

NAŠ MOST

GODINA XXIII - BROJ 105. NOVEMBAR 2023



Министарство за рад,
запошљавање, борачка
и социјална питања
Сектор за заштиту особа
са инвалидитетом



Град Нови Сад



Покрајински секретаријат
за социјалну политику,
демографију
и равноправност полова

#СРБИЈАБЕЗБАРИЈЕРА

"Naš Most"

Godina XXIII

Novembar 2023.

- glasilo za obolele od multiple skleroze

Osnivač časopisa:

Frano Renić

Za izdavača:

Zorana Budak
predsednica DMSV

Glavni i odgovorni urednik:

Jasna Barbužan

Društvo multiple skleroze Vojvodine, 21000 Novi Sad, Bulevar oslobođenja 6-8,
tel: (021) 444-256

dms.vojvodine@gmail.com

žiro račun: 325-9500600052933-40.

Redakcija: 21000 Novi Sad,
Bul. oslobođenja 6-8

Tel: (021) 444-256

Tehnički urednik i priprema:

Rade Gardinovački
radegardinovacki@gmail.com

Štampa:

"Maxima GRAF",
Petrovaradin,
tel (021) 6433-512;
maximagraf@gmail.com

List je besplatan

Rukopisi i fotografije
se ne vraćaju. - Ilustr.; 29 cm

CIP - Каталогизacija y
публикации Библиотека
Матице српске, Нови Сад
616-094
NAŠ most : glasilo za obolele
od multipla skleroze / glavni i
odgovorni urednik
Jasna Barbužan.
- God. 1, br. 1 (1997)
- Novi Sad: Društvo
multiple skleroze Vojvodine,
1997- . - Ilustr. ; 29 cm
Dvomesечно
ISSN 1451-6063 = Naš most
COBISS.SR-ID 188153607

Reč urednice

Godina prođe kao rukom odnesena čini mi se da sam koliko juče pisala tekst za ovogodišnji broj "Našeg mosta". Tek kad se u mislima vratim unazad shvatim koliko lepih, tužnih, napetih, vedrih, veselih... trenutaka je bilo koji su nas vodili iz jednog u drugi dan, iz meseca u mesec. U ovom uzavreлом ludom svetu gde se problemi rešavaju oružjem, oboleli od mnogih bolesti, pa i od MS kao da su ostavljeni u neki drugi plan. "Use i u svoje kljuse" opet se pokazalo kao moguć put za pronalaženje izlaza iz, po nekad, veoma teškog položaja obolelih.

E, na ovome ću se zaustaviti. Pitanje je koliko smo spremni da se angažujemo i aktiviramo kako bi učinili više za sebe same?

Društvo MS Vojvodine kao i lokalna udruženja od osnivanja imaju zadatak i cilj pomoć obolelima od MS. Naravno da bi u tome uspeli potrebno je omasoviti udruženja i aktivirati članstvo, jer se shvatilo da samo zajedničkim radom i snagama može da se postigne više, bolje, uspešnije... Povezanost sa ostalim društvima i udruženjima u Srbiji u ovome od posebnog je značaja.

Kada je 1997. godine registrovan i pokrenut list MS Vojvodine "Naš most" aktivnost i interesovanje članova dobili su vetar u leđa. Kroz priloge u vidu tekstova i fotografija koji su pristizali iz svih sredina Pokrajine, pa i izvan nje, informisanost i povezanost obolelih podignuti su na viši nivo. Međutim, početni entuzijizam polako je jenjavao, a i novca za štampanje lista je bilo sve manje pa je časopis spao na tanke grane, izlazeći samo jednom godišnje.

U Srbiji je prijavljeno oko 12000 ljudi koji žive sa MS. Lečenje od ove bolesti sa stotinu lica dramatično se promenilo u poslednjih dvadesetak godina. Od bolesti za koju nije postojao ni jedan lek došlo se do 14 registrovanih originalnih lekova. Od 2020. godine na pozitivnu listu Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje uvrštena je visoko efikasna terapija za relapsnu i primarno progresivnu MS tako da od 12000 obolelih više od 3100 prima neku od tih terapija. Od tog broja više od 2000 je na terapijama prve generacije, dok je na najnovijim terapijama obuhvaćeno samo oko 1200 ljudi.

Vakcina još uvek ne postoji iako su dve eksperimentalne vakcine pokazale dobre rezultate u zaštiti od infekcije izazvane "mono" virusima koji su potencijalni pokretači MS.

Dakle, preostaje još mnogo toga posla i zalaganja kako bi se dijagnostika i terapija podigli na viši nivo, kako bi se sa lečenjem počelo što ranije i postigao veći obuhvat ljudi lečenih sa najnovijim lekovima. Dostupnost rehabilitacije u cilju održavanja stanja i produženja radnog veka obolelih, kao i adekvatna fizikalna terapija nepokretnih i slabo pokretnih obolelih takođe su teme s kojima se valja uhvatiti u koštac.

Ništa manje vazan nije ni zajednički rad po pitanje stigmatizacije obolelih i rešavanju arhitektonskih barijera.

I zapamtite, pozitivne misli jesu spas za mnoge nedaće, koliko god možete uživajte u lepim stvarima, a druženje i zajednički rad na rešavanju onoga što vas tišti neka oстане kao jedan od moćnih sredstava da se dođe do željenog cilja.

Sve najlepše u narednoj godini.
Vaša Jasna Barbužan

Sadržaj

3. SVETSKI DAN OBOLELIH OD MS
4. REAGUJ PRE INFEKCIJE GRIPA
6. SUPLEMENTACIJA U MS
8. UDRUŽENJE "NOVI KNEŽEVAC"
10. UDRUŽENJE "MOJ SREM"
11. UDRUŽENJE "SREDNJI BANAT"
12. UDRUŽENJE "MALA BAČKA"
13. PRIMENA KOENZIMA Q10 KOD MULTIPLE SKLEROZE
14. OSTVARIVANJE FINANSIJSKE POMOĆI OSOBA SA TEŠKIM HRONIČNIM OBOLJENJIMA
16. UDRUŽENJE "MultiS" NOVI SAD
18. UDRUŽENJE "KIKINDA"
19. KAKO KVALITETNO ŽIVETI SA MS-om
20. UMOR I MULTIPLA SKLEROZA (MS) - DVOSTRUKA BORBA
22. MULTIPLA SKLEROZA - FARMAKOTERAPIJA



RAZLIČITI A, ISTI KORAČAJ SA NAMA

Svetki dan obolelih od multiple skleroze

30. maja ove godine manifestaciju pod nazivom „Različiti a, isti koračaj sa nama“ Društvo MS Vojvodine i udruženje Moj Srem iz Indije su pod pokroviteljstvom Ministarstva za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom obeležili Svetski dan borbe protiv multiple skleroze. Prisutnima su se obratili Biljana Barošević pomoćnik Ministra Nikole Selakovića ispred Ministarstva za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja – Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom, zatim predsednik Opštine Indija Vladimir

Gak, predsednica Društva multiple skleroze Vojvodine Jasna Brančić i predsednica Udruženja Moj Srem iz Indije Emilija Mihajlović. Cilj manifestacije je da prisutnima i široj populaciji pokaže da oboleli od multiple skleroze mogu uz pomoć i razumevanje kvalitetno da žive. Baroševićeva je naglasila da će Ministarstvo kao i uvek do sada pomagati i učestvovati u radu invalidskih organizacija. Nakon toga gospodin Gak je istakao da se udruženje obolelih od MS-a maksimalno zalaže za svoje članove i istakao da će Opština Indija uvek biti tu da ih podrži i pomogne.

