



Parkinsonin tauti ja levottomat jalat

59-vuotias mies kysyy, auttaisiko melatoniini uniongelmiin. Mies kertoo saaneensa diagnoosin Parkinsonin tautiin alle vuosi sitten. Lääkityksenä on Eldepryl 5 mg yksi tabletti aamuisin. Asiakas kertoo, että unettomuus johtuu jalkojen levottomuudesta, mikä on vaivannut jo muutaman kuukauden ajan.

ASIAKAS APTEEKISSA

TEKSTI EVELIINA MANNINEN, SANNA-MARI MÄÄTTÄ, HENNI PERÄLÄ, ANNI PIKKARAINEN

Levottomat jalat (Restless Legs Syndrome, RLS) on neurologinen sairaus, josta kärsii noin viisi prosenttia väestöstä. Tutkimusten mukaan jopa kymmenen prosenttia väestöstä kärsii levottomien jalkojen kaltaisista oireista. Levottomien jalkojen perimmäisenä syynä pidetään aivojen dopamiinivajetta sekä aivojen rautatasojen laskua. Rautatasojen lasku aiheuttaa aivoissa dopamiini D2-reseptorien vähentymisen. Dopamiinitasojen lasku johtaa aivokuoren säätelyn sekä kortikospinaaliradan ärsyntyntymistason muutoksiin. Yhtenä syynä pidetään myös dopamiinin selkäydintasoisten vaikutusten muutoksia, sillä dopamiini on merkittävä välittäjäaine myös selkäydintason hermovälityksessä.

Oireisiin kuuluu pakonomainen jalkojen liikuttamisen tarve, jalkojen puutumisen tunne (pistely tai kirvely), jalkojen särky sekä levottomuuden tunne. Usein levottomat jalat häiritsevät unta ja unenlaatua.

Hoidon tärkein lähtökohta on oikea diagnoosi. Lääkehoidolla pyritään lievittämään oireita niin, ettei lääkityksestä aiheudu haittavaikutuksia. Levottomien jalkojen lääkehoidossa voidaan käyttää rautalisää, dopamiiniagonisteja tai gabapentinoideja. Ferritiiniarvon tavoitetaso on 75 µg/l ja raudan suositeltu annostus on 100 mg joka toinen päivä. Jos oraa-

linen hoito ei nosta ferritiiniarvoa tarpeeksi, se on vasta-aiheista tai vaaditaan nopeaa tulosta, voidaan antaa rautainfuusioita.

Koska kyseessä on Parkinsonin tautia sairastava asiakas, hänen oirekuvansa vaatii todennäköisesti dopaminergistä lääkehoitoa. Tällöin voidaan käyttää dopamiiniagonisteja, kuten pramipeksolia tai rotigotiinia, jotka sitoutuvat dopamiinireseptoreihin ja vaikuttavat

”Kylvystä voi olla apua.”

dopamiinin tavoin. Tällöin dopamiinin vaikutus lisääntyy ja häiriöt hermovälityksessä vähenevät. Lisäksi levottomien jalkojen lääkehoidossa voidaan käyttää gabapentinoideja (gabapentiini ja pregabaliini), joiden vaikutus perustuu kalsiumkanavien salpaukseen, jolloin ”virheelisten” hermoimpulssien kulku estyy.

Levottomat jalat -oireyhtymää sairastava voi kokeilla myös lääkkeitömiä keinoja oireiden lievittämiseksi, mutta vaikutukset ovat yksilöllisiä. Ne eivät yleensä yksinään riitä helpottamaan oireita, vaan tarvitaan myös lääkehoitoa. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio vähentää oireita, ja sillä on

unka tukeva vaikutus. Kofeiinijuomien nauttimista illalla tulisi välttää, sillä ne pidentävät nukahtamisaikaa ja heikentävät unen laatua. Lisäksi alkoholi ja tupakointi saattavat pahentaa oireita, joten myös niitä tulisi välttää. Erilaisista rentoutuskeinoista, kuten jalkojen hieronnasta, akupunktiosta tai kylvystä voi olla apua.

Asiakkaan lääkitys

Asiakkaalla on käytössä MAO-B-estäjä selegiliini, jota käytetään Parkinsonin taudin alkuvaiheessa. MAO-B-estäjät ovat dopamiinia hajottavan MAO-B-entsyymin selektiivisiä inhibiittoreita. Lisäksi se vähentää dopamiinin takaisinottoa, jolloin dopamiinin vaikutusaika pitenee ja tehostuu. Yleensä selegiliinin käytön aloittamisella taudin alkuvaiheessa pyritään lykkäämään levodopan aloittamista.

Selegiliinin aloitusannos on 5 mg vuorokaudessa aamuisin. Annostusta voidaan nostaa tarvittaessa 10 mg:aan vuorokaudessa.

Asiakas tulisi ohjata lääkäriin lääkityksen tarkastamista varten, sillä oireista päätellen hänen Parkinsonin taudin lääkehoidonsa ei todennäköisesti ole hyvässä hoitotasapainossa. Asiakas saattaa tarvita lisälääkitystä, esimerkiksi dopamiiniagonistia, tilanteen helpottamiseksi.

