

Цикл брошюр
«Библиотека
рассеянного склероза»
БЕТАЛАЙФ

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



БЕТАЛАЙФ
ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ ПАЦИЕНТОВ



ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

«Рассеянный склероз – это заболевание, которое часто вносит существенные корректизы в жизнь человека и его семьи, что значительно влияет как на профессиональную сферу деятельности, так и на личную жизнь. Благодаря современной эффективной и своевременной медикаментозной терапии возможно держать данное заболевание под контролем. Но не стоит забывать, что успех терапии также зависит и от того, как мы воспринимаем саму болезнь. Правильная осведомлённость о различных аспектах рассеянного склероза и адекватное восприятие болезни может способствовать благоприятному течению заболевания.

Данная брошюра содержит общую информацию о заболевании рассеянный склероз: Как сказать о диагнозе своем близким, Важность баланса работы и личной жизни, правильный рацион питания, Спорт и активный отдых, Путешествия.

Не позволяйте болезни влиять на вашу повседневную жизнь!»

Попова Екатерина Валериевна,
ГБУЗ «ГКБ 24 ДЗМ»

В соответствии с федеральным законом № 61 "Об обращении лекарственных средств" от 12.04.2010 г.

Данная брошюра из цикла брошюр «Библиотека рассеянного склероза» содержит общую информацию для пациентов с рассеянным склерозом и членов их семей, не может использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не заменяет консультацию лечащего врача.

БЕТАЛАЙФ – СЕРВИСНАЯ ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКИ ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ



Круглосуточная горячая линия 8 (800) 200 08 16

Специалисты горячей линии отвечают на вопросы, касающиеся терапии рассеянного склероза препаратами BIOCAD.

При необходимости Вы можете получить консультацию менеджера по медицинской информации



Мобильное приложение BETALIFE

Позволяет контролировать самочувствие, физическую активность, питание и отслеживать возникновение симптомов. Напомнит о приеме препарата.

Доступ к научным статьям и последним новостям из области рассеянного склероза



Интернет-портал BETALIFE.RU

Портал содержит общую информацию о различных аспектах заболевания: от типов течения рассеянного склероза до рекомендаций по ведению правильного образа жизни.

Вебинары для пациентов от ведущих специалистов



Информационные материалы

«Библиотека рассеянного склероза» – цикл брошюр с общей информацией для пациентов с рассеянным склерозом и членов их семей.

Брошюры доступны на портале BETALIFE.RU

ВВЕДЕНИЕ

Во всем мире около 3 млн человек живут с рассеянным склерозом, из них не менее 200 тыс. – наши соотечественники. В последние годы отмечается неуклонная тенденция к росту заболеваемости рассеянным склерозом, а также «комложение» пациентов. Причиной этому стало не только улучшение диагностики заболевания, но и повышение качества эпидемиологических исследований, а также реальный рост заболеваемости.

В России распространенность рассеянного склероза составляет от 20 до 80 случаев на 100 000 населения в зависимости от географической зоны. Всего это около 200 тысяч человек, т.е. рассеянный склероз является не только медицинской, но и социальной проблемой.

Жизнь людей, у которых диагностировали рассеянный склероз не должна отличаться от жизни других людей: они работают, строят отношения, общаются с друзьями, занимаются спортом.

Благодаря следованию назначениям лечащего врача, терпению и соблюдению несложных правил рассеянный склероз из злейшего противника превращается в спутника, о котором всегда нужно помнить, хотя сам он, возможно, редко напомнит о себе.

СОДЕРЖАНИЕ

Правила поведения	6
Дом и работа	9
Семья	12
Любимый человек	16
Дети	19
Друзья	22
Питание	24
Спорт и активный отдых	29
Примеры упражнений	32
Массаж.....	36
Путешествия.....	37
Используемая литература	40

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



Как жить с РС? Этот вопрос волнует и пациентов, и специалистов, но дать универсальный ответ, пожалуй, невозможно. Каждый человек строит свою жизнь по-своему, исходя из собственных физических сил и возможностей. РС неизбежно вносит перемены в жизнь каждого, кто с ним столкнулся. Очень важно придерживаться некоторых принципов, которые способны благотворно повлиять на психологическое состояние.

Соблюдение нижеперечисленных принципов поможет чувствовать себя хорошо и вести полноценный образ жизни



ЗАБОТА О СЕБЕ

Оптимальный режим дня, достаточная физическая активность, полноценный отдых и правильное питание.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Найдите людей, с которыми можно общаться, делиться своими мыслями и чувствами. Ищите помощь, общаясь с другими людьми, больными РС, благотворительными организациями. Свяжитесь с местным обществом больных РС, принимайте посильное участие в его работе.



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Любое аутоиммунное заболевание может обостряться в период серьезных душевных волнений, поэтому очень важно понимать и контролировать свое психологическое состояние. Постарайтесь исключить любые поводы для беспокойства.



АКТИВНО БОРИТЕСЬ С ДЕПРЕССИЕЙ

Депрессия может проявляться чувством беспокойства, гневом, раздражительностью, агрессией, угнетенным состоянием, нарушениями сна. Важно как можно раньше выявлять такие состояния и своевременно обращаться за квалифицированной помощью. Не пренебрегайте поддержкой семьи, родственников и друзей.



