

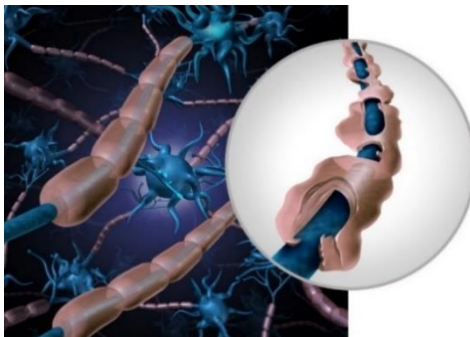
Svetový deň SCLEROSIS MULTIPLEX

Témou 30. mája 2023 je: „Spájam sa, spájame sa“

Kampaň sa zameriava na budovanie kontaktov s komunitou a na kvalitnú zdravotnícku starostlivosť. Podporuje tiež sebadôveru a spochybňuje sociálne bariéry, ktoré spôsobujú, že ľudia žijúci so SM sa cítia sociálne izolovaní a osamelí.

SKLERÓZA MULTIPLEX JE CHRONICKÉ ZÁPALOVÉ OCHORENIE CENTRÁLNEHO NERVOVÉHO SYSTÉMU

Imunitný systém organizmu útočí proti vlastným štruktúram a spôsobuje poškodenie myelínu, ochrannej vrstvy nervových vlákien v mozgu a mieche. Vznikajú na nich zápalové ložiská – lézie. Tým sa narúša prenos informácií medzi jednotlivými časťami nervového systému a ostatnými orgánmi tela, čo spôsobuje príznaky ochorenia.



VÝSKYT SKLERÓZY OVPLYVŇUJE VEK, ALE I MIESTO, KDE ŽIJETE. AKÉ SÚ RIZIKOVÉ FAKTORY JEJ VZNIKU?

Produktívny vek – najvyšší výskyt SM je v mladšej populácii medzi 20. – 40. rokom života.

Pohlavie – ženy postihuje SM 2 až 3 krát častejšie ako mužov.
Rasa – prevalencia SM je najvyššia u kaukazskej (bielej) rasy, pričom ázijská či africká populácia sa zdá byť pred sklerózou viac chránená.

Fajčenie – zvyšuje riziko vzniku SM približne o 50%.

Nedostatok vitamínu D – štúdie naznačujú, že deficit vitamínu D z nedostatku slnečného žiarenia môže súvisieť s výskytom SM.

Klimatické podmienky – množstvo slnečného svitu súvisí s rozdielnou prevalenciou SM v klimatických pásmach, výskyt ochorenia narastá so zvyšujúcou sa vzdialenosťou od rovníka.

Infekcie – štúdie preukázali, že riziko SM zvyšuje prekonanie infekčnej mononukleózy v detstve, ako i prechodené a recidivujúce infekcie a pridružené autoimúnne ochorenia.

Genetika – SM nie je vrodené ochorenie, ale jej výskyt je geneticky podmienený, približne 1 z 8 pacientov má SM v rodinnej anamnéze.



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, zapojiť sa do aktivít patientskych organizácií.

Odhaduje sa, že SM globálne postihuje 2,8 milióna ľudí. V súčasnosti nie je možné SM vyliečiť, preto je cieľom liečby spomaliť progresiu ochorenia potlačením zápalového procesu a tak čo najviac oddialiť trvalé následky u pacienta, ktoré vedú k invalidite. Včasná diagnostika SM a skoré zahájenie liečby ochorenia znamená pre pacienta lepšiu prognózu a priaznivejšie vyhliadky do budúcnosti.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk. Zdroj: <https://worldmsday.org/world-ms-day-2023-campaign-announced>, <https://egoodwill.sk/zdravie-2/zivot-so-sklerozou-multiplex-2/>

