

Obsah

Úvod	5
I. Obraz nemoci	7
Skleróza mozkomíšní a cévní, druhy skleróz. Početní výskyt, poměr muži - ženy. Věk vzniku, časný, pozdní. Provokující faktory. Anketní soubor. Poruchy hybnosti, citlivosti, příznaky od mozkových nervů, poruchy svěračů, změny psychiky. Dědičnost, rodinná dispozice. - „Rozmarná skleróza“. „Bonmot o dvou sklerózách“	
II. Seznámení postižených s nemocí	13
Dřívější tabu. Nový přístup, otevřený dialog, důvody k větší sdílnosti. Možnost a výhody sdružování nemocných. Psychologický aspekt seznámení s chorobou. Průzkum informovanosti. Význam včasného a vhodného poučení. - „Seznámení s RS jako anekdota“. „Šereda“	
III. Historie nemoci	18
První případy, první popisy anatomů a kliniků. 160 let známosti choroby. Pokroky v názorech. Myelin, plaky, remyelinizace. Lumbální punkce, evokované potenciály, počítačová tomografie, nukleární magnetická rezonance. Otázka těhotenství a porodu - přehodnocení rizika. - „Heine a RS“	
IV. Zeměpis nemoci	27
Světový výskyt a rozšíření. Lokální rozdíly, ohniska. Souvislosti v geografické disproporci. Faerské ostrovy. Key West. Význam migrace obyvatel. Etnické rozdíly. Poměry výskytu v ČR, kumulace v severozápadních Čechách. Ekologické zřetele, vliv na imunologickou reaktivitu. - „Výjimka a pravidlo“	
V. Vznik a příčiny RS	34
Pojetí více faktorů. Původní teorie vzniku. Teorie cévní. Teorie vadného metabolismu, nezbytné nenasycené mastné kyseliny. Teorie infekční, viry, scrapie, kuru, pomalé viry, priony. Teorie neuroalergie, experimentální demyelinizace, antigen, myelinový protein. Teorie imunologická, imunitní systém, lymfocyty, autoagresivní zánět. - „Manželská RS“	
VI. Průběh RS	41
Variabilita. Počáteční vzplanutí. Ataka, progrese, remise. Různé typy a formy dle průběhu. „Němé“ formy. Prognóza. Průběh benigní, nepříznivý. Zlepšený výhled přežití. Pracovní neschopnost. Způsobilost k řízení motorového vozidla. Hodnocení pokročilosti procesu, Kurtzkeho stupnice. Zhoršující vlivy. - „Naše paní Boženka“	

VII. Problém bolesti 49

Druhy bolesti u RS. Zánět očního nervu, neuralgie trigeminu, bolesti hlavy, „elektrický výboj“, bolestivé vjemy čítí, bolesti svalové, páteřní, kloubní. Osteoporóza. Bolesti útrobní, centrální, periferní. - „Několik analgetických kapek“

VIII. Léky 53

RS je léčitelná. Hodnocení výsledků léčby. Tendence konzervativní, radikální. Původní léčba. Léky metabolického zaměření, vazoaktivní, podpůrné, vitamíny. Léčba protizánětlivá, enzymatická, Wobenzym, kortikoidy a ACTH, vedlejší nežádoucí projevy. Regulátory imunoprogenních dějů, cytostatika, kopolymer-COP 1, interferony-beta, další imunopreparáty. Léčba symptomatická, myorelaxační, analgetická. Léčba osteoporózy, močových a sexuálních potíží, zácpy. Psychofarmaka

IX. Rehabilitace 61

Význam pohybu, cvičení. Funkční následky demyelinizace. Pohybový systém a jeho defekty. Druhy pohybové léčby, rozcvičky, nácvik stoje, chůze, cvičení ležících, polohování. Kabatova a Frenkelova metoda. Pracovní terapie. Hry a modifikované sporty. Hipoterapie. Nácvik soběstačnosti, „domácí“ tělocvik, autorehabilitační sestavy. Jóga. Autogenní trénink. Vodoléčba, koupele, masáže. Elektroléčba, magnetoterapie. Akupunktura, léčba přetlakovým kyslíkem. Lázeňská léčba - historie, koncepce, komplexnost, léčebny v ČR: Dubí, Klimkovice, Vráž. Evropská rehabilitační centra. - „Dvě hvězdy“. „Tai-čchi“

X. Domácí ošetrovatelská péče 73

Imobilní pacient, jeho psychický stav. Vztah ošetřovaný - ošetřující. Úprava bytového terénu, lůžko, invalidní vozík. Osobní hygiena. Kožní komplikace, plísňové onemocnění, opruzení, dekubity. Změny krevního oběhu, vertikalizace ležících. Inkontinence. Výživa. Kompenzační pomůcky

