

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR

Z obsahu:

Novšie poznatky o post-poliomyelitickom syndróme

Osteoporóza

Nie je stolová voda ako minerálka – aké má ktorá účinky?

Naše mimoriadne príjmy

Sociálno-rehabilitačný kurz v Chemes na Šírave

Ročník VIII.

**2/2003
November**

Milí priatelia!

Blíži sa koniec roka a každý sa zamyslí, čo mu priniesol. Mám pocit, že ak sme ho prežili relatívne v zdraví, potom bol mimoriadny. Hlavnou devízou nás všetkých je skutočne zdravie. Najmä to, aby sme sa vedeli o seba postarať a neboli odkázaní na pomoc iných. Až potom prídu na rad hmotné statky. Nie nadarmo sa hovorí, že chorý, resp. postihnutý človek má len jedno želanie ZDRAVIE! A tak vám všetkým prajem veľa zdravia, aby sme sa mohli ešte dlho stretávať.

Považujem za potrebné ospravedlniť sa všetkým našim členom za chudobnejší obsah tohto čísla Informátora. Zapríčinili to zdravotné problémy a tým aj nedostatok času. Som však toho názoru, že je lepšie ozvať sa aj touto formou, aby ste vedeli, že naša asociácia žije a pracuje.

Máme už zabezpečenú registráciu na 1% z dane z príjmov na budúci rok, takže pomaly môžete oslovovať svojich známych, aby nám prenechali v marci 2004 1% z daní zo svojich príjmov. Tlačivá vám pošleme v januári spolu s pozvánkou na víkendové stretnutie

Alica Suchá

**Prajeme všetkým našim členom a ich blízkym
pokojné vianočné sviatky
a v novom roku 2004
veľa zdravia, osobných
a pracovných úspechov!!!**

Rada Asociácie pollo v SR



Novšie poznatky o post-poliomyelitickom syndróme

Post-poliomyelitický syndróm predstavuje súbor ťažkostí, o ktorých nemali jedinci, ktorí v detstve prekonali paralytickú formu detskej obrny, dlho ani tušenie. Nečakané a zdanlivo nevysvetliteľné zhoršenie ich dlho stabilizovaného zdravotného stavu okolo 50-60 rokov veku podnietilo začiatkom 80-tych rokov minulého storočia lekársky výskum hlavne v USA

Podľa štatistik WHO žije v súčasnom období na svete okolo 12 miliónov ľudí, ktorí majú následky po prekonanej poliomyelitíde.

Z tohto počtu sa u 60 až 70% postihnutých objavujú tzv. neskoré následky poliomyelitídy – post-poliomyelitický syndróm.

Medzi hlavné príznaky patria:

- nadmerne zvýšená únava 62-89 %
- úporné bolesti svalov a kĺbov 71-86%
- zhoršenie slabosti v postihnutých svaloch 69-88%
- slabosť pôvodne „zdravých“ svalov 50-61%
- vznik nových svalových atrofií 28-39%
- kŕče a fascikulácie svalstva 25-42%
- celkové zhoršenie pohyblivosti 52-85%
- Intolerancia chladu 29-56%
- sťažené dýchanie 27-39%

Posledné štúdie poukazujú na to, že post-polio syndróm je s najväčšou pravdepodobnosťou kombináciou dvoch závažných skupín prejavov:

- narastajúce degeneratívne zmeny a deformity pohybového aparátu, ktoré súvisia s dlhodobou pohybovou dyskoordináciou, nefyziologickým preťažovaním, opotrebovaním aj s vekom, kedy sú zmeny z opotrebovania prirodzené;
- postupnou svalovou atrofiou, spojenou so svalovou slabosťou, súvisiacou s postihnutím motorickej bunky predných rohov miechy: Intenzita nových prejavov závisí od stupňa pôvodného postihnutia, ale nepochybne aj od miery celoživotného telesného a duševného zaťaženia.

