

KAUNEUS &terveys

5/2009 7,20 €

Tee testi!

PIDÄTKÖ
ITSESTÄSI
HUOLTA?

MIKSI NAINEN
TARVITSEE
SOIJAA?

Meikkikaapin
kevätsiivous
Mitä pois, mitä tilalle?

10 päivässä
virkeäksi

● Miksi aina väsyttää? ● Voimadieetti:
30 helppoa ruokaohjetta

12

KAUNEUS-
HOITOA
TESTISSÄ

MITÄ TAPAHTUI
JOOGA-
RETRIITISSÄ

KÄVELY ON
VÄLINELAJI!

KASVISSYÖJÄ
RAKASTUI
METSÄSTÄJÄÄN

MASENNUS
UHKAA
nuorta naista

”En saanut silmiä kiinni

Vaihtelevaa lihasheikkoutta aiheuttava tauti on opettanut Annica Lahtisen kuuntelemaan itseään ja elämään hetkessä tilanteen mukaan. Lepo on usein paras lääke.

TEKSTI VIRPI PEURA KUVAT JOHANNA KINNARI

Tokihan nuori äiti on väsynyt. Kyllä siinä silmät alkavat lupshahdella, kun ei yöllä saa nukkua”, rauhoitteli lääkäri aikanaan **Annica Lahtista**, kun verikokeista ei löytynyt syytä tavallista rankemman oloiseen väsymykseen. Porin Jazzeilla huonosti nukutun yön ja vauvan rattaiden työntelyn jälkeen pullan pu-reskelu oli yhtäkkiä liian rankkaa, ja kesän aikana tavaratkin alkoivat tippua käsistä.

– Käsi vain alkoi pettää kesken kaiken. Astioita meni rikki, ja kerran koko mehu-maija romahti maahan. Kylävierailulla keskustelu saattoi väsyttää niin, etten pystynyt enää nielemään. Kahvi tuli nenästä ulos. Suihkussa en saanut silmiä kiinni enkä auki, vaan luomet roikkuivat puolivälissä. Joskus tuntui, etten oikein jaksanut hengittääkään, Annica muistelee.

Lopulta Annican syömisestä ei tullut enää juuri mitään, ja raskaudesta jääneet kilot karisivat pahaksi alipainoksi. Silmäluomien roikkuminen haittasi näköä. Toisaalta levon jälkeen Annica jaksoi aina touhuta vähän aikaa. Uudessa virassa terveyskeskuksen laboratoriohoitajana pysähdys tuli kuitenkin vastaan kahdessa viikossa. Puristusvoima ei riittänyt enää verikokeen ottoon.

Annica hakeutui yksityisneurologille, joka lähetti hänet vihdoin neurologisiin tutkimuksiin.

– Neurologi epäili aivokasvainta, kun en pystynyt vastaanotolla puhumaan. Olin juossut kiireessä lääkäriin, ja puhe puuroitui perillä ihan täysin.

Taivaallista viiliä

Kuvannustutkimuksetkaan eivät paljastaneet mitään. Yksi lääkäri kaipasi anoreksiaepäilyissä jo avuksi psykologia, kun Annica pystyi sairaalalevossa yllättäen taas kutomaan. Lopulta hermojen ja lihasten ENMG-tutkimus sai lääkärit hihkumaan: hermo-lihasliitoksen toimintaa häiritsevän myastenia graviksen diagnoosi löytyi.

Kun Annica sai lihasten supistumista edistävää lääkettä, hän söi puolen tunnin kuluttua vatsansa täyteen ensimmäistä kertaa kuukausiin.

– Olin jo ajatellut, että jos en oireissani muuhun kuole, niin nälkään. Söin osaston jääkaapista kaikki viilit, ja se oli taivaallista.

Kun sairauteen vaikuttava kateenkorva leikattiin pois, toipuminen alkoi todella. Neljän vuoden kuluttua perheeseen syntyi jo toinenkin poika, mutta etukäteen syntytys pelotti.

– Mies istui synnytyksessä vieressä ja antoi minulle lääkettä välillä jopa 10 minuutin välein. Loppusuoralla voimat loppuivat, mutta imukuppi auttoi ja poika syntyi.

Lapsia Annica hoiti lattialla, koska pelkäsi pudottavansa heidät. Pepun pesu onnistui lattiakaivon päällä, ja mies huolehti kylvettämisestä.

– Syöttötuolikin oli lattiatasolla, ja syötiin tuolilla istuen niin, ettei lusikkaa tarvinnut nostaa ylös.

Läkettä oireisiin

Viisi vuotta leikkauksen jälkeen Annica pärjäsi jo päiviä ilman lääkettä, ja tilanne on sama 25 vuotta sairastumisen jälkeen. Lääkkeen tarve näkyy ensimmäisenä silmäluomesta, joka alkaa roikkuu. Seuraavaksi oireilevat suu ja nielu. Tilanne voi olla vaarallinen, sillä ruoka ja juoma voivat helposti mennä väärään kurkkuun ja jopa tukehduttaa.

Annica opettikin miehelleen varmuuden vuoksi Heimlichin otteen, joka voi irrottaa hengitystien tukkeen, sekä elvytyksen. Onneksi, sillä taito pelasti esikoisen hengen, kun kaukana jyristellyt ukkonen iski yllättäen salamana kirkkaalta taivaalta poikaan. Nelivuotias oli puolitoista vuorokautta tajuttomana, mutta toipui. ▶



”Söin osaston
jääkaapista
kaikki viilit.



