

ДРОЖАНИЕ РУК

Дорогие наши читатели, день добрый!

*Уверена, что каждый из Вас видел в своей жизни людей с непроизвольными движениями – движениями, происходящими «сами по себе» - без желания самого человека. Из группы «болезней движений» (по-английски – «movement disorders») на первом месте по частоте стоит так называемый **эссенциальный тремор**. Это болезнь, основным проявлением которой является дрожание. Почему-то даже среди врачей любое дрожание очень часто ассоциируется с болезнью Паркинсона, о которой мы говорили в №12 за этот год. Эссенциальный тремор – другое заболевание, лечение и прогноз при котором будут существенно отличаться от таковых при болезни Паркинсона.*

Эссенциальный тремор встречается достаточно часто – по данным 45-летнего наблюдения американских специалистов в среднем у 3 из 100 людей в мире есть его проявления. Если эти данные экстраполировать на Уфу, то в нашем городе живут десятки тысяч людей с таким заболеванием, но далеко не каждый пациент с дрожанием обращается к врачу. Причин этому несколько – у некоторых дрожание появляется в подростковом возрасте, и болезнь прослеживается в нескольких поколениях в семье, не очень мешая человеку жить и работать; у некоторых дрожание появляется в пожилом возрасте, и тогда человек считает, что это просто проявление старости.

Действительно, количество людей с эссенциальным тремором увеличивается с возрастом. Но надо помнить, что в большинстве случаев, это аутосомно-доминантное наследственное заболевание: то есть если один из родителей болен им, то риск наследования данной болезни для каждого его ребенка составляет 50%. На сегодня наибольшие доказательства получены в пользу двух мест в генетическом наборе человека, повреждения которых связаны с проявлениями эссенциального тремора – это локусы на 2^й и на 3^й хромосомах. Однако, у ряда наших пациентов никогда в семье не было больных с дрожанием; а у некоторых людей, про которых мы четко знаем, что они унаследовали этот ген, проявлений болезни нет и, возможно, никогда не будет в течение жизни.

Как я уже сказала, заболевание проявляется дрожанием. Оно может возникнуть в любом возрасте. Чаще всего это дрожание рук, реже – головы или других частей тела. Заболевание еще называется **доброкачественным** семейным дрожанием, что подтверждается тем, что оно **не** укорачивает жизнь человека, редко быстро прогрессирует и крайне редко инвалидизирует. Для того, чтобы поставить этот диагноз, грамотному специалисту в большинстве случаев будет достаточно осмотреть Вас. Иногда потребуются дополнительные исследования, чтобы исключить другие причины дрожания – например, болезни щитовидной железы, избыточное употребление алкоголя, лекарств или другие болезни головного мозга.

Дрожание может быть изначально только в одной конечности, возникать только при волнении, голоде или других необычных состояниях, часто его можно подавить усилием воли или дополнительными приемами. Типичными проявлениями болезни являются дрожание с обеих сторон (хотя, симметрия может быть неполной). Частота и амплитуда дрожания у всех пациентов разная.

Если квалифицированный невролог Вам уже поставил диагноз «эссенциальный тремор», то самые актуальные вопросы для пациента обычно касаются прогноза заболевания и методов помощи.

Следует помнить, что дрожание наблюдается прежде всего в кистях – оно может затруднять работу с мелкими предметами, письмо, питье жидкости, шитье, бритье, застегивание пуговиц и т.д. *Целями* лечения будут уменьшение выраженности дрожания, улучшение способности работать, жить в обществе и обслуживать себя. Если дрожание незначительное, и Вы можете с ним справиться самостоятельно, организовав свой труд и быт так, чтобы тремор Вам сильно не мешал, то врач Вам не назначит никакие лекарственные средства. Следует помнить, что крайне редко Вам вместе с врачом удастся полностью остановить дрожание. Видимые результаты от лечения обычно мы получаем у 2/3 пациентов. Лечение чаще всего будет длительным и Вам придется набраться терпения, так как чтобы подобрать самый эффективный способ, врачу, возможно, придется попробовать разные средства и их дозы.

Два наиболее часто назначаемых лекарственных средства, которые обладают доказанной эффективностью, – это пропранолол (лекарство, которое относится к бета-блокаторам и снижает артериальное давление) и примидон (которым первоначально лечили эпилепсию). Это химические названия, в аптеках лекарства могут продаваться под другими торговыми марками. Каждое из этих средств эффективно для 60% пациентов. При отсутствии желаемого эффекта, Ваш врач может назначить Вам оба препарата вместе или предложить дополнительные средства, как, например, клоназепам, альпрозолам и другие. Это таблетированные препараты, которые надо принимать длительно. Инъекционных форм (ни для внутримышечного введения, ни для внутривенного) для лечения эссенциального тремора на сегодня нет. В редких случаях используются хирургические методы – например, такие операции на головном мозге, как таламотомия или глубокая стимуляция мозга с использованием дорогостоящих устройств.

Многие наши пациенты замечают, что употребление алкоголя уменьшает или даже останавливает дрожание на несколько часов. Должна Вам сказать, что это не лучший способ лечения – он вызывает быстрое привыкание и действует коротко.

Вы можете найти информацию о группах поддержки и ассоциациях больных и семей с эссенциальным тремором (в России он часто называется по автору болезнью Минора) в Интернете. К сожалению, в нашей стране крайне мало специалистов, которых за рубежом называют occupational therapists, - тех, чья задача научить пациента максимально хорошо адаптироваться к жизни и быту, даже если проявления заболевания не удастся убрать полностью.

Если у Вас эссенциальный тремор – рекомендую научиться жить с ним: не стесняться рассказывать другим о своем заболевании, если болен Ваш ребенок – побеседовать с учителем, чтобы не вызывать лишних недоумений и вопросов. Важно избегать ненужных стрессов, избегать лекарственных средств и больших доз крепкого чая и кофе, которые всегда приводят к усугублению дрожания; научиться расслабляться физически и психоэмоционально.

Эссенциальный тремор может сочетаться с другими заболеваниями. Например, есть данные что болезнь Паркинсона встречается более, чем у 6% пациентов с эссенциальным тремором; что примерно в таком же проценте случаев у пациентов могут диагностироваться другие «болезни движений» - прежде всего мышечные дистонии; опубликована одна статья, где говорится о том, что частота встречаемости мигрени выше среди пациентов с эссенциальным тремором, чем среди населения в целом. Все это должен знать Ваш невролог, чтобы наиболее эффективно помочь Вам и Вашим близким, если Вам пришлось столкнуться с данной проблемой.