ПЕРЕГРЕВ И ОБЛУЧЕНИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫМИ ЛУЧАМИ (ЗАГОРАНИЕ) МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ

Об этом стоит помнить, собираясь на отдых. Многие пациенты отмечают, что во время приема ванны или душа их состояние ухудшается. Это накладывает ограничение на посещение бани, саун, поездки в теплые страны, привычный многим летний отдых на морском побережье и т.д.



ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ РС, ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нужно не просто научиться жить с РС, примирившись с его «соседством», но и бороться с ним, принимать лечение, оптимистично смотреть в будущее и радоваться каждому новому дню.

ДОМ И РАБОТА



Значительная часть людей с доброкачественным течением РС или незначительными неврологическими нарушениями сохраняет привычный образ жизни, график работы или учебы. На ранних стадиях заболевания почти все пациенты с легкостью продолжают жить в прежнем графике. Работа имеет большое значение в жизни каждого человека. Работа – это не столько источник материальных средств, сколько стиль жизни, общение, реализация имеющихся талантов и способностей. Примерно треть пациентов с РС продолжает работать до достижения установленного пенсионного возраста. Естественно, приходится реалистично оценивать свои возможности в разных областях. Если работа доставляет удовольствие, не стоит заранее расставаться с ней.

- **При необходимости поменяйте вид деятельности** на более легкий, работайте неполную рабочую неделю или неполный рабочий день. Находитесь среди людей, общайтесь с коллегами. Важно ощущать себя полезным и интересным для окружающих.
- **Уже на ранних этапах лучше научиться распределять свою работу или учебную нагрузку,** чтобы вовремя избежать переутомления. Необходимы адекватный отдых, полноценный сон (8-9 ч.), прогулки на свежем воздухе (желательно 2 ч. в день), занятия физическими упражнениями (2-3 раза в день по 15-20 мин.), плавание.
- **Если ваша деятельность связана с работой перед монитором,** вы увлекаетесь компьютерными играми или проводите много времени перед телевизором, то очень важно стараться не переутомлять глаза, необходимо делать перерывы.
- **Кроме того, некоторые компьютерные игры, при которых требуется быстрота реакции, могут вызывать небезопасное стрессовое состояние.** Более привлекательным занятием является

деятельность, при которой стимулируется работа головного мозга, развиваются память, внимание и логическое мышление, например игра в шахматы и другие логические игры, носящие стратегический характер.

- **Следует избегать дополнительных или излишних действий,** которые возникают в результате непродуманности и неправильного планирования.
- **Точно так же нужно планировать свою работу дома:** делать частые перерывы, избегать большой физической нагрузки.
- **Если имеются нарушения** равновесия, координации, зрения, выраженная слабость в руках или ногах, стоит отказаться от самостоятельного вождения автомобиля.

Сложная и непредсказуемая болезнь может влиять на способность человека работать. Рабочий режим больного рассеянным склерозом становится зависим от течения болезни. Обострения появляются, заставляя оставить привычные дела. Современные методы лечения, соблюдение рекомендаций лечащего врача позволят вам управлять болезнью и способны замедлить прогрессирование болезни.

СЕМЬЯ



РС страдают в основном люди детородного возраста, поэтому вопрос о возможной беременности всегда стоит особенно остро.

Беременность является важной составляющей жизни любой женщины, в том числе и с РС. Еще 20-30 лет назад высказывались достаточно противоречивые суждения в отношении влияния беременности на течение РС. Считалось, что беременность ухудшает течение заболевания и достаточно часто женщинам с данным диагнозом не рекомендовали беременность. За последнее время проведен ряд исследований, в которых было показано, что при беременности может отмечаться клиническое улучшение, уменьшение риска обострений, однако в послеродовом периоде может наблюдаться увеличение обострений с восстановлением активности заболевания до уровня, регистрируемого перед беременностью. Существуют данные, что успешное применение ПИТРС до беременности является благоприятным фактором в отношении риска обострения в раннем послеродовом периоде.

Однако не стоит забывать, что каждую ситуацию необходимо рассматривать индивидуально, так как наличие более выраженного неврологического дефицита на момент наступления беременности, как и в целом, может неблагоприятно сказаться на прогрессировании РС.



БОЛЬШИНСТВО МАТЕРЕЙ, СТРАДАЮЩИХ РС, ОПАСАЮТСЯ ПЕРЕДАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ РЕБЕНКУ

Специалисты выяснили, что РС не является наследственной болезнью, в определенной степени от родителей наследуется лишь предрасположенность к рассеянному склерозу. А она не гарантирует появление болезни у потомства. Подсчитано, что вероятность родить больного ребенка у женщины с диагнозом рассеянный склероз лишь 1 из 50.

 **Беременность не должна быть спонтанной**, необходимо планировать наступление беременности.

 **Врачи не советуют планировать беременность в момент недавнего обострения.**

 **Кроме того, медицинским противопоказанием беременности может быть очень тяжелая форма заболевания.** Однако в этом случае возможно проведение длительного курса лечения, который снизит вероятность негативных проявлений во время беременности. Необходимо активно обсуждать возможное влияние беременности на заболевание с Вашим лечащим врачом.

 **Классическая ошибка членов семьи заключается в том**, что они пытаются сделать слишком много вместо вас, при этом делая вас еще более беспомощным, чем вы есть на самом деле, и забывая о других членах семьи. Излишняя заботливость — это знак тревоги за семью, знак беспокойства по поводу вашего здоровья и вашего будущего, а также будущего семьи. Опишите членам семьи тревожащие вас симптомы, чтобы они могли понять, что вы чувствуете. Объясняйте вашим близким, как вы цените свою независимость, вы можете также уверить их, что вы будете осторожны и будете действовать разумно и обязательно попросите их о помощи, как только она вам потребуется.