Mystinen graavis

- Myastenia gravis eli MG tarkoittaa vaikeasteista lihasheikkoutta. Harvinainen lihassairaus todetaan Suomessa vuosittain noin 50 ihmisellä. Potilaita on noin 1000.
- MG on autoimmuunisairaus, jossa elimistön puolustusmekanismit kääntyvät itseään vastaan. Hermoärsytys ei siirry hermosta lihakseen normaalisti, vaan lihakset väsyvät helposti rasituksessa ja ovat usein heikot. Väsyneisyys vaihtelee paljon jopa päivän aikana. Sairastumiseen voi liittyä perinnöllistä alttiutta sairastua autoimmuunitauteihin.
- Valtaosalla oireet helpottuvat alkuvuosien jälkeen. 10–20 prosentilla tauti etenee.
- Ykköslääke on asetyylikoliinesterasiin estäjä pyridostigmiini. Kateenkorvassa on usein poikkeavuuksia ja sen poistoa harkitaan aina. Hankalahoitoisessa MG:ssä käytetään myös immuunivastetta alentavia lääkkeitä.

”Eilen pystyin kuorimaan perunat, tänään en.

– Otan lääkettä myös, jos ohjelmassa on jotain hirveän rasittavaa tai jos olen muutoin sairas. Tiedän, että siitä on silloin hyötyä. Täysin oireeton olen harvoin etenkin iltaisin, sillä televisioteksti näkyy kaksoiskuvana enkä voi lukea sitä. Vain sen vuoksi en kuitenkaan halua syödä jatkuvasti lääkettä.

Aktiivista elämää

Erikoislaboratoriohoitajan työn ohella Annica on aktiivinen liikkuja. Kodin alakerran kuntosalin pääsee helposti milloin vain.

– On tärkeää ylläpitää lihaksien hyvää kuntoa silloin, kun jaksaa, mutta oma elimistö pitää tuntea. Punnuksia ei kannata nostella niin, ettei seuraavana päivänä pysty tekemään mitään.

Annica harrastaa myös joogaa.

– Se sopii minulle hyvin, sillä loistava ohjaajamme antaa liikkeille vaihtoehtoja ja saan tehdä sitä omassa tahdissa. Nivelten ja lihasten venytys ja rentoutuminen tekevät olon lähes uudelleen syntyneeksi.

Keskiviikkoisin Annica sauvakävelee ja talviaikaan myös ui.

– Ymmärtäväinen ystävätär sopeutuu jaksamiseeni, ja pidämme tarvittaessa taukoa. Jos en jaksa heiluttaa sauvoja, vedän niitä perässä.

Kesäohjelmaan kuuluu myös kajakkime-

lontaa kesämökin lähistöllä Inkoon saaristossa sekä puutarhanhoitoa. Tänä keväänä mökin rakennusprojekti vie kaiken ylimääräisen ajan.

– Vaihtelevan jaksamisen kanssa on oppinut elämään. Jos en pysty, täytyy vain lopettaa hommat ja heittäytyä pitkään. Parempaa lääkettä kuin lepo ei ole – joskus voimat palaavat 15–30 minuutissa. Kun vielä ottaa vähän lääkettä päälle, taas mennään.

Väsymys voi silti yllättää.

– Pyöräily on todella salakavalaa. Varsinkin ylämäissä saattaa käyttää jalkojaan liian pitkään ja sitten, kun pitäisi nousta pyöränselästä, jalat eivät kannaa. Siinä on menty mukkelis makkelis monta kertaa.

Iloa olemisesta

Annica pitää itseään onnekkaana hyvän kunnan takia. Töistä hänen ei ole tarvinnut olla poissa lihastaudin takia kertaakaan alun reilun kahden kuukauden sairausloman jälkeen.

– Työkaveritkin ovat olleet ymmärtäviä, jos en ole yhtäkkiä jaksanut jotain.

Aina päällepäin näkymätöntä sairautta ei kuitenkaan ymmärretä. Monilla oireita on ennen MG-diagnoosia epäilty psyykkiseksi, kun harvinaista sairautta ei ole osattu epäillä. Myös toimintakyvyn suuri vaihtelu hämmästyttää.

– Perheenjäsentenkin on joskus vaikea ymmärtää sitä, että eilen pystyin avaamaan säilyketölkkin tai kuorimaan perunoita, tänään en.

Osalla MG-potilaista sairaus etenee aktiivisesti. Myös esimerkiksi leikkaus ja hermolihaspäätteisiin vaikuttava nukutuslääkitys voi hankaloittaa sairautta. Hengityslaittekin voi joskus olla tarpeen sen jälkeen.

– Tiedän ihmisiä, joilla jokin laukaiseva tekijä on vuosikymmenienkin hyvän kunnan jälkeen aloittanut sairausprosessin melkein alusta. Se saa suhtautumaan omiin hyviin päiviin kunnioituksella ja kiitollisuudella.

Sairaus on opettanut myös hellittämään ja pistämään asioita tärkeysjärjestykseen.

– Nuorena olin kova pitämään järjestystä, mutta sairastumisen jälkeen se ei enää tuntunut tärkeältä lasten hoidon ja itsensä hengissä pitämisen rinnalla. Stressi vain pahentaa oireita, joten mitä rauhallisemmin pystyy suhtautumaan asioihin, sitä paremmin jaksaa. Pakolla levätessä on myös huomannut, että ihan vain olemallakin voi nauttia monesta asiasta. Viikonloppuna istuin pitkään mökin verannalla katsomassa pikku-lintuja, Annica hymyilee. ■

Lähde Mystinen graavis – tietoa Myastenia Gravis (MG) sairaudesta. Terveuden edistämisen keskus 2008.

Lisätietoa www.suomenmg-yhdistys.fi