Lähteet: Duodecim Lääketietokanta. Haettu 13.2.2023. www.terveysportti.fi • Kaasinen V: Parkinsonin tauti. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 9.8.2021. Artikkelin tunnus: ykt00911 (036.047). www.terveysportti.fi • Keränen T, Kälviäinen R: Epilepsialäkkeet. Kirjassa: Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. 5.–6. painos, s.360. Toim. Ruskoaho H, Hakkola J. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2021 • Niemi K, Tuisku K, Norrkiivilä A, Nikolakaros G, Partinen M: Aivojen raudanpuute levottomat jalat -oireyhtymässä. Suomen Lääkärilehti 77(9-10):389-392, 2022 • Parkinsonin tauti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologisen yhdistyksen asettama työryhmä, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 28.03.2022. www.kaypahoito.fi • Partinen M: Levottomat jalat. Duodecim 122(24):2999-3008, 2006 • Scheinin M: Parkinsonin taudin lääkkeet. Kirjassa: Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. 5.–6. painos, s. 385. Toim. Ruskoaho H, Hakkola J, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2021

Asiakkaalle kerrottavat asiat:

- › Asiakkaan tulisi mennä lääkäriin tarkistuttamaan lääkityksensä ja mahdollisesti myös rauta-arvonsa.
- › Levottomat jalat ovat yleinen oireyhtymä Parkinsonin tautia sairastavilla, ja se vaivaa yleensä iltaisin aiheuttaen unettomuutta.
- › Melatoniini ei auta hänen oireisiinsa, sillä ongelma johtuu todennäköisesti heikentyneestä dopamiinivaikutuksesta.
- › Terveellinen ruokavalio sekä kofeiinin, alkoholin ja tupakan välttäminen voi helpottaa nukkumista. Hierontaa, akupunktiota, kylpyä ja raudanpuutteessa rautalisää voi kokeilla helpottamaan jalkaoireita.
- › Kysytään, ovatko Parkinsonin taudin muut oireet pahentuneet?

Asiakas apteekissa -palsta kirjoittavat lää-Suomen yliopiston farmasian opiskelijat Lääkehoidon ja neuvonta 2 -opintojaksos osatyönä. Asiasisällön tarkastavat opintojaksos opettajat Fatima Karttunen ja Johanna.



PUHEENJOHTAJISTOLTA

Palstalla vuorottelevat puheenjohtajat.

Sinustako luottamushenkilö työpaikallasi?

Tämän vuoden loppuun mennessä järjestetään useissa apteekeissa luottamushenkilövaalit, joissa valitaan työpaikan luottamushenkilö. Tehtävä on mielenkiintoinen, ollaanhan siinä työsuhdetta ja työyhteisöä koskevien asioiden äärellä, eli meitä kaikkia koskevien asioiden parissa.

Työehtosopimuksessa 2020–2022 olemme rajanneet luottamushenkilön toimikauden neljän vuoden mittaiseksi, ja samalla on sovittu, että sillä hetkellä luottamushenkilöinä toimivien kausi katsottiin alkaneeksi 1.1.2020. Luottamushenkilövaalit pidetään nyt siis niillä työpaikoilla, joiden luottamushenkilön kausi päättyy tämän vuoden loppuun mennessä. Kausien määrää ei ole rajattu, mutta olisi hyvä, jos saisimme myös uusia luottamushenkilöitä joukkoomme.

Luottamushenkilö on työyhteisössä neuvottelija, sovittelija sekä tiedonvälittäjä työntekijän ja työnantajan välillä. Tärkeitä ominaisuuksia luottamushenkilölle ovat oikeudenmukaisuus, hyvät neuvottelutaidot ja kyky ratkaista asioita tasapuolisesti. Erilaisten näkökulmien ymmärtäminen ja kompromissien löytäminen ovat asioita joissa kehittyä, kun näitä tehtäviä hoitaa.

Työehtosopimuksessamme on myös paikallisesti sovittavia asioita, kuten apteekkikohtaisen erän jakaminen. Luottamushenkilö edustaa työpaikalla liittoon kuuluvia jäseniä näissäkin neuvotteluissa. Liitto kouluttaa luottamushenkilöitä tehtävän hoitoon. Työehtosopimus tuleekin koulutuksen aikana entistä tutummaksi. Liiton työsuhdeneuvonta on luottamushenkilön ja jäsenenkin apuna tarvittaessa. Monista työsuhdetta koskevista asioista sovitaan jatkossa mahdollisesti enenevässä määrin paikallisesti. Tämä kannattaa huomioida ja varautua siihen jo etukäteen valitsemalla työpaikalle luottamushenkilö.

Kannustan rohkeasti menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja asettumaan ehdolle luottamushenkilövaaleihin. Vaalien järjestämisestä ja luottamushenkilönä toimimisesta saa lisää tietoa liiton verkkosivuilta. Varmuudella voin sanoa, että tiedossa on pesti, joka kehittää neuvottelutaitoja ja kykyä löytää ratkaisuja yhteisiin asioihin.

KATJA TANSKANEN

Suomen Farmasialiiton edustajiston varapuheenjohtaja



Luottamushenkilö on työyhteisössä neuvottelija, sovittelija sekä tiedonvälittäjä.