

ONKO VILKKUVA VALO VAARALLINEN EPILEPSIAA SAIRASTAVILLE?

Joulu lähestyy, valot tuikkivat ikkunoista. Tavaratalojen hyllyiltä paketoidaan lahjoiksi tietokonepelejä ja videopelejä. Monien näiden pelien kyljessä varoitetaan, että pelaaminen voi laukaista epileptisen kohtauksen. Mutta mitä tehdä? Nykypäivähän on vilkkuvia ja välkkyviä valoja täynnä.



Kaikki epilepsiaa sairastavat eivät ole vilkkuvaloherkkiä.

Vilkkuvaloherkkyyttä testataan aivosähkökäyrätutkimuksen yhteydessä eri tiheydellä vilkkuvalla valolla. Valo on voimakas ja lähes kaikki ihmiset kokevat sen erittäin epämiellyttävänä, mutta henkilön sanotaan olevan vilkkuvaloherkkä, jos tämä vilkkuvalo aiheuttaa aivosähkökäyrään epileptisen purkauksen. Näitä epileptisiä muutoksia on eriasteisia. Joillakin purkaukseen voi liittyä myös selvä epileptinen kohtaus.

Vilkkuvaloherkkyyden syntyekanismia ei tunneta tarkkaan, mutta tiedetään, että siinä aivokuori reagoi poikkeavasti ja aktivoituu liikaa nopeasti toistuvasta näköärsykkeestä. EEG-tutkimuksessa todettava vilkkuvaloherkkyys liittyy yleensä, mutta ei aina epilepsiaan. On pieni joukko sellaisia henkilöitä, joilla nähdään epileptinen purkaus vilkkuvalon yhteydessä EEG:ssä mutta heillä ei koskaan kuitenkaan ole epileptisiä kohtauksia. Vilkkuvaloherkkyys on yleisempää lapsilla

ja nuorilla verrattuna aikuisiin, naisilla verrattuna miehiin ja on ilmeisesti periytyvä ominaisuus.

Valtaosa epilepsiaa sairastavista ei ole vilkkuvaloherkkiä eikä voimakkaan vilkkuvalo aiheuta heille ongelmia. Kuitenkin epilepsiaa sairastavista lapsista noin 10-20%:lla ja aikuisista 5%:lla nähdään EEG:ssä vilkkuvalon yhteydessä epileptinen purkaus. Tämä kertoo vilkkuvaloherkkyydestä mutta kaikilla näilläkin henkilöillä tavallisen elämän vilkkuvat valot eivät aiheuta kohtauksia.

Vilkkuvaloherkkyys voi liittyä mihin tahansa epilepsiatyyppiin mutta on yleistä tietyissä epilepsiatyypeissä. Niin sanottu puhdas vilkkuvaloherkkä epilepsia on harvinainen epilepsia, jossa kohtauksia ei tule milloinkaan muuten kuin välkkyvän valon laukaisemana. Esimerkiksi lapsuusiän poissaoloepilepsia, nuoruusiän poissaoloepilepsia ja nuoruusiän myokloninen epilepsia ovat yleisiä epilepsioita, joita sairastavista osa on myös vilkkuvaloherkkiä. Näillä henkilöillä kohtauksia esiintyy kuitenkin myös ilman vilkkuvaloa.

Sellaisiin harvinaisiin ja vaikeisiin epilepsioihin kuin progressiivinen myokloninen epilepsia (PME), imeväisiän vaikea myokloninen epilepsia ja epilepsia, johon liittyy silmäluomimyokloniaa, vilkkuvaloherkkyys liittyy hyvin usein. Näissä epilepsioissa kohtauksia on myös muuten kuin valojen lau-

kaisemana, mutta välkevalo aiheuttaa lähes kaikille EEG muutoksia ja herkästi myös kohtauksia arkitilanteissa.