Zo subjektívnych ťažkostí, ktoré jedincov po polio najviac postihujú, je enormná únava a bolesti. Bolesti sú podmienené viacerými príčinami, ale hlavne:

- asymetrické preťažovanie kĺbov, svalov, väzov (bolestivé prejavy krčnej a driekovej chrbtice, bolestivé rameno, tenisový lakeť);
- zmeny statiky chrbtice (skoliózy, asymetria panvy pri paretickej DK, coxartróza, gonartróza, osteoporóza, vrátane patologických fraktúr);
- kompresie nervov (karpálny tunel, koreňové syndrómy pri postihnutí chrbtice);
- poškodenia jednotlivých svalových vlákien, alebo celých svalových skupín v súvislosti s preťažením poškodenej a oslabenej svalovej hmoty (rýchle zdvihnutie bremena, pády, dlhá chôdza, horská túra, domáce upratovanie, nosenie nákupov, dlhé písanie na stroji a pod.).

Poškodenie svalu je sprevádzané opuchom a zápalovými zmenami. Svalové bolesti s tým súvisiace sú aj v kľude, výrazne zhoršujú pohyblivosť pacienta a trvajú dlhšie ako u zdravých jedincov. Zvýšená je citlivosť a vnímateľnosť na bolesť v súvislosti s nedostatkom produkcie tzv. enkefalínov a endofínov bunkami mozgového kmeňa (endofíny a enkefalíny sú hormóny šťastia a tlmiace bolesti). Predpokladá sa, že akútna neuroinfekcia v detstve nespôsobila len poškodenie motorických buniek predných rohov miechy, ale v niektorých prípadoch aj poškodenie tých častí mozgového kmeňa, ktoré produkujú horeuvedené látky. Po rokoch s neúmernou fyzickou a psychickou záťažou dochádza u niektorých postihnutých k dekompenzácií a dostavuje sa zvýšená dráždivosť.

Chronické nedostatočné prekrvenie v súvislosti s nedostatočnou pľúcnou ventiláciou spôsobuje poruchy spánku, bolesti a nočné kŕče svalstva končatín, ale aj bolesti hlavy a zvýšenú únavnosť ráno. Pre objasnenie nadmernej únavy pri post-polio syndróme existujú dve hypotézy:

1. akumulácia - predpokladá zvýšenie amoniaku a anorganického fosfátu,
2. z vyčerpania, čo súvisí s poklesom ATP, fosfokreatinu a glykogénu (všetko látky potrebné pre svalovú prácu) vo svaloch.

Určitú úlohu ma aj depresia a poruchy spánku so syndrómom. spánkového apnoe, alebo s nedostatkom okysličenia organizmu pri poruchách ventilácie.

Podľa klinického stavu a výsledkov pomocných vyšetrení sa postpolio syndróm delí zhruba na tri typy:

1. Sekundárne myopatický - vyznačuje sa väčšou slabosťou a bolesťami vo svaloch so zvýšenými hodnotami CK (enzým degradácie svalových vlákien), svalová biopsia vykazuje popri neurogénnych zmenách určité zápalové zmeny ako myozitída (zápal svalu).
2. Neuropatický typ post-polio syndróm - poškodenie axónov nervov, nebýva zvýšená hladina CK, ale v likvore zvýšená hladina IgG, ktorá poukazuje na pomalý zápalový proces.
3. Syndróm progresívnej svalovej atrofie - objavuje sa vzácne, je charakterizovaný rýchlym rozvojom atrofie s fascikuláciami svalstva a slabosťou.

Príčina post-polio syndrómu nebola doteraz objasnená, nepochybne na jeho vzniku participuje viac faktorov, jednak funkčné súvisiace s chronickým preťažovaním zostávajúcich motoneurónov;

- psychickými faktormi, hlavne s chronickým stresom;
- nadváhou.

Príčiny iné: autoimúnna reakcia - chronický zápal, reaktivácia v organizme perzistujúceho vírusu, predčasné starnutie, genetické faktory.

Hlavnou príčinou je zrejme to, že motoneuróny, ktoré prežili akútnu fázu choroby, po mnohých rokoch už nie sú schopné zvládnuť nároky na veľké motorické jednotky, ktoré kompenzačne vznikli, preto niektoré nervové vlákna postupne odumierajú, čo sa prejavuje zhoršením hybnosti, svalovými atrofiami, fascikuláciami.

