

Else ei anna

Ménièren taudin lannistaa

Huonosti tunnettu Ménièren tauti oireilee kohtauksina, jotka voivat viedä jalat alta ja aiheuttavat pahoinvointia.

Kohtaus voi tulla milloin tahansa. Silloin jalat menevät alta ja päässä heittää kuin olisi pesukoneen lingossa. Seuraavaksi alkaa oksettaa. Hiki virtaa, ja sen jälkeen tulevat vilunväreet.

Else Heikkinen on yksi niistä suomalaisista, jotka sairastavat kohtauksellista Ménièren oireyhtymää. Ménièren tautiin sairastuu vuosittain noin tuhat suomalaista. Useimmiten tauti puhkeaa 20–60 vuoden iässä.

Heikkisellä diagnosoitiin Ménièren tauti vuonna 2015, mutta hän uskoo sairastaneensa sitä parikymppisestä saakka.

”Nuorempana vasen korvani meni toisinaan lukkoon ja kuulo huonontui äkisti. Kolmikymppisenä minua huimasi toisinaan”, Heikkinen muistelee.

Ménièren tautia ei osattu tuolloin epäillä – eikä Heikkinen ollut siitä koskaan kuullutkaan. Taudin jäljille päästiin, kun Heikkinen meni lääkäriin tinnittävän korvan takia parisen vuosikymmentä myöhemmin.

Vaikea diagnosoitava

Ménièren tauti on sisäkorvan nestekierron häiriö, jonka syy on epäselvä. Oireita ovat muun muassa huimauskohtaukset, kuulon huonontuminen, korvien soiminen, tinnitus, paineen tunne korvassa, pahoinvointi ja oksentelu.

”Olen käynyt läpi kaikki mahdolliset oireet. Eivät ne onneksi ole kaikki samaan aikaan tulleet, mutta minulla on diagnosoitu vaikeaoireinen Ménière”, Else Heikkinen kertoo.

Taudin diagnosointi on vaikeaa, sillä oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja voivat pysytellä joskus pitkäänkin poissa. Diagnoosi voidaan tehdä, kun lääkäri toteaa potilaalla taudin kolme pääoiretta samanaikaisesti: kertaalleen kuulokäyrällä todetun kuulonaleneman; korvien soimisen, tinnituksen tai paineen tunteen korvassa sekä toistuvat kiertohuimauskohtaukset, jotka kestävät vähintään 20 minuuttia.

Diagnosointia vaikeuttaa sekin, että esimerkiksi tinnitus ja kuulonalenema saattavat mennä ja tulla. Huimauskohtauk-

set taas voivat ilmetä joskus vasta vuosien kuluttua muiden oireiden alkamisesta.

Kun Heikkinen meni lääkäriin tinnituksen takia, oli diagnoosi ensin hyvänlaatuisen tinnitus. Vähän ajan päästä saman korvan kuulo alkoi kuitenkin huonontua, ja sen jälkeen iskivät ensimmäiset huimauskohtaukset.

”Toiset joutuvat odottamaan diagnoosia jopa vuosikymmenen, mutta minä sain sen lopulta parissa vuodessa”, Heikkinen kertoo.

Kolme kohtausta päivässä

Diagnoosin jälkeen Heikkinen sai tautiin lääkityksen. Lääke ei helpottanut oireita, mutta aiheutti Heikkiselle ikävää vatsakipua. Lääkitys lopetettiin, ja Heikkiselle määrättiin pahoinvointilääkkeet, joita hän otti tarpeen mukaan. Aluksi Heikkinen pärjäsikin niillä kohtalaisen hyvin.

Vuonna 2018 kohtaukset kuitenkin lisääntyivät ja pahenivat. Pahimmillaan niitä tuli kolme kertaa päivässä ja ne invalidoivat Heikkisen täysin.

”Kun saan tavallisen kohtauksen, tuntuu kuin olisin pesukoneen lingossa. Sitten alkaa oksettaa ja jalat voivat mennä alta. Kohtaus kestää kymmenestä sekunnista vuorokautteen.”

Niin sanotut Tumarkinin kohtaukset taas ovat pari sekuntia kestäviä äkillisiä kaatumiskohtauksia.

”Tumarkinin kohtauksen jälkeen löydän itseni yhtäkkiä lattialta. Kohtaus on siinä vaiheessa ohi, mutta on vaarallista, jos sellainen tulee vaikkapa autoa ajaessa”, Heikkinen sanoo.

Sekä tavalliset että Tumarkinin kohtaukset aiheuttavat hänelle kovan väsymyksen, joten Heikkisen on päästävä kohtauksen jälkeen pariiksi tunniksi lepäämään.