КАК СКАЗАТЬ О ДИАГНОЗЕ СВОИМ БЛИЗКИМ?

 **Рано или поздно придется поговорить о диагнозе РС** со своими близкими. Для этого может потребоваться определенная доля мужества, так как достаточно нелегко принять диагноз самому и еще сложнее поделиться этим с другими людьми, опасаясь их реакции на новую правду. На самом деле, если близкие будут знать о диагнозе и об особенностях течения болезни, им будет проще понимать ваше поведение и быть рядом. Когда вы будете рассказывать близким о диагнозе и особенностях заболевания, помните, что каждый из нас индивидуален, каждый воспринимает и реагирует на информацию по-своему, каждому, в зависимости от ваших отношений с этим человеком, важно знать разное количество информации о болезни.

ЧЛЕНЫ СЕМЬИ

 **Заболевание затрагивает всех членов семьи.** Каждый человек в семье должен научиться жить с РС, но каждый делает это по-своему. Не только вам нужно приспосабливаться учиться жить полноценно с учетом новых обстоятельств, ваша семья также приспосабливается к своим чувствам и ощущениям по поводу вашей болезни и ее влияния на их собственную жизнь. Супруг или супруга может вдруг почувствовать себя скорее родителем, чем партнером.

ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК



Как известно, РС обычно начинается в молодом и среднем возрасте, когда создаются семьи или прочные партнерские отношения, впереди большие планы по расширению семьи, а сексуальная жизнь играет важную роль в межличностных отношениях. Когда близкий человек заболевает РС, изменяется жизнь всех членов семьи, так как возникают новые проблемы. Приходится менять быт, привычки, перераспределять обязанности в семье. Не останавливаясь на специфических проблемах, отметим, что существуют общие вопросы, которые приходится решать.

Возможно, у вас еще нет постоянного партнера или отношения с кем-то только зарождаются. С одной стороны, не стоит начинать отношения с секретами и недосказанности, но, скорее всего, потребуется время, чтобы привыкнуть к новому человеку, стать с ним по-настоящему близкими людьми. Только тогда вы почувствуете, что хотите открыться ему и рассказать о своем диагнозе. Не бойтесь!

Если это действительно ваш человек и чувства друг к другу настоящие, то он все поймет и будет готов быть надежной опорой и поддержкой в любой ситуации. Если у вас есть постоянный партнер, то вам обязательно нужно открыто поговорить с ним о поставленном диагнозе и о том, как изменится ваша жизнь. Впереди вас ждут в том числе и сложные этапы жизни, когда может потребоваться его помощь. В этот нелегкий период очень важно поддерживать друг друга и обсуждать все, что вас беспокоит. Обязательно дайте своему партнеру время, чтобы он освоил новую информацию, принял ее и осознал, что вас обоих ждет впереди. Не требуйте от него мгновенного принятия ситуации. Общение и взаимопонимание — два столпа, на которых строятся отношения.

Существует очень много пар, где у одного из двух партнеров — диагноз РС, но они наслаждаются семейной жизнью, искренне любят друг друга и счастливы вместе. РС — это еще не весь вы, это лишь ваша неотъемлемая часть, но она не затмевает вас самого и не может помешать вам любить и встретить своего человека. Помните, что получать информацию необходимо только из достоверных источников. Не стоит скрывать от партнера визит к врачу — лучше взять его с собой на прием. Также можно делиться с близким человеком специализированной литературой. Все это позволит партнеру получить

максимально достоверную информацию о состоянии вашего здоровья и о самом заболевании в целом. Когда у партнера уже возникло ощущение сопричастности к вашей судьбе, он не будет напуган сообщением о недуге.

Не секрет, что семейная жизнь у пациента с РС связана с гораздо большими психологическими нагрузками, чем у здорового человека, а это требует как от него самого, так и от его близких большого терпения, снисходительности, такта, интуиции и умения входить в положение другого. Нередко болезнь одного из партнеров становится и вызовом судьбы, и тем пробным камнем, который позволяет проверить на прочность взаимоотношения в семье. Под действием сложных обстоятельств четко проявляются характеры партнеров, болезнь ставит перед ними задачу выдержать испытание и проявить свои лучшие человеческие качества. Это нередко дается с большим трудом как здоровому партнеру, так и больному. Предстоит немало труда, терпения, взаимного понимания в решении многих вопросов

ДЕТИ



Перед многими родителями с диагнозом РС стоит вопрос: как сказать своему ребенку, что мама или папа страдают рассеянным склерозом? Как объяснить особенности этой болезни, чтобы ребенок понял и не боялся? Некоторые родители предпочитают ограждать своих детей от проблем и не рассказывают правду о болезни, однако это может негативно сказаться на ваших отношениях.

Дети чувствуют малейшие изменения, которые происходят в семье, но если с ними не говорить об этом, то они будут замыкаться, чувствовать страх, но бояться затронуть тему болезни, которая будет постоянно висеть в воздухе немым укором. Каждая семья уникальна по-своему, и, к сожалению, нет тех рекомендаций, которые подойдут каждой ячейке общества. Однако мы хотели бы поделиться несколькими универсальными советами, как поговорить со своим ребенком о болезни и на что стоит обратить особое внимание.

