LITIO-GATZEN BIDEZKO TRATAMENDUARI BURUZKO INFORMAZIO OROKORRA

Zer da litioa?

Litioa, naturan oso zabalduta dagoen elementu bat da, harri batzuetatik, gatz naturaletatik eta mineral batzuetatik ateratzen dena. Giza organismoan ere badago, kantitate txikitan bada ere.

Noiz eta non aurkitu zuten?

1949an, Australiako psikiatra batek, John F. Cadek, litio gatzen efektu terapeutikoa aurkitu zuen nahasmendu bipolarrean.

Zein gaixotasunetarako erabiltzen dira litio-gatzak?

Litio-gatzak, bereziki litio-karbonatoa, nahasmendu bipolarra tratatzeko erabiltzen dira bereziki, fase maniakoetarako zein depresiboetarako, baita gertakari berriak prebenitzeko ere.
Eraginkortasun handia duenez, aukerako tratamendutzat hartzen da nahasmendu horretan.
Litioaren eraginkortasuna kontrolatutako azterketa kliniko zorrotzetan frogatu da, eta horietan paziente asko sartu dira. Gainera, erabileran metatutako esperientzia klinikoa oso zabala da, hamarkadetan zehar medikuntzan erabili ondoren.
Nahasmendu bipolarrean ez ezik, nahasmendu eskizoafektiboan eta depresio-forma batzuetan ere erabiltzen da, depresioaren aurkako botiken indartzaile gisa, eta eraginkortasun-tasa oso handiak ditu.
Hala ere, garrantzitsua da argitzea odoleko litio maila baxu batzuk ez direla nahasmendu bipolarraren arrazoia: litioa nahaste bipolarraren tratamenduan eraginkorra izateak ez du esan nahi nahasmendu bipolarra duten pertsonek litio defizita dutenik. Beraz, odolean litio determinazio bat egiteak ez du balio nahasmendu bipolarraren diagnostikoa egiteko. Litioa hartu ezean, mailak detektaezinak izatea da normalena.

Zein dira dosi ohikoenak?

Zure psikiatrak doitu egingo ditu behar duzun dosia eta hartu behar duzun maiztasuna. Erabilitako dosia organismoan maila optimoekin bat datorrela egiaztatzeko, aldian behingo odol analisiak egiten dira, odolean dagoen litio maila (litemia) neurtzeko, eta horiek 0,5 eta 1,2 mEq/L artean egon behar dute gaixoberritzeak prebenitzeko.

Zein dira albo-ondorio ohikoenak?

Normalean, litio bidezko tratamendua ondo toleratzen da. Sendagai guztiek bezala, albo-ondorio batzuk ditu, horietako asko iragankorrak, eta, gainera, murriztu egin daitezke zure psikiatrak adieraz diezazkizukeen estrategia batzuekin. Honako hauek dira albo-ondorio posibleak: dardara arina, egarria eta gernu-maiztasuna handitzea, pisua handitzea, goragalea, beherakoa, logura eta muskulu-ahultasuna. Kontuan izan behar da ez dutela zertan bigarren mailako ondorio horiek agertu paziente guztiengan, eta, gainera, itzulgarriak direla eta tratamendua doituta kontrola daitezkeela.
.

Zein dira litio bidezko intoxikazioaren berri eman dezaketen alarma-sintomak?

Toxikotasuna iradokitzen duten sintomak agertuz gero, zure medikuarekin harremanetan jarri behar duzu, edo zure erreferentziazko ospitaleko larrialdi-zerbitzura joan. Sintoma horiek honako hauek dira: gorakoak. Beherako garrantzitsua. Esku edo hanketako dardara zakarra. Ohiko astinaldi muskularrak. Ikusmen lausoa. Nahasmendu mentala edo desorientazioa. Sedazioa. Ondoez handia. Ahultasun edo neke bizia. Sukarra. Oreka galtzea. Konbultsioak. Palpitazio azkarrak edo irregularrak. Hitz egiteko zailtasuna. Alarma-sintoma horiek ezagutzeak odoleko litio-gehikuntza laster detektatzeko aukera ematen du, eta egoera azkar iraultzen laguntzen du. Intoxikazioa ohikoagoa izaten da botika asko hartzen dituzten edo hainbat gaixotasun dituzten pertsonetan, baita 65 urtetik gorakoetan ere. Hori dela eta, kasu horietan kontrolak zorroztu behar dira, intoxikazio-arriskua saihesteko.

