

Nr 83 Rok VIII Maj 2020 ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

SM Express

Światowy Dzień SM str. 3-4



W numerze:

Sztuka bycia - str.6-7

Szyliśmy maseczki - str. 8-11

Fakty i mity na temat grypy - str. 12-17

Skąd się wziął Dzień Matki - str. 18-19

SM - przełamywanie samotności - str. 20-21

Droży Państwo



Jak co roku Światowy Dzień SM to wielkie wydarzenie w naszym środowisku. Dzięki obchodom uruchamiamy nasze możliwości i staramy się z przekazem o stwardnieniu

rozszanym dotrzeć do jak najszerszej grupy społeczeństwa. W ubiegłych latach organizowaliśmy konferencje, spotkania, zapraszaliśmy znane osoby, specjalistów z dziedziny neurologii. To wszystko sprawiało, że w świat szedł jasny i mocny przekaz, wskazujący na problemy osób cierpiących na SM.

Ten rok będzie jednak inny. Z powodu pandemii nie możemy zorganizować spotkań, konferencji czy dyskusji na żywo. Na szczęście możemy o naszych problemach mówić w internecie. Mamy już

narzędzia, które mimo przymusowego zamknięcia w domach, pozwolą nam na mówienie o problemach w sferze SM szeroko, można powiedzieć – światowo. Ponieważ internet nie zna granic. I tego punktu widzenia nasze obchody rzeczywiście mogą być światowe, gdyż każdy, obojętnie gdzie się znajduje, może wziąć w nich udział.

W tym roku dużo będzie o zagrożeniu koronawirusem, zagrożeni dla tych, którzy muszą z tego powodu przerwać leczenie bądź po diagnozie nie mogą dostać się do leczenia. Jak się zorientowaliśmy pandemia niemal zupełnie powstrzymała włączanie nowych osób do programów leczenia. W porównaniu z ubiegłym rokiem liczba nowo włączanych jest dziesięciokrotnie niższa. To bardzo niebezpieczny trend, który musimy powstrzymać.

PTSR już zaczął działania, aby zwrócić uwagę decydentów na ten fakt. Nie może być tak, że cały system, opieki zdrowotnej będzie zajmował się tylko jednym problemem. Przy różnych okazjach powtarzamy my, powtarzają neurologi, że w SM liczy się przede wszystkim czas.

Dlatego nie wolno dopuścić do tego, aby z powodu pandemii chorzy na stwardnienie rozsiane pozostawali bez leczenia. W ich przypadku brak terapii oznacza nieodwracalne straty.

Wszystko wskazuje więc na to, że tegoroczny Światowy Dzień SM będzie naprawdę wyjątkowy. Jeszcze nigdy nie zmagaliśmy się z tyloma przeciwnościami jak w bieżącym roku. Na szczęście powoli sytuacja wraca do normy, ruszają rehabilitacje, nasze oddziały działają prężnie, niosąc pomoc najbardziej potrzebującym.

Myszę, że mogę zaryzykować twierdzenie, że w dobie koronawirusa PTSR zdał egzamin. Nie przestaliśmy pracować, mimo iż musieliśmy całkowicie zmienić sposoby działania. Dlatego sądzę, że najważniejsze jest, abyśmy utrzymywali ze sobą łączność, działali wspólnie i mimo największego jak dotąd zagrożenia, wspólnie starali się rozwiązywać bieżące problemy.

I przede wszystkim wspierać zarówno tych, którzy właśnie dowiedzieli, że będą się zmagać z SM, jak i tych, którzy w tej walce są już od dawna. I aby i jedni, i drudzy byli szybko i skutecznie leczeni.

30 maja Światowy Dzień SM



COVID-19: zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych leków

Pomóż nam lepiej zrozumieć w jaki sposób działają leki w COVID-19

Zgłaszaj podejrzewane działania niepożądane leków, które przyjmujesz podczas COVID-19 do swojego lekarza, pielęgniarki, farmaceuty, bezpośrednio do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych lub podmiotu odpowiedzialnego za lek.

Pacjenci z COVID-19 powinni zgłaszać wszystkie podejrzewane działania niepożądane, których doświadczyli podczas infekcji, biorąc pod uwagę leki przeznaczone do leczenia choroby lub już wcześniej istniejących dolegliwości.

Podejrzewane działania niepożądane powinny być zgłaszane, nawet jeśli lek nie jest przeznaczony do stosowania w COVID-19.



Jeżeli martwisz się o jakiegokolwiek z podejrzewanych działań niepożądanych związanych z lekiem, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Aby dowiedzieć się w jaki sposób zgłaszać działania niepożądane do Urzędu (URPL), odwiedź poniższą stronę internetową:

<http://www.urpl.gov.pl/pl>



Kiedy zgłaszasz podejrzewane działanie niepożądane, pamiętaj o podaniu następujących informacji:

- Wiek i płeć
- Czy zakażenie zostało potwierdzone testem czy też diagnoza została oparta tylko na stwierdzonych objawach klinicznych
- Opis zdarzenia niepożądanego
- Nazwa leku (nazwa firmowa jak też nazwa substancji czynnej) podejrzanego o wywołanie działania niepożądanego leku
- Dawka i czas podawania leku
- Numer serii leku (dostępny na jego opakowaniu)
- Informacje o innych lekach podawanych w tym samym czasie co lek podejrzany o wywołanie działań niepożądanych (włączając w to leki dostępne w sprzedaży odwręcznej, leki roślinne, środki antykoncepcyjne)
- Inne informacje o stanie zdrowia



światowy dzień SM
30 MAJA



Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego 30 maja

„SM. Więzy, kontakty, relacje”

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
zaprasza do wspólnych obchodów Światowego Dnia SM.

Tegoroczny temat Światowego Dnia „SM. Więzy, kontakty, relacje”
podkreśla rolę więzi międzyludzkich, jako elementu radzenia sobie z chorobą
oraz walki z różnymi przeciwnościami.

Zachęca również do wspólnego podejmowania działań,
wspierania się, współpracy z różnymi instytucjami i światem nauki,
walki z wykluczeniem.

Efektom niech będzie lepsze jutro dla osób z SM!

Przyłącz się do obchodów i 30 maja przypnij pomarańczową wstążeczkę
- symbol solidarności z osobami chorującymi na SM!

Więcej na stronie www.sdsm2020.ptsr.org.pl oraz Facebook'u PTSR

Projekt realizowany przy wsparciu:

Biogen Poland Sp. z o.o., Fundacja BNP Paribas, Roche Polska Sp. z o.o. oraz Sanofi Genzyme Sp. z o.o.

PATRON HONOROWY



Rzecznik Praw Pacjenta

PARTNER OBCHODÓW



PATRONI MEDIALNI



medycyna praktyczna



pulsmedycyny.pl



SWIAT LEKARZA NOWE TERAPIE



TEGO DNIA BĄDŹMY RAZEM

Światowy Dzień SM to międzynarodowe święto osób ze stwardnieniem rozsianym oraz całej społeczności działającej na rzecz walki z tą chorobą. Obchodzony jest 30 maja każdego roku w kilkudziesięciu państwach na całym świecie. Światowy Dzień SM został zainicjowany przez Międzynarodową Federację Stwardnienia Rozsianego (ang. Multiple Sclerosis International Federation, MSIF) oraz organizacje partnerskie.

Celem obchodów jest nie tylko budowanie wspólnoty pomiędzy osobami z SM, ich bliskimi, środowiskiem medycznym i organizacjami pacjentskimi działającymi na całym świecie, ale również podnoszenie świadomości społecznej na temat stwardnienia rozsianego. Jest to bardzo ważne, ponieważ wśród społeczeństwa wciąż panuje wiele mitów i krzywdzących przekonań na temat SM, które stygmatyzują osoby chore i często uniemożliwiają im realizację marzeń i planów życiowych. Światowy Dzień SM pozwala na dotarcie z przekazem do szerokiego grona odbiorców, daje osobom z SM głos, szansę by mogły powiedzieć o swoich potrzebach, o tym czym jest dla nich choroba i jak sobie z nią radzą.

Tegoroczny temat Światowego Dnia SM: „SM. Więzy, kontakty, relacje” podkreśla rolę relacji międzyludzkich, jako elementu radzenia sobie z chorobą i walki z różnymi przeciwnościami. Zachęca do wspólnego podejmowania działań, do wzajemnego wspierania się, do współpracy z różnymi instytucjami i światem nauki, do walki z wykluczeniem.