Vilkkuvaloherkkyys arkielämässä

Aivosähkökäyrätutkimuksessa olleet tietävät, että siinä käytetty vilkkuvalo on voimakas ärsyke, jollaiselle tavallisessa elämässä harvoin altistuu. Tavallisen arkielämän tilanteita, joissa altistuu vilkkuvale valolle ovat television katselu, tietokoneen ääressä työskentely, vilkkuvalo diskossa ja välkähtelevä valo aurinkoisena päivänä aalloilla tai puiden välissä autolla tai junalla matkustettaessa. Samanlaisen nopeasti toistuvan ärsytyksen näkökentässä voivat aiheuttaa myös sälekaihtimet tai liukuportaat. Siihen kuinka herkästi nämä ärsykkeet voivat laukaista kohtauksia, vaikuttavat valon vilkkumisen taajuus, vilkkuvan valon osuus näkökentästä (mitä suurempi sen pahempi), muu valaistus, altistus aika ja muut samanaikaiset kohtauksille herkistävät tekijät kuten unen puute tai alkoholi.

Miten suojautua?

Suurimalle osalle epilepsiaa sairastavista nämä arkielämän vilkkuvaloärsykkeet eivät ole sen haitallisempia kuin muillekaan ihmisille. Jos henkilöllä on EEG:ssä todettu selvä poikkeava reaktio vilkkuvalelle, jos kohtaus on lauennut vilkkuvaloärsykkeestä tai jos henkilö tunnistaa, että hänelle tulee erityinen,

huono olo vilkkuvassa valossa, voi olla tarpeen ennakoita ja lieventää vilkkuvaloärsytykseen johtavia tilanteita.

Tällaisia arkipäivän suojautumiskeinoja ovat riittävä katseluetäisyys (yli 2 m) TV-ruudusta, valaistu huone TV:tä katsottaessa ja aurinkolasien käyttäminen kirkkaalla aurinkoisella ilmalla.

Vilkkuvaloherkkä ihminenkin voi yleensä työskennellä tietokoneella koulussa tai työssä. Tietokonepelienkään pelaamista ei tarvitse kieltää, mutta kerrallaan pelaamiseen käytettyä aikaa kannattaa rajoittaa. Tämä tosin on viisasta kaikkien lasten ja nuorten osalta monestakin syystä. Tärkeä asia on myös muiden laukaisevien tekijöiden välttäminen.

Vilkkuvaloherkkyyden aste on yksilöllistä. Toiselle riittää kohtauksia laukaisemaan lievä ärsyke, monille vilkkuvalo voi laukaista kohtauksen vasta yhdistettynä muihin laukaiseviin tekijöihin. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi diskovalot yhdistettynä valvomiseen ja alkoholin käyttöön tai tietokonepelimessut, joissa nuoret kokoontuvat yhteen pelaamaan tietokonepelejä pimeään messuhalliin yöstä päivää tuskin nukkuen.

Epilepsialääkkeistä vilkkuvaloherkkyyden vaimentajana on eniten näyttöä valproaattista. Muita vähemmän tutkittuja, mutta mahdollisesti tehokkaita lääkkeitä ovat levetirasetaami, topiramaatti, pirasetami ja lamotrigiini. ■

Epilepsialiitto kiittää toimintaansa tukevia yrityksiä

TILAUSLIIKENNE ALI-VEHMAS

Laurintie 9
14500 Iittala
puh. 03 676 5134

TILITOIMISTO KEIJO LINDSTRÖM KY

Järvihaantie 4
01800 Klaukkala
puh. 09 879 9601

TILITOIMISTO SATAMATILIT OY

Satamakatu 8
74100 Iisalmi
puh. 017 814 960

TOIMINTATERAPIA EIJJA VEHVILÄINEN

Isvedentie 3
77600 Suonenjoki
puh. 044 588 4421

TILITOIMISTO A HÄNNINEN KY

Kannelkatu 8
53100 Lappeenranta
puh. 05 415 0400

TILITOIMISTO REIJO MÄKI OY

Saaristenkatu 14
13100 Hämeenlinna
puh. 03 616 5165
www.reijomaki.fi

TOHMAJÄRVEN APTEEKKI

Kirkkotie 1
82600 Tohmajärvi
puh. 013 621 020

HYVÄÄ
JOULUA!

 epilepsialiitto