



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 24. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

# Roztroušená skleróza může přijít už ve dvaceti

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Roztrousena-skleroza-muze-prijit-uz-ve-dvaceti\\_s10012x20611.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Roztrousena-skleroza-muze-prijit-uz-ve-dvaceti_s10012x20611.html)

Roztroušená skleróza je nevléčitelné zánětlivé onemocnění, při kterém začne imunitní systém napadat obaly nervů, později i nervová vlákna a nervové buňky. Následkem je postupná mozková atrofie. Léčba přitom spočívá nejen v podávání léků, ale také v pravidelném pohybu a zdravém jídelníčku, který podpoří aktivitu mozku.



Celosvětově se roztroušená skleróza týká 2,5 milionů nemocných. U nás se v současné době léčí přibližně 18 tisíc lidí, pravdou ale je, že počet nemocných roste a v roce 2030 by mohl dosáhnout 27 000. **Nejčastěji nemoc propuká mezi 20. a 40. rokem.** I když není toto autoimunitní onemocnění vyléčitelné, díky pokrokům v léčbě je možné jeho projevy zmírnit, zmenšit počet atak, při kterých propuknou příznaky plnou silou, a zpomalit jeho postup.

## Jak se projevuje roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza nemá **žádné specifické projevy** a onemocnění může postihnout jakoukoliv část mozku nebo míchy. Proto není diagnostika snadnou záležitostí a spočívá mimo jiné v tom, že lékaři **vyloučí další závažná onemocnění**. Pacient lékaře většinou navštíví kvůli nečekaným zdravotním komplikacím. Jednat se může o



- poruchy vidění jako jsou rozmazané vidění, špatné vnímání kontrastů nebo barev, dvojitě vidění, zánět očního nervu a bolesti při pohybu oka;
- chronickou únavu narušující pracovní i volnočasové aktivity;

- poruchy hybnosti a koordinace pohybů doprovázené ztrátou rovnováhy a slabostí;
- ztrátu citlivosti a mravenčení;
- slabost způsobenou nedostatečnou stimulací svalů;
- závratě a malátnost;
- střevní a močové problémy, za kterými stojí dysfunkce močového měchýře;
- poruchy paměti.

## Koho roztroušená skleróza postihuje

Příčina roztroušené sklerózy není dosud zcela objasněna. Jednat se může o **genetické zatížení**, infekci virem Epstein Barrové nebo infekční mononukleózou, složení **mikrobiomu** nebo **nedostatek vitamínu D**. Podle odborníků riziko roztroušené sklerózy zvyšuje kouření, stres, obezita, nadbytek soli, vysoký krevní tlak a nezdravý životní styl. Faktem je, že roztroušená skleróza se týká častěji žen.

## Každý případ je jedinečný

Projevy roztroušené sklerózy jsou velmi individuální a je tak obtížné předpovědět, jak bude nemoc postupovat. Zatímco u někoho dochází k

rychlému zhoršení kvality života, jiný zažije pouze několik záchvatů nemoci bez dalších omezení. Co mají všichni pacienti společné je, že **v průběhu let dochází u většiny z nich k postupnému úbytku mozkové tkáně** a jejich stav se zhoršuje.

Lidé trpící roztroušenou sklerózou musí myslet na to, že existuje mnoho **situací, které mohou projevy roztroušené sklerózy zhoršit**, případně přivolat záchvat. Jedná se o akutní infekční onemocnění, stres, operace s celkovou anestezií i výkyvy hormonů u žen.

## **Jaký je život s roztroušenou sklerózou?**

U většiny nemocných probíhá nemoc zpočátku ve formě **atak**, kdy se náhle objeví nečekaně zdravotní obtíže, které s léčbou, ale i spontánně, vymizí. V průběhu let může ale vést roztroušená skleróza **k invaliditě nemocného z důvodu zhoršení mobility, postižení zraku, poruch stability a paměťových a poznávacích (kognitivních) funkcí**. Pokud by byla roztroušená skleróza neléčena, výrazný stupeň invalidity by se u poloviny pacientů projevil v průběhu 6 až 9 let od stanovení diagnózy. Oporu hole by pak potřebovala polovina nemocných, kteří s nemocí žijí 16 let, a doba života by se zkrátila o 8 až 12 let. Díky pokroku v léčbě je naštěstí možné tyto nepříznivé prognózy významně změnit.