Hasło nabiera szczególnej mocy w dobie panującej epidemii COVID-19, która nie tylko utrudniła dostęp do świadczeń zdrowotnych, ale także zmusiła wiele osób z SM do izolacji, zwiększyła poczucie osamotnienia i nasiliła obawy o przyszłość. W takim przypadku jeszcze bardziej liczy się solidarność i wzajemne wspar-

cie. Budowanie więzi jest istotne nie tylko w walce z wykluczeniem, osamotnieniem, ale sprzyja też dobremu zdrowiu, poczuciu szczęścia, pozwala lepiej radzić sobie z chorobą.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej oraz Facebooka, na których udostępniac będziemy materiały związane z obchodami. Wśród nich znajdzie się oficjalna animacja przygotowana przez MSIF, w której bohaterowie z różnych części świata opowiadają o samotności i izolacji oraz o tym, co daje im poczucie więzi i wspólnoty, krótkie filmy video z psychologami – na temat radzenia sobie z samotnością oraz o podejściu mindfulness, a także różne inne materiały graficzne i filmowe.

Z okazji obchodów przypinamy pomarańczową wstążeczkę – symbol solidarności z osobami chorującymi na stwardnienie rozsiane! Może to zrobić także wirtualnie, umieszczając nakładkę na swoje zdjęcie profilowe na Facebooku. Włącz się z nami w obchody Światowego Dnia SM! Razem jesteśmy silniejsi!

Marta Szantroch



światowy dzień SM
30 MAJA



SM. Więzy, kontakty, relacje

Sztuka bycia

Jak mindfulness pomaga radzić sobie z chorobą?

Przypomnij sobie, co jadłeś dzisiaj na śniadanie. Jaki miało to smak, konsystencję, temperaturę? Przypomnij sobie zapach i dźwięki ulicy, po której ostatnio szedłeś. Kiedy ostatnio miałeś poczucie doświadczania chwili tak po prostu?

Być może uda ci się przypomnieć sobie moment obserwowania płynącej rzeki, albo chmur na niebie. Możliwe, że doświadczyłeś wówczas zjawiska, o którym jest ten artykuł. Bardzo pożądanego, które można, a nawet trzeba trenować, ponieważ przynosi wiele korzyści.

Mowa o mindfulness. Mindfulness, czasami tłumaczone jako „uwaga”, to bardzo

szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę. Jest rodzajem doświadczania rzeczy „takimi, jakimi są”. Jednym z założeń treningu mindfulness jest zaakceptowanie myśli i uczuć, które nam się pojawiają – bez ich oceniania, bez negowania czy prób przegania. **Spróbuj wykonać teraz ćwiczenie: zamknij oczy i bądź. Pozostań tak przez kilka mi-**

nut. Zaobserwuj, co się dzieje w tobie, a następnie powrót do czytania artykułu.

Co się stało? Zapewne po zamknięciu oczu pojawiły się w twojej głowie myśli, może zastanawiałeś się, do czego takie ćwiczenie może prowadzić, a może przypomniałeś sobie o jakimś zadaniu do wykonania. Może poczułeś głód lub inne sygnały z twojego ciała, może zacząłeś doświadczać jakichś emocji – zaciekawienia, niepokoju, zdziwienia. Może słyszałeś dźwięki z zewnątrz i zaczęły one układać się w jakąś historię.

Cokolwiek się z tobą działo – byłeś, doświadczyłeś. Zrobiłeś pierwszy krok w codziennym trenowaniu mindfulness, do którego serdecznie cię zachęcam.

Im więcej stresu doświadczamy, tym ważniejsza staje się praktyka uważności. Uważność to odnajdywanie porządku i spokoju pośród chaosu – ale nie porządkowanie go na siłę i zmienianie życia.

Jeśli jesteś taki, jak większość ludzi, to twoja głowa nieustannie czymś się martwi, planuje, rozmyśla. Ciągłe coś przeżywasz, irytujesz się. Co ważne – w byciu uważnym nie chodzi o zaprzeczanie emocjom, ale kiedy pojawia się złość, możesz ją odczuć w ciele i uznać: „Ok, to jest złość”. Możesz obserwować, skąd się bierze, jak przebiega, objąć ją życzliwą świadomością. W podejściu mindfulness możemy obserwo-

wać, jak myśli i odczucia pojawiają się i przemijają.

Komu mindfulness pomaga? Na pewno osobom, które chorują na stwardnienie rozsiane, doświadczają chronicznego bólu, zmagają się z lękiem, chcą lepiej radzić sobie ze stresem. Jest również szeroko stosowany w psychoterapii, rekomendowany osobom cierpiącym na depresję.

Regularne sesje mindfulness redukują lęk i drażliwość oraz wzmacniają wytrzymałość fizyczną i psychiczną. Pomagają regulować ciśnienie krwi oraz poprawiają działanie układu odpornościowego. Okazuje się, że im wyższa uważność, tym niższy lęk, depresja i poziom agresji u chorych. Praktyka mindfulness zmienia sposób myślenia o sobie i świecie: spada poczucie rezygnacji, przygnębienia, zmęczenia, depresji i lęku. Co więcej, udowodniono również wzrost stosowania lepszych strategii radzenia sobie ze stresem, poprawę jakości życia oraz snu, a także obniżenie zmęczenia wywołanego chorobą.

Dlatego praktykuj na zdrowie, zacznij od teraz i poświęć codziennie chociaż kilka minut na mindfulness. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, proponuję popularne ćwiczenie „jedzenie rodzynek”. Weź dwie rodzynek. Jeżeli nie lubisz rodzynek, weź dwa winogrona lub inne małe owoce. Ponieważ nie jest to typowe ćwiczenie, na początku może wydawać ci się dziwne, może zabawne, jednak zaakceptuj wszystkie myśli jakie ci się nasuną - przyjmij je, nie neguj, nie unikaj, niech będą takie, jakie są.

Weź do ręki jedną rodzynekę i przez kilka sekund potrzymaj ją. Zobacz, jaką ma teksturę. Następnie przyjrzyj się jej z bardzo bliska i zastanów się, jak wygląda, czy coś ci przypomina. Spróbuj wyobrazić sobie jak smakuje, ale nie bierz jej jeszcze do ust. Najpierw przyjrzyj się jaki ma kolor, jaką wiel-

kość, a następnie powąchaj ją. Nie spiesz się. Kiedy będziesz gotowy, weź ją powoli do ust i połóż na języku. Trzymaj ją w ustach i spróbuj powoli przeżuwać. Zobacz, jaką ma konsystencję. Czy jest twarda czy miękka? Jaką ma temperaturę? Jak smakuje? Rozkoszuj się nią przynajmniej przez kilka minut przed połknięciem.

Następnie weź do ręki drugą rodzynekę i wykonaj dokładnie tę samą procedurę. Kiedy skoń-

czysz, spróbuj zastanowić się, jakie różnice zauważyłeś między rodzynekami w zapachu, smaku i wyglądzie. Czy kiedykolwiek zwróciłeś na to uwagę wcześniej?

Brawo, za tobą pierwsze świadome ćwiczenie, wprowadzające w tematykę mindfulness.

Edyta Serwatka – psycholożka, psychoterapeutka, blogerka
www.edytaserwatka.pl



Smart Heart



Niepełnosprawni pomagają SZYLIŚMY MASECZKI

W związku z sytuacją jaka zaistniała w naszym kraju, a zwłaszcza obowiązkiem noszenia maseczek ochronnych, Nadbużański Oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Białej Podlaskiej postanowił pomóc mieszkańcom Białej Podlaskiej i przystąpił do akcji „NIEPEŁNOSPRAWNI POMAGAJĄ - SZYJEMY MASECZKI”.

Podejmując takie działanie włączyliśmy się w walkę z szerzeniem się koronawirusa SARS-CoV-2. Każdy z nas w tym trudnym czasie czuje potrzebę niesienia pomocy innym i ta idea przyświeca naszej pracy. My rozumiemy, co znaczy pomagać innym - nie raz prosimy o pomoc, jako osoby chore, a teraz możemy to my pomóc. Nadbużański O/PTSR przeznaczył pewne środki stowarzysze-

nia i datki naszych członków na zakup materiałów. Promowaliśmy też naszą akcję w mediach społecznościowych, gdzie prosiliśmy o wsparcie finansowe. Na apel o wsparcie akcji „Szycie maseczek” odpowiedział Prezydent Miasta Białej Podlaskiej **Michał Litwiniuk** przyjmując Honorowy patronat i ofiarowując wsparcie naszej akcji kwotą 1000 zł na zakup materiałów. Cel akcji jest jeden - pomóc jak największej liczbie mieszkańców i instytucji w Białej Podlaskiej, które potrzebują maseczek do codziennego funkcjonowania. W szycie maseczek w domach zaangażowali się członkowie naszego stowarzyszenia, harcerze, a w Przedszkolu Samorządowym Nr 6 Magdą Zaręba - „Mieszkańcy mieszkańców” oraz wolontariusze.

Dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Miasta zakupiono większą ilość materiałów, a firma Bialcom wykroiła za darmo maseczki. Maseczki ochronne są dwuwarstwowe, wykonane z tkaniny bawełnianej, można je prać, prasować i używać wielokrotnie. Zapotrzebowanie na nie jest duże. Nasze produkty trafiły do Członków Nadbużańskiego O/PTSR, Policji, przychodni „Zdrowie” oraz osób potrzebujących. Największą liczbą trafiła do Urzędu Miasta - 1100 sztuk.

