

JAUNAS KRĀSAS

Multiplā skleroze

KĀ CITIEM
IZDODAS IZVEIDOT
JAUNU DZĪVI?

Kultūrisma čempiones
Lauras stāsts

Monika pati sev nespēj injicēt zāles,
taču kāpj kalnos

Inetas 23 gadu dzīvesstāsts
ar MS diagnozi – nekādu paasinājumu!

VISAPTVEROŠA
STRATĒGIJA,
KĀ APVALDĪT
SLIMĪBAS SIMPTOMUS

Ko ēst un ko neēst?
Ar kādiem vingrojumiem nodarboties?
Kā uzvarēt stresu?

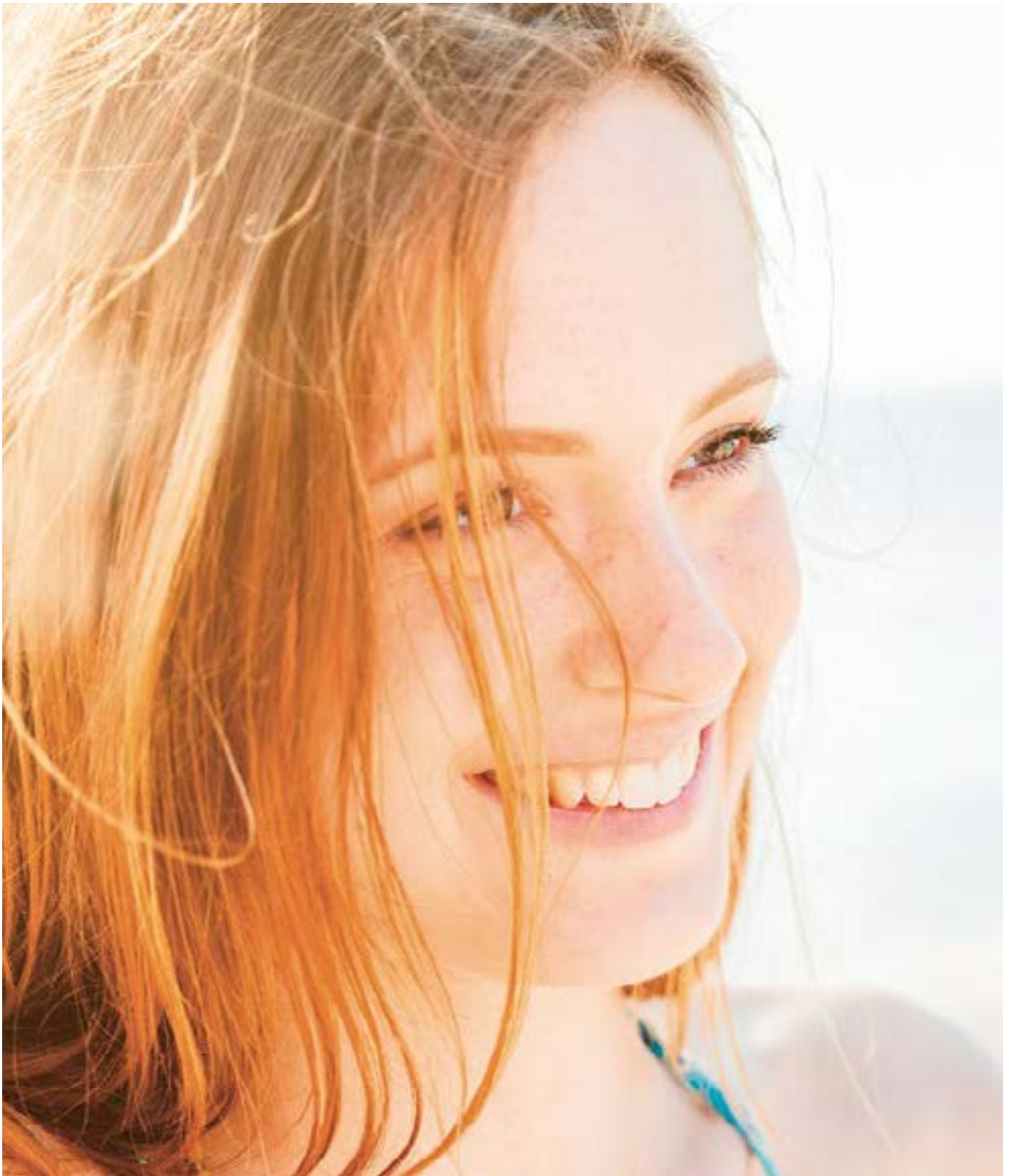
KĀ

pārvaldīt nogurumu?
pieņemt diagnozi?

ĀRSTI NEIROLOGI

par ārstēšanu un
slimības paasinājumiem

EMOCIJAS ĀRSTĒŠANĀS SĀKUMĀ



SANOFI GENZYME 

SIA Sanofi-aventis Latvia
Kr. Valdemāra 33-8, Rīga, LV-1010,
tālr. 67 332 451

GZLV.MS.18.06.0057a
Teksta pārskatīšanas datums: 07/2018

SATURS

01

MULTIPLĀ SKLEROZE

Ar ko es slimoju? 7
Slimības gaita un simptomi 13
Ārstēšana 14
Slimības paasinājumi
un simptomu kontrole 16

02

DZĪVE AR MULTIPLO SKLEROZI

Izveidot jaunu dzīvi 29
Dzīvesveida izmaiņas 35
Ko lietot uzturā? 36
Kādus vingrinājumus veikt? 39
Ikdienas izaicinājumi 48
Vai ir kāda īpaša diēta? 52

03

SVARĪGA INFORMĀCIJA

ŠAJĀ IZDEVUMĀ
ATRADĪSIET SVARĪGĀKO
INFORMĀCIJU PAR
MULTIPLU SKLEROZI,
TĀS IZRAISĪTAJIEM
SIMPTOMIEM UN VEIDU,
KĀ TOS PĀRVALDĪT.



Multiplās sklerozes diagnoze vienmēr satriec, izraisa bailes, nemieru un panikas lēkmes. Vislabāk ar to cīnīties palīdz pietiekams informācijas daudzums, skaidra stratēģija cīņā ar stresu un slimības simptomiem, apņemšanās dzīvot veselīgu dzīvesveidu.

Šajā izdevumā atradīsiet svarīgāko informāciju par multiplo sklerozi, tās izraisītajiem simptomiem un veidu, kā tos pārvaldīt, kā arī informāciju par slimības paasinājumiem.

Vislielākā uzmanība šajā izdevumā veltīta dzīvesveidam. Jo nepieciešams izveidot pilnīgi jaunu dzīvi,

kurā nāksies mainīt noteiktus paradumus un iemācīties pieveikt ikdienas izaicinājumus. Visbiežāk ārstu kabinetos izskan jautājumi par to, ko lietot uzturā, ko neēst, vai nodarboties ar sportu un kā vingrot. Šī izdevuma lappusēs atradīsiet daudz noderīgu padomu un ieteikumu. Vēl šeit lasiet to cilvēku stāstus, kuri jau kādu laiku sadzīvo ar multiplās sklerozes diagnozi.

Šajā izdevumā mediķi, psihologi un rehabilitologi, kuri strādā ar multiplās sklerozes pacientiem, dalās savās zināšanās un pieredzē, lai multiplās sklerozes slimnieku dzīve būtu radoša, sociāli aktīva un laimīga.



A woman with long dark hair, wearing a long, flowing, vertically striped dress and pink high-heeled shoes, is walking away from the camera in a field of dry, golden-brown grass. The background shows a hazy landscape with distant hills under a bright sky.

MULTIPLĀ SKLEROZE

AUTOIMŪNA SLIMĪBA,
KAS VIENIEM IZPAUŽAS
AR TĀ SAUCAMAJIEM
PAASINĀJUMIEM, BET
CITIEM AR NEPĀRTRUKTU
ORGANISMA FUNKCIJU
PASLIKTINĀŠANOS

AR KO ES SLIMOJU?

Multiplā skleroze (MS) ir autoimūna slimība. Tā ir hroniska slimība, kas vieniem izpaužas ar tā saucamajiem paasinājumiem, bet citiem ar nepārtrauktu organisma funkciju pasliktināšanos, piemēram, pavājinoties redzei vai spējai staigāt. Tā kā slimība ir hroniska, tās gaita vairumā gadījumu ir lēna. Reizēm starp paasinājumiem var būt 10 gadi un cilvēks pat nesaista iepriekš pasliktinājušos redzi ar to, ka sākusi reibt galva.

Lai arī pirmoreiz multiplā skleroze aprakstīta vairāk nekā pirms 100 gadiem, patiesais multiplās sklerozes iemesls vēl arvien palicis nezināms. Ārsti praktiķi un zinātnieki apraksta un pēta noteiktas likumsakarības un tendences arī esošā informācija par slimību arvien tiek papildināta un precizēta.

Slimība ir autoimūna, jo tās gaitā notiek būtiski organisma autoimūnās sistēmas traucējumi. Cilvēka imūnsistēma ir sarežģīta un tajā ir daudz spēlētāju – imūnšūnu. Tām ir dažādi nosaukumi atkarībā no tā, kurā organisma vietā tās atrodas. Visu imūnšūnu uzdevums ir aizstāvēt organismu no ienaidniekiem: sliktajām baktērijām, vīrusiem, neindificētām šūnām un citiem

elementiem, kuriem mūsu organismā nav vietas.

Taču reizēm dažiem cilvēkiem gadās tā, ka viņu imūnšūnas sāk cīnīties pret cilvēka nervu šūnām. Multiplās sklerozes gadījumā imūnšūnas, nezināmu iemeslu vadītas, kļūst agresīvas un sāk noārdīt nervu šūnu virsmu. Ja iztēlojamies nervu šūnu kā elektrības kabeli (šādu līdzību tiešām redzēsiet, ja ieraudzīsiet, cik gari ir nervu šūnu izaugumi, tā sauktie dendrīti), tad, sākot noārdīt šī vada virsmu, imūnšūna galu galā atsedz tā iekšpusi. Elektroimpulsam pārvietojoties pa atsegto vadu, pavisam viegli var notikt „īssavienojums”, kura laikā cilvēkam tiek traucēta kāda ķermeņa funkcija, piemēram, kļūst raibs gar acīm, reibst galva, notirpst roka vai kāja, liekas, ka pa ādu skrien skudriņas.

Multiplā skleroze nav vienīgā autoimūnā slimība. Šādām slimībām ir 100 veidi. Vairumam zināmas tādas autoimūnās slimības kā artrīts, vilkēde vai diabēts. Ar šīm slimībām sirgstošie ik dienas pierāda, ka, cīnoties par savas dzīves kvalitāti, iespējams turpināt dzīvot ar nelielu diskomfortu un nav svarīgi, kāda diagnoze ierakstīta medicīniskajā kartītē.



**ĀRSTE-NEIROLOĢE,
DR. RASA KIZLAIENE,**

Viļņas Universitātes slimnīcas
Santarišku klīnikas Neiroloģijas
un multiplās sklerozes
koordinācijas centra vadītāja

Multiplā skleroze sākas no tā, ka iekaisums un demielinizācija bojā galvas un muguras smadzenēs nervu šķiedru aizsargājošo apvalku – mielīnu. Tiek traucēta impulsu pārraide no centrālās nervu sistēmas uz perifēro un noteiktas ķermeņa daļas vairs nesaprot, ko smadzenes tām liek darīt. Iekaisums bojā arī šūnas, kuras atbild par mielīna ražošanu un saglabāšanu. Šo procesu mediķi sauc par demielinizāciju. Tāpat notiek arī cits process – aksonu deģenerācija, ar ko raksturo neironu aksonu bojājumus. Tieši aksonu deģenerācija visvairāk izraisa invaliditāti, kam ir tendence progresēt. Ja slimība tiek diagnosticēta un ārstēšana uzsākta agrīnā stadijā, var sagaidīt, ka invaliditātes izpausmes tiks atliktas uz daudziem gadiem. Tomēr, ja slimība tiek konstatēta vairākus gadus pēc saslimšanas un ārstēšana ir iekavēta, invaliditātes progresēšanu parasti neizdodas novērst.

