

(תרגמה נעמה ברקאי, עריכה פרופ' שרון חסין)

עדיין אין מרפא מוחלט לרעד ראשוני, אך טיפול יכול להקל על הסימפטומים ולשפר את איכות החיים. שינויים בסגנון החיים ותוכנית טיפול מותאמת עשויים לצמצם את הרעד.

מהו רעד ראשוני?

רעד ראשוני הוא הפרעת תנועה אשר מזוהה בעיקר עם רעידות בלתי נשלטות בחלקים שונים בשני הצדדים של הגוף. האיזורים המושפעים כוללים לרוב את כפות הידיים, הזרועות, הראש, מיתרי הקול, הלשון, הסנטר ועוד איזורים. במקרים נדירים גם הגוף התחתון מושפע.

מהם הסימפטומים של רעד ראשוני?

הסימפטומים העיקריים שמזוהים עם רעד ראשוני הינם:

- רעידות בלתי נשלטות שמתרחשות למשך פרקי זמן קצרים.
- קול רועד.
- הנהון קבוע בראש.
- החמרה ברעד תחת לחץ.
- החמרה ברעד בזמן תנועה מכוונת.
- הקלה ברעד בזמן מנוחה.
- במקרים נדירים הפרעות בשיווי המשקל.

מה אני צריך לדעת על חיים עם רעד ראשוני?

רעד ראשוני הוא אינו מחלה מסכנת חיים, אך הוא יכול להוות גורם מצוקה לאנשים הלוקים בו. המצוקה חמורה יותר ללוקים בסימפטומים חמורים יותר. פעולות פשוטות כמו אכילה, כתיבה והרמה של כוס יכולות להפוך למאתגרות ומסתכלות. עם התקדמות המחלה הרעידות הופכות יותר בולטות והרבה אנשים מרגישים חרדה ומבוכה במצבים חברתיים, מה שמחריף את המצבים הללו. אכילה של סוגי מזון בלי לשפוך, דיבור בפגישה ללא קול רועד, או כתיבת צ'ק ברור יכולות להפוך למטלות מסובכות. אנשים הלוקים ברעד ראשוני עלולים להרגיש צורך להימנע ממשפחה וחברים, אך הימנעות ממצבים חברתיים אינה מומלצת. ישנם טיפים פרקטיים, בנוסף לטיפולים רפואיים מומלצים, המאפשרים לחולים ברעד ראשוני להמשיך לקיים חיים חברתיים פעילים ובריאים. חשוב להישאר פעילים חברתית, וזהו חלק חשוב מקיום אורח חיים פיזי ורגשי בריא.

למד עצמך ואחרים (מכוון גם לנשים)

- למד על המצב שלך ועל החיים עם המצב שלך.
- קח חלק פעיל בתכנית הטיפול שלך, דבר על הסימפטומים שלך עם הרופא שלך, שאל שאלות. כמה שאתה יודע יותר על המצב שלך ועל הטיפול בו, כך יהיה יותר קל בשבילך להסתגל אליו ביום יום.
- הסבר את המצב בצורה פשוטה וכנה לאנשים שאתה פוגש. זה ימנע בלבול מצידם ומבוכה מצידך.

טיפים ליום יום

- מצא דרך לצמצם כמה שאפשר לחץ חרדה וסטריס, והרגע.
- המנע מצריכת אלכוהול
 - צריכה מופרזת בטווח הרחוק יכולה לגרום החמרה.
 - נמצא שאלכוהול בכמויות קטנות מקל על הרעד במטופלים מסוימים, עם זאת, אלכוהול יכול ליצור תגובות עם התרופות הניתנות לטיפול ברעד ראשוני.

- בנוסף, לצריכת אלכוהול יכולה להיות השפעה שלילית כמו פיתוח תלות באלכוהול או נזק לכבד.
 - רוב המומחים לא ממליצים על שימוש באלכוהול.
 - שאל את הרופא שלך לגבי שימוש במינון נמוך של תרופות, כמו חסמי בטא, לפני שאתה מספר לאנשים על המצב שלך כדי לצמצם את הופעת הרעד.
 - שאל את הרופא שלך לגבי הפסקת תרופות מסוימות שאתה לוקח מעט זמן לפני השתתפות באירועים חברתיים בהם היית רוצה לצמצם את הסימפטומים. תרופות מסוימות, כמו תרופות לאסתמה או לבלוטת התריס עלולות להחמיר את הרעד והפסקתן באופן זמני עשויה להקל על הרעד.
 - הימנע מקפאין, הנמצא במשקאות מוגזים, קפה, תה ומשקאות מזונות אחרים.
 - הנח. מפית בין כוס לתחתית כדי למנוע מהכוס מלעשות רעש אם היא תרעד.
 - הימנע מתנוחות ותנועות לא נוחות. אלה עלולות לגרום לרעידות מוגברות.
 - הוסף משקל קל לפרק כף היד שלך על ידי ענידת צמיד כבד או שעון, או על ידי החזקה של דבר מה כבד ביד. המשקל הנוסף יכול לצמצם את הרעידות ביד ולשפר את השליטה בידיים.
 - שתה משקאות מכוסות או ספלים חצי מלאים בלבד (על מנת שהשתיה לא תישפך), השתמש בקש.
 - השג מספיק שינה ומנוחה, מאחר ועייפות עלולה להחמיר את הרעידות
-
- Genetics Home Reference. [Essential tremor](#). Accessed 6/2/2020.
 - Xia Y. Chapter 43. Movement Disorders. In: South-Paul JE, Matheny SC, Lewis EL. eds. CURRENT Diagnosis & Treatment in Family Medicine, 3e. New York, NY: McGraw-Hill; 2011.
 - International Essential Tremor Foundation. [Essential tremor \(ET\) patient handbook](#). Accessed 6/2/2020.
 - Pal PK. Ann Indian Acad Neurol. Jul 2011; 14(Suppl1): S25–S28. [Guidelines for management of essential tremor](#). Accessed 6/2/2020