W tym trudnym czasie wszyscy powinniśmy sobie pomagać. Dzięki pracy wszystkich zaangażowanych w szycie maseczek i wsparciu prezydenta miasta Michała Litwiniuka możemy pomagać, a nie tylko prosić o pomoc.

Grażyna Sikora

www.ptsr.org.pl



biała podlaska
otwarta brama Europy



PREZYDENT MIASTA
BIAŁA PODLASKA

**HONOROWY
PATRONAT**

nad

**AKCJĄ
NIEPEŁNOSPRAWNI POMAGAJĄ
„SZYJEMY MASECZKI”**

organizowaną przez

POLSKIE TOWARZYSTWO STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ NADBUŻAŃSKI

obejmuje

Prezydent Miasta Białe Podlaska

Michał Litwiniuk

Białe Podlaska, 03.04.2020 r.

NUMER: 24/2020



NIEPEŁNOSPRAWNI POMAGAJĄ



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ NADBUŻAŃSKI



Nadbużański Oddział PTSR w Białej Podlaskiej

wspiera czynnie inicjatywę szycia maseczek.

Szukamy sponsorów na materiały. Na dzień dzisiejszy

kupujemy materiały z pieniędzy naszych członków.

Zapraszamy wszystkich chętnych do wsparcia

i pomocy w szyciu.

Numer rachunku bankowego: 65802500070032908420000010

e.mail: biała-podlaska@ptsr.org.pl tel. 536 317 204



Honorowy patronat nad akcją przyjął
Prezydent Miasta Białe Podlaska - **Michał Litwiniuk**

SZYJEMY MASECZKI



SZYLIŚMY MASECZKI



FAKTY I MITY na temat grypy



Na pytania dotyczące najczęściej pojawiających pytań na forach internetowych dotyczących grypy odpowiada prof. dr hab. Lidia Brydak, Kierownik Zakładu Badania Wirusów Grypy, Krajowego Ośrodka ds. Grypy, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH.

W jaki sposób należy leczyć gripę, w sytuacji gdy już na nią zachorujemy?

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) medycyna od wielu lat dysponuje lekami przeciwgrypowymi nowej generacji, tzw. inhibitorami neuraminidazy, dostępnymi jedynie na receptę. Leki te znajdują zastosowanie nie tylko w leczeniu, lecz także w profilaktyce. W przypadku grypy sezonowej leczenie stosuje się po wcześniejszym potwierdzeniu laboratoryjnym, że przyczyną choroby jest zakażenie wirusem grypy, ze względu na konieczność ograniczenia możliwości powstawania szczepów wirusa grypy opornych na te leki. Aby były one skuteczne, muszą być podane jak najszybciej od momentu wystąpienia choroby, tj. najlepiej w ciągu 36 godzin, maksymalnie 48 godzin po

uprzedniej diagnostyce laboratoryjnej. Należy jednak pamiętać o profilaktyce, a przede wszystkim o szczepieniach przeciwko grypie, wówczas leczenie nie byłoby potrzebne.

Czy witamina C pomaga w leczeniu grypy?

Witamina C ani nie pomaga ani nie szkodzi. Z dotychczas przeprowadzonych badań naukowych wynika, że nie ma ona wpływu na przebieg infekcji.

Jaki mają wpływ preparaty OTC (leki dostępne bez recepty lekarskiej) na leczenie grypy?

Często słyszy się o stosowaniu preparatów OTC w leczeniu grypy. Grypa nie jest chorobą, w której powszechnie stosowane leki „przeciwgrypowe” mogą zapobiec wielonarządowym komplikacjom. Preparaty, o których mowa jedynie zmniejszają nasilenie ob-

jawów, ale nie mają wpływu na wirusa grypy.

Czym różni się grypa od przeziębienia, w jaki sposób można to rozróżnić?

Objawy grypy nie są specyficzne, co oznacza, że różne objawy kliniczne wywołane przez wirusa grypy mogą być również wywołane przez inne wirusy oddechowe, bowiem, w tym samym czasie, kiedy krąży wirus grypy, w populacji są obecne również wirusy grypopodobne. Objawy grypopodobne może wywołać ponad 200 wirusów oddechowych.

Cechą charakterystyczną przeziębienia jest zazwyczaj zmniejszenie drożności nosa, średnie objawy zmęczenia, osłabienia, ból oczu, kaszel. Temperatura, stan podgorączkowy, utrata apetytu, ból głowy występują rzadko.

Grypa

Kliniczny obraz grypy obejmuje: nagłe wystąpienie choroby, gorączkę powyżej 39st. C trwającą 1-2 dni, dreszcze, bóle głowy, stawów, mięśni, znacznie osłabienie, zajęcie układu oddechowego objawiającego się kichaniem, zapaleniem błony śluzowej nosa, bó-

lem gardła, suchym napadowym kaszlem, poczuciem ogólnego rozbicia.

Czy można w warunkach domowych zdiagnozować gripę?

Rozpoznanie grypy jedynie na podstawie objawów klinicznych możliwe jest tylko podczas epidemii, ale infekcję grypową można potwierdzić laboratoryjnie. Obecnie istnieją tzw. szybkie testy przyłóżkowe, a wynik otrzymujemy w ciągu 15 minut. Czułość i specyficzność takiego testu jest niższa w porównaniu z badaniami wykonywanymi w specjalistycznym laboratorium, ale niejednokrotnie są pomocne. Materiał do badań pobierany jest np.: z wymazu z nosa, z nosogardzieli, z popłuczyn z gardła, z wysięku z ucha środkowego, z płynu mózgowo-rdzeniowego, z materiału biopsyjnego. Istnieje kilka metod identyfikacji infekcji spowodowanej przez wirusa grypy, począwszy od prostych, wykonywanych w gabinetach lekarskich, aż do biologii molekularnej włącznie.

Kiedy osoba chora przestaje zakażać gripą, czy dopiero wtedy, gdy ustępują objawy?

Osoba dorosła zakażona wirusem grypy może zakażać innych przez

3-5 dni od chwili pojawienia się objawów chorobowych, natomiast dziecko może być źródłem zakażenia dla innych nawet do 7 dni.

W jaki sposób zakażamy się gripą?

Podczas bezpośredniego kontaktu z osobą zarażoną wirusem grypy. Wirus jest przenoszony poprzez wdychanie mikroskopijnych wydzielin z dróg oddechowych chorego, który wykazuje największą zakaźność w objawowym okresie infekcji.

Czy w leczeniu grypy pomagają antybiotyki?

Antybiotyki nie pomagają w leczeniu grypy, ponieważ antybiotyki, przeznaczone są do zwalczania bakterii, a nie wirusów. Zatem przy infekcji grypowej należy unikać podawania antybiotyków, jeżeli nie ma wskazań lekarskich.

Jak na wirusa z aktualnego sezonu może pomóc szczepionka, która powstała z wirusa z poprzedniego sezonu skoro wirusy grypy się tak szybko mutują?

Dzięki zastosowaniu najnowszej techniki biologii molekularnej, szczepy wirusa grypy użyte

do szczepionek przeciwko grypie są prawie w 100% zgodne z tymi, które pojawią się w kolejnym sezonie epidemicznym, co potwierdzają badania laboratoryjne. **Co należy zrobić, aby uchronić siebie i swoją rodzinę przed zachorowaniem na gripę?**

Najskuteczniejszą i najtańszą metodą zapobiegania grypie jest poddanie się szczepieniu. Zgodnie z zaleceniami WHO, ACIP zaszczepić się powinni wszyscy chętni, „a zwłaszcza osoby z grup wysokiego ryzyka bez względu na wiek, członkowie ich rodzin, dzieci od 6 m.ż-18 r. ż oraz osoby opiekujące się dziećmi poniżej 6 miesiąca życia.

Kiedy jest najlepszy moment aby się zaszczepić przeciwko grypie, czy to prawda, że powinno się zaszczepić najpóźniej w październiku?

Nie ma terminu dotyczącego szczepień, ale osoby z grup podwyższonego ryzyka powinny się zaszczepić jak tylko szczepionka dostępna jest w aptece i szczepimy się co sezon epidemiczny, ze względu na dużą zmienność wirusa grypy. Należy jednak pamiętać, że o szczepieniu decyduje lekarz na pod-



stawie zaleceń najnowszych ACIP, WHO, który bierze pod uwagę, czy nie jesteśmy w trakcie leczenia, np. antybiotykami, lub nie byliśmy szczepieni innymi szczepionkami itp.

Z danych WHO i Zakładu Badań Wirusów Grypy, Krajowego Ośrodka ds. Grypy wynika, że Polska pod względem wszczepialności przeciwko grypie zajmuje bardzo niską pozycję na tle Europy. Z czego to może wynikać? Co robi rząd w kierunku ratowania ludzi przed epidemią grypy?