KĀPĒC?

Zinātnieki izvirzījuši daudzas slimības cēloņa versijas: tiek vairoti vīrusi, vidē esošās ķīmiskās un toksiskās vielas, noteiktu mikroelementu līdzsvara traucējumi organismā, tiek pētīta ģenētiskā mantojuma ietekme un pat uztura ietekme. Kamēr zinātnieki diskutē un meklē vienotu atbildi, atliek vien dzīvot tālāk. Svarīgākais uzdevums ir iemācīties kontrolēt, savaldīt slimību, samazināt tās simptomus un atklāt tādu dzīves veidu, kas nepasliktinātu slimības gaitu.



STATISTIKA

Lietuvas ārsti zinātniskajos rakstos apgalvo, ka sievietes ar MS saslimst vidēji pāris gadus agrāk nekā vīrieši, un slimībai visbiežāk ir recidivējoša-remitējoša gaita. Labvēlīga slimības gaita sievietēm sastopama pat četras reizes biežāk nekā vīriešiem. Sievietēm slimība

progresē lēnāk, un sieviete tādu pašu invaliditātes pakāpi sasniedz no 2,4 līdz 5,3 gadiem vēlāk nekā vīrieši. Konstatēts, ka kognitīvās funkcijas traucējumi sievietēm ar MS ir mazāk izteikti nekā vīriešiem, lai gan slimības ilgums un vecums ir līdzīgi.

VALSTS	IZPLATĪBA UZ 100 000 IEDZĪVOTĀJIEM
Īrija	230,6
Vācija	128
Norvēģija	148
Somija	93
Latvija	90
Igaunija	82
Lietuva	78

Multiplās sklerozes izplatība Eiropā (2011. g. EMSP MS Barometer dati)

- Pasaulē ir aptuveni 2,3 miljonu multiplās sklerozes slimnieku. Eiropā ir vairāk nekā 700 000 cilvēku ar multiplās sklerozes diagnozi.
 - Gados vecākiem cilvēkiem saslimšanu skaits ievērojami samazinās. Retos gadījumos slimības sākumu novēro arī 10-17 gadus veciem bērniem.
 - Ir dati, ka multiplā skleroze varētu būt iedzimta. Ja ar šo slimību slimojis jūsu tēvs vai brālis, iespēja, ka jūs ar to saslimsiet, palielinās par 1-5 procentiem. Monozigotisko dvīņu gadījumā risks saslimt ar multiplo sklerozi sasniedz 20-25 procentus.
- **VISBIEŽĀK SLIMĪBA SĀK IZPAUSTIES 18-45 GADU VECUMĀ.**
- Slimību visbiežāk diagnosticē 20-50 g. veciem cilvēkiem.

LIETUVA. LATVIJA. IGAUNIJA.

- **Latvijā** ir 1800 cilvēku ar multiplo sklerozi. Slimība visbiežāk izpaužas ap 28 gadu vecumu.
- **Lietuvā** ir vairāk nekā 2600 cilvēku ar multiplās sklerozes diagnozi. 70 procenti lietuviešu ar multiplās sklerozes diagnozi lieto slimību modificējošas zāles. Pirmreizēji diagnosticētu pacientu vidējais vecums ir 29 gadi. 100 procenti pacientu veic simptomātisko ārstēšanu.
- **Igaunijā** diagnosticēti 1100 pacienti ar multiplo sklerozi. 90 procentiem Igaunijā diagnosticēto slimnieku ir recidīva-remitējoša slimības forma. 27 procenti lieto slimību modificējošus medikamentus. Vidēji slimība izpaužas 44 gadu vecumā.

(Eiropas multiplās sklerozes platformas dati, www.emsp.org)





**ĀRSTE NEIROLOĢE,
DR. RASA KIZLAIENE,**

Viļņas Universitātes slimnīcas
Santarišku klīnikas Neiroloģijas
un multiplās sklerozes
koordinācijas centra vadītāja

Saskaņā ar multiplās sklerozes uzraudzības sistēmas datiem, pašlaik Lietuvā ir reģistrēti aptuveni 2000 cilvēku ar multiplo sklerozi. Faktiski būtu jābūt par aptuveni tūkstoti vairāk. Tas ir saistīts ar faktu, ka novērotie pacienti tiek iekļauti pakāpeniski, stingri pārliedzinoties par diagnozi, un ne visi pacienti tiek reģistrēti, jo daži no viņiem apsver, vai tikt iekļautiem ilgtermiņa uzraudzības programmā, citi nezina, ka viņi ir slimi, bet daļa

cilvēku neierodas pie ārstiem vai neārstējas.

Tie, kas apsver, vai lietot zāles, nedomā, kas būs pēc divdesmit gadiem. Kad pēc pirmā paasinājuma slimība ilgstoši neatkārtojas un ilgu laiku neattīstās invaliditāte, tas rada personai nepatiesu iespaidu, ka tā tas būs vienmēr. Pētījumi rāda, ka multiplās sklerozes gadījumā nervu audi noārdās neatkarīgi no slimības gaitas un paasinājumu biežuma.

PASAULES BANKAS VEIKTAJĀ PĒTĪJUMĀ PIERĀDĪTS, KA:

- Visvairāk slimnieku ar multiplo sklerozi (vairāk nekā 100 pacientu uz 100 000 iedzīvotājiem) dzīvo Centrālamerikā un Ziemeļamerikā, Centrālā un Ziemeļeiropā;
- Mazliet mazāk (60–100 pacientu uz 100 000 iedzīvotājiem) multiplās sklerozes slimnieku dzīvo Dienvidēiropā un Austrālijā;
- Visai maz multiplās sklerozes slimnieku ir Āzijas valstīs (mazāk nekā 5 pacienti uz 100 000 iedzīvotājiem).



VISBIEŽĀK MULTIPLAI
SKLEROZEI RAKSTURĪGA
VIĻŅVEIDA GAITA:
PAASINĀJUMUS NOMAINA
ĪSĀKAS VAI GARĀKAS
REMISIJAS.

SLIMĪBAS GAITA UN SIMPTOMI

Nervu aizsargvielas mielīna sairšanu mediķi sauc par demielinizāciju. Šis process vienmēr norit kopā ar iekaisumu. Nervu apvalku mielīnu veido vielas ar augstu tauku un olbaltumvielu saturu, kas labi izolē nervus un palīdz tiem nosūtīt nepieciešamos elektriskos signālus (piemēram, ķermeņa muskuļu kontrakcijām, runai, pārtikas sagremošanai, pārtikas norīšanai utt.). Bojājot vai pilnībā iznīcinot mielīnu (tas spēj daļēji atjaunoties), nervu impulsi tiek pārraidīti neprecīzi un nepareizi, un tas izpaužas noteiktos simptomos.

IZŠĶIR VAIRĀKAS MULTIPLĀS SKLEROZES KLĪNISKĀS NORISES:

1. Recidivējoša-remitējoša;
2. Primāri progresējoša;
3. Recidivējoša-progresējoša;
4. Sekundāri progresējoša.

Tipiskos gadījumos slimība sākas ar paasinājumu vai pēc paasinājuma, tā saucamo klīniski izolētu sindromu (KIS), piemēram, redzes traucējumiem vai vienas ķermeņa puses vai vienas kājas vājumu, tirpšanu.

Visbiežāk multiplai sklerozei raksturīga viļņveida gaita: paasinājumus nomaina īsākas vai garākas remisijas, to gaitā daudzus gadus var justies pilnībā labi.

Recidivējoša-remitējoša slimības forma piemeklē visbiežāk – 40-85 procentos gadījumu. 15 procentiem pacientu ar recidivējoša-remitējošu formu slimības gaita ir labdabīga, 15 gadu laikā radītā invaliditāte ir minimāla. Ārstēšana, slimojot ar recidivējoši-remitējošo slimības formu, ir efektīva.

Cilvēkiem ar primāri progresējošo MS ir raksturīgi aizvien pieaugoši simptomi kopš slimības sākuma un nav atsevišķu recidīvu. Invaliditāte progresē, bet dažkārt stāvoklis var kļūt stabils vai ilgt vairākus mēnešus vai gadus. Ar šo slimības formu visbiežāk slimo vecāka gadagājuma cilvēki. Tā parasti izpaužas no 40 gadu vecuma (tikai retos gadījumos ar to slimo jaunāki cilvēki). Šīs slimības pirmie simptomi ir gaitas traucējumi, kas apgrūtina stāvēšanu. Primāri progresējošā MS forma veido aptuveni 15 % gadījumu.

Visām progresējošajām formām ir straujāka gaita un tās ir agresīvākas.



JOLANTA KALNIŅA,

Latvijas Jūras
medicīnas centra ārste-neiroloģe,
multiplās sklerozes centra vadītāja

Multiplās sklerozes ārstēšanu varētu iedalīt divos ciklos: līdz magnētiskās rezonanses izmeklēšanai un zāļu piemeklēšanai un pēc tam. Latvijā 1998. gadā ārstēti tikai atsevišķi pacienti. Cilvēkiem pašiem bija jāmaksā par zālēm, tāpēc ļoti bieži ārstēšana tika

uzsākta pārāk vēlu. 2000. gadā mūsu valstī pastāvēja tāds finansēšanas modelis, kurā multiplās sklerozes ārstēšanai līdzekļi zālēm tika piešķirti uz diviem gadiem, bet pēc tam ārstēšana tika pārtraukta. Ārsti-neirologi pamanīja, ka, pārtraucot ārstēšanu, slimība



atgriezās. Mainot skatījumu uz multiplās sklerozes ārstēšanu, sapratām, ka tā ir hroniska slimība un zāļu lietošana turpināsies visu mūžu. Tikai ļoti retos gadījumos zāļu lietošanu var pārtraukt.

Pēc 2010. gada visās Latvijas klīnikās pielieto modernus magnētiskās rezonanses izmeklējumus, kas atvieglo slimības diagnosticēšanu.

Agrāk mēs varējām piedāvāt cilvēkiem piedalīties klīniskajos zāļu pētījumos. Pateicoties šiem pētījumiem, mēs esam iepazinušies ar zālēm, kuras mūsu valstī pat nav vēl aprobētas. Tagad neirologs var piedāvāt pacientiem apmēram 10 medikamentus, kuri var uzlabot viņa veselību.

No citām Eiropas valstīm mūs sasniedz jauna zāļu piemeklēšanas tendence. Vēl pirms kāda laika ārstu konsīlijs nolēma, kādus medikamentus izrakstīt konkrētam pacientam, tagad zāļu izvēlē aktīvi piedalās arī pacienti. Ārsti vienmēr zina, kuras zāles labāk izvēlēties, taču pacienta vārds vienmēr ir izšķirošs. Viņš var izvēlēties piemērotu zāļu formu. Zāļu formas izvēli var ietekmēt dažādas pacienta bailes vai uzskati (bailes no adatām, bailes no kļūdaini ievadītiem medikamentiem, nākotnes ģimenes plānošana utt.). Tas viss mediķiem ir jāzina un jāpievērš uzmanība, jo, ārstējot grūtnieci, var rasties neparedzētas situācijas.

Mēs vienmēr sākam ar tām zālēm, kurām ir vismazākās blakusparādības. Vissvarīgākais ir nepārtraukt ārstēšanu un konsultēties ar savu neirologu par iespējamām blakusparādībām. Man ļoti patīk aktīvi pacienti, kas interesējas par savu slimību un ārstēšanu, uzdod mērķtiecīgus jautājumus un aktīvi piedalās lēmumu pieņemšanā.

Latvijā multiplās sklerozes slimnieku aprūpi vislabāk pārzin un atvieglo medicīnas māsas, kas specializējas multiplās sklerozes pacientu aprūpes jomā. Viņas vislabāk pārzina noteiktas zāles un palīdz cilvēkam iemācīties tās ievadīt, pastāsta, kā zāles lietot, kādas ir blakusparādības un kā tās kontrolēt.

