

Tsöliaakia ja psüühika

Eesti Tsöliaakia Seltsi 20. aastapäeva konverents-mess

Psühholoog Hanna Herno

30.4.2016

Arusaam tsöliaakiast on muutunud

- Viimastel aastatel on arusaam tsöliaakiast kui haigusest palju muutunud.
 - Tsöliaakia ei ole ainult kõhulahtisus lastel, vaid kogu organismi seisund, mis võib kulgeda ka ilma sümptomiteta.
 - Tsöliaakia avaldumise aeg on väga individuaalne: mõnel inimesel kahjustuvad soolehatud väga kiiresti, teisel aga aastate jooksul.
 - Tsöliaakia avaldumise tegelik põhjus on senini selgusetu.
- Sõeluuringu põhjal on Soomes tsöliaakiahaigeid 1-2% rahvastikust.
 - Tegemist ei ole ainult diagnoosimisvõimaluste paranemise vaid haigestumise sagenemisega.
 - Soomes on u 30 000 tsöliaakia dieedikompensatsiooni saavat tsöliaakiahaiget. Haigust põdevate tegelikuks hulgaks peetakse arvestuslikult aga vähemalt 100 tuhat inimest. Paljud ei ole oma haigusest teadlikud.

Ravimata tsöliaakia mõjutab inimest tervikuna

- ▶ Ravimata tsöliaakial on palju sümptomeid:
 - ▶ Seedimis- ja soolestikusümptomid (n kõhulahtisus, - puhitus ja - valud)
 - ▶ Sümpomid liigestes (liigesevalu ja - tundlikkus)
 - ▶ Hambaemali kahjustused, suu limaskesta haavandid (aftad)
 - ▶ Nahaprobleemid
 - ▶ Kurnatus, krooniline väsimus
 - ▶ Aneemia
 - ▶ Migreen
 - ▶ Osteoporoos
 - ▶ Muutused vere punalibledes
 - ▶ Fibromüalgia
 - ▶ Hormonaalsed probleemid (n viljatus, raseduste katkemine)
 - ▶ Neuroloogilised sümptomid (n peapööritus, halb tasakaal, mälu probleemid, ataksia (koordinatsioonihäire), perifeerne neuropaatia, epilepsia)
 - ▶ Meeleoluprobleemid (n depressioon, ärrituvus, meeleolumuutused)
 - ▶ Autoimmuunhaigused (n luupus, psoriaas, reumatoidartriit, haavandiline koliit, skleroderma (reumaatiline sidekoehaigus), Hashimoton türeoidiit ning MS (Sclerosis Multiplex))

Tsöliaakiat võib olla raske tuvastada

- Sümptomite paljusus.
- Sümptomite raskusaste vaheldub.
- Paljudel, nii laps kui täiskasvanud tsöliaakiahaigetel, võib haiguse kulg olla peaaegu või täiesti ilma sümptomiteta.
 - Näiteks: 1/3-l tsöliaakiat põdevatel Soome koolilastel sümptomid puuduvad.
 - Lisaks on mõnel antikehapositiivsel lapsel viiteid küll algavast tsöliaakiast, kuid puuduvad tsöliaakiale iseloomulikud soolehatu kahjustused peensooles.
- Sümptomeid võib olla raske seostada tsöliaakiaga: ühe uuringu põhjal on 10% tsöliaakia diagnoosi saanutest läinud uuringutele neuroloogiliste sümptomitega.
- Diagnoosi selgumine võib aega võtta mitmeid aastaid.