1 Расскажите своему ребенку, что маме или папе помогает очень хороший врач, который пытается понять, почему мама или папа в последнее время не очень хорошо себя чувствуют. Важно, чтобы дети понимали, что над решением существующей проблемы работают.

2 Можно рассказать своему ребенку о болезни мамы или папы на общем семейном совете или объяснить причину смены поведения мамы или папы с глазу на глаз. В любом случае не стоит углубляться в подробности течения заболевания, его особенности и риски. Чтобы понять, хорошо ли ребенок вас понял, попробуйте задать ему ряд наводящих вопросов. Однако не стоит при этом слишком сильно давить на него.

3 Ориентируйтесь на возраст:

До 4 лет

Детям важно чувствовать на своем уровне, что взрослые стараются решить существующую проблему. В этом возрасте дети не очень хорошо улавливают различные объяснения, поэтому следует предпочесть словам заботу и уход.

4-6 лет

Объяснения и описания болезни должны быть максимально простыми.

Попробуйте привести примеры из жизни. Детям важно понять, что они не влияют на смену вашего настроения, усталость, а их вины в периодическом ухудшении вашего самочувствия нет.

6-12 лет

В этом возрасте дети уже лучше осознают ситуацию и готовы помочь своим родителям с ежедневными хлопотами. Им будет приятно помочь вам, но не стоит взваливать на хрупкие детские плечи слишком много дел по дому, воспринимать их помочь как данность и быть слишком требовательными. Поощряйте и балуйте детей за помощь, которую они оказывают.

12-18 лет

В этом возрасте дети часто берут на себя еще больше домашних забот. Принимайте эту помощь, но не забывайте, что детям очень важно заниматься и своими интересами, развивать их, искать себя, общаться со сверстниками. Поощряйте своего ребенка, давайте ему понять, что вы можетеправляться и без него. Важно, чтобы ребенок не отказывался от всех радостей и возможностей, которые стоят перед ним в этом возрасте, замыкаясь исключительно на домашних обязанностях.

ДРУЗЬЯ



➊ **Разумно заранее подумать о «команде помощи»,** куда войдут родственники и близкие друзья. Если позволяет состояние, можно посещать театры и концерты, встречаться с друзьями, ходить на прогулки, заниматься физическими упражнениями и делать работу по дому, которая под силу.

Каждый день, прожитый с радостью, — это наступление на болезнь. Опыт показывает, что большинству пациентов с РС удается обрести и сохранить позитивную жизненную позицию.

➋ **Не следует забывать,** что очень многие услуги можно получить бесплатно по месту жительства, для чего необходимо предусмотрительно предоставить документы в поликлинику. Большую помощь следует ожидать от социальных работников. Существует также немало благотворительных организаций, которые оказывают материальную и иную помощь пациентам. Все эти вопросы можно обсудить в региональных Центрах рассеянного склероза.

➌ **К сожалению, РС требует пересмотра принципов при выборе компании для проведения досуга,** удовлетворения личных интересов и занятий своими увлечениями. Из-за повышенной утомляемости или ограниченных физических возможностей пациент часто не в состоянии продолжать заниматься своими прежними увлечениями. Прекращение прежних занятий грозит изоляцией от общества, так как пациент «выпадает» из круга своих единомышленников. Но не надо самоизолироваться от общества из страха доставить неудобство окружающим или из чувства ложного стыда, не решаясь сказать, что из-за болезни вы не можете что-то сделать. Сначала нужно попытаться просто присутствовать в кругу своих единомышленников, не предпринимая активных действий, и при этом уяснить для себя, какие ощущения это вызывает, приносит ли удовлетворение такая ситуация и как на нее реагируют друзья. В кругу друзей вы должны чувствовать себя равным среди равных. Настоящие друзья всегда проявят понимание и помогут тому, кто по причине болезни не может принимать активного участия в том или ином мероприятии. Таким образом, в кругу друзей болезнь оказывается мерилом дружеских отношений и личностных качеств.

ПИТАНИЕ



ПЕРЕСМОТР РАЦИОНА

О **Один из первых шагов, который стоит сделать**, — пересмотреть рацион. Особой диеты, которая могла бы активно воздействовать на заболевание, нет. Также нет необходимости в один день ломать устоявшиеся вкусовые привычки. Просто нужно разобраться не только во вкусовых качествах, но и в полезных свойствах основных пищевых продуктов. Такое понимание позволит постепенно, легко и безболезненно перестроить свой рацион, что принесет несомненную пользу всем членам семьи без исключения. Употребляемая пища должна быть сбалансирована по содержанию белков, жиров и углеводов.



ИСКЛЮЧИТЬ

О **Откажитесь от полуфабрикатов, содержащих вещества**, способные отрицательно повлиять на работу нервной системы: глутамат натрия, аспартам, салицилаты, пропионат кальция — усилители вкуса и красители, в т. ч. идентичные натуральным. Исследования показали, что исключение этих компонентов из рациона способствует улучшению сна, уменьшению тревожности и раздражительности.

О **Если жевание затруднено или утомительно**, минимизируйте или ликвидируйте прием продуктов, которые требуют жевания, и замените их более мягкими, пюрированными продуктами. В меню больных РС, которые склонны к частым запорам, важно включать больше продуктов питания, которые содержат балластные вещества и растительные волокна: овощи, мягкие фрукты (персики, чернослив, бананы), цельнозерновые злаки (крупы, хлеб со злаками).



СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ

О **Рекомендуется максимально снизить потребление жиров** животного происхождения, содержащих большое количество холестерина. К продуктам питания, особенно богатым холестерином, относятся жирные сорта мяса (свинина, баранина), жирные колбасы,

ветчина, шпроты, зернистая икра, сливки, сметана. Исключите источник «быстрых» углеводов: сахар, пшеничный хлеб и все изделия из рафинированной муки. Лучше отдать предпочтение «простым» хлебам — ржаному, серому, овсяному, а сахар заменять сладкими фруктами — инжир, курага, сладкие яблоки и т. д.. Изменение рациона позволяет снизить трудности, появляющиеся при некоторых симптомах РС.

ВВЕСТИ В РАЦИОН

 **Включите в свой рацион как можно больше свежих овощей и фруктов.** Содержащаяся в них клетчатка способствует нормальному пищеварению. Желательно обогащать свой рацион продуктами питания, содержащими большое количество полиненасыщенных кислот (прежде всего линолевой кислоты).

Полиненасыщенные кислоты участвуют в строительстве нервных клеток, их достаточно много в жирных сортах рыбы, а также в растительных маслах, особенно из семян и проростков. Растительные масла можно использовать для заправки салатов или для приготовления соусов. При воздействии высоких температур масла теряют свою ценность, поэтому их не следует использовать для жарки. В растительных маслах, а также цельнозерновых крупах и изделиях из них также содержится витамин Е, который препятствует окислительному повреждению миелина и других тканей.

Также очень важно, чтобы ваша диета была богата витаминами, прежде всего группы В. Следующие продукты содержат витамины группы В: ржаной хлеб и зерновые — витамин В1, дрожжи, хлеб, рис, молоко — В2, яичный желток, печень, дрожжи, молоко — витамин В3 пантотеновая кислота, а витамин В6 содержится в хлебе, рисе, картофеле, горохе.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ПОЛЕЗНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПРИ РС

ПРОДУКТ	РЕКОМЕНДУЕМЫЙ	НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ
Овощи и Фрукты	Все сорта (предпочтительнее свежие и замороженные), фенхель, сельдерей, петрушка, бобовые	Овощи в жирных соусах, консервированные овощи и фрукты
Картофель	В виде пюре с молоком, запеченный в фольге, можно с сыром	Фри, жареный
Хлеб	Все виды (предпочтительнее из цельного зерна)	-
Зерновые продукты	Цельное зерно и его производные, особенно овсянные хлопья, рис цельный или парбоилд	Изделия из белой муки (булочки, торты и пр.)
Торты, выпечка, сладости	Нежирное тесто	Жирные торты и мучные изделия, белый сахар, сладости, мед лишь умерено
Орехи и семена	Грецкие и лесные орехи, миндаль, семена тыквы, семечки, сезам, сушеные фрукты	-
Напитки	Свежеприготовленные фруктовые и овощные соки, фруктовые и травяные чаи, минеральная вода, 1 фужер красного вина в день, кофе без кофеина	Алкоголь, лимонады, кофе, кола
Молоко и молочные продукты	Нежирные виды молока, обезжиренные кисломолочные продукты, нежирный сыр (до20%)	Жирные сорта молока и молочных продуктов
Жиры и масла	Масла холодного отжима: оливковое, подсолнечное, рапсовое, льняное, масло из проросших зерен пшеницы, риса, семечек тыквы	Сало, топленый жир, масло, маргарин
Яйца	Два яйца в неделю	Активное употребление продуктов, содержащих яйца
Мясо и мясные продукты	Небольшие порции мяса два раза в неделю. Постная курица (без шкурки), филе индейки, говядины, свинины; постная ветчина	Любые жирные сорта мяса, птицу со шкуркой, большинство сортов колбасы и сосисок, сало, внутренности
Рыба	Все сорта морской и речной рыбы, ракообразные, моллюски	Консервированные рыбопродукты (из банок), блюда, приготовленные на избыточном жире

▢ **В случае если у пациента имеются трудности при потреблении пищи (дисфагия),** попробуйте изменить температуру и текстуру пищи и питья. Прием рыхлых, сухих и хрустящих продуктов в таком случае нежелателен. Охлажденные напитки, лед с лимоном увеличивают количество слюны, что облегчит глотание. Если прием жидкости заставляет кашлять, следует использовать загустители (например, крахмал), но ни в коем случае не следует ограничивать потребление жидкости.

▢ **Усталость способствует ухудшению проблем,** связанных с глотанием. Попробуйте слегка прижимать подбородок к груди во время глотка. Этот прием поможет предотвратить попадание пищи и жидкости в дыхательные пути. Прооконсультируйтесь с вашим лечащим врачом: вероятно, стоит обучить ваших близких приему Геймлиха, который применяется для удаления инородных тел в случае их попадания в дыхательные пути.

▢ **Больным РС, как и здоровым людям, рекомендуется ежедневно выпивать не менее 1,5-2 л жидкости.** К сожалению, многие больные РС, страдающие от нарушения функции мочевого пузыря (например, недержание), стремятся уменьшить объем употребляемой жидкости. Делать это недопустимо, так как инфекция мочевых путей может стать причиной обострения болезни, кроме того, она вызывает раздражение стенок мочевого пузыря, что провоцирует еще более частые позывы к мочеиспусканию. Тонизирующие напитки, такие как чай или кофе, больному РС не вредны.

