



Izglītojošs materiāls pacientiem

Smadzeņu atrofijas izraisītie sarežģījumi

Iespējams, esat dzirdējis(-usi) daudzus terminus, kas saistīti ar smadzenēm multiplās sklerozes kontekstā. Viens no tiem ir smadzeņu atrofija.

Smadzeņu atrofija ir smadzeņu audu zudums, kas multiplās sklerozes gadījumā var norisēt mazliet ātrāk. Bet kā smadzeņu atrofija ietekmē un ierobežo multiplās sklerozes pacientu ikdienas dzīvi?

Smadzeņu atrofija multiplās sklerozes pacientiem ir saistīta ar virkni dažādu problēmu, tostarp fiziskiem traucējumiem.^{24,25}

Cilvēki, kas slimo ar multiplo sklerozi, sastopas ar dažādiem fiziskiem traucējumiem:



gaitas



redzes



līdzsvara



seksuālās
aktivitātes



slāpināšanas
un defekācijas



runas



rīšanas



stingums



drebuļi



66–78% multiplās sklerozes pacientu sastopas ar staigāšanas grūtībām.²⁷



Vairāk nekā puse recidivējoši remitējošās multiplās sklerozes pacientu jūt, ka viņu fiziskās funkcijas ir pasliktinājušās kopš diagnozes uzstādīšanas.²⁸

Būtiski tiek ietekmētas tādas ikdienas darbības kā...²⁹

- ēšana
- saģērbšanās
- ēst gatavošana
- strādāšana
- datora izmantošana
- transportlīdzekļa vadīšana

” „Esmu nonācis tādā stāvoklī savā dzīvē, kad ar prātu vēlos dzīvot normālu dzīvi, bet mans ķermenis fiziski nereaģē. To ir grūti paciest, un tas liek man justies bezspēcīgam un dusmīgam.”

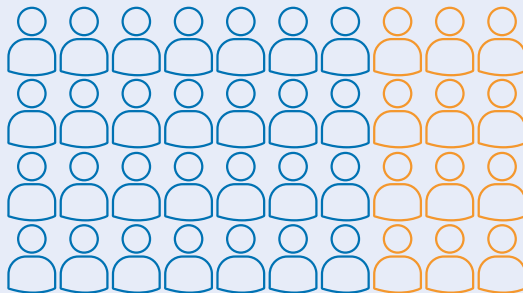
Kārlis,
multiplās sklerozes patients

Smadzeņu atrofija rada arī noguruma risku³⁰

Nogurums
skar

75%

multiplās sklerozes
pacientu³¹



Turklāt tas ir saistīts ar:

- kognitīvo funkciju traucējumiem,
- fiziskiem traucējumiem,
- psiholoģiskiem traucējumiem,
- miega problēmām.^{31,32}



Vairāk nekā 3/4 cilvēku

kam ir diagnosticēta
recidivējoši remitējošā
multiplā skleroze, jūt
nogurumu ikdienas
gaitās pat tad, ja ir
pietiekoši izgulējušies.²⁸



Vairāk nekā 40%

pacientu noguruma dēļ
nespēj apkopt mājas soli.²⁸



”

„Jūtos izolēta ārkārtīga noguruma dēļ. Nogurums ir piesaistījis mani gultas režīmam.