Tāpēc jautājiet, runājiet un pastāstiet, kāda ir jūsu pašsajūta, un mēs palīdzēsīm jums justies labāk.

**MŪSDIENĪGI UN
MODERNI MAGNĒTISKĀS
REZONANSES
IZMEKLĒJUMI ĻAUJ
MEDIĶIEM VIEGLĀK
DIAGNOSTICĒT ŠO
SLIMĪBU.**

SLIMĪBAS PAASINĀJUMI UN SIMPTOMU KONTROLE



MED. M. DR. ĀRSTE-NEIROLOĢE LINA MALCIENE,
Klaipēdas multiplās sklerozes centra dibinātāja

PAR MULTIPLĀS SKLEROZES PAASINĀJUMIEM TIEK SAUKTI JAUNI SIMPTOMI VAI PASTIPRINĀTI ESOŠIE, KAS ILGST VAIRĀK NEKĀ 24 STUNDAS.

Tad ir būtiski ierasties pie neirologa. Mēs izvērtēsim jūsu klīnisko neiroloģisko stāvokli, veiksīm magnētiskās rezonanses izmeklējumu (MR) un citus nepieciešamos izmeklējumus. MR izmeklējums ļauj ārstiem novērtēt, kā ir mainījusies iekaisuma perēkļu situācija smadzenēs un vai ir parādījušies jauni slimības perēkļi. Šāda novērošana ārstiem ir būtiska, jo tā ļauj novērtēt slimības progresēšanu un attīstību. Balstoties uz to, tiek noteikta vai mainīta ārstēšana.

Paasinājumi visbiežāk tiek ārstēti ar intravenozām steroīdām zālēm. Vieglāku paasinājumu ārstēšanā izmanto citu šo zāļu formu – tabletes. Kuru metodi izmantot konkrēta paasinājuma laikā, lemj ārsts-neirologs pēc daudzu faktoru novērtēšanas: pašreizējais stāvoklis, iepriekšējie paasinājumi, iepriekšējie simptomi, ārstēšana utt.

PAR KLASISKIEM MULTIPLĀS SKLEROZES SIMPTOMIEM UZSKATĀMI:

- Nogurums. MS slimnieku slimības sākuma stadijā piedzīvo neparastu nogurumu. Spēku izsīkums ir ārkārtīgi izteikts, un dienas gaitā tam ir tendence pastiprināties;
- Motorie traucējumi: locekļu vājums vai nejūtīgums (paralīze), muskuļu sasprindzinājums (spazmas);

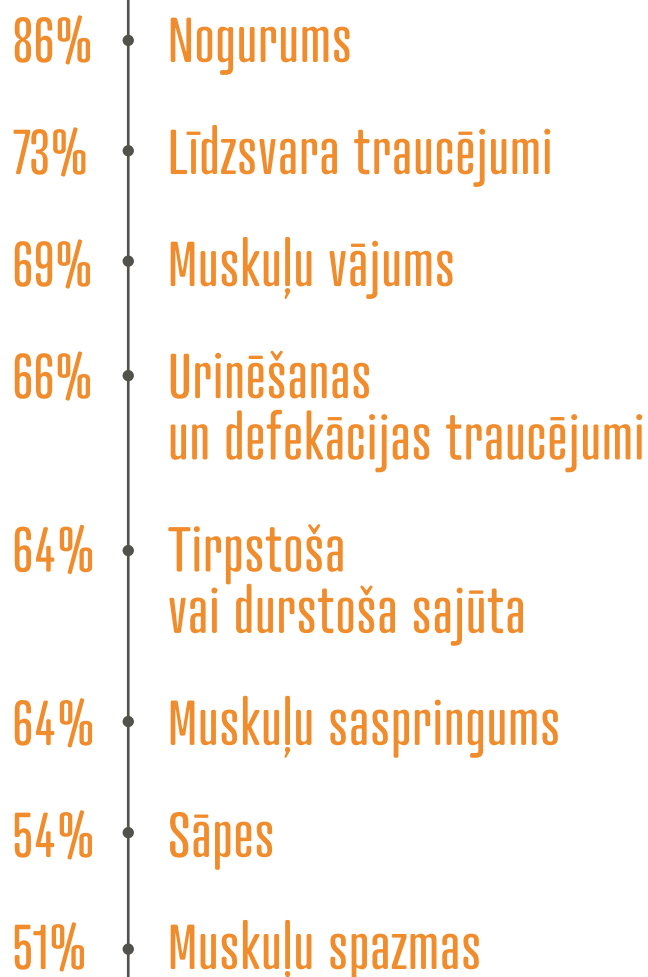
- Sensorālas izmaiņas: tirpšana, nejutīgums, duršanas vai bakstīšanas sajūta, retāk – sāpes;
- Līdzsvara un koordinācijas traucējumi: nosvēršanās uz sāniem ejot, apgrūtinātas sīkās kustības;
- Redzes pasliktināšanās, redzes dubultošanās;
- Urinēšanas, defekācijas un seksuālās funkcijas traucējumi;
- Garastāvokļa izmaiņas, depresija;
- Kognitīvie traucējumi: grūtības koncentrēties, uzmanības traucējumi un atmiņas pasliktināšanās.

Iespējami arī citi simptomi un to kombinācijas, ko neirologs atpazīst. Daži multiplās sklerozes simptomi var būt īslaicīgi, bet citi var turpināties ilgāk vai pat visu dzīvi. Simptomi var atkārtoties un pāriet paši no sevis.

(BRANAS, 2000)

Pacientiem nereti ir grūtības atšķirt jaunu simptomu no slimības paaugstinājuma. Ierosinu vadīties pēc 24 stundu principa un vēl novērtēt, cik lielā mērā jaunais simptoms jums apgrūtina dzīves kvalitāti. Vienmēr ir vērts konsultēties ar ārstu-neirologu. Jo īpaši tāpēc, ka ir daudz simptomu kontrolējošas zāles, ko izraksta ārsti. Muskuļu spazmu mazināšanai var izmantot muskuļu tonusu mazinošus medikamentus. Tāpat ir zāles, kas palīdz sadzīvot ar tirpšanu, skudriņu skriešanas sajūtu un urīna nesaturēšanu. Noteiktu simptomu koriģēšanai mēs piedāvājam speciālas kineziterapijas nodarbības (reibonim) vai atpūtu (nogurumam).

VISBIEŽĀKIE SIMPTOMI:

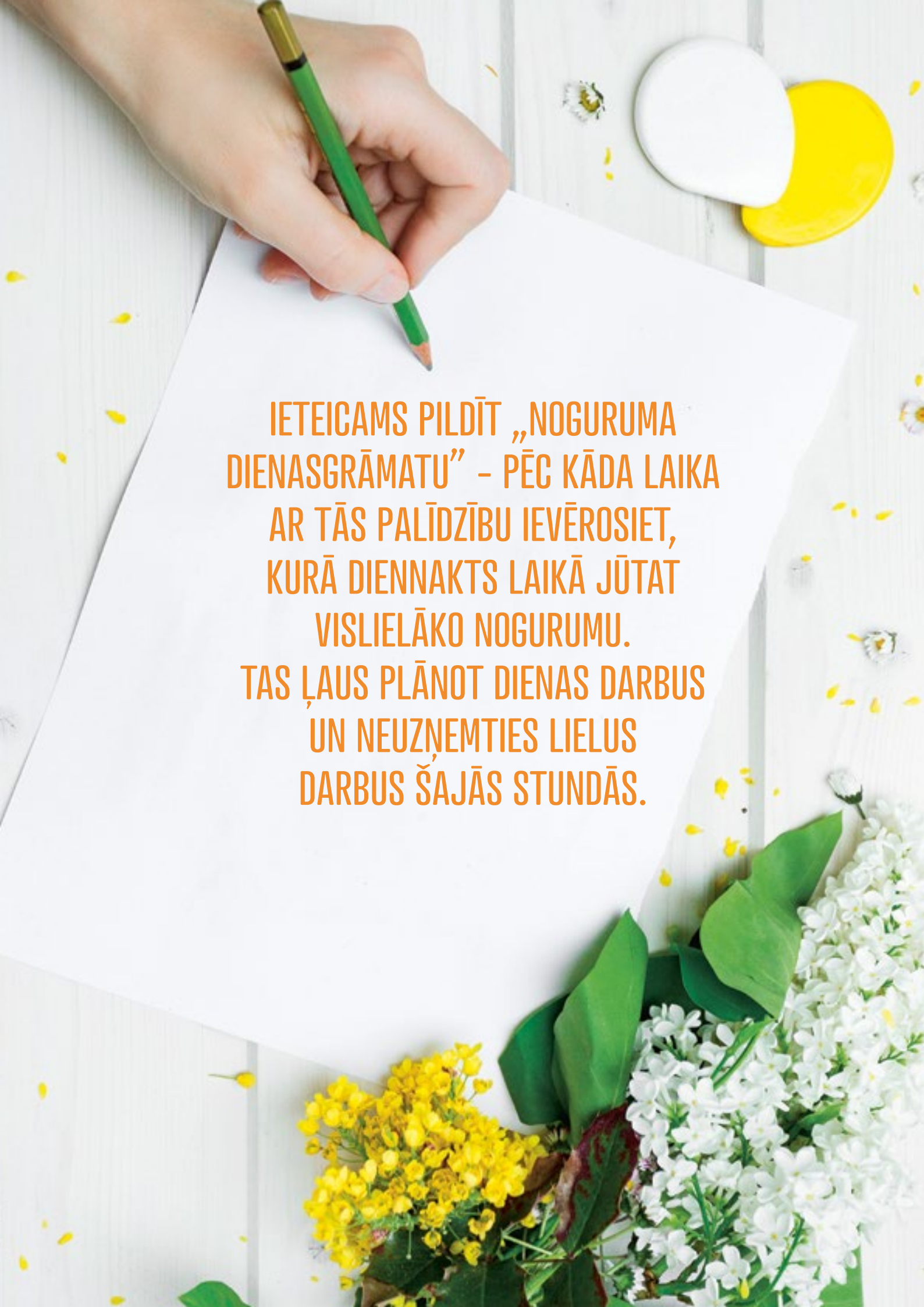


KĀ PĀRVALDĪT NOGURUMU?


- Izveidojiet dienaskārtību, lielākus uzdevumus sadaliet mazākās daļās.
- Fiksējiet faktoros (ilgāks darba laiks, stress, karstums, aukstums un tml.), kuri palielina nogurumu, un ja kāds no tiem ir par iemeslu, izvairieties no tā.
- Ieteicams sākt aizpildīt „noguruma dienasgrāmatu” – pēc kāda laika ar tā palīdzību ievērosiet, kurā diennakts laikā jūtaties visvairāk noguris. Tas ļaus jums plānot dienas darbus un neuzņemties lielus darbus šajās stundās, piemēram, doties uz veikalu iepirkties.
- Ja iespējams, dienas laikā 15 minūtes nosnaudieties, kad jūtat maksimālu nogurumu.
- Nodrošiniet pilnvērtīgu uzturu ar produktiem, kas sniedz enerģiju.
- Ik dienas vingrinieties 10–30 min.
- Fizisko slodzi (tajā ieskaitāma arī staigāšana) sadaliet tā, lai tā nebūtu ilgāka par 45 minūtēm. Pēc ilgākiem fizisko aktivitāšu intervāliem ir vērts ieturēt 15–20 minūtes ilgu pārtraukumu.

Mājas lapā www.msonetoone.com/ms-symptom-tracker ir pieejama tabula, kas palīdzēs konstatēt visus simptomus un noteikt to biežumu un intensitāti. Šāda simptomu dienasgrāmata var būt ļoti noderīga jūsu ārstam-neirologam.

Mājas lapā www.theworldvsms.com pieejami daudzi iedvesmojošu cilvēku stāsti.



IETEIGAMS PILDĪT „NOGURUMA
DIENASGRĀMATU” – PĒC KĀDA LAIKA
AR TĀS PALĪDZĪBU IEVĒRSIET,
KURĀ DIENNAKTS LAIKĀ JŪTAT
VISLIELĀKO NOGURUMU.
TAS ĻĀUS PLĀNOT DIENAS DARBUS
UN NEUZŅEMTIES LIELUS
DARBUS ŠAJĀS STUNDĀS.