W Polsce liczba osób szczepiących się przeciwko grypie maleje, a wg wskazań WHO powinno się szczepić jak największy procent populacji osób w kraju. W Polsce od wielu sezonów epidemicznych Urzędy Marszałkowskie prowadziły darmowe akcje szczepień przeciwko grypie osób powyżej 64 r.ż.

Nasz kraj znajduje się na przedostatnim miejscu w Europie odnośnie odsetka zaszczepionych osób.

Z powodu ryzyka wystąpienia wielonarządowych powikłań, szczepienie powinno być traktowane jako rzetelna praktyka lekarska i dbałość o zdrowie.

Dlaczego Polacy nie chcą się szczepić przeciwko grypie?

Wynika to prawdopodobnie ze zbyt małej wiedzy o samej chorobie, komplikacjach pogrypowych, rodzajach szczepionki i w tym miejscu należy stwierdzić, że zarejestrowane w Polsce szczepionki przeciwko grypie zawierają jedynie fragment wirusa grypa, który nie jest zdolny do namnażania się w organizmie i wywołania choroby, mylenie przeziębienie z grypą, mylenie niepożądanych odczynów poszczepiennych z powikłaniami pogrypowymi itp. Zakład Badań Wirusów Grypy, Krajowy Ośrodek ds. Grypy informuje, że skutki wielonarządowych powikłań pogrypowych należy rozpatrywać nie tylko w aspekcie zdrowotnym, tragedii ludzkich z powodu zgonu osoby bliskiej, które nie są do oszacowania, ale

również w aspekcie ekonomicznym. Dlatego sposobem na zwiększenie liczby osób zaszczepionych powinna być ciągła edukacja społeczna.

Wielu ludzi twierdzi, że szczepienia przeciwko grypie są nieskuteczne i napędzają tylko zysk firm farmaceutycznych, czy to prawda?

Szczepionki to dobrodziejstwo współczesnej medycyny, które pomogły poradzić sobie z wieloma chorobami, stanowiącymi wcześniej śmiertelne niebezpieczeństwo dla człowieka. Aktualnie wiele chorób dzięki szczepionkom, albo ma łagodniejszy przebieg, albo praktycznie zostały wyeliminowane. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku grypy – szczepionka od dziesiątków lat stała się sposobem na zapobieganie grypie. Zatem określanie sukcesu medycyny jakim jest szczepionka w kategoriach zysku firm farmaceutycznych, jest przekreśleniem dorobku naukowego wielu naukowców.

Dowiedz się, co Ci dolega

W celu wybrania najefektywniejszego leczenia Twojej choroby ważne jest ustalenie czy złapałeś przeziębienie czy grypę.

„Influenza” to termin medyczny oznaczający grypę, pochodzi z języka włoskiego i oznacza „wpływ”. Termin został ukończony w połowie XVIII wieku w czasie gdy społeczeństwo uważało, że choroby pojawiają się w wyniku negatywnych wpływów astrologicznych. W przypadku naszej, rodzimej „grypy”, słowo to wywodzi się z francuskiego „grippe”, archaicznego określenia tej choroby (występuje również w tej formie w języku niemieckim). Zwrot ten ma korzenie indoeuropejskie i jest związany z terminem „złapać” i „chwycić”. W celu wybrania najefektywniejszego leczenia Twojej choroby ważne jest ustalenie czy złapałeś przeziębienie czy grypę. Przeziębienie, w porównaniu z grypą, jest łagodną chorobą układu oddechowego. Objawy jakie mu towarzyszą trwają kilka dni

i mogą łatwo zostać wyleczone lekami bez recepty oraz domowymi sposobami. Z kolei grypa jest znacznie dotkliwsza. To choroba zakaźna wywołana przez wirusa grypy, a jej objawy pojawiają się nagle. Choroba może trwać nawet do wielu tygodni. Ponadto powikłania w przypadku grypy mogą być poważne. Możesz rozróżnić obie te choroby poprzez bliższe przyjrzenie się ich objawom chociażby na rysunku poniżej.

Potem dowiedz się jak to leczyć

Na początek zła wiadomość – nie ma lekarstwa ani na przeziębienie, ani na grypę. Dobra strona medalu jest taka, że można leczyć objawy przeziębienia by ulżyć Twoim cierpieniom. Jest wiele tradycyjnych, domowych sposobów, sto-

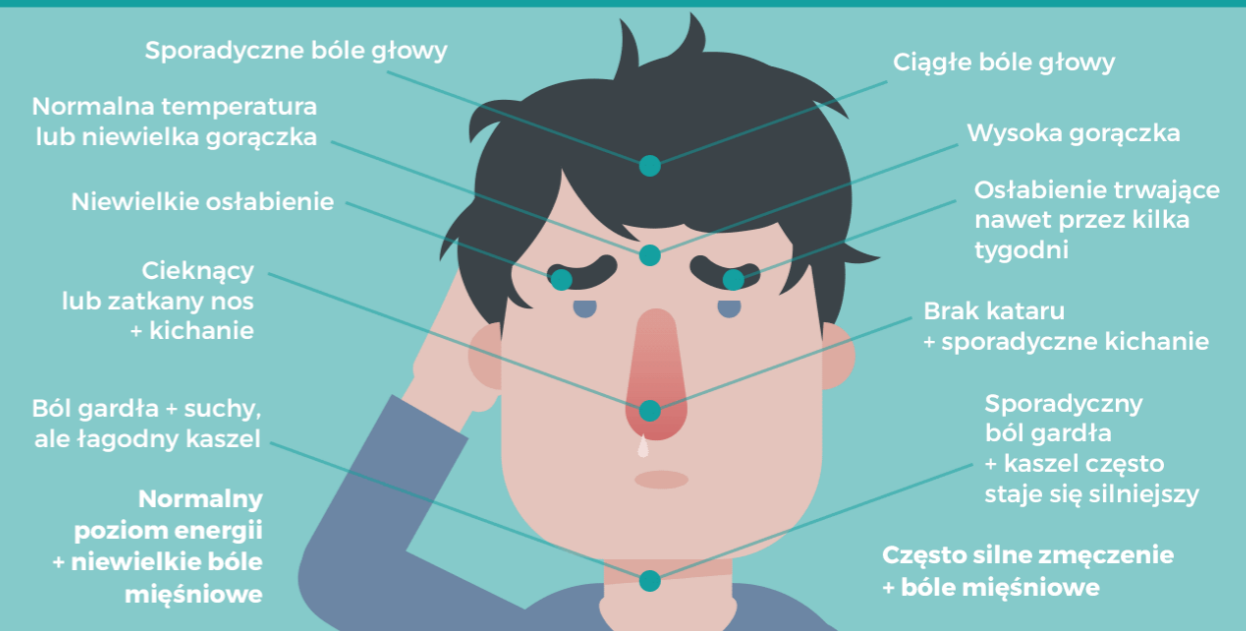
sowanych zwłaszcza w przypadku zatkanego nosa. Zalicza się do nich picie dużej ilości płynów, dużo odpoczynku czy robienie inhalacji. Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe bez recepty również są często stosowane do leczenia objawów przeziębienia. Preparaty obkurczające błonę śluzową nosa też są rozwiązaniem – mogą zapewnić natychmiastową ulgę i łatwiejsze oddychanie przez dłuższy czas, dzięki aktywnemu składnikowi obkurczającemu błonę śluzową, gdy nos jest zatkany.

Dowiedz się czy potrzebujesz wizyty u lekarza

Jeśli objawy, które u Ciebie występują są bardziej charakterystyczne dla grypy, jak najszybciej udaj się do lekarza. Co prawda nie ma leków prowadzących do wyleczenia tej choroby, ale ponieważ może ona prowadzić do poważnych powikłań, pacjent powinien być pod kontrolą lekarza i nie powinien prowadzić normalnej aktywności.

OBJAWY PRZEZIĘBIENIA

OBJAWY GRYPY



Czy witaminy chronią przed zakażeniem koronawirusem?

Koronawirus to obecnie najważniejszy do rozwiązania, globalny problem. W czasie epidemii szukamy skutecznych sposobów na uniknięcie zakażenia, a jednym z nich może być stosowana przez nas dieta.

Nie oznacza to, że istnieją produkty spożywcze, które w „magiczny” sposób chronią przed zakażeniem nowym koronawirusem, jednak osoby, które stosują zdrową, bogatą w witaminy i minerały dietę, są mniej podatne na działanie większości patogenów.

Nie ma potwierdzonych naukowo dowodów na to, że można uniknąć zakażenia nowym koronawirusem, który wywołuje chorobę SARS-CoV-2, dzięki przyjmowaniu konkretnych witamin. Nie brakuje jednak pojawiających się

coraz częściej fake newsów na temat wykrycia skutecznego sposobu na uniknięcie zakażenia. W Internecie można już znaleźć oferty sprzedaży „cudownych” suplementów na wirusa.