## 6 věcí, které nesmí v životě pacientů chybět

Lékaři mají nyní k dispozici několik druhů léčby, včetně biologické. Zdravotní stav pacientů přitom závisí nejen na ní, ale také na životním stylu pacienta.



1.

### **Rehabilitace a cvičení**

jsou běžnou rutinou pacientů s roztroušenou sklerózou. Konkrétní cviky vychází z aktuálního zdravotního stavu, respektive zdravotních komplikací. V případě problémů se stabilitou tak může jít o senzomotorická cvičení, statická a dynamická balanční cvičení s využitím labilních ploch nebo aktivace svalů hlubokého stabilizačního systému.

2. **Pohyb** je další nedílnou součástí denního programu. Důležitý je mimo jiné

i v rámci terapie únavy, kdy je nejlépe zvolit pravidelný posilovací a aerobní trénink.

3. **Snížení stresu**, který je významným faktorem zhoršujícím průběh onemocnění, pomůže pravidelná jóga nebo trénink tai-chi.
4. **Plánování aktivit, dostatečné množství přestávek a odpočinek** zabrání přetěžování, které je v případě roztroušené sklerózy nebezpečným spouštěcím faktorem zhoršení zdravotního stavu. S plánováním a určením priorit přitom může pomoci i psychoterapeut nebo osobní koučink.
5. **Vitamín D** je skvělý pro podporu neurologické aktivity, ale nejen to. Pomůže nás ochránit i před infekčními onemocněními, osteoporózou a srdečně-cévními onemocněními. V České republice nemůžeme spoléhat pouze na příjem vitamínu D ze sluníčka, proto je dobré zařadit do jídelníčku ryby, mléčné výrobky, vejce, houby, případně potraviny uměle obohacené o vitamín D.
6. **Udržení normální hmotnosti** je dalším z důležitých kousků do skládačky, díky níž je možné lépe zvládat příznaky roztroušené sklerózy. Dostatek zeleniny a omezení sladkých a tučných potravin pomohou, aby kilogramy nepřibývaly. V případě, že je vhodné snižování hmotnosti, vyvarujte se neověřených diet a obraťte se na odborníka – obezitologa.

Co je na roztroušené skleróze nejnebezpečnější, je její nevypočitatelnost. Při roztroušené skleróze více než kdy jindy platí Hippokratův citát: „*Je zbytečné*

*léčit oko bez hlavy, hlavu bez těla a tělo bez duše.*“ Není třeba zvládat vše bez pomoci, naopak. Konzultace s odborníkem pomůže nastolit zvládnutelný režim, najít nové aktivity pro radost a nepřetěžovat se.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**[https://aifp.cz/file/2103/Svetovy den roztrousene sklerozy\\_Inovace pro zivot.pdf](https://aifp.cz/file/2103/Svetovy_den_roztrousene_sklerozy_Inovace_pro_zivot.pdf)**

**<https://inovaceprozivot.cz/cs/pokroky-v-lecbe/roztrousena-skleroza/>**

**<https://odbornost.avenier.cz/cz/roztrousena-skleroza,-jeji-moderni-lecba-a-problematika-ockovani>**

**<https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2012/03/09.pdf>**

**<https://www.solen.cz/pdfs/neu/2019/04/09.pdf>**

**<https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/roztrousena-skleroza/rane-priznaky-rs.html>**

**<https://www.msbrainhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/brain-health-time-matters-in-multiple-sclerosis-policy-report.pdf>**

**<https://www.medimerck.cz/cz/home/SM/about-SM.html>**

[autoimunitní onemocnění cílená léčba](#) [neurologické degenerativní onemocnění mozku](#) [onemocnění očí](#) [pravidelný pohyb](#) [rehabilitace](#) [stres](#) [střevní mikrobiom](#) [vážné onemocnění](#) [vitamin D](#) [zánětlivá onemocnění](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)