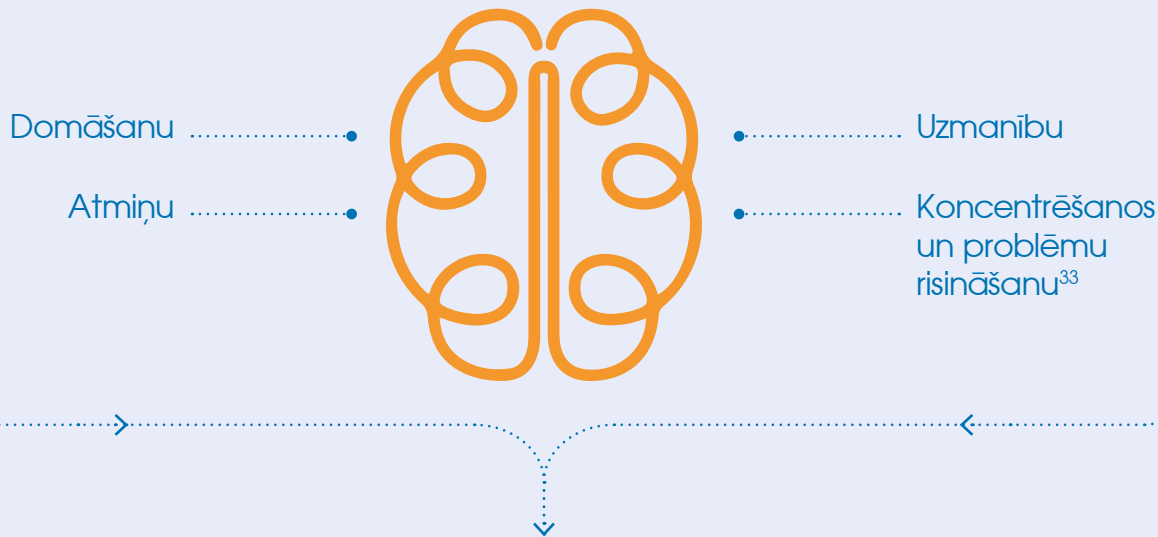
Es nezinu, ko darīt.”

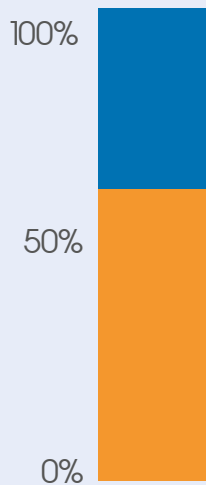
”

Elīna,
multiplās sklerozes paciente

Smadzeņu atrofija ir saistīta ar kognitīvo funkciju traucējumiem...²⁵

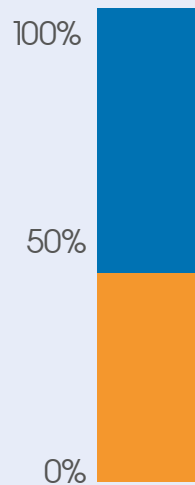
Kognitīvo funkciju traucējumi ietver:





**Vairāk nekā 50%
recidivējoši remitējošās
multiplās sklerozes
pacientu:²⁸**

- sastopas ar koncentrēšanās un atmiņas traucējumiem un atzīst, ka atmiņas traucējumi ierobežo viņu ikdienas dzīvi;
- saka, ka viņu spēja apstrādāt informāciju ir palēninājusies.



**Turklāt vairāk nekā
45% pacientu jūt,
ka viņiem ir grūtības
pieņemt lēmumus.²⁸**

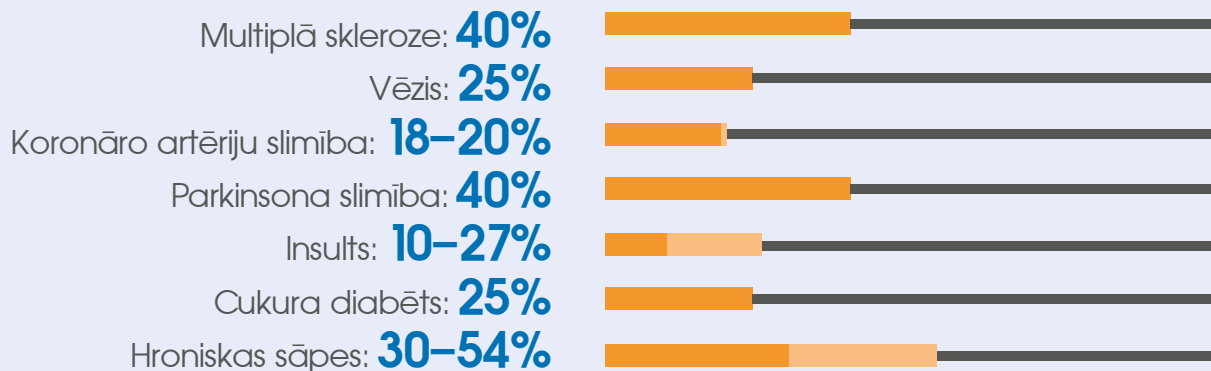
” „Dažkārt vārdi vienkārši neveido saikni manā prātā!
Dažkārt dienas beigās manas domas
ir pilnīgi izkaisītas.” “