Czy witaminy chronią przed zakażeniem koronawirusem?

Witaminy, choć bardzo ważne dla naszego zdrowia, nie są w stanie ochronić nas przed koronawirusem. Nie ma potwierdzonych informacji na temat tego, że witaminy i minerały mogą pomóc nam w uniknięciu choroby SARS-CoV-2. Lekarze przestrzegają przed pojawiającymi się, nieprawdziwymi informacjami, na temat leczniczych właściwości witamin oraz suplementów diety. Ciągłe trwają badania nad znalezieniem leku, który byłby w sta-

nie złagodzić skutki zakażenia wirusem i pozwalał uniknąć ciężkiego przebiegu choroby w przypadku seniorów i osób obciążonych innymi chorobami, jednak nie udało się tego na razie dokonać. Nie brakuje wprowadzających w błąd informacji, które Ministerstwo Zdrowia i dziennikarze starają się na bieżąco dementować. W ostatnim czasie udało się obalić kilka mitów na temat koronawirusa, które związane są z rzekomo chroniącym przed zakażeniem działaniem witaminy D, witaminy C oraz cynku. Nie oznacza to, że witaminy i minerały nie wpływają na naszą odporność – jest wręcz przeciwnie, jednak trzeba pamiętać, że przyjmowanie zwiększonych dawek witamin w nadziei, że w kilka dni wzmocnią one naszą odporność, nie jest najlepszym sposobem na unik-



nięcie zakażenia i tym samym konieczności pozostania w domu. Informacje dementujące newsy na temat ochronnego działania witamin można znaleźć m.in. na stronie NFZ i na stronie pacjent.gov.pl.

Dementujemy mity na temat koronawirusa

Mit #1: Witamina D chroni przed zakażeniem koronawirusem

Witamina D wpływa na poprawę odporności organizmu i powinniśmy ją stosować w sezonie jesienno-zimowym oraz wczesną wiosną, jednak nie jest w stanie uchronić nas przed zakażeniem i ograniczyć namnażania się wirusa w organizmie. Witamina D przyjmowana w zbyt dużych dawkach szkodzi zdrowiu.

Mit #2: Witamina C chroni przed zakażeniem koronawirusem

Witamina C to kolejna z witamin, które uważane są za pogromców koronawirusa, jednak przyjmowanie suplementów i leków zawierających tę witaminę, nie jest sposobem na uniknięcie zakażenia. Prawdą jest to, że dieta bogata w witaminę C wpływa korzystnie na stan zdrowia, ale pod warunkiem, że dostarczamy do organizmu optymalną dawkę kwasu askorbinowego – jego przedawkowanie, choć trudne, może stać się przyczyną pogorszenia stanu zdrowia.

Mit #3: Cynk chroni przed koronawirusem

Można znaleźć informacje, że ssa-

nie tabletek z cynkiem pozwala uniknąć wnikania wirusów do organizmu i chroni przed zakażeniem. Nie jest to prawdą, a nadmiar cynku w organizmie jest równie szkodliwy, jak jego niedobór. Cynk faktycznie wpływa na poprawę funkcjonowania organizmu, jednak najbezpieczniejszym wyborem będzie stosowanie diety bogatej w ten pierwiastek.

Dieta bogata w witaminy – sposób na poprawę odporności organizmu

Dieta bogata w witaminy to sposób na poprawę funkcjonowania układu immunologicznego. Nie działa ona jednak w kilka dni – poprawę odporności organizmu możemy odczuć po kilku tygodniach stosowania zdrowej, bogatej w naturalne witaminy i minerały diety, która powinna być zgodna z Piramidą Zdrowego Żywnienia.

Dieta na odporność uwzględnia m.in.:

- włączenie do codziennego jadłospisu kiszonek (kapusta kiszona, ogórki kiszone i inne produkty poddawane procesowi naturalnego kiszenia),
- włączenie do codziennego jadłospisu świeżych warzyw oraz owoców,
- częste sięganie po naturalny kefir o udowodnionym, pozytywnym wpływie na naszą odporność,
- spożywanie większej ilości węglowodanów złożonych w postaci kasz, brązowego ryżu i pełnoziarnistego pieczywa,
- zwiększenie spożycia bogatych w kwasy Omega-3 ryb,
- spożywanie umiarkowanych ilości chudego mięsa,
- picie odpowiedniej ilości wody (odwodniony organizm jest podatny na infekcje i słabiej radzi sobie ze zwalczaniem atakujących nas drobnoustrojów).



DZIEŃ MATKI

26 maja obchodzimy w Polsce Dzień Matki, coroczne święto mające na celu okazanie matkom szacunku, miłości, podziękowania za trud włożony w wychowanie. Historia tego święta sięga czasów starożytnych. Zastanawialiście się kiedyś, skąd się wzięło i jak dawniej wyglądało?

Źródeł święta można dopatrywać się w wielu kulturach, ale jedno z nich prowadzi do starożytnego Egiptu, gdzie ludzie czcili boginię Izydę będącą ucieleśnieniem doskonałej matki i żony. Była matką Horusa, a więc matką samego króla. W starożytnym Egipcie matka była kobietą nad wyraz szanowaną, czego można doszukać się w wielu tekstach z tego okresu. W czasie procesu sądowego sędzię mógł uzależnić werdykt od faktu, czy pozwany zadowolili „serce matczyne”.

Inne początki święta sięgają czasów starożytnych Greków i Rzymian. Kultem otaczano wtedy matki-boginie, symbole płodności i urodzaju. Zgodnie ze swoimi politeistycznymi wierzeniami celebrowali nadejście wiosny podczas barwnych festynów. Z rozkwitem wiosny w Grecji ofiary składano bogini Rei, żonie Kronosa, która według mitologii była matką wszechświata i wszystkich bóstw.

Nieco inaczej świętowali Rzymianie, którzy oddawali cześć bogini Cybele – uroczystości trwały trzy dni i nazywane były Hilariami (Święto Radości). Bardzo prawdopodobne, że Hilaria obchodzono od 15 do 18 maja.

Jak większość świąt pogańskich, tak i rzymskie Hilaria, stały się „inspiracją” dla patriarchów, by stworzyć święto Matki Boga. Po latach dzień, w którym było obchodzone, został tym, w którym

powinno odbyć się podróż do rodzinnej parafii, by tam oddać cześć zarówno Matce Boga, jak i własnej. Tymczasem niektóre ze starożytnych obchodów przetrwały do dziś, np. w Indiach, w tradycji hinduskiej ważną rolę

odgrywa święto Durgapudża, czyli obchody ku czci bogini Durgi.

Tradycja święta matki została zapomniana na bardzo długi czas. Dopiero w XVII wiecznej Anglii oraz Szkocji powrócono do oddawania czci matkom pod nazwą „Niedziela u Matki” („Mothering Sunday”) obchodzono w 4 niedziele Wielkiego Postu. Ta niedziela była wolna od pracy i dorosłe dzieci wracały na ten jeden dzień do swoich matek.



Anna Marie Jarvis (1884 -1948) – córka Ann Jarvis, fot. wikimedia commons

Skąd to święto w Anglii? Wiele chłopców i dziewcząt pracowało jako służba na dworach bogatych rodzin, często wyjeżdżając z domu i mieszkając u swoich pracodawców. Siłą rzeczy w swoich rodzinnych domach bywali bardzo rzadko, pracowali przez 7 dni w tygodniu. Niedziela u Matki to był wolny dzień. Córki piekły specjalne ciasto dla mam tzw. „Ciasto Matczyne”, przywoziły je do domu na znak szacunku i miłości. Innymi podarkami były kwiaty i słodycze, matki dziękowały błogosławieństwem.

Historia Brytyjskiego święta jest o tyle ciekawa, że choć ma ono lokalne korzenie, to tradycja jego obchodzenia prawie całkowicie wygasła w dwudziestoleciu międzywojennym. Wskrzესili ją dopiero amerykańscy żołnierze licznie przybywający na wyspy w czasie II wojny światowej.

Inaczej historia tego święta przedstawia się w Stanach Zjednoczonych. W 1858 roku amerykańska nauczycielka Ann Maria Reeves Jarvis z Południowej Wirginii, która po śmierci swojej matki rozpoczęła kampanię na rzecz ustanowienia Dni Matczynej Pracy. Twierdziła, że rodzicielki są niedoceniane i należy zwrócić uwagę na to, jak poświęcają się dla swoich rodzin. Święto miało reż zbliżyć rodziców do swoich dzieci.

Od 1872 r. Dzień Matek dla Pokoju promowała Julia Ward Howe. Ann Marie Jarvis, córce Ann Jarvis, w 1905 roku udało się ustanowić Dzień Matki. Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na niemal wszystkie stany, zaś w 1914 Kongres USA i prezydent Woodrow Wilson uznali przypadający na drugą niedzielę maja Dzień Matki za święto narodowe. Przed domami i instytucjami publicznymi wywieszano flagę narodową dla uczczenia matek. Jest to zasługa aktywnych działań panny Ann Marie Jarvis.