UZTURVIELĀM BAGĀTS
UN VESELĪGS UZTURS
KOPĀ AR FIZISKĀM
AKTIVITĀTĒM PALĪDZ
MAZINĀT IEKAISUMU
SMADZENĒS.

KAS NOTIEK AR SMADZENĒM?

TEKSTA AUTORS: ELIN VÆRNES

Vairums cilvēku, izdzirdot multiplās sklerozes diagnozi, saprot, kā slimība iedarbojas uz smadzenēm, taču ne vienmēr izprot, kā tā ietekmē kognitīvās funkcijas. „Daudzi no manis satiktajiem cilvēkiem ar pavājinātām kognitīvajām funkcijām piedzīvo grūtības darbā, sociālajās situācijās, kā arī mainās viņu attiecības ar ģimenes locekļiem. Turklāt kļūst grūti veikt parastus ikdienas darbus”, stāsta Oslo Universitātes slimnīcas Ulevalo nodaļas neiroloģijas profesore Elizabete Gulovsena Celius, telefoniski sniedzot mums interviju par smadzeņu darbību.

Cilvēkam, kam diagnosticēta multiplā skleroze, pašam var būt grūti sajūst kognitīvas izmaiņas. Visbiežāk izmaiņas viņu uzvedībā, atmiņas vai personības pārmaiņas vispirms ievēro ģimenes locekļi, tuvākie kolēģi vai draugi.

IZMAIŅAS IKDIENĀ

Sievietēm un vīriešiem ar multiplo sklerozī parasti rūp vieni un tie paši izmainīto kognitīvo spēju aspekti, taču E. Celius norāda, ka viens jautājums ir aktuālāks vīriešiem. Šis jautājums ir slimības seku pieņemšana. Ievērojām, ka vīriešiem biežāk

ir grūti samierināties ar ziņu, ka viņi vairs nevarēs vadīt auto. Reizēm viņiem ir fiziski grūti nospiest gāzes vai bremzes pedāli. Taču, par laimi, ir ne viens vien palīglīdzeklis. Dažreiz tiek traucētas kognitīvās spējas, piemēram, samazinot reakcijas laiku un spēju vienlaicīgi apstrādāt dažādu informāciju. Šādā gadījumā atļaut cilvēkam vadīt automašīnu var būt patiešām bīstami – skaidro profesore.

Daudzi manis satiktie cilvēki uzskata, ka viņu kognitīvā funkcija nemazinās, viņi nejūt, ka atmiņa un citas kognitīvās spējas būtu samazinātas. Daži pacienti saka, ka viņiem ir grūtības komunicēt ar apkārtējiem, viņus nogurdina nemitīgi atgādinājumi par izmaiņām. Ja esat līdzīgā situācijā, iesakām vērsties pie neiropsihologiem, kuri veic dažādus atmiņas un koncentrācijas testus. Neiropsihologs noteiktu laiku novēro personības izmaiņas. Ja šādas izmaiņas tiek konstatētas, ārsti iesaka lieliskus līdzekļus smadzeņu funkciju uzlabošanai. Man ir daudz vieglāk komunicēt ar pacientu, ja varu skaidri parādīt, kā konkrēti slimība ir mainījusi vai maina viņa uzvedību. Apbruņojušies ar faktiem, mēs varam kopā

izstrādāt plānu, kā apturēt smadzenēs notiekošos procesus, – saka Elizabete Celius.

VESELAS SMADZENES IR NOZĪMĪGAS MUMS VISIEM, BET PACIENTIEM AR MULTIPLO SKLEROZI TAS KĻŪST PAR GALVENO UZDEVUMU.

VESELU SMADZEŅU NOZĪMĪGUMS

Veselas smadzenes ir nozīmīgas mums visiem, bet pacientiem ar multiplo sklerozi tas kļūst par galveno uzdevumu. Puse multiplās sklerozes slimnieku piedzīvo kognitīvas grūtības.

Par laimi mūsdienu medicīna piedāvā ārstēšanu un līdzekļus, kas sniedz iespēju saglabāt veselas smadzenes. Bieži vien cilvēki maldās domājot, ka multiplā skleroze bojā muskuļus un skar cilvēku tikai fiziski. Multiplā skleroze izpaužas galvas un muguras smadzenēs. Tieši tās tiek bojātas visvairāk.

Mūsu, ar multiplās sklerozes pacientiem strādājošo, galvenais mērķis ir samazināt smadzeņu atrofiju. Mēs lieliski saprotam, ka pacienti vēlas dzīvot normālu dzīvi, it īpaši

attiecībā uz kognitīvajām spējām. Varam piedāvāt labas ārstēšanas alternatīvas, kas ievērojami samazina smadzeņu atrofiju. Ir pieejami arī profilaktiskie pasākumi. Piemēram, ar pacientiem apspriežam veselīga uztura nozīmi. Sabalansēts un veselīgs uzturs kopā ar fiziskām aktivitātēm palīdz saglabāt smadzeņu funkciju, skaidro E. Celius.

MŪSU, AR MULTIPLĀS SKLEROZES PACIENTIEM STRĀDĀJOŠO, GALVENAIS MĒRĶIS IR SAMAZINĀT SMADZEŅU ATROFIJU.

PACIENTI CIEŠ NO DEPRESIJAS

Pavājinātas kognitīvās funkcijas bieži izraisa depresiju. Elizabete stāsta, ka pacientiem ir grūti runāt par šo problēmu. Pēc viņas domām, daudziem ir grūti atzīt, ka viņus nomoka smagas domas un nepārtraukti mainīgs garastāvoklis. Novērota arvien pieaugoša nepieciešamība ārstiem aktīvi jautāt pacientiem par depresijas simptomiem. Ārstesprāt, pacientiem ir jāļauj par to runāt, lai noskaidrotu pēc iespējas vairāk svarīgu faktu par šo slimību, tad arī būtu vieglāk runāt pacientiem savā sarpā, kuri piedzīvojuši līdzvērtīgas sajūtas. Tas palīdzētu iznīcināt tabu un ieraudzīt, ka viņi nav vienīgie ar līdzīgām

grūtībām. Viņu darbs ir novērot šādus cilvēkus un nodrošināt viņiem iespēju runāt un konsultēties.

VELTI SAVĀM SMADZENĒM VAIRĀK UZMANĪBAS

Ko mēs varam darīt, lai attīstītu mūsu smadzenes? Elizabetei ir vairāki vienkārši ieteikumi, kā to izdarīt ikdienā: „Runājot ar saviem pacientiem – es cenšos viņiem piedāvāt ikdienas smadzeņu treniņus. Piemēram, atrisināt krustvārdu mīklu, palūgt ģimenes locekļiem uzdot viktorīnas jautājumus dažādās jomās, trenēt atmiņu, izmantojot ikdienas darbības: iepirkties bez iepirkšanās saraksta vai nosaukt ģimenes locekļu dzimšanas dienas. Šādi vingrinājumi aktīvi stimulē smadzenes, un, kombinējot tos ar fiziskām aktivitātēm, ķermenis un smadzenes saņem lielu spēka devu cīņā pret slimību”, – iesaka E. Celius.

**ATMIŅAS VINGRINĀJUMI
AKTĪVI STIMULĒ
SMADZENES UN,
KOMBINĒJOT TOS AR
FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM,
ĶERMENIS UN SMADZENES
SAŅEM LIELU SPĒKA DEVU
CĪŅĀ PRET SLIMĪBU.**





INETA OSIPOVIČA

NEVAJAG ZAUDĒT
OPTIMISMU, DZĪVE
AR TO NEBEIDZAS!
IEKLAUSIETIES SAVĀ
ĶERMENĪ UN ĀRSTU
NORĀDĪJUMOS,
KOMUNICĒJIET AR
POZITĪVIEM CILVĒKIEM

IEKLAUSIETIES SAVĀ KERMENĪ UN ĀRSTU NORĀDĪJUMOS

LATVIETE INETA OSIPOVIČA (48 G.) JAU 23 GADUS SADZĪVO AR MULTIPLĀS SKLEROZES DIAGNOZI. Viņa lieliski atceras slimības sākumu: „Tobrīd nesapratu, kas ar mani notiek. Acu priekšā parādījās tādi kā mākoņi, ko attaisnoju ar to, ka strādāju pie datora. Pēc tam sāku justies nogurusi, gan no rīta, gan vakarā, neatkarīgi no gada laika. Kādu laiku nogurumu varēju attaisnot ar gadalaiku maiņu, darba slodzi... Tad vienu dienu noģību un ātrās medicīniskās palīdzības mašīna aizveda uz slimnīcu, mediķi sāka izmeklējumus. Pēc magnētiskās rezonanses izmeklēšanas tiku uzaicināta galvenā ārsta kabinetā un sapratu, ka mani gaida, kas nopietns. Ārsts teica, ka galvas un muguras smadzenēs tika atrasti pie MS raksturīgi perēkļi un vēlāk jau man diagnosticēja multiplo sklerozi.

Sieviete par tādu diagnozi neko nebija dzirdējusi. Inetai šķita, ka dzīvei pienākušas beigas, un viņa trīs dienas bez apstājas raudāja. Vēlāk kāda ārste-neiroloģe viņai sīkāk pastāstīja par šo slimību, kā arī ieteica MS pacientu organizāciju, kurā viņa var saņemt atbalstu un detalizētu informāciju par to, kā dzīvot tālāk.

„Slikti, ka es nezināju, ko mediķiem jautāt, bet saņemto informāciju no dažādiem avotiem neapspriedu ar savu ārstu. Reiz izdzirdēju, ka mana imunitāte ir novājināta, un, atgriezusies mājās, sāku rīkoties, lai to nostiprinātu. Taču tas nepalīdzēja, un pēc pāris mēnešiem es izjutu jaunas slimības pazīmes: acis sāka šķielēt, dubultošanās līdz pazuda redze, tirpa pēdas un viss ķermenis, līdz paliku uz gultas. Pēc ārstu uzskatiem mana slimība sāka strauji progresēt. Reiz viens no viņiem pajautāta, vai nelietoju kādus uztura bagātinātājus, kas varētu ietekmēt slimības paasinājumus. Mana atbilde bija apstiprinoša. Es dzēru ehinācijas, Žeņšeņa un ginko biloba preparātus – man vajadzēja uzlabot un paaugstināt imunitāti. Taču vēlāk atklājās, ka to paaugstināt nebija nepieciešams, tā tāpat bija augsta, tikai strādāja nepareizi. Starp imūnmodelējošiem un imūnstimulējošiem preparātiem ir starpība, ko tad es nezināju.

Viņai tika piedāvāts divus gadus piedalīties jaunu zāļu programmā. „Tās bija vēnā injicējamas zāles. Šķiet, ka to divu gadu laikā kļuva stiprāka un stabilāka. Vēlāk konsīlijs

man nozīmēja katru dienu muskulī injicējamas zāles. Tagad jau apritējuši desmit gadi, kopš zāles injicēju trīs reizes nedēļā.

Šajā laikā izteikti jauni paasinājumi nav bijuši, parādās jauni iekaisuma perēkļi, bet tie ir neaktīvi”, – stāsta Ineta.

Viņa iesaistījās pacientu organizācijas darbībā uzskatīdama, ka komunikācija ar likteņa biedriem dod viņai spēku: „Mēs ļoti atbalstām cits citu, un tas man dod lielu spēku. Motivē apziņa, ka daudziem cilvēkiem esmu iedvesmas avots”.

Ineta ik dienas daudz staigā ar kājām un pirms astoņiem gadiem kardināli izmainīja savu uzturu. „Vispār neēdu maizi un gaļas vietā cenšos izvēlēties zivis. Šķīvī lieku salātus un gaļu. Ja ēdu gaļu,

vienlaikus neēdu kartupeļus vai makaronus. Nometu svaru, jūtos vieglāka. Domāju, ka, ja ēdu viegli sagremojamu pārtiku, organismam nevajag visus spēkus veltīt tā pārstrādei”, – saka sieviete.