Kohtaus ei vaadi ambulanssin kutsumista

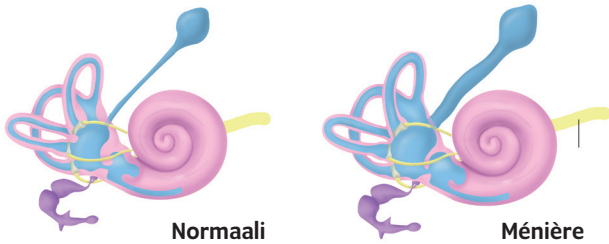
Koska Ménièren tautia ei tunneta hyvin, voi sairastuneisiin liittyä ennakkoluuloja. Huimauskohtauksen sattuessa Heikkinen saattaa omien sanojensa mukaan kävellä pitkkin seiniä ja kontata lattialla kuin humalainen.

Ennakkoluulot ovat yksi syy siihen, että Heikkinen on halunnut olla sairaudestaan avoin.

”Olen sanonut läheisille ja työkavereille, että jos näette minut maassa konttaamassa, nostakaa johonkin istumaan. Ambulanssia ei tarvitse soittaa.”



Mikä Ménièreen tauti?



MÉNIÈREN TAUTI on kohtauksellinen oireyhtymä, jonka oireita ovat muun muassa huimaukskohtaukset, kuulon huononeminen, korvien soiminen sekä korvien paineen tai täyttymisen tunne.

OIREIDEN SYNTY liittyy sisäkorvassa olevan nesteen lisääntymiseen, mikä vaikuttaa häiritsevästi tasapainoon ja kuuloon.

MÉNIÈREN TAUDIN syytä tai ehkäisyä ei tunneta.

TAUTIA SAIRASTAA muutama ihminen tuhannesta.

Lähteet: Duodecimin Terveyskirjasto & Huimaus- ja Ménière-liitto

Toisaalta joskus kohtaukset eivät näytä ulospäin juuri miltään. Kerran Heikkinen oli ystävänsä kanssa kahvilassa, kun hän tunsu, että kohtausta tekee tuloaan. Heikkinen ehti juuri ennen kohtausta sanoa ystävälleen, että 'nyt se tulee'.

"Ystäväni totesi, että 'sinähän näytät ihan normaalilta'. En silti kyennyt nousemaan tuoilta tai kävelemään ilman apua", Heikkinen kertoo.

Pahoinvointilääke aina mukana

Jo vuosia Heikkinen on kantanut mukanaan kielen päälle liukenevaa pahoinvointilääkettä. Jos hän ehtii ottaa sen ajoissa, voi hän välttyä oksentamiselta ja jopa kohtaukselta kokonaan.

Suuhun hetkessä sulava pahoinvointilääke imeytyy ja vaikuttaa nopeasti toisin kuin nieltävä lääke, jonka potilas pahimmassa tapauksessa oksentaa saman tien pois. Heikkinen sai lääkkeen, kun tajusi pyytää sitä lääkäriltä.

"Tämä on harvinainen tauti, jota kaikki lääkäritkään eivät tunne kovin hyvin. Pitää osata itse pyytää, että saisinko tällaisen lääkkeen", Heikkinen sanoo.

Nyt hänellä on menossa taudin kanssa hyvä vaihe. Kohtauksia ei ole tullut kokonaiseen vuoteen, sillä sopiva lääke on löytynyt: Heikkisen korvaan on pistetty kolmesti gentamysiiniä.

Gentamysiini on antibiootti, joka lamauttaa tasapainohormon toimintaa ja joissakin tapauksissa johtaa tasa-

Puro™ Suoja Säilöntäaineeton silmien kestokosteuttaja



- **Lipidimikroemulsio-silmätippa**
- Allergiatunnustuote®
- Hoitaa ja ennaltaehkäisee tehokkaasti kuivasilmäisyyttä
- **Kliinisesti tutkittu:** vaikeat kuivasilmäisyyden oireet vähenevät merkittävästi 10-30 päivässä
- **Tehoaineet:** Ω-öljy | Trehaloosi | Hyaluronaani | Glyseroli
- **Riittoisa:** 300 tippaa | 10ml
- Sopii myös piilolinssien käyttäjille
- Säilyvyys **6 kk**
- Kehitetty ja valmistettu Suomessa



*) Lue lisää silmätippoja vertailevasta artikkelista: purosilmille.fi



Neljä tuotetta kuivien silmien hyvinvointiin:

Puro™ Vire, Puro™ Teho, Puro™ Suoja ja Puro™ Tyrni

Kotimainen. Säilöntäaineeton. Säilyy avattuna 6 kk. Sopii piilolinssien käyttäjille. Aptekeista ja verkkoaptekeista.



purosilmille.fi

CE 0537 -merkitty lääkekäyttöön soveltuva laite.
Valmistaja: Oy Finnsusp Ab, Lieto

”Tämä on harvinainen tauti, jota kaikki lääkäritkään eivät tunne kovin hyvin. Pitää osata itse pyytää, että saisinko tällaisen lääkkeen.”

painoelimen aistinsolujen tuhoon. Vaikutus on pysyvä.

”Ensimmäisen pistoksen jälkeen oireet pysyivät pois-
sa muutaman kuukauden, ja samoin kävi toisen pistok-
sen kanssa. Kolmannen pistoksen jälkeen kohtauksia ei ole
enää tullut”, Heikkinen kertoo.