Niestety inicjatorkę bardzo szybko spotkał ogromny zawód. Stworzone przez nią święto szybko przekształciło się w festiwal kiczowa-

tej komercji. Jarvis była zrozpaczona. - Wydrukowana kartka nie znaczy nic innego, jak tylko to, że byłeś zbyt leniwy, żeby napisać coś do kobiety, która zrobiła dla ciebie więcej niż ktokolwiek inny. A słodycze? Przynosisz pudełko dla matki, a potem większość zjadasz sam – pisała krytykując sposób obchodzenia tego święta. W 1948 r., tuż przed śmiercią, została nawet aresztowana za zakłócanie porządku, kiedy brała udział w proteście przeciwko Dniu Matki w Nowym Jorku.

Jej pierwotna idea okazała się jednak na tyle nośna, że święto rozprzestrzeniło się po całym świecie. Najlepszym dowodem na amerykański rodowód święta jest to, że prawie na całym świecie obchodzi się je w maju – z reguły w drugą niedzielę tego miesiąca – tak jak w USA. Od tej reguły jest tylko kilka wyjątków – np. w Norwegii święto na cześć matek jest obchodzone w drugą niedzielę lutego, a w Wielkiej Brytanii i Irlandii w czwartą niedzielę Wielkiego Postu.

Historia Dnia Matki w Polsce związana jest z Krakowem, gdzie w 1914 roku święto to było obchodzone po raz pierwszy. Od tamtego odległego momentu dzień matki jest w Polsce obchodzony co roku 26 maja. W Polsce święto nie jest narodowym, a ponieważ nie wypada (jak w większości krajów) w weekend – nie jest dniem wolnym. 26 maja nasze mamy są obdarowywane kwiatami, bombonierkami, laurkami oraz innymi upominkami.

A jak wygląda obecnie Dzień Matki w innych wybranych krajach?

W RPA Dzień Matki obchodzi się w drugą niedzielę maja. Ciekawe jest to, że dzieci małe i duże zakładają czerwone i różowe ubrania. Jeśli mama już odeszła, dzieci ubierają się na biało.

W Kanadzie – tam również jest obchodzone w drugą niedzielę maja. Świętuje się hucznie, są specjalne przyjęcia w restauracjach, dzieci obdarowują mamę słodyczami i ciastkami pieczonymi tylko z okazji tego święta.

Niemcy świętują Dzień Matki od 1922 roku, 10 lat później ustanowiono go świętem narodowym. Obchodzi się go w drugą niedzielę maja, a jeśli Zielone Świątki wypadają tego dnia, to święto Matki przenosi się na tydzień wcześnie. Mamy dostają kwiaty, kartki i drobne prezenty, które wyrażają miłość, szacunek i przywiązanie.

Hindusi w Indiach obchodzą w październiku huczne święto Durga Puja ku czci bogini matki Durga. Hinduskie mamy mają swoje święto od ponad 10 lat i tego dnia dostają kwiaty oraz zaproszenie na obiad poza domem, choć raz nie muszą same przygotowywać posiłku.

Natomiast w Rosji Dzień Matki obchodzony jest nie na wiosnę, ale w ostatnią niedzielę listopada. O mamach pamiętają nie tylko dzieci, ale również władze państwowe, które z tej okazji organizują wiele koncertów i festynów.

Pamiętajmy o uroczystym obchodzeniu tego niezwykłego dnia, nie wstydzmy się celebrować naszych uczuć do matek, nieważne jest przecież, czy mamy lat 12 czy 50, zawsze jesteśmy i będziemy dziećmi, w oczach naszych mam, a najważniejsza jest pamięć.

Wszystkim Mamom życzymy wszystkiego dobrego w ich święto!

SM - przełamywanie samotności

Wystąpienie ciężkiej i przewlekłej choroby oznacza bardzo poważną i niepomyślną zmianę w sytuacji życiowej człowieka. Choroba pociąga za sobą cały szereg dolegliwości, wiąże się często z różnorodnymi stresującymi procedurami diagnostycznymi i terapeutycznymi, jest przeszkodą w realizacji planów i życiowych dążeń, często bezpowrotnie je uniemożliwiając. Stwarza okoliczności sprzyjające izolacji, a to w efekcie doprowadza do przeświadczenia o byciu samym w chorobie.

W momencie diagnozy stajemy w obliczu nieodwracalnego - zmienia się nasz cały świat. Przyjmujemy nową rolę - osoby przewlekle chorej. Towarzyszy temu silny lęk, obawa przed cierpieniem, poczucie zagrożenia. A także silne poczucie opuszczenia, niezrozumienia, wyobcowania. Czasem paradoksalnie te uczucia są motorem do poszukiwania przez osobę chorą pomocy i wsparcia.

Życie po diagnozie wymaga umiejętności radzenia sobie w dynamicznej sytuacji, jaką jest nieprzewidywalność choroby. Pierwszą reakcją po rozpoznaniu SM jest szok. Człowiek zostaje wyrwany ze swojego względnie uporządkowanego świata i zostaje skonfrontowany z natłokiem informacji. Nie mogąc sobie z tym poradzić wchodzi w fazę zaprzeczenia. Dalej następuje faza buntu i gniewu; tu dominują żal, złość, a także - wynikające z porównywania się z innymi, tymi zdrowymi ludźmi - zazdrość. Gdy mija złość, pojawia się faza pertraktowania - próby negocjowania odroczenia, złagodzenia wyroku z Bogiem, losem.

Następnie nadchodzi faza depresji, choć może ona też towarzyszyć wcześniejszym etapom. Poddając się leczeniu chory może czuć się słaby, mało wartościowy, beзуżyteczny. Depresja i smutek powodują wycofanie się z aktywności, występują napady płaczu, zaburzenia snu, stany lękowe.

Wreszcie jednak następuje faza pogodzenia się z losem, akceptacji stanu, w jakim się znaleźliśmy. Zaczynamy podejmować działania, które sprawiają, że zmienia się perspektywa. Często przewartościujemy swoje życie, dokonujemy zmian, na które nie można się było zdecydować całe lata.

W przewlekłej chorobie samotność wydaje się być szczególnie trudną. Jej źródła mogą być różne. Często to relacje pacjent-rodzina. Człowiek w chorobie jest zawsze sam, niezależnie od tego, jak liczną ma rodzinę, ilu przyjaciół. Bliscy, którzy spieszą z pomocą, to wartość bezcenna, ale są pewne rzeczy, które w głowie trzeba sobie poukładać samemu. Kiedy o tym zapominamy, pojawiają się oczekiwania, by to bliscy w sytuacjach dla nas trudnych decydowali, jakie mamy podejmować działania.

Gdy przychodzi moment oswojenia się z chorobą zaczynamy stawiać pierwsze kroki w nowej rzeczywistości, dostrzegać świat w szerszej perspektywie. W moim przypadku, po druzgocącej wiadomości o chorobie córki i późniejszym rozpoznaniu SM także u mnie samej, postanowiłam swoje doświadczenia wykorzystać w taki sposób, by wyjść z izolacji, zacząć działać w szerszym gronie osób, które łączy wspólnota przeżyć i dążeń.

Konsekwencją tego było wejście w działania społeczne i współpraca z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Dzięki temu trafiłam w miejsce, w którym odnalazłam wiedzę merytoryczną na tematy związane z SM, a także jej wpływem na funkcjonowanie moje i moich bliskich, miejsce spotkań i wymiany doświadczeń z innymi chorymi i ich rodzinami; tu spotkałam osoby, które pomogły w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, jakich doświadczamy my chorzy oraz nasze rodziny.

Pacjenci chorzy na SM doświadczają nie tylko pogorszenia ogólnej sprawności fizycznej, ale również funkcjonowania poznawczego. Ponad połowa przebadanych w trakcie analizy przeprowadzonej w 2017 roku zauważyła u siebie

ogólne spowolnienie zdolności poznawczych, przez co wykonywanie niektórych czynności zaczęło zajmować im o wiele więcej czasu niż wcześniej. Wyniki badania wykazały, że u ponad 90% osób po wystąpieniu SM znacznie pogorszyły się różne aspekty funkcjonowania poznawczego - uczenie się, wysławianie bądź pamięć, natomiast 70% wyznało, że zauważa stopniowe nasilanie się tych problemów wraz z postępowaniem choroby.