Šobrīd viņa vada MS pacientu organizāciju un strādā arī par masieri. Ineta smejas, ka viņai patīk zināms fizisks nogurums, kas pārņem dienas beigās, bet ne tāds, kas pārņem no rīta, tikko pamostoties. „Cilvēkam, kuram nesen noteikta šī diagnoze, es iesaku nepadoties, jo no savas pieredzes varu teikt, ka šī diagnoze nav beigas visam. Nevajag zaudēt optimismu, dzīve ar to nebeidzas! Ieklausieties savā ķermenī un klausiet ārstu norādījumus, komunicējiet ar pozitīviem cilvēkiem”, – iesaka Ineta un aicina spēku un atbalstu meklēt pacientu organizācijās.



„MĒS ĻOTI ATBALSTĀM
CITS CITU, UN TAS
MAN DOD LIELU SPĒKU.
MOTIVĒ APZINĀŠANĀS,
KA DAUDZIEM CILVĒKIEM
ESMU IEDVESMAS AVOTS”.





DZĪVE AR MULTIPLU SKLEROZI

JŪSU DZĪVĒ REIZĒ
AR DIAGNOZI JĀPARĀDĀS
VIETAJĀRĪ JAUNIEM
DZĪVESVEIDA
PARADUMIEM:
VINGROŠANAI,
PAŠPALĪDZĪBAS GRUPAS
APMEKLĒJUMAM VAI
UZTURA IZMAIŅĀM.



IZVEIDOT JAUNU DZĪVI

Daži pirmie gadi pēc diagnozes uzzināšanas mēdz būt pilni jucekliņu domu, jauniem, mulsinošiem simptomiem un samierināšanos ar diagnozi, tāpēc šajā laikā svarīgi pievērst vairāk uzmanības sev. Ir vērts padomāt par to, kādai vajadzētu būt jūsu dienai, lai tajā būtu mazāk stresa, piemēram, kā plānot darbus un atpūtu (vakarus, nedēļas nogales, brīvdienas), kā arī atrast laiku

treniņiem. Iepriekš jāizveido „atkāpšanās plāns”, proti, jāparedz kā uzvedīsieties un kā jutīsieties, ja pārņem panika, zeme zūd zem kājām un pārņem drūmas domas.

Jūsu dzīvē reizē ar diagnozi jāparādās vietai arī jauniem dzīvesveida paradumiem: vingrošanai, pašpalīdzības grupas apmeklējumam un uztura izmaiņām.



MONIKA RINKEVIČIENE

MULTIPLĀS SKLEROZES
DIAGNOZE DAUDZ VAIRĀK
BIEDĒ MANUS TUVĀKOS,
TĀPĒC BIEŽI VIŅIEM
JAUTĀJU, KĀ VIŅI JŪTAS
UN ARVIEN ATGĀDINU, KA
SLIMĪBA NAV TRAUCĒJUSI
NEVIENAM SAPNIM.

VISU VAR ATRISINĀT

31 GADU VECAJAI MONIKAI NO VIĻNAS MULTIPLĀS SKLEROZES DIAGNOZI NOTEICA PIRMS 4 GADIEM. „Viss sākās ar pēdu un kāju tirpšanu. Sākumā tirpa tikai pēdas, bet vēlāk tirpšana sāka izplatīties augšup, līdz sasniedza jostasvietu. Nospriedu, ka to nevar izskaidrot ar nogurumu vai magnija trūkumu un vērsos pie neirologiem. Tiku ievietota slimnīcā detalizētiem izmeklējumiem. Tur arī izdzirdēju diagnozes nosaukumu, bet neko par šādu slimību nebiju dzirdējusi, tāpēc tikai pārjautāju – bet kas tas ir?” – smeļoties atceras Monika. – „Tev taisīs punkciju. Labi, bet kas tas ir? Tev ir multiplā skleroze. Bet kas tā par slimību? Tāda ir mana pieredze slimnīcā”.

Monika ir neticami optimistisks cilvēks. Viņa ar prieku atceras, kā viņai patika slimnīcas palāta, kurā bija tikai divi cilvēki un virs gultas atradās dators, kā garšoja ēdiens, patīkamie un izpalīdzīgie ārsti un kopēji, kuri iemācīja ievadīt zāles.

„Baidies, ka nezini. Bet nezināsi līdz nepamēģināsi. Pamēģināju un sapratu, ka pati zāles injicēt nevarēju, tāpēc tagad man pēc kārtas zāles injicē vīrs, mamma, kolēģi. Darbā es uzreiz pateicu, ka man ir šāda diagnoze. Nesaskatīju

vajadzību slēpt savu slimību un turēt to noslēpumā. Man dzīve ir interesanta un interesanta ir arī mana slimība. Nesteroīdās pretiekaisuma zāles es nelietoju trīs reizes nedēļā, cenšos iepazīt savu pašsajūtu: vienu reizi neiedzēru nesteroīdu zāles pirms zāļu ievadīšanas un skatījos, pēc cik ilga laika sāksies to iedarbība. Citā reizē ievadīju zāles un nākamajā dienā nedzēru nesteroīdu zāles – skatījos, vai varu pārciest blakusparādības bez papildu medikamentiem. Manuprāt, ir svarīgi noskaidrot, kā iedarbojas zāles un kā jūties pēc to ievadīšanas. Šādi „eksperimenti” ievieš vairāk skaidrības un izklaidē visas bailes”, – no Monikas lūpām nepazūd smaids.

Finanšu jomā strādājošā meitene ir absolvējusi ainavu arhitektūras programmu un sapņo strādāt dabā. Tāpēc jau veselu gadu viņa darbojas kā brīvprātīgā vienā no reģionālajiem parkiem, bet pašai pie mājām ir arī dārziņš, kurā viņa audzē dārzeņus. Monika saka, ka atradusi vislabāko meditācijas un relaksācijas veidu – sava dārza kopšanu.

„Reizēm guļot slimnīcā nobira pa asarai... Sapratu, ka lasīt internetā par multiplo sklerozi ir tas pats, kas lasīt zāļu aprakstu. Tur uzrakstīts visliktākais, kas vien var notikt, bet

tas nenozīmē, ka ar tevi tā notiks. Multiplās sklerozes diagnoze, kā redzu, daudz vairāk biedē manus tuvākos, tāpēc bieži viņiem jautāju, kā viņi jūtas un arvien atgādinu, ka slimība nav traucējusi nevienam sapnim vai vēlmei. Dzīve pēc diagnozes noteikšanas nav izmainījusies”, – saka Monika. Patiesi, nesen meitene piedalījās Viļņā notikušajā Sieviešu rallijā un pirms pāris gadiem kāpa Tatra kalnos.

Monika atceras, kā kādam likteņa brālim visus viņa norādītos slimības mīnus viņa pārvērta par plusiem. „Visu var atrisināt. Ievēroju, ka ātri paceļot galvu uz augšu noreibstu. Tagad to zinu un neizdaru straujās kustības. Turklāt kineziterapijas nodarbības ļāva saprast, ja sportošu, sasniegšu labus rezultātus: nereibs galva, mazāk tirps pēdas, un

neradīsies citas problēmas. Man ļoti patīk kineziterapijas nodarbības un baseins”, – stāsta Monika.

Meitene atzīst, ka diagnoze piespieda izdarīt kādas ļoti nozīmīgas izmaiņas – pārskatīt uzturu. „Ai, cik es neveselīgi ēdu” – smejas Monika un pastāsta, kā izskatījās viņas dienas ēdienkarte: „Brokastīs šokolādes tāfelīte, pusdienās vairākas bulciņas un vēl kāda šokolādīte un saldējums, bet vakariņās vēl kāds saldums. Uzturu izmainīju uz labo pusi. Tagad atklāju arvien jaunas garšas: zupas, kotletes, un kāda brīnišķīga lieta ir augļi un ogas! Gan saldi, gan garšīgi, gan veselīgi! Sākot lietot veselīgu uzturu, kļuva vieglāka un enerģiskāka. Šīs izmaiņas deva gan labu pašsajūtu, gan arī jaunus un negaidītus atklājumus. Tad kāpēc gan baidīties no izmaiņām?”



„SAPRATU, KA LASĪT
INTERNETĀ PAR
MULTIPLO SKLEROZI
IR TAS PATS, KAS
LASĪT ZĀĻU APRAKSTU.
TUR UZRAKSTĪTS
VISSLIKTĀKAIS, KAS
VIEN VAR NOTIKT, BET
TAS NENOZĪMĒ, KA AR
TEVI TĀ NOTIKS”



PSIHOLOĢISKĀ PAŠSAJŪTA

No psiholoģiskā viedokļa slimība ir zināms zaudējums. Cilvēks zaudē ne tikai fizisko veselību, bet arī savus plānus, sapņus, sociālo dzīvi, un viņam jāsamierinās ar arvien sarūkošām iespējām. Slimības dēļ var nākties atteikties no savām ambīcijām, mainīt plānus un meklēt jaunus mērķus.

Diagnosticējot multiplo sklerozi, parādoties jauniem simptomiem vai progresējot invaliditātei, var rasties liels nemiers un nākties pielāgoties jaunām izmaiņām un sadzīvot ar nedrošību. Rodas vairākas izjūtas: skumjas, nemiers, vainas sajūta, bailes, uzbudinājums, dusmas. Nav vienas tipiskas reakcijas, kā vajadzētu vai būtu iespējams reaģēt. Visi reakcijas veidi ir labi, jo tieši tā ir jūsu unikālā reakcija.

MS blogos autori daudz raksta par emocijām, kuras neizpaliek, uzzinot diagnozi, pirmo slimības gadu, un to kā vēlāk, šķiet, sāk parādīties

noteikta rutīna. Blogā Karolīna Kravena savos ierakstos uzsver, ka svarīgi sabalansēt emocijas un mīlēt sevi – viņa smejas, ka mīlestība pret sevi īpaši pozitīvi ietekmē multiplo sklerozes slimnieka pašsajūtu (www.girlwithms.com).

Lielākās pacientu organizācijas Lielbritānijā un Kanādā daudz uzmanības velta informācijai par psihisko veselību.

www.nationalmssociety.org nosauc vairākus svarīgus aspektus:

- veltiet uzmanību pozitīvām lietām;
- kontrolējiet stresu;
- saglabājiet savu iekšējo spēku un mieru (šeit var palīdzēt garīgā prakse);
- meklējiet praktiskus un mērķtiecīgus problēmu risinājumus;
- esiet uzmanīgs pret savu nogurumu;
- veidojiet un kopiet attiecības;
- atpazīstiet ģimenes vajadzības.

DZĪVESVEIDA IZMAIŅAS

Kāds būs jūsu dzīvesveids pēc diagnozes noteikšanas, to izlemjat pats, ņemot vērā jūsu profesionālo darbību un ģimenes stāvokli. Svarīgi atrast piemērotus paradumus, kas samazinās vai pilnībā novērsīs nogurdinošus simptomus.

Vairums MS pacientu lieto medikamentus, bet vienlaikus arī izmēģina dažādas alternatīvās medicīnas metodes. Populārākā MS slimnieku dzīvesveida izmaiņa ir diēta.

**AP 50-75 PROCENTIEM
MULTIPLĀS
SKLEROZES SLIMNIEKU
IZMĒĢINA DAŽĀDUS
NETRADICIONĀLĀS
MEDICĪNAS VEIDUS.**



KO LIETOT UZTURĀ?



DOC. DR. EDITA GAVELIENĒ,

Viļņas Universitātes slimnīcas
Santarišku klīnikas ārste-dietoloģe

Šis ir pirmais jautājums, kuru pacients uzdod savam ārstam neirologam. Līdz šim neirologi atturējušies no jebkādiem konkrētiem ieteikumiem, jo pasaulē ir daudz uztura virzienu multiplās sklerozes slimniekiem. Lielu daļu no tiem radījuši paši slimnieki, no kuriem daži ir mediķi. Starptautiskajai multiplās sklerozes dienai sarīkotajā konferencē ārste-dietoloģe Edita Gaveliene sniedza piedāvājumus, uzsverot nevis ierobežojumus, bet dzīves kvalitāti.