Iveta,
multiplās sklerozes paciente

Smadzeņu atrofija ir saistīta ar pasliktinātu emocionālo labsajūtu...³⁴

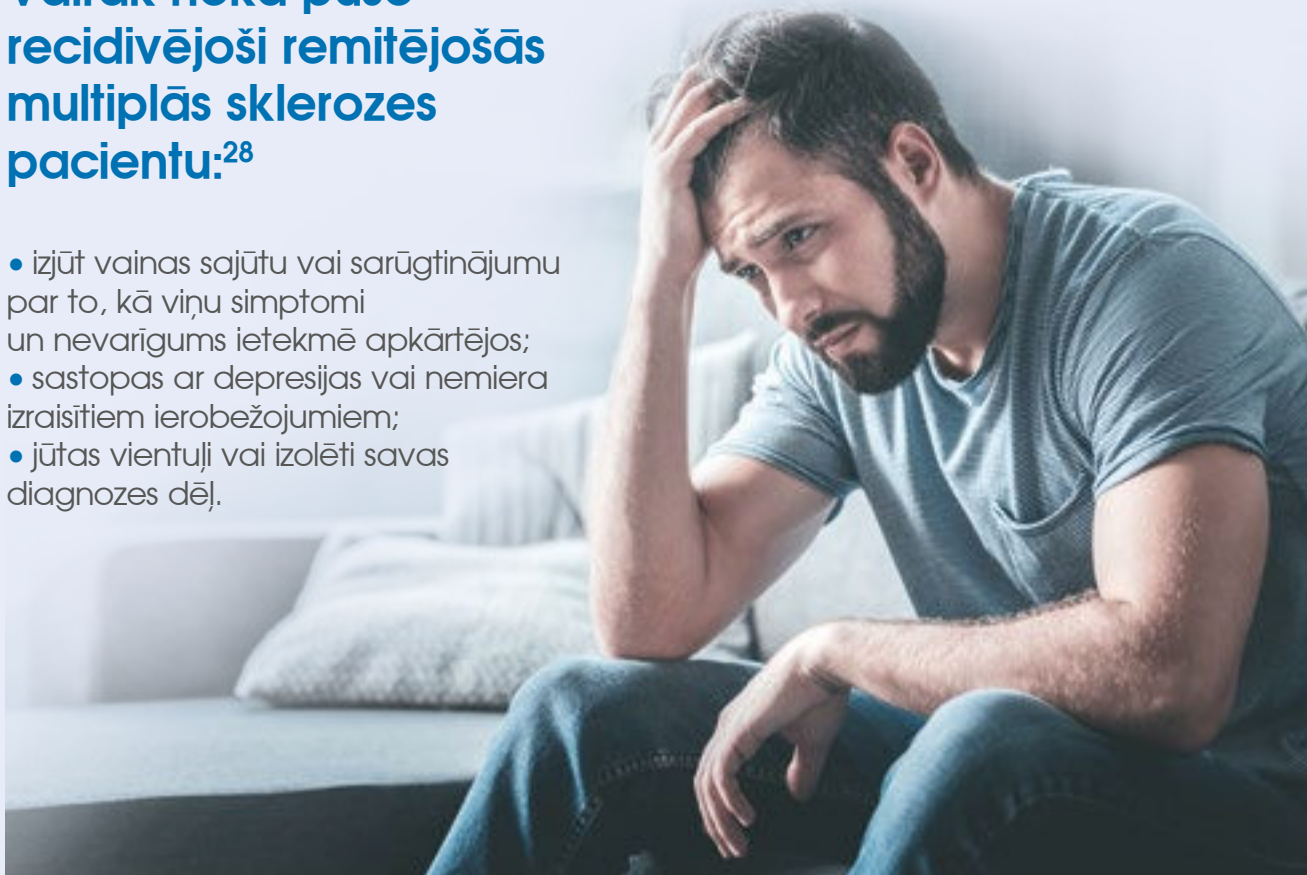
- Multiplās sklerozes pacienti var sastapties ar emocionāliem traucējumiem, kā arī ar tādām garīgās veselības problēmām kā nemiers un depresija.³³

- Liela daļa multiplās sklerozes pacientu cieš no depresijas pat salīdzinājumā ar citu hronisku slimību pacientiem.³⁵



Vairāk nekā puse recidivējoši remitējošās multiplās sklerozes pacientu:²⁸

- izjūt vainas sajūtu vai sarūgtinājumu par to, kā viņu simptomi un nevarīgums ietekmē apkārtējos;
- sastopas ar depresijas vai nemiera izraisītiem ierobežojumiem;
- jūtas vientuļi vai izolēti savas diagnozes dēļ.