▢ **В день, однако, следует выпивать не более 1-2 чашек кофе,** чтобы тонизирующее действие напитка не стало причиной чрезмерного возбуждения.

Посоветуйтесь с лечащим врачом для коррекции рациона с максимальной пользой для своего здоровья.

СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Спорт играет важную роль в жизни людей с РС. Физическая активность улучшает состояние пациентов и уменьшает некоторые симптомы. Однако для хорошего самочувствия важно подобрать особый тип занятий и уровень нагрузки, который не сможет Вам навредить. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом о возможности занятий спортом и выберите определенный вид физической активности себе по душе, также обсудите какие правила Вам необходимо соблюдать во время занятий.

Занятия физкультурой очень важны, даже если вы находитесь на инвалидности при РС. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом значительно укрепляют здоровье. Во время упражнений улучшается обмен веществ, усиливается кислородный обмен в головном мозге, укрепляются мышцы. Все это уменьшает негативные симптомы РС: улучшаются координация и функционирование органов малого таза, снижается мышечная слабость и судороги, улучшается состояние при депрессии и исчезает подавленное состояние.

При занятиях спортом и другой деятельности, требующей физических усилий, необходимо соблюдать правило, обязательное в повседневной жизни – нельзя переутомляться, если чувствуется усталость, следует отдохнуть или прекратить занятие.

В период обострений заниматься спортом нельзя, а другую деятельность, связанную с большими физическими нагрузками, необходимо прекратить на 3–4 недели или на более длительный срок. Не следует забывать, что физические упражнения могут привести к повышению температуры тела, что, в свою очередь, может усилить спазмы и/или способствовать переутомлению.

Основным правилом при занятиях спортом является соблюдение баланса, золотой середины: проявлять физическую активность и при этом не предъявлять к себе чрезмерных требований. Важно испытывать радость от физической активности и ощущать на себе результаты тренировок.

Борьбу с расстройствами координации и движения сложно представить без лечебной гимнастики, мануальной терапии,

физиотерапии и других методик, направленных на восстановление и поддержание физических возможностей организма.

Лечебная гимнастика для пациентов с РС имеет свои особенности, она направлена на поддержание уровня жизнедеятельности и на восстановление функций, нарушенных вследствие слабости, спастичности, нарушения координации движений.

Комплексная программа физических упражнений, выполняемая регулярно и под наблюдением специалиста, позволяет добиться определенных успехов:

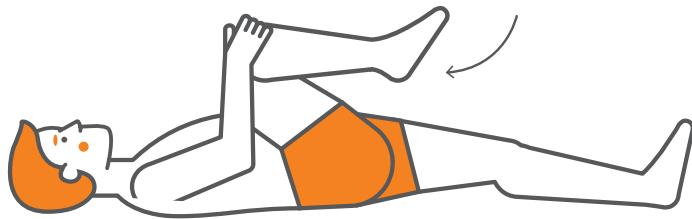
- укрепляются мышцы,
- повышается выносливость организма,
- расширяется диапазон движений,
- уменьшаются мышечные спазмы,
- предотвращаются атрофия мышц,
- ограничения подвижности суставов,
- уменьшается склонность к запорам и нарушениям мочеиспускания.

Цель занятий состоит в постепенном расширении диапазона сложности упражнений, чередовании состояний расслабления, напряжения и растяжения, индивидуальном дозировании занятий и приспособлении их для повседневной жизни.

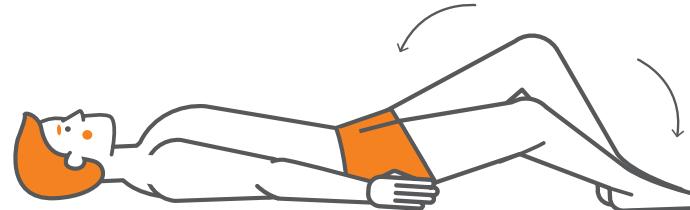
Важно помнить, что увеличивать нагрузки нужно постепенно. Переходить от самых простых упражнений к сложным, со временем повышая интенсивность занятий. Например, за счет увеличения количества повторений. Не забывайте контролировать дыхание. Ровное дыхание значительно облегчает выполнение упражнений. И самое главное: не переутомляйтесь. Пытайтесь разнообразить ваши упражнения, чтобы они не становились рутиной для вас, а приносили радость и удовольствие. Страйтесь делать все с хорошим настроением.

Специфика заболевания требует консультации лечащего врача и специалиста, который поможет подобрать наиболее подходящий комплекс упражнений принимая во внимание состояние пациента. Комплекс упражнений может изменяться в соответствии с колебаниями в состоянии здоровья.