XI. Dietní režim a RS 80

Význam zdravé výživy. Problém obezity, kalorické zdroje, komplikace obezity. Speciální diety u RS - Eversova, Swankova, bezlepková s dostatkem nezbytných nenasycených mastných kyselin, MacDougallova, Kousmineové, Grahamové, dieta göttingenská. Současné náhledy na správnou výživu. Vlákny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Dietní prevence osteoporózy

XII. Rady, životospřáva, prevence (a slovo důvěrné) . . . 88

Fáze vyrovnání se s nemocí. Racionální a protektivní režim, životospřáva. Únava. Problém interkurentních onemocnění. Riziko tepel-

VII. Problém bolesti 49

Druhy bolesti u RS. Zánět očního nervu, neuralgie trigeminu, bolesti hlavy, „elektrický výboj“, bolestivé vjemy čítí, bolesti svalové, páteřní, kloubní. Osteoporóza. Bolesti útrobní, centrální, periferní. - „Několik analgetických kapek“

VIII. Léky 53

RS je léčitelná. Hodnocení výsledků léčby. Tendence konzervativní, radikální. Původní léčba. Léky metabolického zaměření, vazoaktivní, podpůrné, vitamíny. Léčba protizánětlivá, enzymatická, Wobenzym, kortikoidy a ACTH, vedlejší nežádoucí projevy. Regulátory imunopatogenních dějů, cytostatika, kopolymer-COP 1, interferony-beta, další imunopreparáty. Léčba symptomatická, myorelaxační, analgetická. Léčba osteoporózy, močových a sexuálních potíží, zácpy. Psychofarmaka

IX. Rehabilitace 61

Význam pohybu, cvičení. Funkční následky demyelinizace. Pohybový systém a jeho defekty. Druhy pohybové léčby, rozcvičky, nácvik stoje, chůze, cvičení ležících, polohování. Kabatova a Frenkelova metoda. Pracovní terapie. Hry a modifikované sporty. Hipoterapie. Nácvik soběstačnosti, „domácí“ tělocvik, autorehabilitační sestavy. Jóga. Autogenní trénink. Vodoléčba, koupele, masáže. Elektroléčba, magnetoterapie. Akupunktura, léčba přetlakovým kyslíkem. Lázeňská léčba - historie, koncepce, komplexnost, léčebny v ČR: Dubí, Klimkovice, Vráž. Evropská rehabilitační centra. - „Dvě hvězdy“. „Tai-čchi“

X. Domácí ošetrovatelská péče 73

Imobilní pacient, jeho psychický stav. Vztah ošetrovaný - ošetrující. Úprava bytového terénu, lůžko, invalidní vozík. Osobní hygiena. Kožní komplikace, plísňové onemocnění, opruzení, dekubity. Změny krevního oběhu, vertikalizace ležících. Inkontinence. Výživa. Kompenzační pomůcky

XI. Dietní režim a RS 80

Význam zdravé výživy. Problém obezity, kalorické zdroje, komplikace obezity. Speciální diety u RS - Eversova, Swankova, bezlepková s dostatkem nezbytných nenasycených mastných kyselin, MacDougallova, Kousmineové, Grahamové, dieta göttingenská. Současné náhledy na správnou výživu. Vlákny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Dietní prevence osteoporózy

XII. Rady, životospráva, prevence (a slovo důvěrné) . . . 88

Fáze vyrovnání se s nemocí. Racionální a protektivní režim, životospráva. Únava. Problém interkurentních onemocnění. Riziko tepel-

ných extrémů, slunečního záření, pobyt u moře. Návyky, alkohol, kouření, léky, očkování. Zácpa, močové a sexuální potíže, psychologické řešení dysfunkcí, antikoncepce. Lázeňská léčba - návrh, formality, kontraindikace. Alternativní a netradiční medicína, laické pavědy. Křehký svět duší, psychická odolnost. „Desatero dobrých rad“

XIII. Postižení s RS se organizují 102

Začátky sdružování v USA, mezinárodní federace, národní a mezinárodní aktivity. Organizace polysklerotiků v ČR, vznik Rosky. Unie Roska v ČR, úkoly, sociálně zdravotní program, rekondice, rehabilitace, edukační, informační a poradenská činnost, spolupráce s dalšími organizacemi. Členství. Lékařská společnost pro výzkum a terapii RS. - „Jak se rodila Roska“

XIV. Užitečná literatura 106

Knihy - Časopisy

Nadace rozvoje občanské společnosti 114