”

„Mans izaicinājums ir manas pastāvīgi
mainīgās emocijas. Es smejos, raudu, dusmojos
un uztraucos par visu.”

“

Jana,
multiplās sklerozes paciente

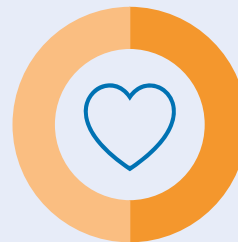
Smadzeņu atrofijas simptomi var ietekmēt multiplās sklerozes pacientu ikdienas dzīvi un attiecības ar apkārtējiem:

- Multiplās sklerozes pacientiem, kas cieš no noguruma, kognitīvo funkciju vai fiziskiem traucējumiem, ir lielāka iespējamība būt **bez darba**.^{29,30,32,36}

- Fiziskiem traucējumiem progresējot, būtiski palielinās **nenodarbināto** multiplās sklerozes pacientu īpatsvars.³⁷



- **Gandrīz trešdaļai multiplās sklerozes pacientu ir nepieciešama aprūpe** – 80% no tās nodrošina ģimenes locekļi vai draugi bez maksas.³⁷



- **Nepilni 50%** recidivējoši remitējošās multiplās sklerozes pacientus aprūpējošo partneru norāda, ka šī slimība ir ietekmējusi viņu dzimumdzīvi.²⁸

Plašāka informācija par multiplo sklerozi un tās sekām ir pieejama turpmākajos rakstos.

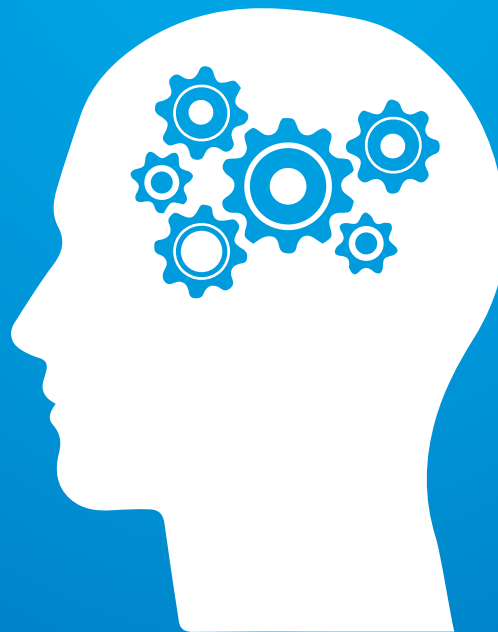
Atsauces:

24. De Stefano N et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015; 0: 1-7.
25. Ferreira M. Cognitive deficits in multiple sclerosis. Arq Neuropsiquiatr 2010; 68(4): 632-641.
26. Giovanonni G et al. Brain health: A guide for people with MS. 2016.
27. Culpepper W et al. J Rehabil Res Dev 2015; 52(3): 263-272.
28. <https://news.genzyme.com/press-release/genzyme-introduces-vsms-global-initiative-aimed-uncovering-often-unspoken-challenges-m>
29. Sutliff M. Curr Med Res Opin 2010; 26(1): 109-119.
30. Tedeschi G et al. J Neuro Sci 2007; 263: 15-19.
31. Lerdal A et al. Eur J Neurol 2007; 14: 1338-1343.
32. Khan F. Front Neurol 2014; 15(5): 177.
33. Emotional and cognitive changes. Pieejams: <https://www.msif.org/about-ms/symptoms-of-ms/cognition-and-emotional-changes/>. Pēdējoreiz aplūkots: 2017. gada maijā.
34. Mowry E et al. Neurology 2009; 72: 1760-1765.
35. Dealing with chronic illness and depression. Pieejams: <http://www.webmd.com/depression/guide/chronic-illnesses-depression#1>. Pēdējoreiz aplūkots: 2017. gada maijā.
36. Benedict R et al. J Neurol Sci 2005; 231(1-2): 29-34.
37. Giovanonni G et al. Brain health: Time matters in MS. 2016.