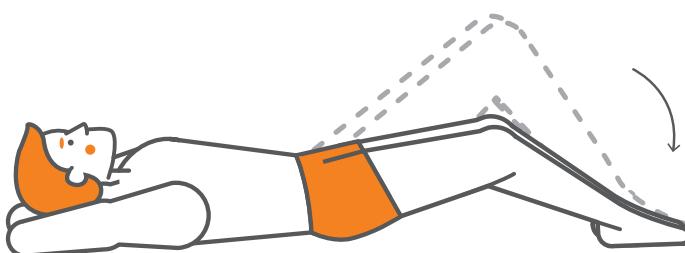
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



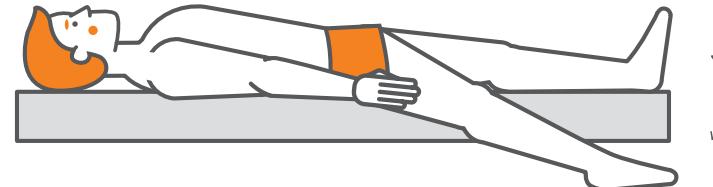
Исходное положение — лежа на спине, одна нога согнута, другая прямая. Поочередно подтягивать ноги, согнутые в коленях, к груди.
Повторить 6-8 раз



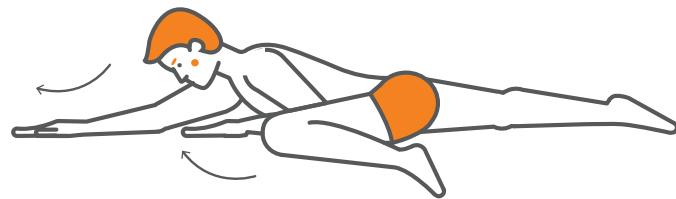
Исходное положение — лежа на спине, стопы вместе. Развести и свести ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах.
Повторить 10-12 раз.



Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Наклонить оба колена вправо, затем — влево.
Повторить 6-8 раз

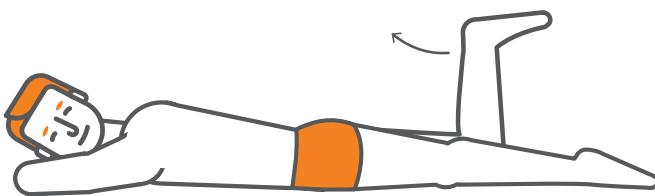


Исходное положение — лежа на спине. Опустить ногу с края кровати на 15 см, зафиксировать положение на 2-5 секунд. **Повторить 6-8 раз.**
Затем выполнить упражнение другой ногой.



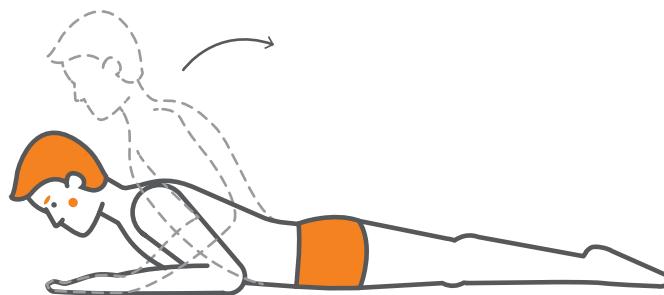
Исходное положение — лежа на животе. Ногу согнуть в колене и подтянуть к животу. Одновременно противоположная рука выносится вперед. Затем выполнить движения другой ногой.

Повторить по 4-6 раз



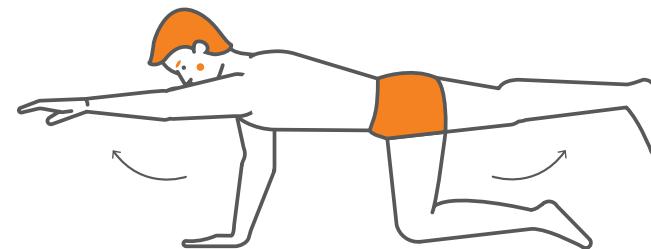
Исходное положение — лежа на животе. Совершить сгибание в коленных суставах сначала по очереди каждой ногой, затем двумя ногами последовательно в одном и противоположном направлении.

Повторить 4-6 раз.



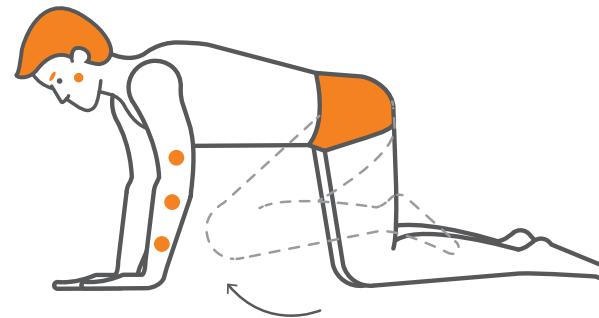
Исходное положение — лежа на животе. На вдохе, опираясь руками на кушетку, прогнуться в пояснице. На выдохе занять исходное положение. **Повторить 1-2 раза.**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



Исходное положение — коленно-локтевое. Оторвать от пола и выпрямить руку и противоположную ногу. Зафиксировать положение на 5-7 секунд. Выполнить движение другой рукой и ногой.

Повторить упражнение 3-4 раза.



Исходное положение — коленно-локтевое. Согнуть ногу и попытаться коснуться согнутым коленом области противоположного плечевого сустава. Повторить движение другой ногой.

Повторить упражнение 2-3 раза.

В США активно используется йога с адаптацией для больных РС со значительными физическими ограничениями. Из опроса больных РС, следовавших этой методике, стало известно, что пациенты ощутили значительное облегчение состояния как на эмоциональном, так и на физическом уровне, а также отмечали спад депрессивного настроения, улучшение концентрации внимания, памяти, самочувствия, дыхания, устойчивости походки, увеличение мышечной силы.



МАССАЖ

О **Классический массаж предназначен для воздействия на кожу и соединительные ткани**, для расслабления мышц и улучшения кровообращения в них. Он является важным методом физической реабилитации пациентов с РС, влияющим как на тонус мышц, так и на степень выраженности депрессивного синдрома.

