



LATVIJAS MULTIPLĀS SKLEROZES ASOCIĀCIJA

Multiplās sklerozes 1000 sejas





LATVIJAS MULTIPLĀS SKLEROZES ASOCIĀCIJA

2013



Kas ir multiplā skleroze?

Multiplā skleroze (MS) ir hroniska centrālās nervu sistēmas slimība, kas skar galvas un muguras smadzenes.

Visbiežāk MS pacienti izjūt kustības, gaitas, jušanas, koordinācijas, līdzsvara, redzes, runas un citus traucējumus. Nereti ir arī nogurums un depresija.

Cilvēka nervus apņem mielīns jeb viela, kas nodrošina, lai pa nerviem brīvi varētu pārvietoties dažādi impulsi, piemēram, strauji atraut roku no karsta priekšmeta. MS gadījumā mielīna apvalks tiek bojāts, tāpēc impulsi tiek pārraidīti lēnāk un ar traucējumiem, kas tādējādi izsauc dažādus MS pacientiem raksturīgos simptomus.

MS var rasties jebkurā vecumā. Visbiežāk šo slimību diagnosticē 20-40 gadu vecumā, daudz retāk bērniem un vecāka gada gājuma cilvēkiem. Multiplo sklerozi biežāk konstatē sievietēm nekā vīriešiem.

Svarīgi!

MS NAV LIPĪGA SLIMĪBA UN TO NEVAR PĀRMANTOT NO VECĀKIEM.



Simptomi

MS norise katram pacientam ir atšķirīga. Simptomi var būt ļoti dažādi. Pirmās slimības izpausmes ir pēkšņas un ātri var pazust. Parasti (aptuveni trešdaļai pacientu) sākotnēji ir sensorie traucējumi, piemēram, jušanas problēmas. Tās parasti ir asimetriskas (vienā rokā, vienā kājā u.tml.).

MS raksturīgākie simptomi:

- **Jušanas traucējumi** – tādas izjūtas kā durstīšana, tirpoņa, salšana, karšana, nieze. Iespējama arī spiedoša žņauga, elektriskās strāvas sitiena izjūta.
- **Redzes traucējumi** – miglošanās, krāsu redzes maiņa, redzes asuma zudums, attēla dubultošanās, nekontrolējama acābolu kustību, arī īslaicīgs redzes zudums (parasti vienā acī).
- **Kustību traucējumi** – smaguma izjūta kājās, muskuļu spēka zudums, krampji (visbiežāk kājās), grūtības brīvi kustināt rokas un kājas, stīvums.
- **Runas traucējumi** – lēna runa un/vai neskaidra diktija.
- **Līdzsvara un kustību koordinācijas traucējumi**
- **Izteikts nogurums** – līdz pat 70% MS pacientu izjūt nogurumu, kas var būt gan fizisks, gan emocionāls un ko var izraisīt pat vismazākā piepūle.
- **Zarnu un urīnpūšļa funkcijas traucējumi** – biežāka vajadzība urinēt. MS vēlākajās stadijās var rasties grūtības regulēt urīnpūsli. Tā kā urīnpūslis iztukšojas lēni, var rasties iekaisums.
- **Seksuāla rakstura problēmas** – impotence, mazāks jutīgums dzimumakta laikā, kā arī muskuļu spriedze, kuru nav iespējams kontrolēt.



Cēloņi

Nav skaidri zināms, kas izraisa multiplo sklerozi.

Lielākā daļa pētnieku uzskata, ka MS ir autoimūna slimība, kas rodas pazeminātu ķermeņa aizsargspēju rezultātā. Nav precīzi zināms, kāpēc tas notiek, bet MS gadījumā veidojas organisma imūnsistēmas darbības traucējumi, kuru ietekmē ķermenis pats uzbrūk savām šūnām un audiem, arī mielīnam, kas pasargā centrālo nervu sistēmu.

Nav skaidri zināms, kas rosina imūnsistēmu uzbrukt mielīnam, – vistīcamāk, ka tā ir vairāku faktoru kombinācija.

MS nevar ģenētiski pārmantot.