Galvas smadzeņu atrofija MS gadījumā

Sīkāka
informācija
par galvas
smadzenēm
labvēlīgu
dzīvesveidu

MS - multiplā skleroze



Izglītojošs materiāls pacientiem

SANOFI GENZYME

Visas tiesības aizsargātas.

Reklāmas devējs: SIA Sanofi-aventis Latvia.

Kr. Valdemāra 33-8, Rīga, LV-1010, tālr. 67 332 451.

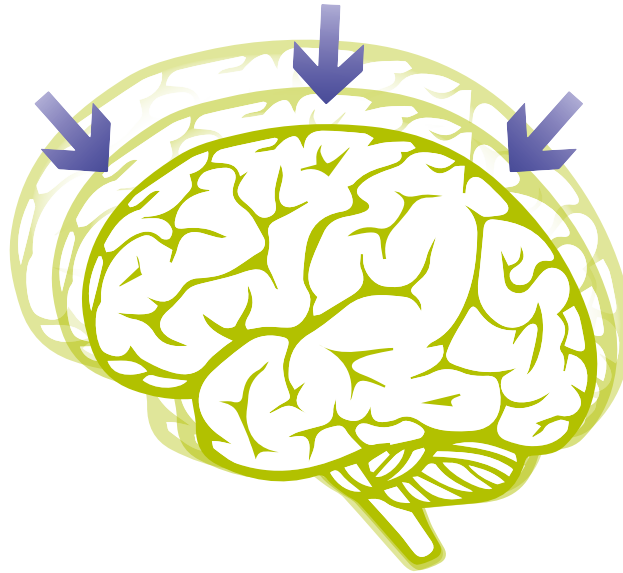
Reklāmas izstrādes datums: 12.2018.

GZLV.MS.18.12.0103

SANOFI GENZYME 

Kas ir galvas smadzeņu atrofija?

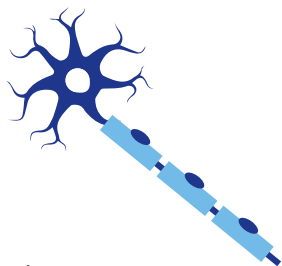
- Galvas smadzenes turpina attīstīties līdz vēliniem pusaudža gadiem un pēc tam sāk ļoti lēnām samazināties apjomā. Šo procesu var dēvēt arī par galvas smadzeņu tilpuma zudumu vai galvas smadzeņu apjoma samazināšanos.^{1,2}
- Tas notiek ar ikvienu ... un ir normāla novecošanās procesa norise



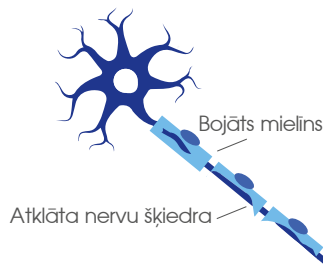
- Taču MS izraisīta bojājuma gadījumā tas var notikt ātrāk.²

Dažas galvas smadzeņu šūnas iet bojā normālā novecošanās procesā, bet MS gadījumā notiek arī citi procesi^{1,2}

- Mielīna bojājuma gadījumā aksons kļūst daudz jutīgāks un vieglāk ievainojams pret turpmākajiem bojājumiem.¹ Dažkārt tiek zaudēts viss neirons.
- Turpmāka neironu un mielīna izžušana var izraisīt galvas smadzeņu saraušanos ātrāk nekā parasti. Tā kā tiek bojātas galvas smadzenes, bojāto rajonu funkciju īstenošanu uzņemas jauni apvidi.
- Galvas smadzeņu spēju pielāgoties sauc par neiroloģiskām rezervēm un jo lielākas ir galvas smadzeņu neiroloģiskās rezerves, jo veselīgākas ir smadzenes.¹
- MS simptomu progresēšanas iespējamība ir lielāka tad, kad izsīkst visas neiroloģiskās rezerves.¹



Vesela nervu šūna

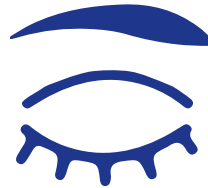


Bojāta nervu šūna

MS gadījumā galvas smadzeņu atrofija ir saistīta ar dažādām problēmām, to vidū fizisku nevarību, nespēku, nogurumu un izziņas spēju traucējumiem^{3,4}



Nevarība



Nespēks, nogurums



Izziņas spēju traucējumi
(kognitīvie traucējumi)

Pasākumi galvas smadzeņu veselības uzlabošanai var palīdzēt pasargāt no slimības gaitas pasliktināšanās un veicināt labu dzīves kvalitāti novecošanās laikā.