О **Далеко не всем пациентам представляется возможность получать необходимые курсы массажа**. Часто родственники проходят специальное обучение или изучают методы лечебного массажа по книгам, интернету или другим источникам. В таких случаях они получают задание специалиста на длительный период и вполне справляются со своей задачей.

О **Обычный курс лечебного массажа** 15–20 процедур по 15–20 минут, его можно повторять 3–4 курса в год. Такой массаж дает облегчение многим пациентам, но перед его применением нужно обязательно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Массаж должен быть рекомендован лечащим врачом в зависимости от индивидуального состояния пациента.

О **Ряд специалистов активно рекомендует** пациентам фитотерапию, ароматерапию, апитерапию, гирудотерапию, ортомолекулярную терапию и многое другое.

О **Важно помнить: немедикаментозные методы лечения не заменяют назначаемые доктором лекарства**, но могут использоваться в комплексе с ними, дополняя лекарственное действие. Ни в коем случае не следует отказываться от лекарственных назначений!

О **При выборе альтернативного медицинского воздействия** нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, потому что в ряде ситуаций метод может не улучшить, а иногда и ухудшить состояние при РС.

О **Принимая решение о немедикаментозном лечении**, ни в коем случае нельзя бросать подобранную и эффективную медикаментозную терапию, предупреждающую обострения и прогрессирование РС.

О **Физические упражнения, массаж и другие реабилитационные мероприятия** служат лишь дополнением к лекарственной терапии и дают ощутимый положительный эффект только в сочетании с медикаментозным лечением РС.



ПУТЕШЕСТВИЯ

Для многих людей путешествия представляют собой удовольствие особого рода. Смена обстановки, новые впечатления, общение с новыми людьми благотворно влияют на душевное состояние и заряжают на дальнейшие свершения! Для более комфорtnого путешествия следует придерживаться ряда советов: **В первую очередь целесообразно посоветоваться со своим лечащим врачом о планах поездки**.

О **При выборе транспорта следует ориентироваться на наиболее комфортный и быстрый**. Длительным поездкам на автобусе или на поезде следует предпочесть полет на самолете. Избрав средством передвижения автомобиль, за день рекомендуется проезжать не более 500–600 км, делая каждые час–два остановки для отдыха, особенно если машиной управляет сам пациент. При путешествии на корабле следует учитывать, что, если пациент когда–либо перенес обострение,

сопровождавшееся головокружением и нарушением равновесия, возможно проявление морской болезни.

⌚ Место временного проживания лучше подбирать таким образом, чтобы по прибытии иметь возможность хорошо отдохнуть, прежде чем посещать достопримечательности или предпринимать иные действия. Особенно это относится к путешествиям, во время которых происходит значительный сдвиг в часовом поясе, а также к путешествиям в жаркие страны. Важно учесть и то, насколько бытовые условия в месте временного проживания позволяют в полной мере соблюдать правила гигиены и рекомендуемые меры предосторожности для того, чтобы избежать риска инфекционных заболеваний.

Не рекомендуется предпринимать поездки в жаркие страны в теплое время года. Совокупное действие тепла, инфракрасного и ультрафиолетового излучения влечут за собой ухудшение состояния. Поэтому следует отказаться от пребывания на солнце с целью получения красивого загара.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Адаптировано из: Кругляк Л.Г., Турова Е. Л.: 570 вопросов и ответов о РС.

Что вы хотели бы знать о рассеянном склерозе? Справочник для больных РС. Бахрах-М, 2016.

Адаптировано из: Boyko A, Smirnova N, Petrov S, Gusev E. Epidemiology of MS in Russia, a historical review. Multiple Sclerosis & Demyelinating Diseases. 2016;1:13.

Адаптировано из: Бойко А.Н., Гусева М.Е., Сиверцева С.А.

Немедикаментозные методы лечения и образ жизни при рассеянном склерозе. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015.

Московское общество рассеянного склероза. URL:

<http://www.mosors.narod.ru/ms.htm>

Адаптировано из: В.В. Овчаров, А.В. Петров, Е.Ф. Крынкина, М.Е. Гусева, Т.Т. Батышева, Ю.А. Климов, А.Н. Бойко. "Лечебная физкультура для больных рассеянным склерозом", пособие для специалистов по лесчебной физкультуре, физиотерапевтов, неврологов, а также больных РС и их родственников. Москва, 2010.

<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/2281-lechebnaya-fizkultura-dlya-bolnyx-rasseyannym-sklerozom-ovcharov.html>

MS in focus. Issue 3.2004. How to encourage your children to talk about MS. By Marianne Nabe-Nielsen, Senior Psychologist, MS Society, Denmark
<https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/MS-in-focus-3-Family-English.pdf>

Yoga Relieves Multiple Sclerosis Symptoms, Rutgers Study Finds // Rutgers today. The State University of New Jersey, 2019.
<http://news.rutgers.edu/feature/yoga-relieves-multiple-sclerosis-symptoms-rutgers-study-finds/20140901#.WQhy9fnyiUk>

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

BETALIFE.RU

ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ПОРТАЛ



Не для продажи. Распространяется для некоммерческого использования в качестве вспомогательной информационной литературы по различным немедикаментозным аспектам заболевания. Не является рекламой.

RU.TEB.00168.21.08.2019