Prisutni predstavnici lokalnih organizacija obolelih od multiple skleroze sa teritorije Vojvodine su uz pomoć volontera Crvenog krsta iz Indije i KUD iz Ugrinovaca uz prigodan program, igrama i pesmama naših krajeva obeležili svetski dan MS-a. Upravo ovakva okupljanja daju nam podršku da se lakše odupremo svim teškoćama koja nosi multipla skleroza i ne osećamo se kao da smo na marginama naših zajednica. U kratku šetnju prisutni su uz pomoć pomagala i pomoći ljudi dobre volje krenuli na gradsko šetalište i videli da se Indija i ovaj put pokazala kao dobar domaćin.



novembar 2023.



Grip je virusno obolenje respiratornog sistema koje se širi i prenosi velikom brzinom. Javlja se sezonski i dostiže vrhunac tokom zimskog perioda. Postoje različiti tipovi virusa gripa, najčešći su to A i B. Virus se u organizam unosi preko kapljica zaražene osobe, pa se prenos vrši kihanjem, kašljanjem ili jednostavno udisanjem sa površine na koju su pale čestice virusa. Najčešći simptomi gripa su povišena telesna temperatura, groznica, kašalj, bol u grlu, glavobolja, umor, začepljen nos ili curenje iz nosa koje može biti praćeno povraćanjem i dijarejom.

Svetska zdravstvena organizacija daje preporuku za vakcinu protiv gripa kao prvi i najvažniji korak zaštite. U najvećem riziku su trudnice, osobe starije od 65 godina i osobe sa hroničnim zdravstvenim stanjima. Smatra se da su vakcine protiv gripa efikasne i bezbedne za pacijente sa autoimunim bolestima, uključujući multiplu sklerozu (MS), jer sadrže neaktivne mikroorganizme.

Infekcija gripom je retko povezana sa različitim autoimunim bolestima i dokazano je da infekcije same po sebi nisu dovoljne da budu okidači bolesti. Faktori koji mogu dovesti do autoimunih bolesti najčešće su genetske, imunološke i hormonske prirode. Multipla skleroza se javlja kod mladih odraslih osoba kao najčešća neurološka bolest i svakako da uticaji mogu da se jave i iz spoljašnje sredine, usled promene klime i životnih navika.

Same infekcije koje dolaze iz spoljašnje sredine ne smatraju se uzrokom bolesti, ali mogu dovesti do pogoršanja stanja. Imunitet igra veliku ulogu, pa je opšte poznato da su osobe obolele od multiple skleroze svakako više osetljive i podložne infekcijama virusnog i bakterijskog porekla. U cilju sprečavanja širenja zaraznih bolesti, ali i potencijalnih recidiva MS-a imunizacija se smatra bitnom. Generalna preporuka je vakcinacija za sve MS pacijente. U osnovi MS-a imuni

sistem greškom napada centralni nervni sistem. Lekovi koji su dostupni mogu pomoći u upravljanju količinom upalnih procesa u organizmu i sprečiti napade koji pogoršavaju simptome. Treba voditi računa da to balansiranje ne poremete ni vakcine ni neki drugi faktori. Istraživanja nisu pronašla vezu između vakcine protiv gripa i naknadnog izbijanja bolesti nakon primanja, kao ni napredovanje bolesti kod već postojećih pacijenata. Vakcina je podjednako efikasna kod zdravih osoba i osoba obolelih od multiple skleroze.

Studija sa pacijentima sa recidivom je pokazala da je veća verovatnoća da infekcija virusom gripa izazove pogoršanje simptoma nego imunizacija vakcinom protiv gripa. Prirodna infekcija će verovatno pogoršati simptome multiple skleroze, nego sama vakcinacija.

Kod određenih terapija treba obratiti pažnju na njihovo kombinovanje sa vremenom vakcinisanja. Ukoliko su osobe

obolele od multiple skleroze primile ili se spremaju za primanje lekova koje sadrže aktivne supstance glatiramer acetat, fingolimid ili mitoksantron, postoji mogućnost da će vakcinacija imati smanjen efekat. Zbog mehanizma delovanja lekovi koji sadrže fingolimid neće zaštititi pacijente od gripa, iako se vakcinišu. Ukoliko osoba treba da započne terapiju fingolimidom, treba da sačeka mesec dana nakon poslednje vakcinacije.

Treba obratiti pažnju i na lekove koje sadrže aktivne supstance teriflunomid, natalizumab ili okrelizumab. Pacijenti koji su lečeni teriflunomidom uglavnom su imali efikasan imuni odgovor na imunizaciju vakcinom protiv sezonskog gripa, kao i pacijenti lečeni daklizumabom. Dok vakcinacija treba da se primeni najmanje četiri nedelje pre primene okrelizumaba. Ovi lekovi dovode do modifikacije bolesti, pa samo iz tog razloga se može desiti da vakcinacijom neće biti u potpunosti zaštićeni od gripa. Pre početka primene rituksimaba preporučuje se da se vakcinacija sprovede šest nedelja pre početka primene ovog leka. Preporuka je za sve potrebne vakcinacije da se daju šest nedelja pre početka alemtuzumaba kako bi se obezbedio adekvatan imunološki odgovor. Savetuju se osobe sa multiplom sklerozom koji imaju česte relapse, odnosno pojave novih simptoma ili povratak starih, koje imaju uticaj



Jelena Tankosić, mag.farm.

na obavljanje svakodnevnih aktivnosti treba da odlože postupak vakcinacije četiri do šest nedelja nakon pojave relapsa.