Hyvää elämää Ménièreestä huolimatta

Else Heikkinen haluaa elää mahdollisimman täyttä elä-
mää Ménièreen taudista huolimatta. Hän ei silti kiellä, ett-
eikö tauti olisi vaikuttanut moneen asiaan.

”Kun kohtauksia oli jatkuvasti, mietin tarkkaan, mihin
voin mennä, mitä tehdä ja kuka lähtisi kanssani.”

Heikkinen ei ole kuitenkaan suostunut jättämään teke-
mättä itselleen tärkeitä asioita. Hän on esimerkiksi nautti-
nut aina lenkkeilystä ja ryhmäliikunnasta ja käynyt liikun-
tatunneilla taudista huolimatta.

”Olen kertonut ohjaajalle, että minulla on tällainen tau-
ti ja sanonut, että ei tarvitse välittää, jos otan joskus joi-
tain ylimääräisiä askeleita tai näytän puuhailevan omiani”,
Heikkinen kertoo.

Hän kannustaa kaikkia tautia sairastavia tekemään
mielihyvää tuottavia asioita.

”En anna tämän taudin pilata elämäni. Hyvät ja huo-
not kaudet vuorottelevat. Jos on meneillään huono, täytyy
luottaa siihen, että parempi on tulossa. Ja kun se sitten tulle-
e, kannattaa elämästä nauttia.”

Vertaistuella suuri merkitys

Heikkinen kertoo saaneensa tukea Huimaus- ja Ménière-lii-
tosta, johon hän liittyi heti diagnoosin saatuaan. Liitto jär-
jestää kerran kuussa Ménière-akatemian. Kyseessä on webi-
naari, jossa vaihtuvat asiantuntijat jakavat tietoa sairaudesta.

Myös liiton paikalliset yhdistykset järjestävät erilaista
toimintaa. Heikkinen kuuluu Oulun seudun yhdistykseen.

”Käymme teatterissa ja syömässä, vietämme kesäpäi-
viä ja pikkujouluja, teemme retkiä ja pelaamme tennistä”,
Heikkinen luettelee.

Lisäksi Oulun yhdistyksen jäsenet kokoontuvat kuu-
kausittain vertaistukitapahtumaan. Silloin ohjelmassa on
kahvittelua ja rentoa jutustelua.

”Vertaistuella on ollut suuri merkitys varsinkin huo-
noina kausina. Olen oppinut muilta sairastuneilta, kuinka
päästä yli vaikeista ajoista.”

Kun Heikkinen voi nyt itse paremmin, hän haluaa lait-
taa hyvän kiertämään.

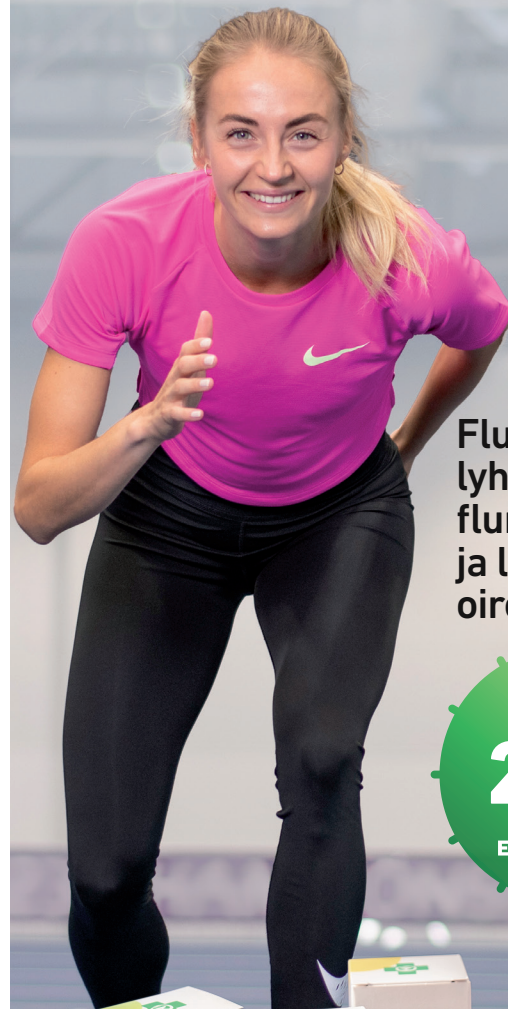
”Toivon, että pystyn olemaan tukena niille, jotka ovat
sen tarpeessa. ●

Lähde: Huimaus- ja Ménière-liitto

VALMIINA FLUNSSAA VASTAAN

”Nopea apu flunssaa vastaan –
jatka vauhdikasta menoa”

Eveliina Määttänen, 800 metrin juoksija, farmaseutti



FluAcute Zinc+
lyhentää
flunssan kesto-
a ja lievittää
oireita.

ALOITA
KÄYTTÖ

24 h

SISÄLLÄ
ENSIOIREISTA



Kaupallinen yhteistyö

CE -merkitty lääkinällinen laite

Pharmia Oy, Suomi

Jakelija: Oy Medifon Ab, Espoo

APTEEKKI

Apteekin oma tuotesarja