Multiplās sklerozes slimnieku uzturu vienmēr saista ar taukskābēm, tā saukto antialergēnu diētu, vitamīniem, mikroelementiem, fermentiem utt. Taču svarīgi ir neaizmirst, ka uzturs nav tikai kalorijas, olbaltumvielas un ogļhidrāti.

Pirmām kārtām tās ir pozitīvas emocijas, komunikācija, komforts un dzīves kvalitāte.

Slimojot ar multiplo sklerozi, visbiežāk novēro divus stāvokļus. Viens no tiem ir ķermeņa masas samazināšanās. To var izraisīt rīšanas traucējumi, noteiktu medikamentu lietošana vai mazkustīgums. Ķermeņa masas zudums var būt saistīts arī ar noteiktu uzturvielu trūkumu. Otrs bieži sastopams stāvoklis ir ķermeņa masas palielināšanās. Tādēļ visiem pacientiem nav viena diētas plāna – ikviena cilvēka uzturs būtu jāizvēlas individuāli.

NODERĪGAS VIELAS:

- **OMEGA-3 POLINEPIESĀTINĀTĀS TĀUKSKĀBES;**
- **D VITAMĪNS;**
- **NOTEIKTI ANTIOKSIDANTI.**

KAM TEIKT STINGRU NĒ:

Alkoholam, kūpinātiem gaļas produktiem, kafijai, saldumiem, pārmerīgai zāļu tējas dzeršanai. Šie produkti saistāmi ar lielāku slimības attīstīšanās un paasināšanās risku.

BEZGLUTĒNA DIĒTA

Dažas labības kultūras satur olbaltumvielu - glutēnu, kas palielina zarnu trakta caurlaidību. Tā rezultātā noteiktas barības vielas sliktāk absorbējas, izdalās asinsritē un organismā sāk norisināties nevēlamas parādības.

Kā norāda ārste-dietoloģe, pierādījumos balstīti medicīniski pētījumi par šīs diētas priekšrocībām multiplās sklerozes gadījumā joprojām ir pretrunīgi un nepietiekami.

Tomēr ir pieejami daudzi mazāka apjoma raksti, un pašlaik ir iespējams apgalvot, ka pacientiem ar multiplo sklerozi būtu vērts pamēģināt ievērot šo diētu. Tikai vienmēr kaut ko izsvītrojot no savas ēdienkartes, jāzina, ko likt vietā.

No ēdienkartes vērts izslēgt kviešus, kviešu klijas, speltas kviešus, miežus un rudzus. Tos varētu aizstāt ar griķiem, prosu, linsēklām, auzām, amarantu, rīsiem un kvinoju.



KO PIEDĀVĀ ITĀĻI?



DOC. DR. EDITA GAVELIENĒ,

Viļņas Universitātes slimnīcas
Santarišķu klīnikas ārste-dietoloģe

2015. GADĀ ITĀLIJAS ZINĀTNIEKI IESNIEDZA UZTURA IETEIKUMUS MULTIPLĀS SKLEROZES SLIMNIEKIEM. MULTIPLĀ SKLEROZE SALĪDZINĀMA AR IEKAISUMA PROCESU, TĀDĒĻ, TIEK IETEIKTS VISAS DARBĪBAS VĒRST UZ ŠĪ PROCESA NOMĀKŠANU. Pēc itāļu domām uzturā jābūt daudz polifenolu, omega-3 taukskābju, augstam šķiedrvielu saturam, mērenam kaloriju daudzumam atbilstoši cilvēka fiziskajām aktivitātēm, kā arī daudz dārzeņu un augļu. Kā vienmēr ieteicams lietot daudzveidīgu uzturu.

Ārste-dietoloģe E. Gaveliene iesaka, izvēloties diētu vai uztura sistēmu, paaugstināt, kādas ir tās efektivitātes pazīmes un sev atbildēt uz vairākiem jautājumiem:

- Vai, izvēloties šādu diētu, varēsiet izbaudīt ēdienu?
- Vai ēšana sagādās prieku?

- Cik ilgi centīsieties ievērot šos uztura ieteikumus?
- Vai izvēlētais uzturs var negatīvi ietekmēt jūsu dzīvesveidu un apkārtējo vidi (varbūt jūsu diēta kaitinās jūsu tuviniekus)?
- Vai diētas prasības iespējams īstenot praksē?

DOC. DR. E. GAVELIENE MULTIPLĀS SKLEROZES SLIMNIEKIEM PIEDĀVĀ ŠĀDUS UZTURA IETEIKUMUS:

- Uzturā jābūt pietiekami daudz kaloriju, lai varētu turpināt darboties aktīvi un saglabāt svaru normas robežās;
- Mēreni lietojiet dzīvnieku izcelsmes produktus. Pietiks, ja ēdīsiet sarkano gaļu reizi mēnesī, bet balto – 4 reizes nedēļā;
- Piena produktus labāk izvēlēties liesākus;
- Neaizmirstiet zivis kā omega-3 avotu, padomājiet par omega-3 un D vitamīna lietošanu uztura bagātinātāju veidā;
- Papildus var lietot antioksidantus, īpaši, ja jums ir citas slimības, piemēram, asinsspiediena problēmas vai nomoka bieža saaukstēšanās;
- Par glutēnu nav viennozīmīgas atbildes, taču pamēģināt ieturēt bezglutēna diētu vienu gadu būtu vērts;
- Vissvarīgāk ēst tik daudz, lai saglabātu optimālu svaru.

KĀ KUSTĒTIES?

Pēc katra slimības paasinājuma cilvēkam nozīmē kineziterapijas nodarbības. Ārsts-kineziterapeits izveido individuālu vingrošanas plānu, kas paredzēts paasinājuma laikā bojātās funkcijas atjaunošanai. Piemēram, ja slimības paasinājumā nomocīja reibonis,

**REGULĀRI VINGRINĀJUMI
UZLABO ASINSRITI,
KAS PALĪDZ SAMAZINĀT
PARESTĒZIJU
(TIRPŠANU UN NIEZI),
STIPRINA MUSKUĻUS,
UZLABO LĪDZSVARU
(SVARĪGI, LAI NOVĒRSTU
KRITIENUS UN REIBONI).**

kineziterapeits iekļaus vairāk vingrošanu līdzsvara attīstīšanai (stāvēšana uz vienas kājas, darbs ar nestabilu platformu un tml.). Ja paasinājuma laikā cietusi rokas funkcija, tiks nozīmēta vizīte pie ergoterapeita – speciālista, kurš, izmantojot vairākus līdzekļus, palīdzēs attīstīt roku funkcijas. Kineziterapijas vingrinājumus var veikt katru dienu mājās, atliek vien rehabilitologam un fizioterapeitam sastādīt treniņu plānu.

Regulāri vingrinājumi uzlabo asinsriti, kas palīdz samazināt parestēziju (tirpšanu un niezi), stiprina muskuļus, uzlabo līdzsvaru (svarīgi, lai novērstu kritienus un reiboni). Vingrinājumi palīdz saglabāt enerģiju visu dienu. Apsverot, kādu individuālu treniņu veidu izvēlēties, vērts izmēģināt vairākus un izvēlēties tādu, kas sniedz maksimālu prieku un vingrinājumi nešķiet pārāk grūti.



A portrait of a woman with long, dark, wavy hair and blue eyes, wearing a black tank top. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light grey color.

LAURA SIDARAITE

TEJU KĀ MISTISKIE
PUTNI FĒNIKSI, KURI
SADEGUŠI VĒLREIZ
PACEĻAS NO PELNIEM,
TĀ MULTIPLĀS
SKLEROZES SLIMNIEKU
DZĪVE ATGĀDINA
NEPĀRTRAUKTU
ATDZIMŠANU.

SVARĪGI ATRAST VEIDU KĀ SADZĪVOT AR SLIMĪBU

LAURA SIDARAITE (35 G. V.) PIRMS 15 GADIEM SĀKA SAJUST PIRMOS MULTIPLĀS SKLEROZES SIMPTOMUS, NO KURIEM VISIZTEIKTĀKAIS – SĀKĀS VĀJUMS KĀJĀ. Viņa mēģināja ar to sadzīvot deviņus gadus, bet, visbeidzot, 2011. gadā viņai tika diagnosticēta multiplā skleroze. Laurai, kura apguvusi kineziterapijas izglītību un vienmēr ir strādājusi par sporta treneri, šī diagnoze izraisījusi panikas lēkmes. Šķita, ka viss brūk zem kājām. Taču jau pēdējos piecus gadus Laurai izdevies atrast veidu, kā sadzīvot ar slimību un to kontrolēt.

SLIMOJOT AR MULTIPLO SKLEROZI, NAV TĀDU VINGROJUMU, KO NEVARĒTU VEIKT. VISSVARĪGĀKAIS IR TOS IZPILDĪT PAREIZI UN IZVĒRTĒT SAVAS SPĒJAS.

Sieviete ir pārliecināta, ka šīs slimības skartajiem noteikti ir jātrenējas un jāmeklē veidi, kā justies labāk.

Viņa kopā ar draudzeni, kam diagnosticēts reimatoīdais artrīts, izveidojusi Facebook kontu ar nosaukumu „Sadumpojusies imunitāte”. Tur viņa sāka dalīties ar ieteikumiem vingrošanā. Sieviete jau ir uzaicinājusi savus likteņa biedrus uz tikšanos, kurā viņa dalījās ar saviem atklājumiem par to, kā būtu jātrenējas šīs slimības skartajiem, savukārt, pavisam nesen viņa organizēja diagnozes draugu tikšanos ar pasaules spēcīgāko vīru Židrūnu Savicku. Viņa vēlējas, lai tas, kuram ne reizi vien nācies krist, salūzt, piedzīvot traumas un vēlreiz piecelties, sniegtu spēku un iedvesmu cilvēkiem ar multiplo sklerozi. „Teju kā mistiskie putni fēniksi, kuri sadeģuši vēlreiz paceļas no pelniem, tā multiplās sklerozes slimnieku dzīve atgādina nepārtrauktu atdzimšanu. Reizēm pēc paasinājuma nākas no jauna mācīties staigāt, ar rokām ņemt priekšmetus, saka Laura. Pēc visiem izmēģinājumiem secināju, ka trenēšanās sporta zālē, cilājot svarus man der vislabāk. Varu izvēlēties man vislabāk piemērotu režīmu un trenēties intensīvāk vai mierīgāk. Austrālieši daudz raksta, ka sportošana ar svariem pozitīvi ietekmē multiplās sklerozes slimnieku pašsajūtu.”

„Treniņi un kustība palīdz stiprināt muskuļus. Nācies lasīt ne vienu vien pētījumu un rakstu par treniņu noderīgumu organismam. Es tam ticu un mani šī ticība paglābj. Ja cilvēks nesporto un iekrīt dziļāk depresijā, viņa invaliditāte progresē. Turklāt treniņi ģenerē laimes hormonu – endorfīnu, tāpēc

vienmēr jutīsities labāk. Pašsajūta neuzlabosies, ja mūsu kustība būs tikai noteiktu attālumu pieveikšana. Tāpēc uzskatu, ka vajadzētu vairāk uzmanības veltīt muskuļu stiprināšanai, stiepšanās vingrinājumiem un līdzsvara sajūtas attīstīšanai”, – skaidro kineziterapeite, trenere L. Sidaraite.