U grupu lekova koja može uticati na smanjenu efikasnost vakcinacije jesu kortikosteroidi, posebno u dugotrajnoj i svakodnevnoj upotrebi. Kada se pacijenti sa multiplom sklerozom leče kortikosteroidima, preporučuje se odlaganje vakcinacije do šest nedelja nakon završetka terapije kortikosteroidima.

To se odnosi i na sve ostale lekove koji svojim mehanizmom delovanja potiskuju imuni sistem, pa to zahteva i dodatne konsultacije sa svojim neurologom. Inaktivirane vakcine se generalno smatraju bezbednim za osobe sa MS. Žive vakcine se ne preporučuju osobama obolelim od multiple skleroze, jer je njihova sposobnost da izazovu bolest oslabljena, ali nije potpuno inaktivirana. Vakcine protiv gripa koje su dostupne u našoj zemlji su inaktivirane.

Vakcina se može primiti u bilo koje doba tokom sezone gripa, ali je idealno pre početka sezone, jer je našem imunom sistemu potrebno od dve do tri nedelje nakon vakcinacije da se spremi za odbranu. Vakcina ne može izazvati grip, jer sadrži komponente koje nisu aktivne. Vakcinu protiv gripa ne treba da primaju osobe koje imaju alergiju na belančevine jaja i pileće belančevine, kao i u slučaju alergije na neki od sastojaka vakcine. U slučaju pogoršanja hroničnog stanja, treba privremeno odložiti vakcinaciju. U slučaju obolenja multiple skleroze, važno je izbegavati okidače kao što su stres, pušenje, umor, prehladu ili grip koji mogu pogoršati simptome. Vakcine su nam potrebne da biste se zaštitili od teških i ponekad fatalnih bolesti. Uvek se možete posavetovati sa vašim lekarom ili farmaceutom šta je najbolje za vas i kada je najbezbednije da dobjete vakcinu.



Suplementacija u multiploj sklerozi

Ako imate multiplu sklerozu (MS), možete se zapitati da li vam vitamini, suplementi i biljke mogu pomoći da se osećate bolje.

Mnogi ljudi traže komplementarne i alternativne terapije za lečenje simptoma multiple skleroze (MS). Među njima se najčešće koriste dijetetski suplementi, uključujući vitamine u visokim dozama. Ali da li će uzimanje određenih vitamina više od preporučene dnevne doze pomoći vašoj MS?

Pitanje, da li su veće doze vitamina korisne je kontroveržno. Da bi bili najefikasniji, vitamini treba da budu u pažljivoj ravnoteži. Visoka koncentracija jednog vitamina može izazvati relativni nedostatak drugog.

1. Vitamin D jedan od najintenzivnije proučavanih suplemenata za MS. Već nekoliko godina raste interesovanje za ulogu niskog nivoa vitamina D i povećanog rizika od pogoršanja MS.

Sadašnja istraživanja sugerišu moguću vezu između to dvoje, iako su potrebne detaljnije studije da bi se sa sigurnošću utvrdilo. Vitamin D se proizvodi kada je vaša koža izložena

na suncu. Ono što znamo, jeste da postoji povezanost sa izlaganjem sunčevoj svetlosti i rizikom od MS, tako da je primera radi učestalost i rizik od MS u zemljama udaljenim od ekvatora veća.

Jedna studija sugeriše da vitamin D može pomoći u popravljaju mijelina, supstance u vašem telu koja oblaže i štiti nerve. To je važno ako imate MS jer bolest oštećuje mijelin, što dovodi do simptoma poput slabosti mišića. Potrebno je više istraživanja da bi se potvrdili ovi nalazi.

Preporučeni unos u ishrani (RDA) za odrasle je 600 međunarodnih jedinica (IU) vitamina D dnevno. Ta količina se povećava na 800 IU dnevno za one starije od 70 godina. Ali budite oprezni sa dozama većim od 4.000 IU dnevno. Doze veće od 4.000 IU dnevno mogu ponekad biti neophodne kod ljudi koji imaju nedostatak vitamina D, ali velike doze takođe mogu nositi povećan rizik. Predložena doza održavanja koju treba uzeti u obzir kod pacijenata sa MS je 2.000 do 5.000 IU dnevno.

Vitamin D možete unositi iz hrane kao što su masna riba, mlečni proizvodi i jaja.

Potrebno je više istraživanja, ali visoke doze vitamina D izgledaju najkorisnije ljudima sa prirodno niskim nivoom krvi. Vaš lekar može preporučiti test krvi kako bi odredio vaš osnovni nivo vitamina D i naknadne testove kako bi utvrdio kada vaš nivo postane normalan ako se preporučuje dodatak.

2. Antioksidansi – Istraživanja pokazuju da antioksidansi mogu pomoći u uklanjanju slobodnih radikala. Slobodni radikali su molekuli u vašem telu koji mogu dovesti do bolesti i starenja. Primeri antioksidanata uključuju: vitamine C i E, selen i karotenoide, kao što su beta-karoten, likopen, lutein i zeaksantin. Uravnotežena ishrana voća i povrća sadrži antioksidante, tako da vam možda neće trebati dodatak ako jedete dovoljno voća i povrća svaki dan. Istraživanje za MS i antioksidanse nije dostupno. Neki istraživači veruju da antioksidansi mogu pomoći u smanjenju količine oštećenja ćelija

izazvanih slobodnim radikalima, što bi moglo biti potencijalno korisno za osobe sa MS. Međutim, antioksidansi jačaju imuni sistem, što može biti rizik za MS. Većina tretmana MS ima za cilj suzbijanje imunološkog sistema, tako da ako želite da započnete antioksidantnu rutinu, proverite sa svojim neurologom da biste bili sigurni da je antioksidantna rutina u redu sa vašom trenutnom terapijom MS.

3. Vitamin B6 i B12 – Vitamini B su sinonim za energiju. Štaviše, mnogi ljudi koji žive sa MS imaju nedostatak B12. Jednostavan test krvi može otkriti da li vam nedostaje B12. Vitamini B mogu da daju energiju, ali prekomernom upotrebom, mogu dovesti do pogoršanja simptoma MS, kao što je osećaj peckanja. Vitamini B su prisutni u hrani, B12 se nalazi uglavnom u životinjskim proizvodima, B6 u ribi, svinjetini, piletini, pasulju. Iako može biti energetska korist, postoji i rizik sa vitaminima B, pa obavezno razgovarajte sa svojim lekarom ili neurologom o započinjanju rutine vitamina B.

4. Selen - Neke studije pokazuju da ljudi sa MS imaju niži nivo selena. Međutim, suplementi selena mogu pogoršati simptome MS. Umesto suplemenata, najbolje je da unosite selen iz hrane kao što su morski plodovi, meso, žitarice, hleb, i mlečni proizvodi.



