelleggel és intenzitással; észrevette-e, hogy bizonyos tényezők enyhítik vagy fokozzák a tremort stb.). Ezt követően a kivizsgálás több irányban folytatódhat a háttér felderítésére.

- Elektromiográfia (EMG)/akcelerometria segítségével mérhető a tremor frekvenciája, erre azonban csak különleges esetekben van szükség.

- Amennyiben felmerül gyógyszerhasználat szerepe, az orvos a szer elhagyásával igyekszik igazolni a feltevést.

- Ha a jelek anyagcsere- vagy hormonzavarra utalnak, szükség lehet laboratóriumi vizsgálatokra (pl. a májenzimek vagy a pajzsmirigyhormonok szintjének, a vércukorszintnek a meghatározására).

- Központi idegrendszeri betegséget kísérő tremor gyanújakor idegrendszeri képalkotó vizsgálatokat rendelhet az orvos, pl. komputertomográfiát (CT) vagy mágnesrezonancia-vizsgálatot (MRI).

- Wilson-kór is okozhat tremort: ha felmerül ennek a ritka rézanyagcsere-zavarának a lehetősége, akkor meg kell határozni a vér és a vizelet rézszintjét.

A fentiekén kívül egyéb kiegészítő vizsgálatokra is sor kerülhet. Ezekről az orvos a rendelkezésére álló összes adat birtokában, egyénileg dönt.

HOGYAN KEZELHETŐ A TREMOR?

A kezelés attól függ, mi okozza a remegést, illetve igazolható-e a tünetek hátterében valamilyen alapbetegség. Ha igen, akkor az elsődleges kezelésnek erre kell irányulnia.

KEZDŐDŐ PARKINSON-BETEGSÉG VAGY ESSZENCIÁLIS TREMOR?

PARKINSON-BETEGSÉGET JELEZHET

- ▶ Nagy kitérésű, kis frekvenciájú tremor
- ▶ Nyugalomban feltűnőbb
- ▶ Sokszor a mozgás meglassulásával, merevséggel, egyensúlyzavarokkal jár együtt
- ▶ A családi kórelőzmény negatív
- ▶ Nyugalmi és poszturális tremor, utóbbi kb. 5 másodperc késéssel lép fel
- ▶ Legtöbbször 55–65 éves korban indul
- ▶ Rendszerint az egyik oldalon indul, és később is aszimmetrikus marad
- ▶ Alkohol hatására nem javul
- ▶ A levodopa enyhíti
- ▶ A kézen kifejezettebb, mint a lábon; a hangszalagokat és a fejet nem érinti

ESSZENCIÁLIS TREMORT JELEZHET

- Kis kitérésű, nagy frekvenciájú tremor
- Tevékenységek közben feltűnőbb
- A meglassultság, merevség, egyensúlyzavar nem jellemző
- A családi kórelőzmény sokszor pozitív
- Döntően akciós és poszturális tremor, utóbbi késés nélkül lép fel
- Legtöbbször 40 éves kor után indul
- Rendszerint kezdetől fogva kétoldali, szimmetrikus
- Alkohol hatására javulhat
- A primidon és a propranolol enyhíti
- A kézen a legkifejezettebb, de előfordul a fej, a hangszalagok és néha a láb remegése is

Az esszenciális tremor eseteiben a leghatásosabb gyógyszerek a szív- és érrendszeri kórképek terápiájában is használatos béta-blokkolók (ilyen pl. az atenolol és a propranolol). Béta-blokkoló adásával szerencsés esetben olyan mértékűre csökkenthető a tremor, ami már nem zavarja jelentősen a mindennapi tevékenységeket, de olykor teljesen meg is szüntethetik a remegést. A béta-blokkoló szedésének abbahagyását követően a tremor visszatér.

Más gyógyszerek is szóba jöhetnek a tremor kezelésében, pl. szorongáscsökkentők, a rohamoldásban használt szerek vagy a gabapentin. A tremor egy sor kórkép jele lehet, így amelyik gyógyszer hatásosan szünteti az egyik beteg tremorát, az a másik beteg számára hatástalan vagy (élet)veszélyes lehet. A gyógyszeres kezelés tervének felállítása mindig az orvos feladata!

Sok beteg tapasztalja, hogy kis mennyiségű alkohol hatására remegése időlegesen enyhül. Ezzel a „gyógymóddal” azonban csínján kell bánni, mert magában rejti a túlzott alkoholfogyasztás, illetve a krónikus alkoholizmus kialakulásának veszélyét.

Az ún. esszenciális tremor oka ismeretlen, ezért a megelőzésére sincsenek megfelelő módszereink. A stresszhatás, a koffein és bizonyos tünetek súlyosbíthatják a tüneteket. Ilyen esetekben törekedni kell a kiváltó hatás kiküszöbölésére, pl. a kávéfogyasztás korlátozásával, stresszkezelési technikák elsajátításával.

A HOSSZÚ TÁVÚ KILÁTÁSOK

A tremornak nincs végleges eredményt hozó oki kezelése, ám megfelelő (gyógyszeres) terápiával a tünetek minimálisra csökkenthetők. Előfordulhat azonban, hogy az esszenciális tremor idővel súlyosbodik. A remegés az esetek többségében a mindennapos tevékenységeket csak kismértékben zavarja, de olykor jelentős funkciókárosodást okoz. Mindenképpen ki kell kérni az orvos tanácsát, ha a tremor zavarja a mindennapi aktivitást, ha súlyosbodik, vagy ha korábbi jellege megváltozik.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.