

Izomgörcsre panaszkodó beteg a gyógyszertárban



DR. BUDAI MARIANNA PHD
SZAKGYÓGSZERÉSZ

Izomgörcsök mindenféle előjel nélkül felléphetnek, gyakran az éjszakai alvás nyugalmát is elrabolva. Bár a panasz rendkívül kellemetlen, az esetek döntő többségében ártalmatlan. Mit ajánlhat a szakasszisztens az izomgörcsök megelőzésére, kezelésére?

A felnőttek mintegy 40%-a több-kevesebb alkalommal, de szenved az izomgörcsöktől. A kor előrehaladtával a panaszok gyakorisága nő; a 65 év feletti 35-50%-a hetente legalább 1 alkalommal szembe-sül az izomgörcs jelentette fájdalommal. Számukra jól ismert az az érzés, ami leginkább ahhoz hasonlítható, mintha egy kést vágnának az izmukba, aminek következtében az hirtelen kőkeménnyé válik [1, 2]. Az elsősorban a vádli vagy a talpat érintő panaszok különösen gyakoriak a sportolóknál (futóknál) és a várandós nőknél.

Mi okozhat izomgörcsöt?

Az izmok kontrollálatlan, fájdalmas összehúzódásának számos oka lehet. Előfordulhat, hogy a szokásosnál nagyobb mértékű fizikai megerőltetés vagy nagy fizikai igénybevétellel járó sporttevékenység hatására lépnek fel a panaszok. Lehetséges, hogy nyáron a hőség miatti izzadással járó fokozott folyadékvesztés tovább ront a helyzeten. A folyadékháztartás egyensúlyának megbillenése a kálium, a magnézium, a nátrium és a kalcium egyensúlyi koncentrációinak a megbomlásához és az idegek és izmok közötti ingerületátvitel problémáihoz vezethet. Emellett a B- és D-vitaminok elvártnál alacsonyabb szintjei, illetve az alkoholfogyasztás is az izomgörcsök kiváltói között szerepelhetnek.

A terhes nőknél különösen gyakran tapasztalt izomgörcsöknek hormonális okaik lehetnek.

Időskorban pedig az egyoldalú táplálkozás és a vártól elmaradó mértékű folyadékbevitel állhat a panaszok hátterében.

Az ágynyugalom nem garancia a panaszok megelőzésére! A fizikai aktivitás hiánya ugyanis ronthat a helyzeten. Tudni kell, hogy egy erős, edzett, fokozott teljesítmény kifejtésére képes izom kevésbé hajlamos az izomgörcsre, mint egy gyenge, elsatnyult, megrövidült izom [1, 2].

Bizonyos krónikus betegségek is kedvezhetnek az izomgörcsök fellépésének. Az előrehaladott állapotú májcirrózisos betegeknél, a dialízisre szoruló vesebetegeknek, továbbá a pajzsmirigy-alulműködéses vagy a perifériás arteriális betegeknél, illetve a vénák gyengeségével küzdőknél fokozott az izomgörcsök rizikója. Bizonyos neurodegeneratív betegségek (pl. Parkinson-kór), az idegek elhalásával járó kórképek, valamint a cukorbetegséggel vagy alkoholizmussal társuló polyneuropathia is kihathat az izmok működésére. Számos gyógyszer

szedése mellékhatásként vezethet fokozott izomgörcs-készséghez [3]. Hasznos lehet tehát megkérdezni a betegtől, hogy milyen gyógyszereket szed.

A vízhajtók vagy a különféle ösztrogénszármazékok szedése gyakran hajlamosít izomgörcsök fellépésére. Emellett esetenként az antidepresszánsok (pl. citalopram, fluoxetin, szertralin), bizonyos béta-blokkolók (pl. pindolol), a bromokriptin, a cetirizin, a lanzoprazol, illetve a különféle sztatinok is okozhatnak izomgörcsöket.

Mit ajánlhat a szakasszisztens?

- A megfelelő erőnlét és fittség segíthet az izomgörcsök megelőzésében.

- Izomgörcsök esetén az érintett izmok nyújtása segíthet a fájdalom oldásában. Nem csak abban az esetben kell nyújtó gyakorlatokat végezni, ha már görcsöl az adott izom! Gondolni kell a megelőzésre, és rendszeresen javasolt egy pár nyújtó gyakorlat elvégzése. Az izomgörcsökre hajlamos sportolóknál nem szabad megfedkezni a bemelegítés fontosságáról! A különféle nemzeti szakmai szervezetek, így például a Németországi Neurológiai Szakmai Kollégium vagy az USA-beli Amerikai Neurológiai Társaság is nyújtó gyakorlatok végzését javasolja az izomgörcsök megelőzése céljából [1, 2].