LITIO-GATZEN BIDEZKO TRATAMENDUAN JARRAITU BEHARREKO GOMENDIOAK

1. Fidatu zure medikuarekin, berarentzat garrantzitsua bita zure osasuna hobetzen laguntzea. Libre sentitu agintzen zaizun tratamenduari buruz jakin behar duzuna galdetzeko.
2. Litiozko gatzei erantzun bikaina ematen dieten pertsona asko daude. Horrek esan nahi du oso gertakari maniako edo depresibo gutxi izango dituztela, edo bakar bat ere ez.
3. Ezinbestekoa da litio gatzekin tratamendua ondo hartzea. Maiz hartzea ahaztuko duzula uste baduzu, hitz egizu zure medikuarekin. Behar bezala hartzen ez bada, litioa agian ez da eraginkorra izango; baina zuzen eginez gero, eraginkortasun maila oso altua da.
4. Litioa ondo hartzen laguntzeko eta hartualdirik ez ahazteko, zenbait trikimailu ezar ditzakezu, besteak beste: botikaren dosia egunean bi hartualditan banatzea (hiru hartu beharrean, ohiko jarraibidea da eta), medikuarekin adostuta; asteroko pastilategi bat erabiltzea, pastilla guztiak ondo hartu ote dituen kontziente izateko; botikak beti leku berean edukitzea, erraz aurkitu ahal izateko; edo mugikorrean alarmak jartzea; edo baliagarri zaizun beste edozein oroigarri Litemia-analisia egiten duzun egunean, hartu zure azken litio-dosia 12 ordu lehenago (kalkulatu ordua epe horretara ahalik eta gehien hurbiltzeko) eta odola atera ondoren, hartu goizeko dosia.
5. Zaintza egokiekin, pertsona gehienek ondo onartu ohi dute litioa. Komeni da kontuan hartzea hurrengo puntuetan azaltzen diren zenbait neurri (6tik 12ra, biak barne).
6. Ez da gomendagarria giltzurrun-gutxiegitasuna edo bihotz-gutxiegitasun larria duten edo miastenia gravis izeneko gaixotasuna duten pertsonentzat. Era berean, ez dute hartu behar deshidratazio larriko arriskua duten pertsonek, sodio-mailak murriztu ditzaketenak (batzuetan diuretiko batzuk hartzeak eragindakoak) edo litioan frogatutako alergiarik badago.
7. Aldizka odol-analisiak egin behar dira litio-mailak zehazteko eta dosi egokia aurkitzeko, nahi den tartearen barruan gera daitezen eta, horrela, eraginkorra izan dadin. Litio-mailak tarte terapeutikoaren gainetik badaude, bigarren mailako ondorioak areagotu eta intoxikazioa eragin dezakete, eta hortik beherako mailak, berriz, ez dira eraginkorrak.

8. Komeni da elikadura zaintzea eta ariketa fisikoa egitea, pisua handitzeko arriskua gutxitzeko.
9. Garrantzitsua da dietan kontsumitutako gatz arruntaren kantitatea ez aldatzea, odoleko litio-mailak gehiegi igo ez daitezen eta litio bidezko intoxikaziorik ager ez dadin.
10. Izerdia areagotzen den egoeretan (sukarra, ariketa fisikoa, sauna ...) eta beherakoa dagoenean, beharrezkoa da gatza birjartzea, eta hori edari isotonikoa hartuz lor daiteke.
11. Jakinarazi beti zure medikuei litio bidezko tratamenduan zaudela. Saihestu egin behar da antiinflamatorio ez-esteroideoekin (ibuprofenoarekin eta diuretikoekin, esaterako) tratamendu kroniko konkomitantea egitea, litioaren odol-mailak handitu baitaitezke. Hala ere, botika horiek beharrezkoak badira, eta baita beste edozein tratamendu berri hasten denean ere, zure ohiko psikiatrari jakinarazi behar diozu, litio-mailetan aldaketak eragin ditzaketen elkarreraginengatik. Zure psikiatrak litio-dosia doitzea eta analisi ohikoagoak egitea gomendatu ahal izango dizu, aipatutako botikekin tratamenduak irauten duen bitartean.
    Odol analisiak ere beharrezkoak dira giltzurrunaren eta tiroide guruinaren funtzioa kontrolatzeko, eta, modu orokor batean, organismoaren funtzionamendu egokia ziurtatzeko.
12. Oso komenigarria da zure haurdunaldia aldez aurretik planifikatzea, eta zure medikuarekin hitz egitea haurdunaldia gertatu baino lehen litio-gatzen bidezko tratamenduan jarraitzearen abantailei eta balizko arriskuei buruz. Haurdun geratu nahi baduzu edo edoskitze-aldian bazaude, zure psikiatrari jakinarazi behar diozu, tratamenduarekin jarraitzea komeni den ala ez erabaki dezan. Eteten bada, pixkanaka murriztu beharko da, eta medikuak gainbegiratu beharko du.

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu arreta ematen dizuten profesionalei.

SEPB
Nazioarteko aditu-talde batek Delphi metodologiarekin egindako informazioa, Psikiatria Biologikoaren Espainiako Elkartearen laguntzarekin.