



# Essentsiaalne treemor: tähtsad faktid patsiendile

## MIS SEE ON?

Essentsiaalne treemor (ET) on kõige sagedasem liigutushäire. Seda nimetatakse ka healoomuliseks essentsiaalseks treemoriks, perekondlikuks treemoriks või pärilikuks treemoriks. Essentsiaalse treemoriga patsientidel esineb tahtele allumatu käte, pea, hääle ja teiste kehaosade värisemine (treemor). Tavaliselt saab seisund alguse täiskasvanueas ja see võib vanusega süveneda. Treemorit on kõige enam näha ettesirutatud kätes või peente käeliigutuste sooritamisel, nagu tassi hoidmine, lusika kasutamine või kirjutamine. Treemor tavaliselt kaob, kui käed on täielikult lõdvestunud, näiteks käte süles hoidmisel. Sageli süvendab stress ajutiselt treemorit.

## MIS TREEMORIT PÕHJUSTAB?

Essentsiaalse treemori põhjust ei teata, kuid rohkem kui pooltel patsientidest esineb seda ka ka perekonnaliikmel. Siiski ei ole teadlased siiani leidnud essentsiaalset treemorit põhjustavat geeni. Kui patsiendil on perekonnas ka teistel essentsiaalset treemorit, tekivad sümptomid varem. Essentsiaalne treemor saab alguse ajast, kuid patsientide pildidiagnostilised uuringud on tavapärasel.

Essentsiaalsel treemoril puuduvad iseloomulikud diagnostilised testid (analüüsid vm). Arst võib aga võtta vereproovi, et välistada teisi haigusi, mis võivad treemorit süvendada, näiteks kilpnäärmehaigus. Teatud ravimid võivad samuti treemorit süvendada.

## KAS TREEMORIT SAAB RAVIDA?

Tõhus ravi treemori vähendamiseks on olemas, kuid seda pole võimalik välja ravida. Osa patsiente saab treemori vähendamisel abi lisaraskusega tassidest, söögiriistadest ja isegi väikeste raskuste kandmisest randmetel. Teistele võivad kasu tuua ravimid, mida määratakse tavaliselt prooviravina, kuna olenevalt konkreetsest patsiendist toimivad ravimid erinevalt. Leevendavad ravimid on:

- Beetablokaatorid, nt propranolool
- Krambivastased ravimid, nt primidoon, gabapentiin, topiramaat ja klonasepaam

Teie arst võib soovitada kofeiini ja teiste väriinat põhjustavate ravimite kasutamise vähendamist. Teatud treemori liigiga patsientidel võib abi olla botulismitoksiini süstidest. Botulismitoksiini süstitakse treemorit põhjustavatesse lihastesse, lõõgastades lihast ajutiselt, et väriinat vähendada; süste tuleb teha kaks kuni neli korda aastas ning need on kõige tõhusamad pea- ja hääleväriinaga patsientidel.

Kuigi medikamentoosne ravi võib patsiente aidata ja seda tuleb ka esmavalikuna proovida, siis raske treemoriga patsientide puhul võib kaaluda kirurgilist sekkumist. Neuroloog oskab teile soovitada, milline on teie seisundi jaoks kõige sobivam ravi. Essentsiaalse treemori kirurgia liike on mitmeid:

- Talamotoomia: tekitatakse kolle ajuosasse, mida nimetatakse taalamuseks
- Aju süvastimulatsioon: teine taalamuse kirurgia liik, mille käigus taalamusse viidud elektrood ühendatakse rindkerel naha all oleva stimulaatoriga
- Teised kirurgilised protseduurid

## KAS ESSENTSIAALNE TREEMOR ON PARKINSONI TÕVE VORM?

Ei ole. Essentsiaalset treemorit esineb ligikaudu kümme korda sagedamini kui Parkinsoni tõbe. Erinevalt essentsiaalsest treemorist esineb Parkinsoni tõve puhul käte väriinat kõige enam rahuolekus, kui patsiendi käed on lõdvestunud, mitte tegevuses. Essentsiaale treemorit puhul ei esine ka teisi Parkinsoni tõve nähtusid - liigutuste aeglust, kõnnakuraskust ega muud.

## MIDA OODATA, KUI ON DIAGNOOSITUD ESSENTSIAALNE TREEMOR?

Essentsiaalne treemor ei lühenda teie eluiga. Treemor võib ajaga süveneda, kuid muutused tekivad tavaliselt aeglaselt, aastate jooksul. Lõpuks võivad mõnedel patsientidel tekkida raskused kirjutamisel, söömisel ja joomisel. Kerge treemor tavaliselt ravi ei vaja ja varane ravi ei peata ega aeglusta sümptomite loomulikku kulgu. Kaaluge ravimitega ravimise alustamist, kui treemor mõjutab teie igapäevaseid tegevusi või põhjustab probleeme.