Magistar farmacije specijalista
Andrea Galamboš

5. Kalcijum – Svi znamo da kalcijum pomaže kod jakih zuba i kostiju. Dugotrajna upotreba steroida, koja se koristi u terapiji MS, može dovesti do gubitka koštane mase i osteoporoze. Kalcijum se može uzimati kao preventivna mera za jačanje kostiju, takođe se može naći u hrani kao što su mlečni proizvodi, jaja i lisnato povrće.

6. Cink - Nekoliko studija pokazuje vezu između cinka i multiple skleroze, ali nalazi nisu sasvim jasni. Neki ukazuju da visoki nivoi cinka mogu aktivirati imuni sistem i pogoršati simptome.

7. Ginkgo biloba - Mala studija pokazuje da ginkgo biloba može smanjiti umor kod ljudi sa MS. Imajte na umu da dodatak može biti opasan ako imate poremećaj krvarenja. Takođe ne treba kombinovati sa mnogim lekovima za MS.

8. Ehinacea - Virusne respiratorne infekcije, poput prehlade, povezane su sa pogoršanjem simptoma MS. Ehinacea bi mogla da podstakne imuni sistem i na taj način takođe pogorša vaše simptome.

9. Kantarion i valerijana - Mogu pomoći kod depresije i nesanice, međutim ne smeju se kombinovati sa brojnim lekovima, tako da ih ne treba koristiti bez konsultacije sa vašim lekarom.

10. Ginseng - Azijski ginseng se koristi za povećanje energije i snage. Takođe bi mogao da ojača imuni sistem, što ga čini potencijalno nebezbednim za osobe sa MS.

11. Đumbir – Đumbir ima prirodna protivupalna svojstva koja mogu pomoći kod bolova u mišićima ili zglobovima. Neophodna je konsultacija sa vašim lekarom pre primene zbog interakcije sa drugim lekovima.

Ono što znamo jeste, da voće i povrće sadrže vitamine i druge hranljive materije u korisnim razmerama, radeći zajedno kako bi odigrali svoju ulogu u dobroj ishrani i prevenciji bolesti. Za većinu ljudi, čak i za one sa MS, najrazumniji način delovanja je primanje preporučene količine vitamina iz izvora u ishrani, kao što su voće i povrće, umesto vitaminskih suplemenata.

Takođe, neki suplementi se ne mešaju dobro sa lekovima koje možda uzimate. Svakako je potrebno da razgovarate sa svojim lekarom pre nego što počnete da ih uzimate.

Ako imate MS i razmišljate o vitaminskim suplementima, prvo razgovarajte sa svojim lekarom da odredite koje vitamine i doze on ili ona preporučuje.



MS između kreativnosti, sporta, bolesti



Oboljenje MS (multiple skleroze) je najčešće neurološko oboljenje mladih ljudi, koji oboljevaju između 20 i 40 godine života, kada se najviše nalaze u životnom, profesionalnom i porodičnom usponu i dosežu se najveće i najvažnije granice života. Međutim, Udruženje obolelih od MS-a Severnobanatskog okruga ne dozvoljava da ono uzme maha i srčano, srdačno godinama se uspešno bori da njeni članovi prevaziđu zatvorenost, usamljenost, da probleme drže u sebi i naučili su da traže pomoć kada im je ona potrebna i najvažnije nikad se ne predaju.

U početku je bilo teško nastaviti gde je pre dve godine posle 29 godina stala Slavica Zorić (zbog smrti) koja je uspešno vodila Udruženje. Novi predsednik Igor Nađ polako ulazi u formu i uspeva da se izbori prvo s nebrojenom administracijom, po malo nezainteresovanim članovima i da ih ubedi u neophodnost izlaska iz zatvorenog okruženja, druženja, međusobnog bodrenja i razmene iskustva. Članovi ovog udruženja su velika porodica koja zna da se veseli, da se druži i da uživa u lepim trenucima.

Sastaju se najmanje jednom mesečno u svojoj MS kući koja je prilagođena obolelim od ove bolesti da bi se lakše kretali i nesmetano koristili njen prostor.

Dok je lepo vreme koristi se prostor u dvorištu, prelepa velika terasa gde se sve odvija od radionica, predavanja, sastanaka, slave udruženja, do likovne kolonije.

Članovi Udruženja su obeležili Svetski dan borbe protiv MS-a okupljanjem i razgovorima o novim lekovima, terapijama i razmenom iskustva pokretnih članova, a oni koji su u mobilnom stanju su posetili ove druge koji baš ne žele ili ne mogu da se druže. A svi zajedno su učestvovali 30. maja u šetnji „Različiti a isti koračaj sa nama“ koja se odvijala u Indiji pod pokroviteljstvom Društva multiple skleroze Vojvodine koje je finansirano od strane Ministarstva za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom.

Za svoju slavu, 28. juni - Vidovdan su pored svećenja kolača i držanja malog pomena za sve upokojene članove Udruženja su u gostili bratska društva iz Kikinde, Indije, Bačke Topole i slikara koji su učestvovali na 21 međunarodnoj humanitarnoj likovnoj koloniji „Život je umetnost“ na kojoj su učestvovali slikari



iz Makedonije, Hrvatske, Mađarske i Srbije. Dok je kolonija trajala (23 – 29 juni) organizovana je izložba slika Željana Pavića iz Hrvatske u Kulturnoj zoni Novog Kneževca jer su slike Pavića izazvale veliko interesovanje kako meštana tako i drugih umetnika iz šire okoline. Inače slikari koji učestvuju na koloniji su stari znanci među sobom, kao i sa domaćinima na koloniji je vladala porodična atmosfera i spontanost, prijateljstvo. O humanosti ne treba ni govoriti jer ne bi bili na njoj da to ne nose u svom i srcu i delu, a Janko Laco koji crta akvarele i godinama dolazi na koloniju je njen zaštitni znak, kao i njegovo sviranje na gitari u večernjim satima što doprinosi porodičnoj atmosferi kolonije i mnogobrojnim posetiocima da pogledaju radove slikara.

Slikari su se kako kažu prijatno proveli u Novom Kneževcu. Jedne tihe predvečeri predsednik Udruženja Nađ je slikare poveo na vožnju brodicom po debeloj i sporij Tisi sve do državne granice. Priroda je bila nesebična jer su prizori sa suncem na smiraju bili prijatni za slikarske oči te su nastale mnogobrojne fotografije, a klasična muzika Pjacole i Šostakoviča koju je izvodio na harmonici Ivan Bičkei je još više potvrdila utisak.

I nije to bio jedini susret sa rekom Tisom, pored svakodnevnih, najčešće jutarnjih šetnji slikari su se provozali i gliserom po reci i osetili malo adrenalina koji reka nudi, iako je mirna.

Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga najmanje



jednom mesečno organizuje radionice za svoje članove. Jednog meseca je umetničko – kreativna, a narednog sportsko – rekreativna radionica.



Radionice se odvijaju u MS kući u Novom Kneževcu u popodnevnom časovima, a septembra meseca, tačnije u petak, 22. septembra okupilo se preko 20 članova iz Martonoša, Horgoša, Kanjiže, Novog Kneževca, Sente i uživalo u sportsko - rekreativnim aktivnostima na spravama koje poseduje Udruženje i uživali u međusobnom zadirkivanju, dobroj atmosferi i druženju.

Druženju je prisustvovala i dr neurolog Jovana Stijović koja je članove Udruženja upoznala da se u Specijalnoj bolnici za neuropsihijatrijske bolesti „Sveti Vračević“ odvija lečenje studijskog leka na zadovoljstvo prisutnih.

Predsednik Udruženja Igor Nađ je tom prilikom naglasio da se radionice odvijaju zahvaljujući Društvu MS Vojvodine koju podržava Ministarstvo za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom.

Za oktobar je predviđena umetnička radionica koja će početi otvaranjem izložbe slika – akvarela autora Janka Laca, profesora Tošića iz Zaječara i Plamena iz Bugarske nastalih na likovnim kolonijama „Život je umetnost“ ovog Udruženja, a novembra meseca će na sportsko – rekreativnoj radionici se upoznati sa značajem aktiviranja akupunkturnih tačaka za jačanje imuniteta i samog organizma, dok će se Dan invalida obeležiti izložbom slika nastalih ove godine na 21 likovnoj koloniji.

tekst i fotografije
Danica Knežević Popov



**NAJNOVIJA VEST!
Prostorije
su dodeljene!**

Sačekali smo par meseci od prve vesti kako bi sada mogli da se uselimo u nove renovirane prostorije.

Osvanuo je i taj dan useljenja. 10.05.2023.

Iako teže pokretni, članovi su se potrudili da uz nečiju pomoć dođu i prisustvuju otvaranju. Bilo ih je 28, a sa pridruženim članovima i članovima porodica broj je bio blizu 50.

Govor je održao Predsednik Opštine. Uz sve prigodne rečenice oko borbe da se obezbede prostorije i iznađu mogućnosti finansijske prirode pozvao nas je u simboličnu šetnju i zaželeo je ugodan boravak i sretno korišćenje datih prostorija.

Već naredni dan mi koji još možemo nešto fizički i uraditi prionuli smo na posao prenosa stvari iz stanova članova, podruma i tavana gde su bile privremeno smeštene. Mlađe članice su se dale u čišćenje, brisanje, a one malo starije u aranžiranje sobnog cveća i raznih slika, diploma i pehara.

Sada je to već slika prostora koja dužim posmatranjem nudi nove ideje i elan da se Udruženje još više razvije sa željom da ne bude novih članova, a postojeći da nađu smisao druženja i borbe sa MS-om.

Zoran Vukušić

Radosna vest!!!

Kao što naslov pokazuje radosna vest je u pitanju.

Naše udruženje datira još od 1991. godine kada je još kao Klub MS pod krovnom organizacijom MS Vojvodine, počelo sa okupljanjem obolelih od MS

kako bi se što bolje organizovali i pomogli naj-ugroženijima među nama u prihvatanju bolesti, borbi sa njom i na kraju krajeva životom sa njom. Upoznavanje članova sa neophodnim procedurama u okviru zdravstvenog osiguranja i ostva-



rivanju prava u nabavci neophodnih pomagala, kao i prava na rehabilitaciju omogućili su mnogim članovima da koliko toliko komotnije žive i izbegavaju (oni ili njihovi ukućani) besmisleno stajanje u redovima pred šalterima.

Lepo zamišljeno i ostvareno te se broj članova od početnih 30-tak popeo na 60. I kao što uvek biva uvek postoji neko "ali".

Godinama se članovi našeg Udruženja skupljaju u raznim prostorijama, u početku i po stanovima članova. Osnivači Udruženja davali su sve od sebe da se iznađu neke prostorije adekvatne našim potrebama.

Smenjivali su se Predsednici naše Opštine, razni predsednici i članovi upravnih tela u okviru Opštine i uvek se nalazilo "nešto" – "privremeno"!

Veliki je broj tih prostorija u kojima je ostavljeno mnogo radnih sati čišćenja, spremanja i opremanja. Često oprema koju smo imali bila bi neadekvatna zbog svojih gabarita pa smo se snalazili pozajmljujući ili dobijajući na poklon razne stvari i predmete.

Obično Opština finansira iznajmljivanje prostorije, plaća potrošnju struje i telefonske račune. I nekako se dogodi ("slaba sreća") vlasnik prostorija prekida Ugovor o iznajmljivanju (razlozi nepoznati).

Slične priče se ponavljaju uprkos našim molbama, dopisima, žalbama. Imaš prostorije na papiru, ali ne možeš da se useliš ko zna više iz kojih razloga.

Postojeći članovi Kluba su 06.11.2006. godine formirali Udruženje sa današnjim nazivom.

Koliko god bilo entuzijazma u radu "novog" Udruženja toliko su i dalje bili prisutni nasleđeni problemi: smeštaj, prevoz, kao i novi problemi oko izvora sredstava za radionice i gorivo. Koliko god uz stalno apelovanje i na druge opštine Sremskog okruga izdvajanja su bila minimalna, pa je samo veliki broj donacija dobrih ljudi i preduzeća donosio finansijska sredstva za funkcionisanje Udruženja.

Svetlo na kraju tunela – sinulo je ovih meseci.

**Udruženje obolelih od MS
"Moj Srem" Inđija**



Aktivnosti udruženja "Srednji Banat"

Udruženje MS „Srednji Banat“ u 2023 godini je po prvi put ostvarilo paketiće za decu naših invalida.

Takođe se jedna farmaceutska kuća odazvala na naš zahtev i obezbedila nam je veliku količinu vitamina, za veći broj članova, a neophodan za terapiju.

Usledile su redovne aktivnosti koje finansira Ministarstvo za rad zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, gde se u manjem ili većem broju članovi redovno okupljaju na uvek veliko zadovoljstvo.

Na lokalnom nivou saradujemo sa srodnim udruženjima, gde zajedno učestvujemo u projektu „Centra za karijerno vođenje“ „posao po meri“.

Istakla bih učestvovanje jedne naše članice Dragane Krecul na maratonu u dužini od 7 km, koji je ona u celini prošetala i prošla kroz cilj.

