



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# ESANSİYEL TREMOR: HASTALAR İÇİN TEMEL BİLGİLER

## NEDİR?

Esansiyel tremor (ET) en sık görülen hareket bozukluğudur. Benign (iyi huylu) esansiyel tremor, ailevi tremor ya da kalıtsal tremor olarak da adlandırılır. ET hastalığı olanlar ellerinde, baş, ses veya vücudun diğer bölgelerinde kontrol edilemeyen titremeden (tremor) şikâyetçidirler. Bu durum genellikle erişkin yaşlarda başlar ve yaşlanmayla ilerler. Titreme tipik olarak eller uzatıldığında ya da ince el hareketleri yaparken; örneğin bardak, kaşık tutarken ya da yazı yazarken daha kötü olur. Titreme eller ya da kollar tamamen serbest olduğunda örneğin kucakta istirahat halindeyken durur. Stres geçici olarak titremeleri kötüleştirir.

## NEDENİ NEDİR?

ET'un nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte hastaların yarısından fazlasında ailede titremesi olan başka bireyler de vardır. Araştırmacılar ET'a neden olan tüm genleri bulabilmiş değiller. Aile öyküsü olan ET hastalarında hastalık biraz daha erken başlama eğilimi gösterir. Araştırmacılar ET'un beyinden kaynaklandığını düşünürler, ancak hastaların beyin görüntülemeleri normaldir. ET için tanısal bir test yoktur. Ancak doktorunuz tiroid hastalığı gibi titremeyi kötüleştirebilecek durumları belirlemek amacı ile kan tahlili isteyebilir. Bazı ilaçlar titremeyi kötüleştirebilir.

## TEDAVISI VAR MIDIR?

Titremeyi azaltacak etkili ilaçlar vardır ancak tam tedavisi yoktur. Ağır fincanlar, aletler ya da küçük bir bileklik bile bazı hastalara yardımcı olabilir. Bazı hastalar ilaçlardan fayda görür. İlaçlar genellikle deneme yanılma yöntemi ile kullanılır. Bazı ilaçlar bazı kişilerde daha etkili olabilir. Yardımcı olabilecek ilaçlar;

- Beta blokörler örneğin propranolol,
- Nöbet tedavisinde kullanılan ilaçlar örneğin pirimidon, gabapentin, topiramet ve klonazepam gibi

Doktorunuz kafein, diğer uyarıcılar ve tremora neden olabilecek ilaçlarınızı kesmeyi önerebilir. Bazı tip titremeler botulinum toksin enjeksiyonu uygulamasından fayda görebilir. Botulinum toksin titremeye neden olan kaslara uygulanır ve bu kaslarda geçici zayıflamaya neden olarak titremeyi azaltır. Bu enjeksiyonlar yılda iki ile dört kere arasında uygulanabilir. Özellikle baş ve ses titremesinde etkilidir.

Medikal tedaviler titremesi olan bazı hastalara faydalıdır ve ilk önce denenmesi gereken tedavi seçeneğidir ancak ciddi düzeyde titremesi olan hastalar cerrahi tedavi açısından da değerlendirilebilir. Nöroloğunuz sizin durumunuza en uygun tedavi seçeneğini size önerecektir. ET tedavisinde birden fazla cerrahi seçeneği vardır

- Talamotomi; beyinin talamus bölgesinde hasar oluşturularak yapılan bir beyin ameliyatıdır.
- Derin beyin stimülasyonu (DBS); bir diğer talamus cerrahisi olup elektrod olarak adlandırılan bir tel talamus bölgesine yerleştirilir ve göğüs üzerinde cilt altına yerleştirilen pil benzeri bir cihaza bağlanır.
- Diğer cerrahi prosedürler

## ESANSİYEL TREMOR PARKINSON HASTALIĞININ BİR FORMU MUDUR?

Hayır. ET, Parkinson hastalığı (PH) sıklığından 10 kat daha fazla görülür. ET'dan farklı olarak PH'nda görülen titreme aktivite sırasında değil, hastanın elleri rahat bir pozisyonda dururken belirgin olur. PH'nda görülen ancak ET'da görülmeyen diğer bulgular hareketlerde yavaşlama, yürüme gücünü ve diğer PH ile ilgili muayene bulgularıdır.

## ET İLE BİRLİKTE BİR YAŞAMDA BENİ NELER BEKLEMELİYİM?

ET yaşam sürenizi kısaltmaz. Titreme zamanla artabilir ancak değişim genellikle yavaş ve yıllar içinde meydana gelir. Sonuç olarak bazı hastalarda yazı yazma, yemek yeme ve içme aktivitesi sırasında güçlük, hatta sosyal açıdan utanma gibi durumlar bir miktar yeti yitimine neden olabilir. Hafif düzeyde titremeyi tedavi etmeye gerek yoktur ve erken tedavi hastalığın doğal seyrini durdurmaz ya da yavaşlatmaz. Tedavi titreme sizin günlük yaşam aktivitelerinizi etkilediği ve sizin için soruna neden olduğunda gündeme gelmelidir.