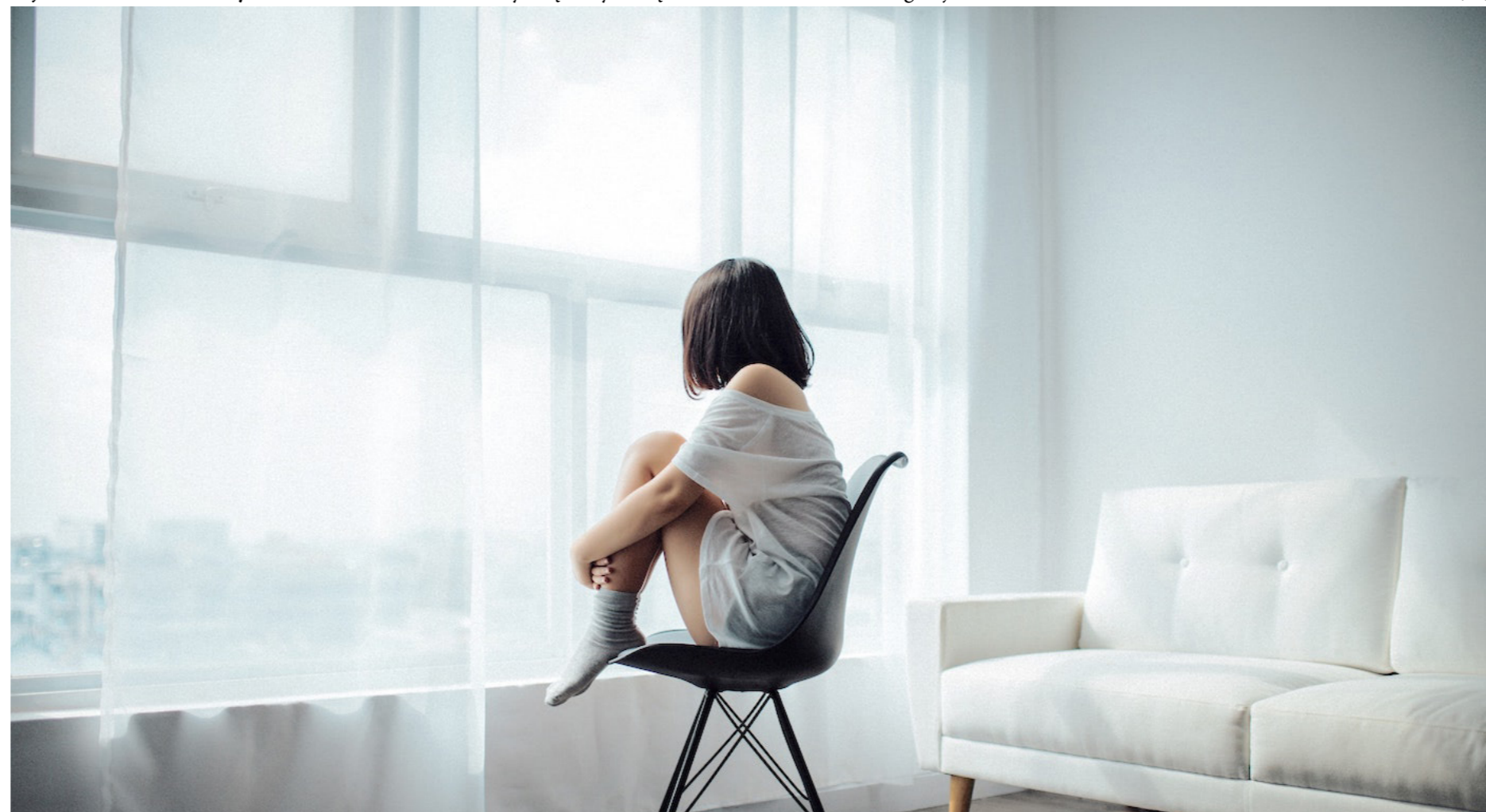
Mówiąc o leczeniu SM, skupiamy się głównie na kwestiach zapobiegania niepełnosprawności ruchowej, tymczasem funkcje poznawcze także mogą podlegać degradacji. Na podstawie przeprowadzonego badania eksperci wyszczególnili kilka sposobów na zwalczanie problemów poznawczych związanych z SM. Ich zdaniem mózg należy trenować poprzez podejmowanie nowych aktywności. Poza naszą rezerwę pasywną, uzyskaną w dzieciństwie

i podczas edukacji, możemy rozwinąć tzw. rezerwę aktywną mózgu. **W przypadku chorób takich jak SM jest to niezwykle ważne, trzeba codziennie zadawać sobie trud rozwiązywania zadań trudniejszych, niż te, na które nas stać, dostarczać sobie nowych, ciekawych bodźców.** To wpływa na plastyczność naszego mózgu i większe wykorzystanie potencjału neurologicznego. Takimi bodźcami stymulującymi są przede wszystkim podróże w nowe miejsca, poznawanie różnorodnych kultur, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych (np. w koncertach, wystawach), a także prowadzenie życia towarzyskiego, ponieważ czynniki te znacząco wzmagają aktywność intelektualną. Śmiało można to określić mianem rehabilitacji społecznej, która, poprzez pielęgnowanie więzi międzyludzkich, funkcjonowaniu w sieci kontaktów, zapobiega izolacji chorych i ułatwia drogę do integracji.

27 maja przypada Światowy Dzień SM. Chorzy na stwardnienie rozsiane stanowią liczną grupę pacjentów, dlatego ważne jest by uzmysłowić społeczeństwu, z czym wiąże się ta choroba. Tym razem obchodzimy go w szczególnych warunkach pandemii. Izolacja, samotność, oddalenie od świata tym razem stało się udziałem nas wszystkich, tych zdrowych i tych poprzez niepełnosprawność zatrzymanych w czterech ścianach na co dzień. Łatwiej pojąć, czym dla borykających się z SM ludzi jest wykluczenie społeczne związane z ograniczeniem dostępu do leczenia, rehabilitacji czy pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i w związku z tym dołożyć starań, by te bariery likwidować.

Przed nami nowe wyzwania - w zmieniającej się rzeczywistości trzeba znaleźć swoje miejsce i szukać skutecznych sposobów na przełamywanie samotności.

H.K.



Anna Drajewicz

Zaraż się... dobrem



Bóg, Wszechświat, Życie bądź Opatrzność zarządziło: sprawdzam! Dość niszczenia Ziemi, obłędu w oczach, niepohamowanej konsumpcji, pychy, ignorancji, homofobii, zawiści i braku szacunku dla drugiego człowieka. Świat się zatrzymał; chyba żeby nami potrząsnąć, coś nam coś uzmysłwić. Zamknął nas w klatkach mieszkań - bo przestaliśmy doceniać/cieszyć się z rodziną; limituje naszą aktywność - bo często marnowaliśmy czas na bzdury; decyduje w wielu sprawach, ograniczył towarzysko - bo przestaliśmy cenić przyjaciół; zamknął galerie i centra handlowe - bo uwierzyliśmy, że szczęście można kupić. Najbardziej dotknęło seniorów, bo zlekceważyliśmy ich doświadczenie i mądrość życiową... Jedni - dzięki temu zauważyli, że mają rodziny, dzieci; inni - po raz pierwszy myją starannie ręce. Rodzice - często pierwszy raz, grają w gry planszowe ze swoimi dziećmi, odrabiają lekcje, ROZMAWIAJĄ - zamiast wymieniać informacje. **Po pierwszym szoku, robieniu zakupów i zabezpieczeniu najważniejszych spraw, ludzie zaczynają się zastanawiać.** Ruszyły sumienia; nastął czas refleksji, wyciągania wniosków, przemyśleń. Oby dobrych, dobro czyniących i poprawiających jakość życia ogółu. Stan epidemii dla każdego jest trudny, bo inny, nieprzepracowany. Niepotrzebna mu dołączająca krytyka czy hejt. Dodatkowo - nerwy i stres osłabiają ogromnie TWÓJ układ odpornościowy. (A propos - nie osłabiają

go, pijąc alkohol, paląc papierosy czy jedząc śmieciowe, przetworzone jedzenie!). A przecież - szczególnie w tym momencie, powinieneś robić wszystko, żeby pracował na najwyższych obrotach. Wysypiaj się - sen doskonale regeneruje organizm i podnosi ogólną witalność. Zrozum - stan epidemii, zarówno dla służb medycznych jak i dla rządu, służb porządkowych czy nauczycieli, jest nowością. Dopiero teraz - w praktyce - uczą się wypracowywać właściwe standardy postępowania. **Bądźmy tolerancyjni i wybaczący.** Najłatwiej jest narzekać; niech będą inspiracją ci, którzy aktywnie chcą pomagać! Szyją maseczki, gotują obiady, wspierają lekarzy i ratowników medycznych... Uśmiech, drobne, dobre słowo może wiele zdziałać. Poza tym dobro jest zaraźliwe - właśnie tym wirusem daj się zarazić! Nie bądź obojętny. A jeśli już nie masz możliwości pomagania, pomóż... sobie. Może nastał czas na poszukanie Boga, na duchowość. **A jak TY żyjesz? Mocno, sensualnie - doznajesz, przeżywasz, smakujesz, wachasz, dotykasz, oglądasz arcydzieła malarskie i wybitne filmy czy... przepraszasz, że żyjesz, płaczesz po kątach, użalasz się nad sobą, w przekonaniu, że wylosowałaś kiepską kartę do gry? Czy poznajesz siebie? To ważne do określenia swojego jestwa, bo proces poznawania siebie przez siebie nie ma terminu ważności. Potrafisz bronić swojego stanowiska i swoich racji? **Konformizm bowiem, czyli wyrzekanie****

się własnych poglądów - ze strachu lub dla korzyści, jest mocno degradujący. Zachęcam cię bardzo; dostaliśmy czas, który możesz dobrze wykorzystać!

