

MIT 7.

MS DOVODI DO NEZAPOSLENOSTI

Naravno da multipla skleroza može imati uticaj na sposobnosti osobe da obavlja posao. U zavisnosti od posla i stanja bolesti, ljudi sa MS u nekim slučajevima treba da se u svom ranom životu odrede shodno sposobnostima, prilagođavajući radno vrijeme, da se prekvalifikuju ili da traže invalidsku penziju, ako su teško onesposobljeni.

Multipla skleroza nije nešto što treba prijaviti prilikom zapošljavanja, tako da je na vama da odlučite da li i kada ćete obavijestiti poslodavca o vašoj bolesti. Čak i kada se prijavljujete za posao, podnosilac zahtjeva ne mora da daje informaciju o svojoj bolesti. Ipak, hronična bolest kao što je multipla skleroza ne može biti uzrok prestanka radnog odnosa, već može biti sigurna zaštita zaposlenog, ukoliko je poslodavac informisan o bolesti.

U nekim slučajevima veoma je razumno da kažemo kolegama o bolesti, posebno ako svakodnevno radimo rutinski posao, pod uticajem smo nevidljivih efekata multiple skleroze, kao što su umor i gubitak koncentracije. Staviše, ako multipla skleroza predstavlja povećan rizik stradanja - kao što je gubitak ravnoteže - moglo bi biti samo u vašem interesu da poslodavca obavijestite o vašoj bolesti. Proverite svoja prava sa vašim lokalnim društvom za multiplu sklerozu.

MIT 8.

MS ISKLJUČUJE NEMOGUĆNOST PORODA

Multipla skleroza ne nameće takve zabrane. Ni ovulacije kod žena ni sperma kod muškaraca nisu oštećeni multiplom sklerozom. Odlučujući faktor je samo jaka želja para da imaju bebu. Samo imajte na umu da ponekad može biti potrebno organizovati dodatnu podršku.

Žene sa MS mogu donijeti na svijet zdravo dijete i imaju iste potrebe kao i druge zdrave žene. Njega novorođene bebe je takođe moguća ako nije previše naporna za majku. Međutim, potencijalna majka treba da razgovara sa doktorom koji je liječi, da li sa određenim lijekovima za multiplu sklerozu treba da počne ili da nastavi. Stopa recidiva trudnoće i poslije rađanja je otprilike ista. Prema statistici najviša granica stope recidiva u prvih par mjeseci nakon porođaja uravnoteženo smanjuje rizik za vrijeme trudnoće. Generalno trudnoća nema dugoročni uticaj na bolest. Ipak, za vrijeme trudnoće može biti potrebno da prestanete uzimati određene lijekove za multiplu sklerozu. Stoga je neophodno obaviti razgovor sa svojim doktorom o uzimanju lijekova, čak i prije nego što pokušate ostati trudni. Bilo kakva promjena zdravstvenog stanja za vrijeme trudnoće, zahtijeva brzu posjetu doktoru.

MIT 9.

MS JE BOLEST TROŠENJA MIŠIĆA

Multiplu sklerozu karakterišu demijelinizacija i degeneracija nerava u centralnom nervnom sistemu koji je zadužen za pokretanje mišića. U multiploj sklerozu kada su nervi ogoljeni, impulsi reaguju sporije nego uobičajeno i dolazi do smanjenja mišićne mase i slabosti, ali ne i do gubljenja mišića.

Ipak u MS mehanizam se totalno razlikuje od drugih bolesti kao što su ALS (amitrofična lateralna skleroza) ili mišićna distrofija koja se odnosi na grupu nasljednih bolesti mišića, nastalu progresivnim slabljenjem i trošenjem mišića.

MIT 10.

MS NE SPREČAVA VJEŽBANJE

Opažnja i rad sa oboljelima od multiple skleroze promijenili su se tokom proteklih godina. Sport i vježbe nisu samo preporučljivi osobama oboljelima od MS, nego su sastavni dio zdravog načina života i u slučaju medicinskih ograničenja, mogu poboljšati fizičke aktivnosti u kombinaciji sa fizikalnom terapijom koja može da pomogne da se oslobodite bola i spazma.

Vježbanje može da smanji stres a takođe ima socijalnu funkciju jer poboljšava međuljudske kontakte. U suštini, ljudi oboljeli od multiple skleroze mogu da se bave bilo kojom vrstom sporta. Umjereni sportovi održavaju zdravo tijelo i zdrav duh.

Neki oboljeli od MS pokušali su tai chi sport, discipline za opuštanje kao što su joga i opšte vježbe, jer izgleda da ublažavaju umor i poboljšavaju kvalitet života. Plivanje, vožnja bicikla, jahanje konja, izgleda najbolje odgovaraju osobama oboljelim od multiple skleroze.

Stoga je osnovno pravilo, da je dobar onaj sport koji ne zamara i koji godi organizmu, uz preporučenu medicinsku kontrolu.



MIT 1.

MS SE PRENOSI NA GENERACIJE

MS nije genetska bolest u najužem smislu. Identični blizanac sa nekim ko boluje od MS ima iste gene, ali kod njega se ne može razviti bolest. Međutim, neke studije pokazuju da genetska podložnost multiploj sklerozu izgleda ne postoji.

Evropski prosjek slučajnog rasvoja MS je 1 prema 1000. U prvom planu su rođaci, osobe sa multiplom sklerozom (npr. djeca, braća i sestre, neidentični blizanci), koji imaju veću šansu da dobiju bolest u rasponu od 1 prema 100, do 1 prema 40. Identični blizanac sa nekim ko boluje od multiple skleroze ima takođe šansu da dobije MS u rasponu od 1 prema 4.