Tomēr ģimenēs, kurās jau ir kāds MS patients, radnieku saslimšanas risks ir nedaudz lielāks. Iespējams, šo risku slimnieku bērniem, brāļiem un māsām nosaka līdzīgā vide, dzīves apstākļi un vispārējā slimību uzņēmība.



Diagnostika

Svarīga ir agrīna slimības diagnostika. Jo agrāk tiek atklāta multiplā skleroze, jo lielākas iespējas to ārstēt, saglabāt darba spējas un attālināt invaliditāti.

Nav viens īpašs izmeklējums, kas palīdz noskaidrot, ir vai nav cilvēkam MS. Lielā mērā tas ir tādēļ, ka MS simptomi ir ļoti dažādi un katram pacientam citādi, tie var līdzināties citu slimību izpausmēm.

- Lai diagnoze būtu pēc iespējas precīzāka, ir jāuzticas profesionālam neirologam un jāsniedz visa nepieciešamā informācija par sevi, kuru ārsts vēlas uzzināt, lai noteiktu diagnozi. MS diagnosticē vienīgi tajos gadījumos, kad ir izslēgtas visas citas iespējamās saslimšanas.
- Bieži vien MS pirmie simptomi ir neskaidri, piemēram, dīvaina sajūta, kuru pacientam grūti izskaidrot, bet ārstam – novērtēt. Šī iemesla dēļ precīzas MS diagnozes noteikšana var prasīt gan mēnešus, gan vairākus gadus.
- Diagnoze tiek noteikta, balstoties uz anamnēzi jeb pacienta slimības vēsturi, neiroloģiskajiem un klīniskajiem izmeklējumiem. Ir iespējamās arī citas veselības stāvokļa pārbaudes, ja tā norāda ārsts.



Ārstēšana

Pagaidām nav zināms, kā izārstēt multiplo sklerozi, tomēr ir iespējams mazināt simptomus un palēnināt slimības attīstības gaitu.

Ir medikamenti, kas palīdz cīnīties ar MS:

- Medikamenti, kas paredzēti, lai cīnītos ar MS lēkmēm. Tie neietekmē slimības attīstības gaitu, tomēr mazina simptomus. Parasti tie ir kortikosteroīdi (steroīda veids).
- Medikamenti, kas paredzēti, lai ietekmētu slimības attīstības gaitu, – imūnmodulatori un imūnsupresenti.
- Simptomātiskā terapija ietver tos medikamentus, kas tiek lietoti, lai ārstētu konkrētus MS simptomus.

Medicīnas iestādes, kur MS pacienti var vērsties pēc palīdzības:

- A/S Latvijas Jūras medicīnas centrs
- VSIA Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca
- SIA Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca



Ikdiena

Darba gaitas var turpināt, tomēr savā ikdienas dzīvē nepieciešams ieviest korekcijas:

- Biežāk jāņem pārtraukumi.
- Darba pienākumus būs iespējams vieglāk paveikt, strādājot pēc brīvāka darba grafika.
- Iespējams, jāizvēlas darbs uz pusslodzi.

Vēlams aktīvs un kustībām bagāts dzīvesveids:

- Fiziskās aktivitātes palīdz justies labāk gan fiziski, gan emocionāli.
- Sportošana palīdz vairot muskuļu spēku, mazināt līdzsvara traucējumus un cīnīties ar nogurumu un depresiju.
- MS pacientiem piemērota ir peldēšana, staigāšana, joga un vingrošana.

MS nav šķērslis, lai kļūtu par vecākiem:

- Grūtniecība jāpārrunā ar savu ārstu, jo tā prasa gandrīz visa MS ārstēšanas procesa pārtraukšanu.
- Grūtniecība nepaātrina MS attīstības gaitu.
- Nereti grūtniecība samazina MS epizodiskās lēkmes.

Ceļošana ir viens no veidiem, kā iegūt tik ļoti nepieciešamo atpūtu:

- Ceļošanas laikā MS pacients var uzņemt jaunu enerģiju, būt kopā ar ģimeni un draugiem.
- Būtiski savas brīvdienas saplānot tā, lai izvairītos no lielas piepūles.
- Dodoties ārpus Latvijas, svarīgi ņemt līdzi visus nepieciešamos dokumentus. Pirms došanās ceļā jānoskaidro, kādas atļaujas vajadzīgas, lai konkrētajā valstī ievestu MS ārstēšanai paredzētos medikamentus.