Poznaj wroga czyli czym są wirusy? Jak się przed nimi chronić? Wirusy to nie są organizmy żywe - to główna różnica. **Są to skomplikowane cząsteczki organiczne, które nie posiadają budowy komórkowej, takiej jak wszystkie organizmy żywe. Mimo to są uznawane za „pół-żywe”, ponieważ wykazują część funkcji organizmów żywych, a pół materii nieożywionej.** Warto zauważyć, że wirus od bakterii chorobotwórczej różni się również wielkością - jest znacznie mniejszy, dlatego łatwiej dostaje się do organizmu (łatwiej mu ominąć bariery mechaniczne organizmu). Przykładami chorób wirusowych, które atakują człowieka i wiele się o nich słyży to: grypa (wirusy grypy), AIDS (wirus HIV), wirusowe zapalenie wątroby - potocznie nazywane żółtaczką (wirusy wirusowego zapalenia wątroby), ospa wietrzna (wirus VZV), opryszczka (wirusy HSV1 i HSV2). Nie ma uniwersalnego „wroga” wirusów, który zwalczy wszystkie rodzaje. Do-

datkowo leki przeciwwirusowe stanowią często duże obciążenie dla organizmu. Mają za zadanie przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się infekcji wirusowej w organizmie poprzez:

- przyłączanie się wirusów do komórek gospodarza,
- wnikanie wirusa do komórki,
- włączanie się wirusowego materiału genetycznego do DNA gospodarza, transkrypcję wirusowego genomu i syntezę wirusowych białek.

Ponieważ preparaty przeciwwirusowe są mocno niedoskonałe, myślę, że warto zwrócić się w stronę substancji roślinnych. Przecież natura kryje w sobie mnóstwo skarbów! Przykładami roślin o potwierdzonych właściwościach przeciwwirusowych są między innymi:

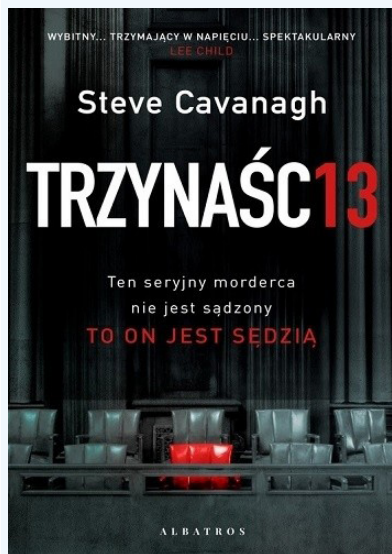


Czosnek zwyczajny - zawarte w nim związki siarki organicznej, takie jak allicyna, która ma właściwości przeciwwirusowe. Potwierdzono, że może ona przechodzić przez błonę fosfolipidową komórki i przyczyniać się do hamowania namnażania niektórych wirusów. **Czarny bez** - zawiera pochodne polifenoli, które hamują namnażanie wielu wirusów. Wykazano też, że ekstrakt z owoców czarnego bzu działa przeciwpalnie -

dzięki antocyjaninom - oraz może być bardzo skuteczny w terapii infekcji wirusami grypy. **Czystek** - w 2019 roku została wykazana jego aktywność przeciwwirusowa odnośnie tropikalnego wirusa Denga. Także wyniki badań z 2016 wykazały, że ekstrakty z czystka wykazują silną i szeroką aktywność przeciwwirusową. Dbajcie - za wszelką cenę - o własny, SILNY układ odpornościowy.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miasek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



Nierówna walka

Eddie Flynn jest adwokatem. Bro-

ni ludzi, którzy nieświadomie zadarli lub dali się podejść policji. Wie jak to robić, sam kilkanaście lat wcześniej stawał przed sądem za drobne oszustwa. Jednak wydorósł i zmienił podejście do życia. Trzeba dodać, że odeszła od niego żona.

Po jednej z ostatnich spraw dostał nieoczekiwanie propozycję obrony gwiazdora Hollywood aktora Roberta Solomona. Oskarżony jest o zabójstwo swojej żony i jej kochanka, u którego znaleziono jednodolarówkę w ustach. Dowody wydają się nie do podważenia. Jednak Flynn uważa, że Solomon jest niewinny. Podejrzewa, że za morderstwem stoi ktoś inny. Przypadkiem wpadają mu w ręce akta kilku spraw, w któ-

rych ofiary zostały podobnie zabite. Tam też znaleziono przy zabitych banknoty.

W trakcie procesu w tajemniczych okolicznościach ginie dwóch ławników. Zabójca jest bliżej niż się wszystkim wydaje. Flynn zaczyna podejrzewać, że morderca rozpoczął z nim zabawę, że jego zbrodnie mają jakiś wspólny klucz. Gdy na to wpada, rozwiązanie sprawy wydaje się wręcz banalne, trzeba tylko ją rozwikłać.

Świetna książka trzymająca do ostatnich stron w napięciu. A zakończeniem będziemy mocno zaskoczeni.

„Trzynastka” Steve Cavanagh, Albatros

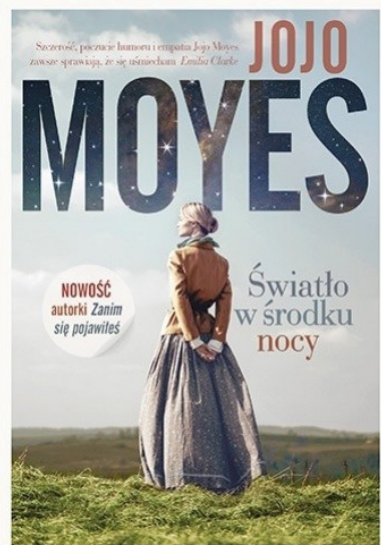
Wolność w świecie zakazów

Wszystko zaczyna się w 1937 roku. Gdy Alice wychodziła za mąż wydawało jej się, że to jest prawdziwa miłość. Szybko musiała zejść na ziemię i zetknąć się z brutalną rzeczywistością. Małżeństwo z przystojnym Amerykaninem okazało się pomyłką.

W domu despotycznie rządził teść, który nie znosił głosu sprzeciwu. Uważał, że wszystkie książki, poza Biblią, to samo zło. Jakby tego było mało Alice staje się tematem plotek dla całego miasteczka Baileyville. Jednym z powodów jest to, że przybyła z nudnej Anglii.

Wszystko zmienia się w życiu Alice, gdy zostaje otwarta konna biblioteka. Zaczyna czuć, że żyje. Dodajmy, że otwarcie czegoś takiego jak konna biblioteka prowadzona przez kobiety już spowodowała falę zdziwienia i oburzenia. Jednak bibliotekarek to nie zraża. Na czele biblioteki staje Margery, która brzydzi się hipokryzją i ma własne zadanie na każdy temat. Alice rusza na szlak z książkami. W wolnych chwilach zaczytuje się w lekturach. Pewnego dnia spotyka Freda i wtedy zaczyna rozumieć, czym jest możliwość wolnego wyboru.

„Światło w środku nocy”, Jojo



Moyes, Znak Literanova



Nietrafny wybór

Kate Powell wydaje się kobietą spełnioną. Ma 34 lata, jest właścicielką firmy public relations, która wygrała przetarg na obsługę pijarową dużej korporacji. Niby ma wszystko, a jednak...

W życiu prywatnym całkowicie jej nie idzie. Jej przyjaciółki mają mężów, narzeczonych, dzieci, a ona wciąż jest sama. Niedawno rozstała się z partnerem i jakoś nie potrafi się odnaleźć i poznać kogoś sensownego. Pewnego dnia zdała sobie sprawę, że brakuje jej macierzyństwa, bycia matką, dziecka biegającego po mieszkaniu.

Gdy wpada jej w ręce miesięcz-

nik Cosmopolitan, w którym tematem numeru jest zapłodnienie in vitro, podejmuje decyzję. Wystarczy tylko znaleźć dawcę. Kate nie chce jednak korzystać z jakiegoś anonimowego zbioru, chce poznać ojca swojego dziecka. Zamieszcza więc ogłoszenie w gazecie. Odzew jest spory.

Po długim zastanawianiu wybiera szczęśliwca. Alex wydaje się wręcz idealny – przystojny, inteligentny, nieco wstydlivy. Szybko znajdują wspólny język. Wszystko wydaje się dogadane, gdy okazuje się, że pierwsze wrażenie co do Alexa może być bardzo mylące.

„Zimne ognie” Simon Beckett, Czarna owca