MS ārstēšanas mērķim vajadzētu būt lai novērstu paātrinātas atrofijas izraisītu galvas un muguras smadzeņu bojājumus. Tādēļ ir svarīgi apsvērt agrīnu iejaukšanos ar zālēm, kas spēj kontrolēt iekaisuma procesu un mazināt ar MS saistītu galvas smadzeņu tilpuma zuduma gaitu.⁴

Atcerieties, ka MS aizvien ir aktīva, pat ja jūs to nejūtat¹



Pētījumos pierādīts, ka tikai aptuveni viens no 10 perēkļiem izraisa slimības paasinājumu^{5,6} un ka ir iespējami arī citi, mazāk pamanāmi perēkļi.⁷ Tātad, pat ja Jums nerodas jauni simptomi un nepastiprinās esošie, galvas smadzenes var izmantot daļu neiroloģisko rezervju bojājuma kompensēšanai. Kad ir izlietotas visas neiroloģiskās rezerves, galvas smadzenes vairs nespēj iesaistīt jaunus apvidus, un palielinās MS simptomu progresēšanas iespējamība.

Ar MR skenēšanas palīdzību iespējams konstatēt slimības aktivitāti, kas citādi paliktu nepamanīta. Ir svarīgi kopā ar ārstu plānot, kā tiks īstenota MS uzraudzība.

Slimības uzraudzība

Izmantojiet dienasgrāmatu¹

- Palīdziet uzraudzīt MS, ierakstot dienasgrāmatā notikumus, kas ietekmē Jūsu veselību un labsajūtu, piemēram, simptomus, zāļu blakusparādības un citas slimības. Parādiet šo informāciju veselības aprūpes speciālistiem, lai viņiem būtu pilnīgs priekšstats par Jūsu veselību.
- Regulāra slimības aktivitātes uzraudzība var sniegt agrīnu brīdinājumu, ka Jūsu atbildes reakcija uz ārstēšanu nav laba.
- Ja Jums nav konstatējama laba atbildes reakcija uz ārstēšanu vai ja Jums rodas nepatīkamas blakusparādības, pajautājjiet veselības aprūpes speciālistam, vai ir iespējams pāriet uz citu IMT (Imūnmodulējošu terapiju).



**Ko JŪS varat darīt, lai īstenotu
galvas smadzenēm labvēlīgu
dzīvesveidu un palēninātu
atrofijas procesu**



Pozitīvas dzīvesveida izvēles var palīdzēt Jums saglabāt pēc iespējas labāku galvas smadzeņu veselību

Cilvēkiem, kam ir MS, ir svarīgi, lai viņiem būtu labi funkcionējošas galvas smadzenes. Šeit aprakstīti septiņi pozitīvi soļi, kurus Jūs varat spert, lai uzturētu galvas smadzenes pēc iespējas veselīgākas neatkarīgi no tā, kāda ir Jums noteiktā MS diagnoze.

Saglabājiet pēc iespējas labāku fizisko formu un augstāku aktivitātes līmeni

Pētījumos ar multiplās sklerozes slimniekiem pierādīts, ka fiziskās aktivitātes var palīdzēt mazināt nogurumu un depresiju, vairojot spēku un veicināt līdzdalību sabiedriskajos pasākumos.¹

Augstāka aerobo aktivitāšu pakāpe ir saistīta ar straujāku informācijas apstrādi un galvas smadzeņu tilpuma saglabāšanos.¹⁰ Tas nozīmē, ka pēc iespējas augstāks aktivitātes līmenis var palīdzēt MS slimniekiem saglabāt galvas smadzeņu veselību.