Može se pretpostaviti izvjesna genetska predispozicija, ali bi bilo pretjerano reći da se multipla skleroza prenosi sa generacije na generaciju. Naslijeđeni genetski faktori sami po sebi ne izazivaju multiplu sklerozu. Prirodni, klimatski, industrijski faktori, virusi takođe, igraju ulogu u prouzrokovanju multiple skleroze.

MIT 2.

NEMA SIMPTOMA, NEMA POTREBE ZA POČETAK LIJEČENJA

Multipla skleroza može da prevari. Ne tako davno, mnogi eksperti su smatrali da se terapija može odložiti, sve dok simptomi MS ne postanu očigledni. Danas to nije slučaj, jer znamo koliko se može oštetiti nervni sistem u ranoj fazi bolesti. Veoma je dobro pokazano u studiji da MS može izazvati 4 puta više oštećenja u prvoj godini nego između 5. i 10. godine.

Prema drugoj studiji, kod 85% ljudi koji su imali sugestivne MS, za dvije godine, nakon prestanka liječenja razvila se multipla skleroza. Iako neko sa dijagnozom multiple skleroze ne može osjećati nikakve simptome. Iako neko sa dijagnozom multiple skleroze ne može osjećati nikakve simptome, ovo rano oštećenje može da utiče na kognitivne sposobnosti, kao što su pamćenje, pažnja i obrada informacija.

Ovo može da potiče iz inflamatornih slojeva mozga koji su osnova bolesti. Sa početkom liječenja, odmah nakon kliničkih sugestivnih simptoma multiple skleroze, može se značajno odložiti napredovanje bolesti na drugim poljima, a kasnije i smanjiti učestalost i vraćanje bolesti.

MIT 3.

MS JE FATALNA BOLEST

Iako nije jasan odgovor „Da” ili „Ne” za multiplu sklerozu direktno se ne smatra da je fatalna bolest. Većina ljudi koji boluju od multiple skleroze imaju normalni životni vijek. Smrt komplikacijama multiple skleroze će pogoditi manje od 10% oboljelih. Tok bolesti je povezan sa izborom liječenja.

1936. godine zabilježeno je da samo 8% pacijenata preživi 20 godina poslije početka bolesti. 1961. godine preko 80% pacijenata zabilježeno je da preživi 20 godina poslije početka bolesti. U 2008. godini zbog bolesti koja se modifikuje današnjom terapijom rizik se dodatno smanjuje, ako osoba sa multiplom sklerozom počne liječenje dovoljno rano, što osigurava liječenje na duži period.

Danas pacijent sa MS može da očekuje da živi svoj životni vijek umanjen za 7 godina, kao prosječan građanin. Mnoge studije pokazuju da ljudi sa MS mogu da vode aktivan i srećan život uprkos nametnutim ograničenjima koje bolest donosi. Ipak, možda će biti potrebo neko vrijeme da se prihvati dijagnoza i pronađe način da se suoči sa stanjem. Veoma je važno da svaki pacijent svoju vitalnu energiju okrene sadašnjosti i živi ispunjenim životom iz dana u dan.

MIT 4.

MS POZIV ZA INVALIDSKA KOLICA

Multipla skleroza ne mora nužno da ograniči svoje pacijente na invalidska kolica. Uglavnom, zbog boljih terapijskih opcija, lijekova i fizikalne terapije, danas invalidnost može biti ograničena i usporena. Veoma je važno da se počne sa terapijom veoma rano, kako bi se, što je moguće više, sačuvao veliki broj moždanih ćelija.

Današnji profilaktički lijekovi smanjuju stope recidiva i odlažu invalidnost. Iako se kod pacijenata sa MS može pojaviti problem prilikom hodanja i možda im trebaju pomagala za pridržavanje, ipak oni manje od drugih misle da će postati zavisnici invalidnih kolica. Danas dvije trećine ljudi oboljelih od multiple skleroze ostane van invalidskih kolica, sa ili bez pomagala za šetnju.

MIT 5.

MS MOŽE SE PREVAZIĆI VOLJOM

Mnogi simptomi multiple skleroze, kao što su vizuelni poremećaji, senzorni gubitak ili umor, veoma su česti simptomi multiple skleroze, koji su nevidljivi za prijatelje i članove porodice. Ali neki ljudi, koje to ne dotiče, teško mogu saosjećati sa osobom oboljelom od MS, zato što oni potjenjuju uticaj ovih simptoma.

Simptomi multiple skleroze pojavljuju se i nastaju nepredvidivo, dodajući tome vjerovanje da se osjećaš bolje uz pomoć jake volje i pozitivnog razmišljanja. Međutim, ovo ohrabruje ljude sa multiplom sklerozom da okrive sebe ako im se stanje pogorša. Možda osjećaju da se nisu dovoljno trudili. Snaga volje i cilj u životu zasigurno su jako važni ali ne mogu zamijeniti medicinsko liječenje.

MIT 6.

MS SE MOŽE LIJEČITI SPECIJALNOM DIJETOM

Dijete koje se preporučuju za oboljele od multiple skleroze imaju utvrđene smjenice ishrane, da se jede više voća i povrća, vlakana, a manje zasićenih masti kako bi se održalo zdravo tijelo i nervni sistem.

Osnovni savjeti oboljelima od multiple skleroze je da se pridržavaju dobre ishrane, dodavajući neke ekstra izvore polinezasićenih masnih kiselina koje imaju laka imunosupresivna svojstva. Masna riba je bogata sa dvije važne masne kiseline, a masno povrće kao što je suncokret i šafranik, bogati su sa linolnom kiselinom. Međutim, ishrana ovim namirnicama ne smije biti isključiva, jer je unos preporučenih namirnica ograničen.