

# Svetový deň SCLEROSIS MULTIPLEX

## 30. máj 2019



Tohtoročná kampaň s názvom „**Moja neviditeľná MS**“ má za cieľ zvýšiť povedomie o neviditeľných symptómoch **SKLEROZY MULTIPLEX**, spochybníť mylné predstavy o ochorení a pomôcť pochopiť, ako poskytnúť postihnutým osobám správnu podporu.



**Sclerosis multiplex** (roztrúsená mozgomiechová skleróza) je závažné ochorenie bielej hmoty centrálného nervového systému. Chorobný proces spôsobí poškodenie myelínových obalov nervových vlákien, tzv. demyelinizáciu, ktorá je sprevádzaná zápalovou reakciou. Myelín slúži na zrýchlenie prenosu informácií nervovými vláknami medzi mozgom, miechou a ostatnými časťami tela. Keď je myelín poškodený, informácie prebiehajú pomalšie alebo nesprávne.

**Sclerosis multiplex** postihuje prevažne **osoby v produktívnom veku** (20-40 rokov), častejšie **ženy** ako mužov, výskyt ochorenia sa zvyšuje so **stúpajúcou vzdialenosťou od rovníka**. Podľa odhadov vo svete žije s týmto ochorením **2,3 milióna ľudí**, na Slovensku postihuje asi **jedného z tisíc obyvateľov**. Príčina ochorenia sa pripisuje interakcii **genetickej predispozície a rizikových faktorov životného prostredia**.

**Sclerosis multiplex je celosvetovým problémom nie len počtom ochorení, nejasnosťou príčiny a účinnej liečby, ale aj tým, že postihuje ľudí v najproduktívnejšom veku s perspektívou invalidity do konca života.**

Hoci je skleróza multiplex stále nevyliciteľná choroba a je na celý život, dá sa liečiť. Cieľom je včasné a správne ovplyvnenie zápalu a zastavenie deštrukcie mozgového tkaniva, čím sa spomalí priebeh choroby.

**Dôležité je, aby pacient akceptoval diagnózu, dodržiaval biologickú liečbu a odporúčania lekára. Špeciálne pri skleróze multiplex je snaha o to, aby pacient aj naďalej žil aktívne, prípadne pracoval a plánoval si budúcnosť.**

Trpieť sklerózou multiplex neznamenať uzatvoriť sa pred svetom. Práve kolektív a rodinná podpora zohrávajú pri tomto ochorení dôležitú rolu.

**Hlavné zásady, ktoré pacient musí po diagnostike dodržiavať:**

- prestať fajčiť,
- brať lieky zodpovedne,
- strážiť si hmotnosť,
- dodržiavať zásady racionálneho stravovania,
- cvičiť, chodiť, hýbať sa, preťahovať svaly,
- naučiť sa relaxačným technikám,
- vyhľadať psychológa,
- mať sa rád, rozmaznávať svoje telo aj dušu,
- venovať sa tomu, čo mu robí dobre
- ak chce, zapojiť sa pacient môže do aktivít patientskych organizácií.