Niektoré nálezy svedčia pre aktívne prebiehajúci patologický proces s charakterom chronického autoagresívneho ochorenia, podozrenie na prítomnosť perzistujúceho vírusu sa začína potvrdzovať.

Liečba:

Vyžaduje prísne individuálny prístup vzhľadom na veľkú variabilitu telesného postihnutia, ale aj možnosť postihnutia iných systémov, okrem pohybového (kardiovaskulárneho, urogenitálneho, endokrinného, osteoporózy a pod.). V prvom rade je to zmena (úprava) životného štýlu s maximálnym šetrením fyzických a psychických síl, čo znamená obmedzenie fyzickej námahy a odstránenie všetkých stresujúcich faktorov a bariér. Dôležité je používanie kompenzačných pomôcok (palice, barle, korzet, ortézy, vozík atd.),

V rámci medikamentózneho terapie sa za najúčinnější prostriedok proti bolesti považujú stále salicyláty, pri chronickej bolesti sú odporúčané antidepresíva typu amitriptylin a niektoré antiepileptiká typu gabapentin (Neurontin). Na zlepšenie svalovej sily pomáhajú inhibítory cholinesterázy (Mytelase, Mestinon), energetický metabolizmus vo svaloch podporuje L-karnitín a koenzým Q10.

Určitú podpornú úlohu majú antioxydanciá (E vitamín, vazodilatanciá, minerály, vitamíny Ca B skupiny). Význam rehabilitácie je neodiskutovateľný. Nejde pri nej, ako kedysi, o cieľené zvyšovanie svalovej sily, ale predovšetkým o udržanie súčasnej výdrže a funkcie, uvoľňovanie bolestivých svalových spazmov, odstránenie funkčných porúch a blokády.

Opakovaná kúpeľná liečba neznamena pre pacienta luxus, ale je bezpodmienečne potrebná na udržanie optimálnej hybnosti a kvality jeho života.

***Podľa časopisu Neurológia pre prax, č. 4, roč. 3/2002
spracovala MUDr. Emilia Gazdíkova***

OSTEOPORÓZA

Nastalo ročné obdobie, ktoré je pre nás mimoriadne nebezpečné. Nebude na škodu, ak si pripomenieme niektoré fakty o osteoporóze.

Keďže osteoporóza je ochorenie, pri ktorom sa spája úbytok kostnej hmoty so zvýšeným rizikom vzniku zlomenín, predstavuje nielen závažné ochorenie pre postihnutého, ale je aj celospoločenským problémom. Postihnutý je dlhodobo práceneschopný a často býva odkázaný na pomoc druhých osôb. Ak úbytok kostnej hmoty dosiahne určitú rizikovú hranicu, vznikajú osteoporotické zlomeniny.

Zvýšené riziko osteoporotickej zlomeniny hrozí pacientom s osteoporózou pri páde, potknutí, udretí sa, zdvíhaní bremien a niekedy aj pri prudkom pohybe.

Vonkajšie podmienky, ktoré môžu byť príčinou úrazu s následnou zlomeninou:

- Nepriaznivé počasie, zapríčiňujúce klzké cesty a chodníky;
- Klzké podlahové krytiny kachličky, mramor, leštené parkety);
- Nedostatočné osvetlenie priestorov;
- Koberce, ktoré nie sú pevne pripevnené na podlahu;
- Voľné telefónne káble, ktoré nie sú pripevnené a možno sa o ne potknúť;
- Podlahová krytina v kúpeľni a vaňa bez protišmykovej úpravy;
- Nesprávne a náhle prechádzanie cez cestu;
- Státie v dopravných prostriedkoch (možnosť úrazu pri prudšom zabrzdení);
- Nosenie nevhodnej obuvi;
- Pitie alkoholu, užívanie liekov na upokojenie, alebo silných liekov na spanie, ktorých účinkov ešte doznieva po prebudení.

Je dôležité čo najviac znížiť riziko úrazu s následnou osteoporotickou zlomeninou, pretože sa hojí pomalšie ako ostatné zlomeniny a často ju sprevádzajú komplikácie.

