



Tidlig behandling og røykeslutt

Spørsmål: I fjor høst fikk jeg vite at jeg har multippel sklerose. Undersøkelsen av hjernen min viste at jeg sannsynligvis har hatt denne sykdommen ganske lenge uten å vite om det.

Nå får jeg behandling for å forhindre flere anfall, og håper det vil stoppe sykdommen. Legen har gitt meg mange råd. Et av dem er å slutte å røyke. Hjelper det spesifikt mot MS, eller sier han det fordi røyking, sånn generelt, ikke er bra for helsa?

Svar: Multippel sklerose (MS) er en kronisk sykdom kjennetegnet av betennelser i ulike deler av hjernen og ryggmargen. Årsaken til betennelsene er ikke kjent. Sykdommen dukker hyppigst opp i 20 - 40 års alderen, og kvinner rammes oftere enn menn. Noen mennesker merker knapt at de er syke, mens for andre kan sykdommen være invalidiserende. Typiske symptomer er anfall med nummenhet, nedsatt- eller dobbeltsyn, muskelsvakhet, ubalanse, vannlatingsproblemer eller redusert seksualfunksjon. Hvor ofte anfallene kommer og varigheten av symptomene varierer. De siste årene har det skjedd viktige framskritt i behandlingen av MS. Man har utviklet medisiner som kan bremse sykdommens utvikling. Mange har vist seg å ha god nytte av å få slik behandling, slik jeg forstår du gjør, allerede ved de første symptomene på MS.

I 2010 ble det gjennomført en studie av hvordan røykevaner påvirker forløpet av MS. I studien deltok til sammen 756 personer som enten røykte mye, som tidligere hadde røykt eller som alltid hadde vært ikke-røykere. Forskerne fant at anfallshyppigheten var merkbart høyere og funksjonsnivået avtok raskere hos storryktere enn hos dem som ikke røykte. Legens råd om å slutte å røyke er derfor godt. Samtidig er det viktig å erkjenne at det kan være vanskelig å bli

røykfri, spesielt når man har andre helsemessige utfordringer å forholde seg til. Heldigvis er mulighetene til å lykkes blitt bedre de siste årene. Studier viser at nesten 50 prosent av dem som forsøker nye røykavvenningsmetoder blir røykfrie. Jeg vil derfor anbefale deg å snakke med legen din om dette.

Det er også bra å holde seg i så god fysisk form som mulig ut fra de forutsetninger og begrensninger som sykdommen medfører. Regelmessig trening forebygger feil- og skjevbelastning og gir økt fysisk og psykisk overskudd til å takle sykdommen. Ta gjerne kontakt med lokallaget til MS-forbundet for å finne ut hvilke fysioterapeuter som har særskilt interesse for og kunnskaper om MS der du bor.