

Umor

Umor je jedan od najčešćih „nevidljivih“ simptoma MS-a i onaj koji može imati veliki utjecaj na sve aspekte života. Za neke ljude to je simptom koji najviše utječe na njih.

On znatno varira od jedne do druge osobe. Može doći i otići, biti potaknut brojnim uzrocima, prvi je simptom ili simptomi koji počinju mnogo kasnije tijekom bolesti.

Umor je često simptom za kojeg ljudi smatraju da je teško objasniti. To nije onaj opći osjet umora, to je više neodoljiv osjećaj iscrpljenosti koji se pojavljuje često bez ikakvog razloga. Može ometati aktivnosti iz dana u dan, i može spriječiti pojedinca da radi ili da završi svoje zadatke.

„Svakodnevni problem koji mi povremeno može ograničavati život“

Što je umor?

Umor je simptom kojeg doživljava većina ljudi s MS-om, barem na neko vrijeme. Može biti pogođena sposobnost za obavljanje fizičkih aktivnosti, sposobnost koncentracije ili razmišljanja ili oboje.

To je puno više nego samo osjećaj da ste „umorni“. To je opisano od strane ljudi na mnogo načina:

„Iscrpljeno“ „Ekstremno pospano“ „Nadmoćno“

„Iznenadna, vrlo porazna slabost, koju drugi ljudi ne razumiju“

Ova „*ekstremna pospanost*“ može stići bez upozorenja i može se povući jednako brzo. Za druge to može biti konstantni, ali podnošljivi simptom koji čini sve mnogo više napornijim.

Kao što je već rečeno, umor se može bitno razlikovati od osobe do osobe. Često može pogoršati postojeće simptome ili može prouzročiti i donijeti i nove. Neki ljudi smatraju da umor može prouzročiti da se udovi osjećaju teškim i držanje tijela težim. Stvari poput koncentracije, vida i govora privremeno se mogu pogoršati. Teški umor može učiniti da se osjećate kao da proživljavate iscrpljenost koju ćete obično iskusiti tijekom gripe i leći ćete u krevet na nekoliko dana.

Postoje određene stvari koje mogu prouzročiti umor, kao i druge simptome MS-a. Kad znate što su te stvari, umor je lakše podnositi ili čak potpuno izbjeći. Neki od najčešćih povoda za umor su: vrući dan, vlažno vrijeme, topla kupka, tjelesni napor, više teških obroka, pušenje i stres. Umor također može biti jedan od glavnih simptoma alergije na hranu.

Što uzrokuje umor?

Misli se da umor kod MS-a može biti uzrokovan mnogim faktorima. Ono što znamo je da postoje dvije vrste umora, primarni i sekundarni.

Za primarni umor se smatra da je dio procesa bolesti i uzrokovan je demijelinizacijom u središnjem živčanom sustavu. Usporavanje poruka iz mozga i leđne moždine u kombinaciji sa izazivanjem mišićne slabosti može biti uzrok primarnog umora.

Sekundarni umor nije izravno prouzročen samom MS, ali njome tijelo pokušava nadoknaditi ili kompenzirati *simptome* koje je prouzročila sama multipla skleroza. Na primjer, poremećaj spavanja može biti uobičajen zbog grčeva, boli ili problema s mjehurom. Ali sve to će pridonijeti umoru koji je povezan s MS-om. Nuspojave lijekova, stres, depresija i drugi simptomi mogu svaki za sebe uzrokovati sekundarni umor.

Liječenje umora

Prvo, važno je saznati najbolji način upravljanja umorom. Da biste to učinili, morate saznati što ga izaziva i kako ga razumjeti. To može biti uzrokovano nekim drugim simptomom koji bi se mogao lako izliječiti ili se možda radi o navici kako uštedjeti energiju za vrijeme dana kada je više potrebna i kada imate prioritetne dnevne aktivnosti.

Budite svjesni svojih simptoma, pogotovo onih koji bi mogli predstavljati okidač, a to će biti važno u pronalaženju najboljeg načina za upravljanje svojim umorom. Na primjer, ako problemi s mješuricom tijekom noći ometaju vaš san, onda organizirajte i dogovorite posjet svojem liječniku opće prakse, posjet medicinske sestre ili MS sestre, ili savjetnika za inkontinenciju. To se može organizirati, procijeniti i, nadamo se, riješiti.

„Probudit ću se ujutro nakon prospavane noći i osjećat ću se kao da bi mogao spavati daljnjih šest sati!“

MS medicinske sestre i MS specijalistički radni terapeuti mogu vam pomoći pri upravljanju umorom. Neki će pokrenuti vlastite tečajeve upravljanja umorom koji će vas naučiti strategije i načine kako smanjiti umor i nositi se sa svakodnevnim aktivnostima. Nešto tako jednostavno kao postavljanje prioriteta dnevnih zadataka može napraviti bitnu razliku.

Vrlo je važno slušati svoje tijelo. Ako trebate odmor, odmarajte se. Ako znate da vam predstoji jako naporan dan, slobodni ili neradni dan, vjenčanje, ili nešto za što ćete trebati puno energije, provjerite jeste li se dobro odmorili tijekom nekoliko dana prije.