Zvýšené riziko vzniku osteoporózy podmieňujú, okrem iného, aj niektoré nesprávne stravovacie návyky

- znížený prívod vápnika v strave,
- znížený prívod vitamínu D v strave,
- znížený prívod zinku,
- podvýživa,
- zvýšená konzumácia bielkovín a fosfátov (najmä v mäse),
- zvýšená konzumácia alkoholu, kávy a cigariet,
- zvýšený prívod kuchynskej soli /NaCl/ neúmerné solenie jedál,
- nedostatok vitamínu K a vitamínu C,
- nedostatok vitamínu B 6 a B 12.

Treba sa zamerať hlavne na správnu životosprávu, t. j.:

- denne konzumovať mliečne výrobky (sladké a kyslé mlieko, biele jogurty, tvaroh, tvrdé neúdené syry),

- zaradiť do jedálneho lístka brokolicu, orechy, mak, vývary zo zelenej listovej zeleniny a z kostí,
- ak pacient neznáša mlieko a mliečne výrobky, alebo má alergiu na mliečne výrobky, musí si vápnik dopĺňať v liekovej forme,
- zbaviť sa zlovykov (cigarety, káva, alkohol),
- pravidelný pohybový režim (cvičenie),
- pravidelné prechádzky na čerstvom vzduchu.

Je dokázané, že pravidelným dlhodobým užívaním odporúčaného množstva vápnika a vitamínu D, najmä vo vyššom veku, sa výrazne zníži riziko vzniku osteoporotických zlomenín. Na takúto liečbu nie je nikdy neskoro!

Spracované podľa:

MUDr. Jaroslava Wendlová, Mám osteoporózu - ako ďalej?

Príručka pre pacientov s osteoporózou.

Vydavateľstvo Osveta, Martin

Nie je stolová voda ako minerálna - aké má ktorá účinky?

Korytnica

Pôsobí pri liečbe cukrovky, chorôb tráviaceho systému, pečene, chorôb srdcovo-cievneho systému, kosti pri nedostatku vápnika, porúch látkovej výmeny a obezity s poruchami metabolizmu. Je vhodná pre diabetikov, ľudí trpiacich ochoreniami zažívacieho ústrojenstva, ľudí s osteoporózou.

Kláštorná

Je vhodná pre ľudí s vysokým tlakom a so srdcovo-cievnyimi chorobami. Stimuluje tvorbu tráviacich štiav. Odporúča sa pri dne a cukrovke. Horčík, ktorý obsahuje vo zvýšenom množstve, je látka s protirakovinovými účinkami.

Mitická

Má priaznivé účinky pri poruchách zažívacieho traktu a pri zápalových ochoreniach močových ciest. Je vhodná aj na doplnenie dennej potreby vápnika a horčíka.

Baldovská

Pomáha uvoľňovať z tela škodlivé a nadbytočné látky.

Cigelka

Vďaka výraznej zložke chlóru a sodíka sa zaraďuje medzi liečivé vody. Pomáha pri problémoch zažívacieho traktu s prebytkom kyselín. Je účinná pri chorobách dýchacích ciest a látkovej výmeny, artiosklerotických stavoch a chorobách lymfatického systému.

Sulinka

Má liečivé účinky pri žalúdočno-črevných ochoreniach, zvýšenom obsahu žalúdočnej kyseliny, vredovej chorobe dvanástnika s hyperaciditou, chronických chorobách močových ciest, prostaty a chorobách dýchacích ciest. Je vhodná aj na inhalácie.

Naše mimoriadne príjmy

Som veľmi rada, keď môžem konštatovať, že naše príjmy z 1 % dane z príjmov boli za rok 2002 (teda v roku 2003) prakticky na úrovni minulého roku, t. j. cca 31 000,- Sk. Priznávam, mali sme obavy, či naši členovia vyvinú znova úsilie, aby získali pre svoju Asociáciu polio finančné prostriedky. Vďaka patrí všetkým, ktorí sa o to pričinili. Máme tým zabezpečený jarný víkendový pobyt, keď budeme môcť prispieť určitou čiastkou každému zúčastnenému členovi.

V dnešnom hektickom období, keď všade vládne biznis na prvom mieste, sú úplnou oázou pekné medziľudské vzťahy. A tie by sme si my v našej rodine chceli zachovať.