Ēdiet veselīgu uzturu un kontrolējiet savu ķermeņa masu

Aptaukošanās ir saistīta ar lielāku MS radītu perēkļu skaitu nekā veselīga ķermeņa masa.⁸⁻¹¹



Uzturiet prāta aktivitāti

Uzturiet prāta aktivitāti, lasot, radoši darbojoties, risinot tādus uzdevumus kā sudoku vai minot krustvārdu mīklas. Tas pasargās Jūs no izziņas spējas traucējumiem MS gadījumā visa mūžā garumā.¹³⁻¹⁷

Tāpat kā fiziskas aktivitātes ķermenim, garīga stimulācija palīdz saglabāt prāta aktivitāti, modrību un spriestspēju pat novecošanās vai MS izraisīto pārmaiņu gadījumā.¹⁷



Izvairieties no smēķēšanas

Smēķēšana palielina cilvēkam MS vai fiziskās nevarības progresēšanas risku. Smēķēšana ir saistīta ar samazinātu galvas smadzeņu tilpumu un biežākiem paasinājumiem^{18,19}, pastiprinātu nevarības progresēšanu^{19,20}, izteiktākiem izziņas spējas traucējumiem²¹ un īsāku dzīvildzi²¹ nekā nesmēķēšanas gadījumā.



Ierobežojiet alkohola patēriņu

Pastiprināta alkohola lietošana cilvēkiem ar MS samazina dzīvildzi.²²



Ievērojiet MS ārstēšanas norādījumus

Ja nelietosiet Jums parakstītās MS ārstēšanai paredzētās zāles atbilstoši ieteikumiem, tās nedarbosies. Tik vienkārši!¹



Lietojiet citu slimību ārstēšanai parakstītās zāles

Ja Jums ir citas slimības, izturieties atbildīgi pret to uzraudzību un ārstēšanu, tai skaitā parakstīto zāļu lietošanu. Tādi traucējumi kā paaugstināts asinsspiediens, sirds slimība, cukura diabēts vai augsts holesterīna līmenis var pasliktināt MS norisi.¹



Nodarbiniet savas smadzenes

Galvas smadzenes darbojas kā muskulis.
Ja smadzenes netiek izmantotas, to apjoms samazinās.
Mums ir daudz nervu šūnu – trenējiet tās!



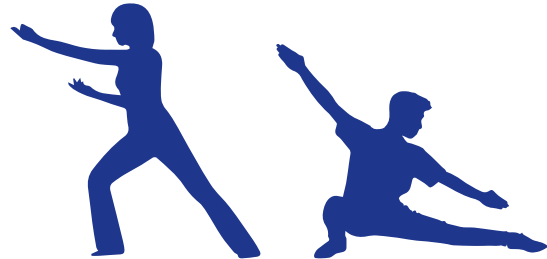
Piedāvājiēt smadzenēm nelielus izaicinājumus²³

- Tiriet zobus ar pretējo, nevis ierasto roku.
- Ejiēt uz darbu vai veikalu pa citu ceļu.
- Vakariņās apēdiēt pāris kumosus ar aizvērtām acīm.
- Klausieties jauna veida mūziku.
- 60 sekundes veiciēt fiziskas aktivitātes.
- Mājās vai iemiļotajā restorānā apsēdiēties citā vietā.

Šajos gadījumos galvas smadzenēm ir jāpastrādā, jo jādara kaut kas iepriekš nepieredzēts.

Jūs varat arī darīt kaut ko, kas ietver galvas smadzeņu stimulēšanu, fizisku aktivitāti un sociālu iesaisti, piemēram,

- kāda sporta veida vai spēles apgūšana;
- mācīšanās dejot;
- puķu vai dārzeņu stādīšanas kursi;
- pierādīts, ka *Taiczi** veicina spēju domāt.



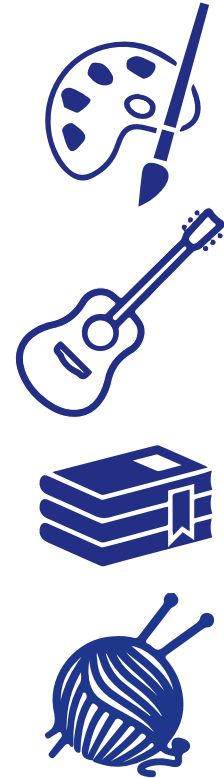
*Taiczi - austrumu prakse, atveseļošanās vingrošana ķermeņa līdzsvaram un harmonijai.