VĒL DAŽI KINEZITERAPEITES L. SIDARAITES IETEIKUMI:

- Slimojot ar multiplo sklerozi, nav tādu vingrojumu, ko nevarētu veikt. Vissvarīgākais ir tos izpildīt pareizi un izvērtēt savas spējas. Ja reibst galva vai sāk sāpēt, jātaisa pārtraukums un jāatpūšas.
- Multiplās sklerozes slimniekiem gluži nederēs intensīva aerobika, jo tās laikā ķermenis ļoti sakarst, paātrinās pulss, un cilvēks sasvīst, bet stiepšanās vingrinājumi ir patiešām svarīgi. Var izvēlēties pilates. Tās ļauj nostiprināt korseti un dziļo muskulatūru. Tās arī samazina spriedzi un ir ļoti piemērotas tiem, kas sūdzas par muguras sāpēm.
- Tiem, kuriem patīk sportot dabā, var būt piemērota nūjošana vai riteņbraukšana.
- Ja vēlaties sportot mājās, labāk to nedarīt uzreiz pēc pamošanās. No rīta labi derēs stiepšanās vingrojumi. Izstaiņšanās, kāju izstaiņšana un pievilksana ķermenim.
- Lieliska sagatavošanās treniņam ir mājas uzkopšana. Mazgājot grīdas un slaukot putekļus, labi tiek izkustināti visi muskuļi. Pēc tam jau var atvēlēt pusstundu spēka vingrinājumiem. Svarīgi atcerēties, ka vingrinājumi jāizvēlas, ņemot vērā slimības gaitu, stadiju, un tiem jābūt paredzētiem visām muskuļu grupām.





IEDVESMOJOŠI CILVĒKI AR MULTIPLO SKLEROZI

**DĀVIDAM LĪJONSAM 47 GADUS
TIKA DIAGNOSTICĒTA MULTIPLĀ
SKLEROZE.** Pēc diagnozes viņš
nolēma katru dienu, neskatoties
uz nekādām neērtībām vai sāpēm,
trenēties trenažieru zālē. Trīs gadus
pēc slimības atklāšanas viņš pie-
dalījās Floridas kultūrisma sacen-
sībās, bet vēl pēc trijiem gadiem
tajās piedalījās atkārtoti. Viņš nodi-
bināja veselības centru “MS Fitness
Challenge”.

**RAMONS ARROJO IR 44 GADUS
VECS SPORTISTS, KURAM PIRMS
12 GADIEM DIAGNOSTICĒJA MS.**
Uzzinājis par savu slimību, viņš
nolēma ļoti nopietni gatavoties
sacensībām „Delzs vīrs” (42 km

skriešana, 3,8 km peldēšana, 180 km
braukšana ar velosipēdu). Viņš līdz
šim brīdim ar pārtraukumiem pie-
dalās šajās sacensībās. Par Ramonu
ir izveidota lieliska, iedvesmojoša
filma „Simts metru”.

**2002. GADĀ MARISKAI BRELAN-
DEI TIKA DIAGNOSTICĒTA MUL-
TIPLĀ SKLEROZE.** Ārsti ieteica
pamēģināt pilates. Mariskai šie vin-
ginājumi ļoti patika un palīdzēja
justies labāk. Viņai tā iepatikās, ka
jau pēc gada viņa kļuva par pilašu
treneri. Un tagad viņa vada dažā-
das mācības, seminārus par pilašu
labvēlīgo ietekmi uz slimniekiem ar
multiplo sklerozi vai citām neurolo-
ģiskām slimībām.

APVALDĪT STRESU

Slimība ietver ne tikai ķermeni, un tai nav tikai fiziskas izpausmes. Tā izmaina visu dzīvi: ķermeni, sajūtas, sociālo dzīvi un garīgo pasauli. Uzzinot diagnozi, cilvēks var ilgstoši fiziski normāli funkcionēt, taču vislielākās vētras norit cilvēka iekšienē, un viņam ir grūti pielāgoties izmaiņotajai dzīvei psiholoģiski un emocionāli. Viņa garīgajā dzīvē notiek ievērojamas pārmaiņas un parādās eksistenciāli jautājumi: „Kāda tam visam jēga? Kāda ir manas dzīves jēga?”. Tas rada ne mazāk ciešanu un pārdzīvojumu kā fiziskas sāpes vai fiziski ierobežojumi.

IZVEIDOJIET INDIVIDUĀLU STRATĒGIJU CĪNAI AR STRESU. TIE VAR BŪT DAŽĀDI PASĀKUMI:

- Tase tējas un mierīga mūzika pēc darba dienas;
- Elpošanas vingrinājumi, meditācija, joga vai citas nomierinošas un relaksējošas prakses;
- Komunikācija ar savu „atbalsta loku”: jūsu tuvajiem, draugiem vai cilvēkiem ar tādu pašu diagnozi;
- Atvaseļošanās plāns. Lai arī zināt, ka multiplās sklerozes gadījumā pilnīgu izvaseļošanos nevar panākt, jūs varat izveidot savu plānu labai pašsajūtai. Un katru mēnesi iesaistieties kādā aktivitātē, kas palīdzēs jums justies labāk. Piemēram, jūlijā

sāksiet trenēties, augustā atmetīsiet kādu kaitīgu ieradumu vai atteiksieties no kāda nelietderīga produkta;

- Ja ģimene par visu varu cenšas pasargāt jūs no stresa, tas var palielināt jūsu vainas sajūtu, tāpēc ieteicams kopā apgūt veidus, kā pievarēt stresu.
- Laba komēdija, jautrs seriāls, interesantas sarunas ar draugiem – ir simtiem iemeslu, kāpēc smaidīt un smieties.

Izmantojiet tos visus!

RADIOLOGA ONKOLOGA KARLO SIMONTONO PADOMS:

„Labāk iedomājieties vēlamo rezultātu: labāku pašsajūtu, noskaņojumu, kādus gaidāmos notikumus tuvākajā nākotnē. Ja jūs domājat par slikto, arī jūtaties slikti, bet kad vizualizējat pozitīvas lietas – jūtaties labi un tas stiprina Jūsu imunitāti”.

Konstatēts, ka vismaz 50% multiplās sklerozes slimnieku dzīves laikā piedzīvo depresijas epizodes. Depresijas un multiplās sklerozes ietekmē cilvēkam ir grūtāk plānot savus uzdevumus, bet īstermiņa un ilgtermiņa atmiņa ir sliktāka, un tāpēc ir grūtāk palikt darba tirgū. Depresijas uzveikšanai un, lai iemācītos sadzīvot ar slimību, tiek piedāvāta kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT).



Kognitīvā uzvedības terapija tika izveidota, lai palīdzētu pārvarēt depresiju, palīdzētu mainīt domāšanas veidu un uzvedību, tādējādi pārvaldot savas problēmas. Kognitīvā uzvedības terapija pati par sevi neatrisina problēmas, bet var iemācīt uz tām reaģēt pozitīvāk. Kognitīvā uzvedības terapija palīdz problēmu, kas, šķiet, ir visaptveroša un neatrisināma, sadalīt mazākās daļās un identificēt faktorus, kas liek justies slikti un uztraukties, – tad tie kļūst vieglāk

pārvaldāmi. Šo terapiju var īstenot individuāli vai grupās, kā arī patstāvīgi.

Lietuviešu valodā izdota grāmata „Nuotaika paklūsta protui” (Garastāvoklis pakļaujas prātam). To var izmantot darbam ar domām un negatīvu redzējumu. Tāpat ieteicams izlasīt un praksē izmēģināt Luīzes Hejas piedāvātās metodes, kas aprakstītas grāmatās „Iemīli sevi un esi laimīgs”, „Dzīve! Vienīgā un neatkārtojamā” u. c.

IKDIENAS IZAICINĀJUMI

PIELĀGOŠANĀS PROCESS
BŪS VIEGLĀKS, JA LABĀK
IEPAZĪSIET SAVU SLIMĪBU,
ZINĀSIET KĀ ORGANISMS UZ
TO REAGĒ, ATKLĀSIET SAVUS
VEIDUS, KĀ AR TO DZĪVOT



DIAGNOZES PIENĒMŠANA

Multiplās sklerozes slimniekiem pastāvīgi nākas saskarties ar zaudējumiem, piemēram, nespēju vadīt transportlīdzekļus vai veikt noteiktus uzdevumus. Skumjas par zaudējumu mēdz būt atšķirīgas, bet vispirms rodas šoks, kam seko bailes un noliegums, bet vēlāk dusmas un vilšanās. Tieši dusmas ļauj atrast jaunus veidus, kā pielāgoties un pieņemt slimību. Sērošana var ilgt no dažām dienām līdz vairākiem mēnešiem, un tā ir normāla un veselīga reakcija.

UZZINOT SLIMĪBAS DIAGNOZI, IR NORMĀLI VIENU VAI VAIRĀKUS GADUS VĒLTĪT, LAI ATGRIEZTOS PIE AGRĀKĀ DZĪVES RITMA.

Pirmo reizi reakcija var atkārtoties, kad parādās jauni vēl nebijuši simptomi. Šoka reakcija ir īpaša ar to, ka tās laikā grūti uztvert informāciju par šo slimību. Tāpēc cilvēks pat var noliegt diagnozi, apgalvojot, ka tā nevarētu būt. Šāds noliegums ir sava veida sagatavošanās pieņemt problēmu, un tas pats par sevi ir nepieciešams, taču tas nedrīkst ieilgt. Ilgstošs noliegums var kļūt par jaunu problēmu, jo cilvēks šādā stāvoklī

visbiežāk nevēlas ārstēties un ignorē simptomus.

Tieši baiļu sajūta ir viena no vismagākajām emocijām, jo bailes rada mītus un nepareizu uzvedību. Samazināt bailes var tikai ar pareizi pasniegtu informāciju un, jo informācijas būs vairāk, jo vieglāk izdosies pārvarēt visas bailes un pareizi izvērtēt savus pārdzīvojumus.

Dusmas ir viena no pirmajām pazīmēm, ka cilvēks jau ir gatavs cīnīties ar slimību un cīnīties par dzīves kvalitāti. Dusmas ir spēcīgs dzinējspēks, kas sniedz daudz enerģijas.

Pēc dusmu perioda sākas pieņemšana un pielāgošanās. Multiplai sklerozei pielāgoties mēdz būt grūti, jo slimība arvien par sevi atgādina ikreiz ar jauniem simptomiem. Grūti paredzēt, vai būs paasinājumi, kādi tie būs un kad. Pielāgošanās process būs vieglāks, ja labāk iepazīsiet savu slimību, zināsiet kā organisms uz to reaģē, atklāsiet savus veidus, kā ar to dzīvot, ko darīt ar simptomiem, kā ar tiem sadraudzēties.

Saņemot nopietnas slimības diagnozi normāli ir gadu vai vairāk vēltīt, lai atgūtos un atgrieztos pie agrākā dzīves ritma. Šajā laikā ir normāli dusmoties, skumt un meklēt palīdzību.

AR KĀDĀM SAJŪTĀM NĀKAS SASKARTIES?



- Uzzinot diagnozi, visbiežāk cilvēki ir šokēti. Šoks var ilgt no vairākām stundām līdz vairākām nedēļām. Šoka stāvoklī cilvēks domā: „tas nav man, tas ir slikts sapnis, tas nenotiek ar mani”.
- Kad šoks pāriet, sākas noliegums. Jau sāk strādāt domāšana, parādās novērtējums, kas noticis „kas mainīsies manā dzīvē”, „ko esmu zaudējis”, „ko man tagad darīt?”.
- Pēc maza laiciņa parādās nīkums. Šajā fāzē cilvēks atkal kļūst aktīvs un sev un visiem jautā „kāpēc es?”. Nolieguma un dusmu fāzē parādās jūtas, kas var ietvert asaras, vainošanu, dusmas un pieprasījumus. Šī ir ļoti veselīga psihe reakcija. Psihe atkal strādā, kas nozīmē, ka jūs izejat no stagnācijas.
- Derību fāzē cilvēks meklē palīdzības veidus, vēršas pie alternatīvās medicīnas speciālistiem, var mēģināt noslēgt derības ar Dievu „izdari tā, un es nekad vairs to vai šito nedarīšu” un tml.
- Skumjas.
- Bailes. Tās ir sajūtas, kas var pavadīt visu laiku.