„Upravo sam se zaletio!“

Nemojte biti u iskušenju to učiniti nakon što ste imali stvarno dobar dan! Možete završiti tako da ćete se osjećati puno gore nekoliko dana poslije. Koristite taj dobar osjećaj mudro, a zatim biste trebali dobiti više od njega i osjetiti manje umora dulje vremena.

To su sve osnovne vještine upravljanja umorom. Učiti kako uštedjeti energiju za ono vrijeme kada vam najviše treba. Jednom kad to počnete provoditi u svakodnevnom životu to će postati mnogo lakše. Moglo bi biti korisno voditi dnevnik uzimajući u obzir dnevne aktivnosti koje ste radili taj dan, ono što ste jeli, vrijeme dana kad ste se možda osjećali umorno ili bilo što drugo što bi moglo biti okidač umora.

Vježba

Ako ste tjelesno sposobni, imate bolje šanse izdržati umor. Da bi bili fit ili u kondiciji, morate osposobiti i zadržati mišiće aktivnim. Nikad ne biste trebali vježbati do točke iscrpljenosti i trebate se zaustaviti prije nego što počnete osjećati umor ili vrućinu. Vježba osnažuje i bodri cijelo tijelo. Nakon vježbanja u teretani, nakon joge ili plivanja, na primjer, trebali biste imati više energije, a ne manje. Vaše tijelo će vam dati rane signale upozorenja o tome kada je vrijeme za stati i odmoriti se.

Vrućina i vlaga

Zajedničko iskustvo s MS-om je da postajete vrlo osjetljivi na toplinu, osobito na sparine. Vruća, vlažna ljeta mogu biti vrlo neugodna za nekoga s MS-om. Važno je zadržati mirnoću i hladnu glavu. Drugim riječima, treba biti kul. Klima uređaj može biti praktičan i koristan, ali ako vam to nije dostupno, onda je korištenje ventilatora u svakoj sobi druga najbolja opcija. Proizvodi kao što su kravate za hlađenje (Cool-ties) ili prsluci za hlađenje (Cooling vests) mogu biti korisni. Kravate za hlađenje mogu

raditi do tri dana hladeći cijelo tijelo, a pogotovo krv koja teče karotidnim arterijama. Rashladni prsluci imaju posebne rashladne kristale ugrađene u materijal i namaču se u hladnoj vodi, održavajući temperaturu dugo vremena.

Mjesto kamo odlučite otići na odmor ćete morati oprezno i pažljivo izabrati, pa razmislite o tome unaprijed i na vrijeme. Možda je bolje ići na godišnji odmor izvan sezone, kada nije previše vruće.

(Pre)topla kupka ponekad može vrlo brzo dovesti do MS simptoma, kao i ostaviti vam osjećaj slabosti. Ovi simptomi obično nestanu nakon što su učinci vruće kupke izbljedili. Hladna ili mlaka kupka ili hladni tuš će biti puno bolji izbor.

„Osjećam se kao da mi se tijelo isključuje, baterije se polako prazne i ako ga ignoriram, to rezultira padom, vrtoglavicom, a tijelo mi se pregrijava“

Terapija lijekovima

Amantadin

Liječnik opće prakse može vam za umor propisati *amantadin*. To je antivirusni lijek kojim se može poboljšati mišićna kontrola i smanjiti ukočenost mišića.

Kao i kod mnogih drugih lijekova, učinkovitost djelovanja *amantadina* kod MS umora je slučajno otkrivena. To je otkriveno kada je broj osoba s MS-om bilo liječeno *amantadinom* protiv simptoma gripe, a utvrđeno je da je njihova razina umora poboljšana.

Lijek se općenito dobro podnosi kod osoba s MS-om, ali može uzrokovati nesanicu, mučninu, vrtoglavicu, gubitak apetita i suhoću u ustima.

Modafinil

To je lijek koji se izvorno koristi za liječenje narkolepsije, i koji nije dobio posebno dozvolu za uporabu kod liječenja MS-a. Međutim, vaš neurolog može biti u mogućnosti propisati vam ovaj lijek. Istraživanja su pokazala da to može biti učinkovit tretman za umor kod nekih ljudi.

Lijek se općenito dobro podnosi, s blagim nuspojavama kao što su glavobolja, mučnina i osip. Treba ga koristiti s oprezom ako u povijesti bolesti imate mentalne bolesti.

Dopunski lijekovi ili dopuna prehrani

Neslužbeni podaci također pokazuju da neki ljudi s MS-om mogu imati koristi od uzimanja vitamina B12 i magnezija. Neki ljudi su također otkrili ko-enzim Q10.

Za više informacija ...

Nakon što ste prošli procjenu radne sposobnosti, radni terapeut će biti u mogućnosti organizirati nabavku opreme koja se može pokazati korisnom u pomoći za ublažavanje umora. Mogu vas povezati s osobama iz Udruge za život invalidnih osoba (*Disabled Living Foundation*) za više savjeta.

Za više informacija o tome kako kontaktirati ovu i druge korisne organizacije, pogledajte naš letak „Korisne organizacije.“

Za detaljnije informacije o vježbi i fizioterapiji, pogledajte naš letak „Vježbe.“