Lokalna samouprava po projektu redovno dodeljuje sredstva koja su namenska i nisu dovoljna za finansiranje, prostorije i komunalija za nju.

Obeležen je dan M.S, a pripreme su i za svetski dan invalida.

Istakla bih još saradnju sa našim udruženjima, a takođe bih se zahvalila na velikoj pomoći D.M.S.V.

Pozdrav u ime svih članova, vaša Zlata Adamov.

Pozdrav svima dragi prijatelji i verni čitaoci lista „Naš MOST“, da verni i strpljivo čekamo njegov izlazak na svetlost dana, znamo i upućeni smo u rad svakog udruženja, ali ipak se obrađujemo kad sve novosti pročitamo baš iz našeg lista. Udruženje počinje sa radom odmah posle novogodišnjih praznika.

Sastajemo se u udruženju svakog petka i počinjemo sa programskim aktivnostima i polako kao i svake godine počinjemo naš optimizam i želja za radom. I ove godine spremili smo ručak i prigodne poklone za članice povodom 8. marta Dana žena. Pre proslave je održana radna i izborna skupština. Bio je veliki odziv članova i volontera, ispunjeno je lepo i kvalitetno popodne. Počeli smo pripreme i planove za već tradicionalne manifestacije, druženja u nadi da ćemo i ove godine uspeti organizovati, proširiti saradnju u našoj zemlji, a i odazvati se pozivima i van naših granica. Mislim da ako se pojavljemo javnosti i pričamo o našim potrebama i problemima samo tako ih možemo zajedno rešiti. Uspešno nastavljamo saradnju sa ministarstvima, pokrajinskim sekretarijatima, lokalnom upravom, mesnim zajednicama, domovima zdravlja, sa udruženjima drugih karaktera iz naše okoline. Zajedno sa njima učestvujemo na našim i opštinskim manifestacijama, što i u buduću planiramo. Preko nacional-



U udruženju se sprovode i programske aktivnosti na nivou udruženja (radionice, čitaonice, fizikalni tretmani u našoj fiz. sali, terapijsko jahanje na „Cekuš“, ergeli). Tokom cele godine članicama je dostupan ginekolog dr. Červenak Peter, neurolog dr. Despenić Livija sa svojim savetima i pregledima. Obezbeđen je i odlazak na kupanje u banju Kanjižu. Naravno radimo

opštini i svim dobrim ljudima koji su uz nas.

Tu je i ove godine jubilarna 10-ta manifestacija „SARMIJADA“, B.Topola rekordna ove godine i po učesnicima, a i uzorcima skuvane sarme. Naše udruženje 10-ti put učestvuje, a do sad smo na pet osvajali medalje, a i apsolutno je 2021.g. bila najbolja sarma. Uz našeg najkuvara Fačko Šandora i ove godine smo išli na osvajanje medalje. Ove godine smo se takmičili i u veganskoj sarmi. Dok se sarma krčkala članovi i gosti iz Vukovara, Indije, Vesna i Jasna iz Subotice uz kaficu i osveženje su

Sa multiple sklerozom granice ne postoje

ne službe za zapošljavanje zaposlili smo ponovo tri radnice i nastavili smo sa ovom aktivnošću pošto smo uvideli da je potreba za ovim vidom pomoći potrebna. I ove godine obezbedili smo fizioterapeuta jer i ovaj vid pomoći je neizostavan pogotovo za članove koji su polupokretni i nepokretni.

Skromno uz ručak i sportski susret obeležili smo Svetski dan MS u prostorijama našeg udruženja. Gosti su nam bila deca i vaspitači iz „Izide“, i „Betežde...“ Posle ručka podeljene su medalje za uspešne u sportskom nadmetanju, a medalje su dobila i sva ostala deca za učestvovanje iz oba kolektiva. Odazivamo se pozivima udruženja iz našeg okruženja, kao i na poziv udruženja van naših granica. Moram reći da gde smo otišli bili smo dočekani i naši domaćini su nas ugostili mogu reći na zavidnom nivou, a nadam se da smo i mi njima bili dobri domaćini.

i redovne obilaske članova koji nemogu doći do nas u udruženje, kojima prenosimo sve novosti kako u udruženju, a i savetima kako dalje. Vesele se našim dolascima i rado nas dočekaju u svom domu.

Tokom cele godine udruženje je bilo aktivno na svim manifestacijama naše opštine. Učestvujemo na EXPU koje se već odavno organizuje na našoj pijaci prvog vikenda septembra. Izlažemo naše radove, a zadnjeg dana na našem štandu izlažu i druga udruženja. Ove godine gosti su nam bili članovi udruženja iz Kikinde, a pridružili su nam se i članovi iz Društva iz Novog Sada Zoran a(Beba) i Žika

Sad i da se malo hvalimo. U danima Bačke Topole opština dodeljuje zaslužnim građanima i udruženjima priznanja. Ove godine udruženje „Mala Bačka je dobilo zahvalnicu za postignute rezultate, nesebično zalaganje i doprinos u interesu opštine Bačka Topola. Poziv na svečanu dodelu nas je obradovalo i hvala našoj

uživali u prelepom ambijentu i programu organizatora ovog susreta. Zadovoljni smo jer smo i ove godine osvojili dva treća mesta, naravno i sledeće godine se prijavljujemo i kuvara smo rezervisali na vreme. Sledi nam priprema za 03.12. Dan invalida koji mi obeležavamo humanitarnim koncertom naša dva KUD-a i učešćem muzičke škole. Proteklih godina smo zadovoljni odzivom naših sugrađana i humanitarnim prihodom koji ide za kupovinu vitaminskih i higijenskih paketa za članove. Vrše se i pripreme za ispraćaj stare godine pred Božić uz ručak, a nadamo se da ćemo i ove godine uspeti da obezbedimo vitaminske pakete i paketiće za najmlađe. Smatramo da je ova godina bila dobra, a potrudimo se da sledeća bude još bolja.

P.S. Veliki pozdrav svima i uspeha u radu, zdravlja u 2024.g. žele članovi „Male Bačke,



Jovana Vranješ
Magistar farmacije

Multipla skleroza (MS) je neurodegenerativno oboljenje i autoimuna bolest koja prvenstveno „napada“ belu masu centralnog nervnog sistema. Kompleksna patogeneza multiple skleroze obuhvata inflamaciju i potencijalne fokalne lezije koji su u vezi sa heterogenim, često destruktivnim patološkim promenama diseminovane u beloj masi centralnog nervnog sistema. MS zahvata aksone, dugačke produžetke nervne ćelije, na kojima pojedini delovi mijelinskog omotača zapaljenski reaguju i propadaju. Stoga se MS smatra zapaljenskom, demijelinizirajućom bolešću izazvanom imunološkim promenama nepoznate etiologije. Kad je određeni deo mijelinskog omotača zapaljen i oštećen, prenošenje impulsa kroz akson je poremećeno, usporeno ili isprekidano, zbog čega poruke iz mozga dolaze na „cilj“ sa zakašnjenjem, „greškama“ ili ih uopšte nema (izostaju). Ukoliko se demijelinizacija (oštećenje mijelinske opne) odigra u delu nervnog sistema koji prenosi informacije između mišića i mozga, tada mogu nastati problemi sa pokretljivošću bolesnika. Ako se proces demijelinizacije dešava na nervima koji prenose senzorne informacije ka mozgu, multipla skleroza karakteriše poremećaji senzornih funkcija, kao što je vid.