Latvijas Multiplās sklerozes asociācija

Latvijas Multiplās sklerozes asociācija (LMSA) izveidota 1995. gadā ar mērķi koordinēt un atbalstīt MS pacientus, viņu tuviniekus, aprūpētājus un tos, kas vēlas palīdzēt, lai veicinātu MS pacientu integrāciju sabiedrībā.

LMSA uzdevumi:

- Vākt un iegūt līdzekļus, lai veidotu MS slimnieku reģistru.
- Sekmēt agrīnu diagnostiku un piemērotu ārstēšanu un rehabilitāciju MS slimniekiem.
- Veicināt medicīnas un zinātnes darbinieku papildu izglītošanos MS jomā.
- Atbalstīt un veicināt MS slimnieku kvalitatīvu aprūpi.
- Veidot informācijas bāzi par MS, iepazīstināt asociācijas biedrus ar atklājumiem un sasniegumiem MS ārstēšanā.
- Sadarboties ar ārzemju speciālistiem un radniecīgām organizācijām.
- Veicināt zinātniskos pētījumus par MS un atbalstīt šo plānu īstenošanu.

LMSA ir pilntiesīga Eiropas MS platformas (EMSP) un Starptautiskās MS federācijas (MSIF) biedrs. LMSA ir sabiedriskā labuma organizācijas statuss.



Latvijas Multiplās sklerozes asociācija

LMSA darbojas visā Latvijā, pateicoties reģionālo nodaļu atsaucībai. LMSA nodaļas:

Alūksne

Ināra Priede
64381340

Balvi

Sarmīte Babre
22001672

Bauska

Ženija Stunda
63920601

Cēsis

Vita Ādamsons
27813149
viva2007@inbox.lv

Daugavpils

Monika Jukša
65434889
monikaj@inbox.lv

Gulbene

Dace Aišpure
64497162

Jelgava

Aija Pafrate
29160641
aija20003@inbox.lv

Jūrmala

Ieva Bjalkovska
27057670
leva-riga8@inbox.lv

Kuldīga, Kurzemes reģions

Zaiga Ribaka
63324530, 28801746

Ludza

Rita Krūmiņa
65733760

Ogre

Sērone Grava
26048745

Rēzekne

Līga un Voldemārs Mazuri
64667456, 29439403
agil.me@inbox.lv

Saldus

Aivis Miežītis
28354491
a.miezitis@inbox.lv

Tukums

Guna Rieksta
26568500

Rīga, Kurzemes nodaļa

Pārsla Petrone
67413159, 67408483

Rīga, Zemgales nodaļa

Ingrīda Krēbsa
25979021
ingucis2551@inbox.lv

Rīga, Vidzemes nodaļa

Aelita Ozoliņa
29723145
ozolina.aelita@inbox.lv

Rīga, Latgales nodaļa

Kontaktpersona
Ineta Januško
29864669



Pievienojies LMSA!

Pievienojoties LMSA, ir iespēja:

- Darboties kādā no LMSA nodaļām un atbalsta grupām.
- Saņemt LMSA avīzi „Cerība” un citus informatīvos materiālus.
- Piedalīties dažādos asociācijas, nodaļu un atbalsta grupu rīkotajos pasākumos.
- Piedalīties vasaras nometnēs un Pasaules multiplās sklerozes dienā.
- Apmeklēt koncertus, teātrus, doties ekskursijās.
- Palīdzēt un atbalstīt cilvēkus ar MS.
- Īstenot savas idejas.



Biedrība „Latvijas Multiplās sklerozes asociācija”

Melīdas iela 10, Rīga, LV-1015

Tālrunis: 26599723, 26141974

E-pasts: lmsa@lmsa.lv

www.MSlapa.lv



LATVIJAS MULTIPLĀS SKLEROZES ASOCIĀCIJA



veselīgas sabiedriskās attiecības