EMOCIJAS ĀRSTĒŠANĀS SĀKUMĀ

Mājas lapā www.mssociety.com rakstīts par to, ka reizēm ārsti pirmreizēji diagnosticētiem pacientiem nesniedz detalizētu informāciju par nākotnē gaidāmo ārstēšanu. Tas ir saistīts ar to, ka bieži pacientiem jāsadzīvo ar domu, ka kādu dienu viņam būs jāsāk ārstēšana, kas ilgs visu mūžu. Īpaši baida injekcijas, jo dažiem cilvēkiem ir paniskas bailes no adatām. Pašlaik jau ir pieejami inovatīvi tablešu preparāti, kurus var lietot pacientiem injekciju terapijas vietā.

**PAŠLAIK JAU IR
PIEEJAMI INOVATĪVI
TABLEŠU PREPARĀTI,
KURUS VAR LIETOT
PACIENTIEM INJEKCIJU
TERAPIJAS VIETĀ.**

Visbiežāk uzstādītā diagnoze ir recidivējoši-remitējošā slimības norise. Tas nozīmē, ka starp pirmo slimības izpaušanās epizodi un otro var paiet ne mazums laika. Laikā, kad cilvēks jūtas labi, ir viegli nolemt, ka varbūt nekādas slimības nemaz nav un varbūt noteikta nepareiza diagnoze utt. Tieši šie

miera periodi kļūst par lielāko šķērslī un iekšējiem traucējumiem, kas liedz cilvēkam nolemt sākt ārstēšanu.

Ārzemju blogos ir pilns ar ierakstiem par bailēm uzsākt ārstēšanu. Psihologi apgalvo, ka šādas emocijas ir saprotamas un normālas. Cilvēki šo lēmumu uzskata par vienu no svarīgākajiem savā dzīvē. Daži pat nolemj to izdarīt, lai atzīmētu vai iemūžinātu: sākt rakstīt blogu, mainīt izskatu, uztaisīt tetovējumu un tml.

**TIEŠI BAIĻU SAJŪTA
IR VIENA NO
VISSMAGĀKAJĀM
EMOCIJĀM, JO BAILES
RADA MĪTUS UN
NEPAREIZU UZVEDĪBU.**

Viens no labākajiem risinājumiem, kas palīdzēs jums tikt galā ar ārstēšanas uzsākšanas emocijām, ir došanās uz pašpalīdzības grupu un runāšana ar cilvēkiem, kas jūtas tāpat, vai varbūt viss jau ir pagājis un viņi labi zina, kā jūtaties jūs un kas jādara, lai justos labāk.



VAI IR KĀDA ĪPAŠA DIĒTA, KO CILVĒKIEM AR MULTIPLU SKLEROZI VAJADZĒTU IEVĒROT?

MULTIPLĀS SKLEROZES
PACIENTIEM TIEŠI TĀPAT KĀ
IKVIENAM CITAM IKDIENĀ
IR JĀIEVĒRO VESELĪGA
UZTURA PRINCIPI, KAS ĻAUJ
SAGLABĀT LABU KOPĒJO
VESELĪBU UN EVENTUĀLI
MAZINĀS MS SIMPTOMUS.

KĀDI ĒDIENI CILVĒKIEM AR MS BŪTU JĀĒD UN NO KURIEM BŪTU JĀIZVAIRĀS?



LĪGA PAŅINA,

MS pacientu aprūpes māsa
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīca

Veselīga uztura pamatprincipi ir dažādība, sabalansētība un mērenība. Uzturā jābūt pietiekamā daudzumā olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem, ūdenim, kā arī minerālvielām, vitamīniem, šķiedrvielām u. c., lai uzņemtu visas šīs vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Piemēram, kartupeļos un apelsīnos ir C vitamīns, bet nav dzelzs un B12 vitamīna. Siers nodrošina kalcija un B12 vitamīna uzņemšanu, bet tajā nav C vitamīna. Pilngraudu produkti satur dzelzi, bet tajos nav C vitamīna. Lai nodrošinātu organismu ar visām

uzturvielām un citām veselībai nepieciešamām vielām, jāveido veselīga ēdienkarte, izmantojot uztura piramīdu.

Veselīgas ēdienkartes pamatā ir tās produktu grupas, kas atrodas uztura piramīdas apakšējā daļā: graudaugu produkti, augļi un dārzeņi. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu). Puse no dienā nepieciešamās enerģijas ir jāuzņem ar šīs grupas produktiem. To ieteicamais daudzums ir 800 g vai 4-6 porcijas dienā. Viena porcija ir, piemēram: 2-3 maizes šķēles, pusglāze/glāze vārītu makaronu,

putraimu vai griķu biezputras, viens vidēja lieluma vārīts kartupeļlis. Graudaugu produkti nodrošina organismu ne tikai ar nepieciešamo enerģiju, bet arī ar olbaltumvielām, balastvielām, vitamīniem un minerālvielām.


Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas. Ieteicams apēst vismaz 400 g vai 5 porcijas augļu un dārzeņu katru dienu. Dārzeņi un augļi nodrošina vitamīnu, minerālvielu, balastvielu un citu veselībai nozīmīgu vielu uzņemšanu. Jāņem vērā katra dārzeņa un augļa sezonālitate. Vasarā un rudenī vēlams iegādāties Latvijā audzētos dārzeņus, augļus un ogas, savukārt citu zemju piedāvājumu (banāni, apelsīni, kivi u.c.) – ziemā, kad vietējā produkcija ir ierobežota.

Gadījumos, kad MS pacientam parādās gastrointestinālas problēmas, visbiežāk tie būs aizcietējumi, kam iemesls ir kūtra zarnu darbība, lielāka uzmanība jāpievērš uzņemto šķiedrvielu daudzumam. Dienā ieteicamais šķiedrvielu daudzums ir 30–35 g, kas veicinās pareizu gremošanas orgānu darbību. Tāpat balastvielas labvēlīgi iedarbojas uz tauku un ogļhidrātu vielmaiņu un regulē holesterīna un cukura līmeni asinīs.

Katru dienu ieteicams lietot 2–3 glāzes (500–750 ml) piena vai

skābpiena dzērienus. Piens un piena produkti satur vērtīgas uzturvielas, īpaši olbaltumvielas un kalciju. Siers ir labs kalcija avots, bet tas var saturēt arī daudz tauku un sāls, tāpēc izvēlieties mazāk sāļos un treknos sierus, kuros tauku saturs nepārsniedz 20 %. Ieteicams izvēlēties „liesos” piena produktus. Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti, kas palīdz uzturēt normālu zarnu mikrofloru.

Zivis ieteicams lietot vismaz divas reizes nedēļā. Nedēļā ieteicamais zivju un liesas gaļas daudzums ir 300–600 gramu. Ikdienas uzturā neaizmirstiet tādus olbaltumvielu avotus kā pākšaugus (pupiņas, zirņus, šķeltos zirņus), kā arī olas un sēnes. Pākšaugi, pupiņas, lēcas un rieksti, kā arī liesa gaļa, zivis un olas satur daudz olbaltumvielu un dzelzi. Lietojot treknas zivis uzturā vismaz divas reizes nedēļā, samazinās risks saslimt ar sirds-asinsvadu slimībām, kas var skart arī MS pacientus. Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas ir vērtīgas, jo tās satur neaizstājamās aminoskābes (cilvēka organisms tās pats neražo, tādēļ tās jāuzņem ar uzturu). Ieteicams atturēties no treknas gaļas un gaļas produktu lietošanas (cīsiņi, sardeles, desas, speķis, kūpinājumi u.c.), jo šajos pārtikas produktos ir augsts tauku saturs, kā arī pārtikas piedevas.



**SVARĪGI PIEMINĒT,
KA PAZEMINĀTS
D VITAMĪNA LĪMENIS
ASINĪS IR SAISTĪTS
AR PALIELINĀTU
MULTIPLĀS SKLEROZES
ATTĪSTĪBAS RISKU.**

Svarīgi būtu pieminēt D vitamīnu lietošanai pacientiem ar multiplo sklerozi. ASV ir veikti pētījumi, kas apstiprina, ka D vitamīns var palīdzēt regulēt organisma hiperaktīvo imūno atbildi. Pazemināts D vitamīna līmenis asinīs ir saistīts ar palielinātu multiplās sklerozes attīstības risku, bet pacientiem, kuriem jau ir diagnosticēta multiplā skleroze un ir pazemināts D vitamīna līmenis asinīs, ir izteiktāki simptomi un smagāka slimības aktivitāte. Tāpēc būtu ieteicams regulāri noteikt šī vitamīna līmeni asinīs un kopā ar ārstu izlemt par tālāku taktiku D vitamīna deficīta gadījumā.

Ieteicams samazināt margarīna, trekna gaļa, sviesta patēriņu, tā vietā lietojot nedaudz eļļas. Tauki nodrošina organismu ar enerģiju un taukskābēm, kuras nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E un K) uzsūkšanos. Ar taukiem vajadzētu uzņemt ne vairāk kā 30 % no dienā nepieciešamās enerģijas. Ne visi tauki ir vienlīdz labi veselībai. Ir trīs galvenie tauku veidi: piesātināto taukskābju tauki vairāk sastopami liellopu, kazas, aitas gaļas taukos, piena taukos. Uzturā vēlams samazināt pārtikas produktus, kas satur arahidonskābi. Tā tiek pieskaitīta pie neaizstājamajām nepiesātinātajām taukskābēm, kas ir pamats tādu vielu sintēzei organismā, kas rada iekaisuma reakcijas. Arahidonskābe ir sastopama tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, taču pilnībā atteikties no gaļas produktiem nav ieteicams, jo lipīdiem ir liela bioloģiska nozīme, jo

tie ietilpst šūnu membrānu fosfolipīdu sastāvā, kas sevišķi nepieciešami normālai smadzeņu un virsnieru darbībai. Arahidonskābe ir neatņemama šūnu bioķīmiskās regulēšanās mehānismu sastāvdaļa. Mononepiesātināto taukskābju tauki atrodami augu eļļās (olīveļļā, rapšu eļļā). Polinepiesātināto taukskābju tauki ir visās augu eļļās un zivīs, īpaši treknajās (lasis, forele, bute, siļķe, skumbrija), kas pozitīvi ietekmē asinsspiedienu, regulē sirds ritmu un asins lipīdu līmeni.

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam par 5 g (t.i., viena tējkarote). Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko jūs pieberat ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos, sojas mērcē u. c. Savukārt cukuram jādod ne vairāk par 10 % no dienas enerģijas daudzuma (līdz 50 g dienā).



Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidrums daudzums, kas jāuzņem ēdot un dzerot, ir aptuveni 1,5–2 litri. Apmēram puse no nepieciešamā šķidrums tiek uzņemta ar pārtikas produktiem, otra puse būtu jāuzņem ar dzērieniem. Vislabāk izvēlieties dzeramo vai avota ūdeni, minerālūdeni, nesaldinātas augļu un zāļu tējas.

Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datiem galvenās problēmas, kas saistītas ar neveselīgu uzturu ir nepietiekama svaigu augļu un dārzeņu lietošana uzturā, pārmērīga sāls lietošana, skābpiena produktu, zivju rēta lietošana, pārmērīga saldinātu dzērienu un konditorejas izstrādājumu lietošana.

VAI, JŪSUPRĀT, LATVIJAS SABIEDRĪBA IR LABI INFORMĒTA PAR SLIMĪBAS SIMPTOMIEM UN ĀRSTĒŠANU?

Praktiski ikviens cilvēks, kam ir uzstādīta šī diagnoze, mērķtiecīgi sāk meklēt informāciju par šo saslimšanu, tās simptomiem un ārstēšanas iespējām. Mūsdienās internets piedāvā plašas iespējas, svarīgākais kritiski izvērtēt un atrast uzticamu informāciju, ko sniedz šīs jomas speciālisti.

1. E. S. Sotirchos et al. Safety and immunologic effects of high- vs low-dose cholecalciferol in multiple sclerosis. *Neurology*, 2015.
2. Dr. Katharin Leeners, Deutscher Medizin Verlag, Munster, 2004.
3. Pārtikas un Veterinārais dienests, 2009.
4. Iveta Gavare, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2017.





DZĪVO
KRĀSAINI...

www.mslapa.lv