Sociálno-rehabilitačný kurz v Chemesse na Šírave

Príprava tohtoročného sociálno-rehabilitačného kurzu prebiehala veľmi rušno. Ako dobre viete, do poslednej chvíle sme mali informácie, že nedostaneme príspevok z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Boli sme rozhodnutí, že prispejeme na každého účastníka zo sponzorských darov. Tri dni pred začatím kurzu nám oznámili zo SZTP, že príspevok predsa len bude. Vtedy nastal pravý kolotoč. Rozdrnčali sa telefóny po celej republike, aby sme oznámili aspoň tým členom, o ktorých sme vedeli, že by na kurz išli pri menšom účastníckom poplatku. Nakoniec sa kurz podarilo naplniť vďaka obetavosti najmä Evky Lazurovej. Celkový priebeh nášho pobytu v Chemesse bol skutočne veľmi vydarený, čo by mohli potvrdiť jeho účastníci. Počasie bolo ako na objednávku - pekné, letné. Aj naše diskotéky boli vydarované, ako aj športové súťaže. Vďaka personálu hotela sme sa cítili naozaj ako doma. A tak sme sa aj zhodli na zasadnutí Rady AP, že zatiaľ nemáme vhodnejší objekt na náš SRK, ako je Chemes. Ďakujeme aj personálu hotela, že nám spríjemnili náš pobyt

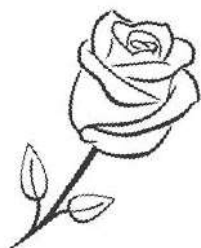
Píšu nám naši členovia

Vždy ma poteší, keď dostanem list od niektorého nášho člena. Najmä, ak to je niekto, kto už pre nedostatok pohybu sa nemôže dostaviť na naše stretnutia, ale má záujem o kontakt s nami. Tak to bolo, keď som dostala list od našej členky Dr. Anny Chovancovej z Prešova. Bolo to tesne pre našim stretnutím na Šírave. Poslala nám množstvo fotografií z Jánskych Lázní z roku 1962. Zobrala som ich so sebou na SRK a tam sa na nevrhli tí, ktorí v tom roku, alebo okolo navštevovali Jánske Lázně. Naša členka nám píše, citujem: „Vďaka všetkým kúpeľom som si udržala kondíciu a nemusela som ísť do invalidného dôchodku, aj keď na to, najmä pri coxartróze, boli všetky predpoklady. Napriek postihnutiu som bola na expertíze na Kube v roku 1964 jeden rok a v Tunisku 4 roky. More mi prispelo ku kondícii, ktorú teraz už len nahrádzam barlamí a autom. Vďaka môjmu celoživotnému optimizmu sa stále ešte nesťažujem a prispôsobujem sa podmienkam. ... prajem všetkým našim spolu postihnutým hodne pekných chvíľ a dobré zdravie.“ Toľko z listu. Keďže sme hovorili aj telefonicky, prosila som pani Annu, aby prišla za nami

na Šíravu, ale žiaľ, kvôli svojmu zdravotnému stavu nemala odvahu podniknúť túto cestu. Aj touto cestou jej chcem poďakovať za pekné slová a popriať veľa, veľa zdravia do ďalších rokov.

Vítame medzi sebou nových členov:

Helena Oravcová, Bratislava
Júlia Flugrová, Košice
Soňa Lejsková, Ostrava
Fantišek Petřík, Košice



**Venujme tichú spomienku tým,
ktorí nás opustili:**

*Jozef Chupáč, Trenčín
Pavel Lukáč, Liptovský Mikuláš*

Čeť ich pamiatke!

Zloženie Rady Asociácie polio v SR

Predseda:	Ing. Alica Suchá
Podpredsedovia:	Ing. Jozef Danek Ing. Jozefína Slezáková
Tajomníčka:	Mgr. Anna Hmiráková,
Hospodárka:	Helena Kánová
Členovia:	MUDr. Zuzana Baranová, PhD. Eva Lazurová Emília Staňáková Miloš Stilhammer

Kontrolná komisia AP v SR

Predsedníčka:	Jana Šebianová
Členovia:	Zuzana Lichtensteinová Mgr. Mária Mruzková

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila. Ing. Alica Suchá
Grafická úprava: Sofi-Senková
Vytlačil: Kartprint