Ravimata tsöliaakia ja psühholoogilised sümptomid täiskasvanutel

- ▶ Depressioonisümptomeid on seostatud nii ravimata kui ravitava tsöliaakiaga juba 1970. aastatest.
 - ▶ Täiskasvanud tsöliaakiahaigete gluteenivaba dieedi mõjust depressioonisümptomitele on mitmeid vastukäivaid leide.
- ▶ Lisaks depressioonile on tsöliaakiaga seostatud paanikahäireid ja ärevust.
- ▶ Depressioonisümptomeid on täheldatud u 50%-l tsöliaakiahaigetest. Anamneesi-küsimustike põhjal on erinevus ravitava ja ravimata haiguse vahel olnud marginaalne.
- ▶ Tsöliaakia seost depressiooniga võib seletada subkliinilise kilpnäärmehaigusega.
- ▶ Samuti on arvatud, et tsöliaakia võib olla seotud suurenenud ohuga haigestuda skisofreeniasse, kuid sellealaseid uurimusi on väga vähe.

Ravimata tsöliaakia ja psühholoogilised sümptomid lastel ja noortel

- Ravimata tsöliaakiat põdevatel lastel ja noortel võib esineda järgmisi psühholoogilisi sümptomeid: meeleoluhäired, väsimus, keskendumisraskused ning varasemast suurem ärrituvus ja äkilisus.
 - Psühholoogilised sümptomid võivad olla väga tõsised: 25%-l ravimata tsöliaakiat põdevatel kooliealistel lastel esines tõsise kliinilise depressiooni sümptomeid.
 - Samuti kannatas 25% lastest ja noortest tõsiste käitumishäirete all.
- Kõige sagedamini esines psühholoogilisi sümptomeid ja psüühikahäireid aktiivset tsöliaakiat põevatel lastel ja noortel.
- Psühholoogilised sümptomid ei seletunud somaatilise haiguse sümptomite raskusastme ega sotsiaalmajanduslike teguritega.
- Gluteenivaba dieet vähendab tsöliaakiat põdevate laste ja noorte psühholoogilisi sümptomeid. Haiguse sümptomid vähenevad juba esimeste kuudega.
- Ravimata tsöliaakia korral võib depressioonil ja käitumishäiretel olla tsöliaakia patogeneesiga seotud orgaaniline taust.
 - Ravimata tsöliaakial võib olla seos trüptofaani- ja serotoniiniainevahetushäirega ning sellest tulenevalt suurenenud vastuvõtlikkusele meeleoluhäiretele.

Tsöliaakiaga seotud meditsiinierialad

- Psühhiaatria, neuropsühhiaatria
 - Stomatoloogia
 - Neuroloogia
 - GÜnekoloogia
 - Ortopeedia ja traumatoloogia
 - Ja loomulikult: sisehaigused
- Suur osa tsöliaakiat põdevatest haigetest jõuab Soomes kõigepealt üldarsti, või ka tÖötervishoiuarsti vastuvõtule. Teadlikkus tsöliaakia mitmepalgelisusest esmases arstiabis aitab oluliselt kaasa, ja tagab, võimalikult varase diagnoosimise ning raviga alustamise.

Soolestik ja vaimne tervis – uus uuring

- Soolestikubakterite ja vaimse tervise seost on uuritud alles viimastel aastatel.
- Ammu on teada, et inimese heaolu ja psühholoogilised tegurid võivad mõjutada soolestiku tööd. Seda, et informatsioon liigub ka vastupidises suunas ning soolte mikroobid võivad mõjutada kesknärvisüsteemi arengut, on üsna uus teave.
- 90% aju neurotransmitteritest võivad olla soolestikus, kus on oma närvivõrgustik aga samuti toodavad bakterid teatud aju neurotransmittereid ja nende lähteaineid.
- Soolestikus on närvirakud, mis kasutavad samu lähteaineid kui kesknärvisüsteemi närvirakud.
- Soolestiku mikroobid võivad mõjutada aju teatud neurotransmitterite lähteainete, sh trüptofaani tootmist, mis omakorda on serotoniini eelduseks.
- Soolestikuga võib olla seotud tegureid, mis võivad mõjutada seda, mil viisil kesknärvisüsteem kasutab teatud lähteaineid ja kuidas need toimivad.