- Meleg párna vagy gélzsák érintett testrésze helyezése és a kíméletes masszázis is jótékony hatású lehet.

- A kellő mennyiségű folyadékbevitel (izotóniás sportitalokkal, magnéziumban dús ásványvizekkel vagy hígított gyümölcslevekkel) hozzájárulhat a fájdalmas izomgörcsök kivédéséhez.

- Tartós ülőmunka esetén lazító gyakorlatok segíthetik az izomgörcsök megelőzését.

- A magnézium-sók (pl. magnézium-asztpartát, magnézium-citrát, magnézium-karbonát, magnézium-laktát, magnézium-orotát, magnézium-oxid) alkalmazása (1-3 × 120 mg magnézium/nap, azaz kb. 120-360 mg/nap) is javasolható az izomgörcsök megelőzésére. Magnéziumból 375 mg a felnőttek számára ajánlott napi beviteli referenciaérték (NRV). Számos élethelyzetben azonban ennél nagyobb igénnyel kell kalkulálni. Míg a kismamák magnéziumigénye körülbelül napi 475 mg bevittel fedezhető, addig az izomműködéshez nélkülözhetetlen magnéziumból a sportolók a normális napi szükséglet 2-3-szorosát is igényelhetik. A magnézium szedése jellemzően kúra-szerűen, 3 hónapos időtartamra ajánlható. Lényeges fel-

hívni a betegek figyelmét arra, hogy magasabb magnézium dózisok bevitele hasmenéssel társulhat. Tudni kell azonban, hogy a hatás nem garantált, ugyanis a magnézium adagolás izomgörcsök megelőzésében vagy kezelésében való alkalmazásának a hatásossága tudományosan nem igazolt [1, 2].

- A szakmai irányelveket áttekintve a magnéziumkezelés egyetlen alternatíváját a – malária és a láz kezelésében is alkalmazott – kinin (200-400 mg kinin-szulfát/nap) szedése jelenti. Hazánkban azonban nincs olyan gyári kininkészítmény a gyógyszerkincsben, amely az izomgörcsök kivédésére, kezelésére szolgálna. Szem előtt kell tartani azt is, hogy a kinin alkalmazása súlyos mellékhatásokat vonhat maga után: véralvadási zavarokkal vagy szívritmuszavarokkal járhat az adagolása. Ezzel összefüggésben tartózkodók a szakmai irányelvek is, és csak az éjszakai alvás nyugalalmát erősen megzavaró, fájdalmas, egyéb terápiás megoldásokkal karban nem tartható izomgörcsös esetekben javasolják az alkalmazásának a megfontolását.

A táranál való expediáláshoz szükséges ismeretek dióhéjban

Az izomgörcsök szakszerű, irányelveket követő kezelése napjainkban elsősorban a nyújtó gyakorlatok végzését és a magnéziumszupplementáció ajánlását foglalja magában [1, 2].

Abban az esetben, ha az izomgörcsök gyakran visszatérnek, rendkívül fájdalmasak, netán hosszan tartanak, vagy egyéb, aggodalomra okot adó panaszokkal (pl. halláskiesés, gyengeségérzés, egyéb testrészekben jelentkező izomgörcsök) együtt lépnek fel, orvosi kivizsgálásra van szükség.

(Az irodalomjegyzék megtekinthető a szerkesztőségben.)

TESZTKÉRDÉSEK

Mi a teendő, ha gyógyszer okozza a hasmenést?

DR. BUDAI MARIANNA PhD

1. Mit javasolna izomgörcsök megelőzésére?

- Rendszeres fesztítő gyakorlatok végzését
- Nyújtó gyakorlatok végzését
- Az izomgörcsre hajlamos izmok kímélését, ágynyugalmat, hideg borogatást

2. Melyik ásványi anyag adagolása javasolható az éjjeli izomgörcsök kivédésére?

- Kalcium
- Nátrium+ kalcium kombinációja
- Magnézium

3. Melyik hatóanyag alkalmazását javasolhatják az orvosok súlyos izomgörcsök esetén, ha a nyújtó gyakorlatok és a magnéziumszedés nem vezetnek eredményre?

- A fájdalomcsillapító hatású diklofenákét
- A kinin-szulfátét
- Az epilepszia kezelésében is alkalmazott karbamazepinét