MS je hronična inflamatorna bolest centralnog nervnog sistema kod koje viši oksidativni stres može doprineti njenoj patogenezi. Postoji veliki broj dokaza koji pokazuju ulogu oksidativnog stresa u patogenezi neurodegenerativnih poremećaja, uključujući MS, što ukazuje na smanjenje endogenih antioksidanata u MS. Stres igra važnu ulogu u patogenezi MS, terapija antioksidansima može biti koristan pristup za usporavanje progresije bolesti. Rezultati studije pokazuju da oralna suplementacija koenzima Q10 (CoQ10) kod pacijenata sa MS ima blagotvorno dejstvo, što se može prepisati njegovoj antioksidativnoj funkciji. Dodatak CoQ10 je oslabio oksidativni stres kod pacijenata sa MS, na šta ukazuje i po-

Primena koenzima Q10 kod multiple skleroze

većana aktivnost superoksid dismutaza (SOD). SOD, endogeni antioksidativni enzim, štiti neurone od oksidativnih oštećenja, peroksidacija lipida u ćelijskoj membrani. Stoga se čini da je svako povećanje aktivnosti SOD korisno u slučaju povećanog stvaranja reaktivnih kiseoničnih čestica.

stresom. Deficit CoQ10 izaziva lučenje inflamatornih citokina kao što su TNF- α , IL-1 i IL-6. Inflamacija zahvata i adipozna tkiva. Za razvoj adipocita je neophodno dovoljno ATP-a. Sa gojaznošću se smanjuje i funkcija mitohondrija i sadržaj CoQ10. Vremenom u masnom tkivu dolazi i do



Koenzim Q10 je endogeni produkt u telu i takođe se može naći u suplementima ili hrani (riba, pistaći, orasi, lešnici...). Koenzim Q10 ima antioksidativno i antiinflamatorno dejstvo i igra ulogu u proizvodnju energije i stabilizaciji mitohondrija, što su mehanizmi pomoću kojih koenzim Q10 ispoljava svoje neuroprotektivne efekte. Stoga možemo povezati koenzim Q10 i neurološke bolesti, kao što je MS. Tokom života, naš organizam proizvodi koenzim Q10, međutim sa starenjem, ova proizvodnja počinje da opada. Osim u mitohondrijama, CoQ10 se nalazi i u svim drugim ćelijskim membranama. CoQ10 u redukovanoj formi tj. CoQ10H2 predstavlja moćan antioksidant štiteći ćelijske membrane i lipoproteine od oksidacije. Mehanizam nedostatka CoQ10 je povezan sa inflamacijom i oksidativnim

stvaranja reaktivnih kiseoničnih vrsta i drugih negativnih procesa. Kombinacija ovih faktora je sugerisana u patogenezi multiple skleroze, insulinske rezistencije, hiperglikemije, hipertrigliceridemije i arterijske hipertenzije. Sa druge strane, takođe je pokazano da starenje, genetski faktori, neki lekovi ali i neke bolesti (MS, arterijska hipertenzija, dislipidemija, hiperglikemija) snižavaju nivoe CoQ10.

Suplementi koji sadrže koenzim Q10 mogu smanjiti peroksidaciju lipida i povećati aktivnost antioksidativnih enzima kod pacijenata sa multiplom sklerozom, svojom nezavisnom antioksidativnom aktivnošću. Na tržištu se nalaze suplementi koji sadrže koenzim Q10 u dozama od 30, 100, 200, 250 mg. Pacijentima sa multiplom sklerozom se preporučuje 500mg/dan koenzima Q10.

Današnje vreme koje je puno izazova, često turbulentno i većini ljudi predstavlja svakodnevnu borbu za opstanak, te je plodno tlo da zaboravimo jedni druge, da ljudi postanu nenamerno egocentrični, okrenuti isključivo ka sebi. To dovodi do potpune otuđenosti i loših emocija koje vladaju među ljudima. Važno je prepoznati i prihvatiti stvari da bi smo ih menjali, da bi nalazili načine da situacija ne postane gora nego što jeste.

Sa željom da čovek bude čovek, ističemo jednu od tema koja mnogima može biti od velikog značaja kao podstrek, kao ideja, način ili makar informacija koja nekada može da bude od koristi.



Master psiholog
Irena Radinović

Ostvarivanje finansijske pomoći sa teškim

Jedna od vrsta pomoći koja naša država pruža je Tuđa nega i pomoć. Radi se o finansijskoj pomoći osobama koji su najugroženiji zdravstveno

Svakome se može dogoditi bolest. Narod kaže "Bolest ne bira" i nažalost je u pravu. Mi, ljudi nismo svesni svojih blagodeti koje po rođenju srećom većina dobija, kao što su vid, sluh, govor, mogućnost kretanja, mišljenja itd.

Takođe, većina nas nema jasnu svest o tome da u deliću sekunde može ostati bez neke od tih privilegija i mislimo da ćemo zauvek imati snagu, brzinu, oštrinu-zdravlje. Što nas dovodi u velike zablude i sputava da brinemo o sebi i drugima, kao i da uživamo u svemu što zaista imamo i što je samo naše.

Dok čitate ovaj tekst, neko ne može sam da jede jer njegove ruke ga "ne slušaju", neko ne može sam da uzme lekove jer njegov um nema više kapacitet da upamti više od dva pojma, da ode samostalno do toaleta jer njegove noge i organizam to više ne mogu, već su u potpunosti zavisni od pomoći druge

novembar 2023.

osobe za neke od ovih osnovnih ljudskih potreba. Pokušajte da zamislite osećaj da ne možete sami. Ništa danas ne možete sami i čekate da neko uradi to umesto vas...

Osećaj stida, poraženosti, nemoći, straha, tuge.

Srećom, nismo ipak se otuđili u potpunosti jer postoje ljudi koji nalaze način da pomognu i sve situacije koje su opisane učine bar malo lakšim. Postoje institucije i državni sistemi koji nalaze način da pomognu onima kojima je pomoć najpotrebnija.