Ja fiziskas aktivitātes nav iespējamās, pamēģiniet apgūt:

- zīmēšanu (sāciet ar ūdens krāsām un turpiniet ar eļļas krāsām);
- klavieru, flautas vai ģitāras spēli;
- īsu stāstu (vai savu memuāru) rakstīšanu;
- datora lietošanu;
- šahu, risināt sudoku vai krustvārdu mīklas;
- adīšanu vai tamborēšanu;
- jaunu valodu.

Vai arī Jūs varat vienkārši nodoties kādai jaunai Jūs interesējošai aktivitātei, piemēram,

- brīvprātīgā darbam vietējā labdarības vai pacientu atbalsta organizācijā;
- iepazīt jaunu pilsētu;
- pievienoties grāmatu lasītāju klubam;
- izmēģināt jaunu restorānu vai nogaršot jaunu ēdienu;
- palīdzēt vietējā skolā vai dienas aprūpes centrā.




Galvas smadzeņu atrofiju MS gadījumā izraisa galvas smadzeņu bojājums un par to ir jādomā, pievēršot uzmanību galvas smadzeņu veselībai⁹



Atsauces

1. Giovannoni G, Butzkueven H, Dhib-Jalbut S et al. Brain Health: A guide for people with multiple sclerosis. MSBrainHealth.org (02.07.2018).
2. De Stefano N, Airas L, Grigoriadis N et al. Clinical relevance of brain volume measures in multiple sclerosis, CNS Drugs. 2014;28: 147-156.
3. De Stefano N et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015; 0: 1-7. Arq Neuropsiquiatr 2016; 74(3):235-243.
4. Ferreira M. Cognitive deficits in multiple sclerosis. Arq Neuropsiquiatr 2010; 68(4): 632-641.
5. Rugilo C, Seifer G, Kuperman G et. al. Brain atrophy in multiple sclerosis. Am J Psych Neurosci. 2015;3(3):40-49
6. Barkhof F et al. Relapsing-remitting multiple sclerosis: sequential enhanced MR imaging vs clinical findings in determining disease activity. AJR Am J Roentgenol 1992;159:1041-7.
7. Kappos L et al. Predictive value of gadoliniumenhanced magnetic resonance imaging for relapse rate and changes in disability or impairment in multiple sclerosis: a meta-analysis. Gadolinium MRI Meta-analysis Group. Lancet 1999;353:964-9.
8. Filippi M et al. MRI evidence for multiple sclerosis as a diffuse disease of the central nervous system. J Neurol 2005;252 Suppl 5:16-24.
9. Giovannoni G, Butzkueven H, Dhib-Jalbut S et al. Brain Health: Time matters in multiple sclerosis. Multiple Sclerosis and Related Disorders 9 (2016) S5-S48.
10. National MS society <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise> (09.05.2018).
11. Prakash RS et al. Brain Res 2010;1341:41-51.
12. Kappus N et al. Cardiovascular risk factors are associated with increased lesion burden and brain atrophy in multiple sclerosis. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2016;87:181-7.
13. Pinter D et al. PLoS One 2014;9:e87567.
14. Modica CM et al. Mult Scler 2015; doi:10.1177/1352458515579443.
15. Sumowski JF et al. Neurology 2010;74:1942-5.
16. Sumowski JF et al. J Int Neuropsychol Soc 2009;15:606-12.
17. National MS Society. <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Cognitive-Health> (09.04.2018).
18. Kappus N et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015; doi:10.1136/jnnp-2014-310051.
19. D'Hooghe M B et al. Mult Scler 2010;16:773-85.
20. Pittas F et al. J Neurol 2009;256:577-85.
21. Ozcan ME et al. Neuropsychiatr Dis Treat 2014;10:1715-19.
22. Jick SS et al. J Neurol 2015; doi:10.1007/s00415-015-7796-2.
23. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/challenge-your-mind-and-body-to-sharpen-your-thinking-skills-201510298507> (03.07.18)



**Ievērojiet
līdzsvarotu diētu, esiet
fiziski aktīvs un katru dienu
nodarbiniet smadzenes!**