Soolestik ja vaimne tervis – uus uuring

- Düsbioosil ehk soolestiku põletikul on seos depressiooni ja stressiga aga ka mitmete teiste terviseprobleemide ja haigustega.
- Düsbioosi korral on soolestiku bakterid häiritud ja soolte pind kahjustunud. Soolestikku kaitsvate ja ravivate bakterite hulk väheneb ning need ei suuda enam võidelda kahjulike bakteritega.
- Tekib põletik, mis pääseb läbi kahjustunud soolestiku seinte, mõjutades kogu organismi. Tulemuseks võivad olla: haavandiline koliit, Crohni tõbi, I astme diabeet, ülekaal. Või ka tsöliaakia?

Lisaks

➤ FinnBrain-uurimisprojekt

Hasse Karlsson, integratiivsete neuroteaduste ja psühhiaatria professor, FinnBrain -uuring,
Turu ülikool

Pentti Huovinen, bakterioloogia professor, Turu ülikool

➤ Veebileht: <http://www.utu.fi/fi/yksikot/finnbrain/Sivut/home.aspx>

Pärast diagnoosi

- ▶ Tsöliaakia ja psühholoogilise heaolu juures on kolm peamist mõjutajat:
 - ▶ Tsöliaakia on väga individuaalne.
 - ▶ Tsöliaakia eeldab argipäevaelus väga suurte muutuste tegemist ja nendega kohanemist.
 - ▶ Sotsiaalsel suhtlemisel on keskne roll tsöliaakiahaige heaolus.
- ▶ Gluteenivaba dieediga harjumine võib aega võtta 1-2 aastat, enne kui gluteenivaba argipäev sujub tõrgeteta.
- ▶ Tsöliaakiahaige oma motiveeritus ja lähedaste tugi omab suurt rolli tsöliaakia-dieediga kohanemisel.
- ▶ Tsöliaakia dieet on problemaatiline juhul, kui
 - ▶ tsöliaakiahaigel on väike sissetulek.
 - ▶ tsöliaakiahaige elab kõrvalises piirkonnas, eraldatult
 - ▶ tsöliaakiahaigel on muid olulisi dieediga seotud erivajadusi või piiranguid
 - ▶ tsöliaakiahaige sotsiaalne võrgustik on kitsas või puudub üldse.

Toeks tsöliaatikule

- ▶ Vastastikune tugi
 - ▶ Kohanemiskursused, puhkusetootused
 - ▶ Tsöliaakialiidu üritused ja sündmused
 - ▶ Lastele ja noortele suunatud Tsöliaakialiitu tegevus
 - ▶ Tsöliaakiagrupid Facebookis
 - ▶ Muud vestlusgrupid internetis
- ▶ Tsöliaakialiit, Tsöliaakia-ajaleht
- ▶ Vaimse heaolu võrgustik: <http://gluteenitonsuunta.fi/>

Allikad

- Asuuko sielu suolessa? Savon Sanomat 19.1.2016.
- Herno, H. (2013). Hyvinvointi syntyy ihmisten kesken. Havaintoja keliakikoiden hyvinvointikyselystä.
 - http://www.keliakialiitto.fi/liitto/hehkuva/miten_hehkutaan/hyvinointikyselyn_raportti/
- Keliakian käypä hoito –suositus.
 - <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=F64786976CD3BB7FE713E940F2BFECFE?id=hoi08001>
- Kurppa, K. (2010). Coeliac Disease Beyond Villous Atrophy. Acta Universitatis Tamperensis, 1545. Tampere University Press.
- Pynnönen, P., & Verkasalo, M. (2005). Keliakiaa sairastavien psyykkinen oireilu. Suomen Lääkärilehti, 60, 3979-3984.
- Ukkola, A. (2012). The burden of coeliac disease. The perspectives of patients, health care system and society. Acta Universitatis Tamperensis, 1757. Tampere University Press.