Kroz svoju praksu, u delu posla koji obavljam, a koji se odnosi na psihološka testiranja i procene susrećem se sa ljudima kojima je upravo ova vrsta pomoći potrebna.

Radi se o pacijentima koji imaju ozbiljna, teška organska, neurološka,



pomoći osoba hroničnim oboljenjima

psihička ili telesna ograničenja koja su posledica bolesti ili povreda. Bez obzira na vrstu oboljenja, osoba prolazi kroz psihološko testiranje i procenu psihologa radi što boljeg i adekvatnijeg celokupnog sagledavanja pacijenta od strane komisije na koju ide.

Jedna od vrsta pomoći koja naša država pruža je Tuđa nega i pomoć. Radi se o finansijskoj pomoći osobama koji su najugroženiji zdravstveno a, samim tim i finansijski jer znamo koliko koštaju lekovi, suplementi, često posebna vrsta ishrane, pomagala, pelene za odrasle i sve ono što može biti potreba osoba sa teškim zdravstvenim stanjima koja su bez šansi da ozdrave ili da njihovo stanje se poboljša.

U slučaju konkurisanja za ova finansijska sredstva je neophodno pribaviti relevantnu medicinsku dokumentaciju (nalaz i mišljenje lekara specijalista koji

leči pacijenta, otpusne liste ukoliko je bilo bolničkog lečenja i nalaz i mišljenje psihologa), te po smernicama izabranog lekara ili po informacijama koje se pribavljaju u institucijama socijalne zaštite, dokumentaciju predate, te će ona biti poslata teritorijalno pripadajućoj komisiji koja obrađuje dokumentaciju. Potom pacijent po pozivu komisije odlazi na krajnji razgovor i pregled od strane komisije, nakon čega očekuje odluku koja stiže na kućnu adresu.

Opisana proceduralna šema može imati manje izmene, jer postoji mogućnost manjih razlika funkcionisanja ustanova u zavisnosti od delova zemlje iz kog je pacijent, te je procedura opisana na sonovu prakse u kojoj radim.

Ovo je jedan od načina kako se nekim pacijentima u teškim životnim okolnostima barem malo može pomoći i olakšati svakodnevnica koja je zaista teška i

za pacijenta i za njegovu okolinu. Svako od nas je imao, ima, ili poznaje nekoga ko u svojoj porodici ima nekoga ko prolazi kroz težinu ovakvog načina života.

Budimo uvek tu, trudimo se da na bilo koji način pomognemo ma koliko da nam se čini da bi naša pomoć bila mizerna. Nikada ne znate koliko je nekome malo potrebno za utehu i titraj osmeha na usni.

Nadajmo se da će globalne mogućnosti i prilike biti još bolje, mnoge stvari koje nekome znače samo jedan običan, jednostavan ljudski dan biti lakše i dostupnije.

A mi, ljudi... budimo podrška onima koji vode ove bitke, budite empatični, bez sažaljenja, bodrite, dajte snagu i već ste dali više nego što mislite i uvek ukoliko procenite da je to u redu predložite stručnu psihološku podršku.

novembar 2023.



Značaj grada Novog Sada za rad „MultiS“

Novi Sad spada u velike, moderne gradove sa razvijenim sistemom socijalne zaštite i razvijenom infrastrukturom i prilagođenim uslovima za život osoba sa invaliditetom i nizom pogodnosti za kvalitetan život kako celokupnog stanovništva tako i osoba sa invaliditetom. Veoma smo zahvalni gradu Novom Sadu što podržavaju rad našeg udruženja i srodnih udruženja koji su osnovani i deluju na teritoriji grada Novog Sada.

Za dobar rad i neprekidni razvoj udruženja „MultiS“ obolelih od multiple skleroze, zaslužna je prvenstveno Gradska uprava za socijalnu i dečiju zaštitu Grada Novog Sada. Želimo još jednom kao mnogo puta do sada da se zahvalimo Gradskoj upravi za socijalnu i dečiju zaštitu, grada Novog Sada, gradonačelniku i stručnoj službi koji nam putem konkursa obezbeđuje neophodna sredstva za rad i opstanak udruženja.

Kada živite i radite u tako dobrom okruženju, koje neguje veliki broj organizacija za pomoć OSI, morate se truditi da i vi ličnim primerom ne zaostajete za njima. Možda je to razlog da udruženje svake godine realizuje veliki broj proje-



kata, uključujući veliki broj članova u svoje aktivnosti.

Rukovodstvo udruženja „MultiS“ bori se da zaštiti interese svojih članova realizacijom mnogobrojnih aktivnosti: redovnim okupljanjem članova i evidentiranjem novo obolelih osoba, pravljenjem baze podataka, obezbeđivanje odobrenih beneficija za svakog pojedinca od Grada Novog Sada ili

udruženja

Ministarstva Srbije, pribavljanje i distribucija socijalne pomoći, obeležavanje značajnih datuma u Republici Srbiji. Prema potrebama i željama članova organizujemo raznovrsne edukacije, jednodnevne izlete, proslave kao i rehabilitaciju članova u banjama Vojvodine.

Koristimo priliku da se zahvalimo Gradskoj upravi za socijalnu i dečiju zaštitu grada Novog Sada na odobrenom projektu „Rehabilitacija i edukacija u banji Vrdnik“ koju je ove godine koristilo 12 članova udruženja „MultiS“ sa mestom boravka u opštini Novi Sad.

Sa ponosom vas obavestavamo da je Udruženju „MultiS“ odobren projekat povodom obeležavanja 3. Decembra od opštine Novi Sad, Međunarodni dan OSI pod nazivom „MS- JA MOGU SVE“ slogan koji koriste mnogi naši članovi u teškim trenucima kad nismo u stanju da izvedemo željeni pokret ili obavimo neki posao, koji smo sa lakoćom ranije obavljali. Na predlog našeg udruženja Tribinu u Kulturnom centru Novog Sada održaće defektolog vanredni profesor na Medicinskom fakultetu Sanela Slavković na temu „Asistivne tehnologije“ i profesor na Elektrotehničkom fakulteta dr Vlado Delić na temu „Govorne tehnologije“ i „Pametne kuće“ za koje softvere proizvode na Fakultetu tehničkih nauka. U okviru projekata održavamo i redovne sportske aktivnosti u Udruženju, kao i redovno Druženje svih članova udruženja povodom obeležavanja 3. Decembra uz prigodan kulturno-umetnički program.

Hvala svima koji su doprineli lepim i korisnim aktivnostima „MultiS“ Udruženja
S poštovanjem, Vaše Rukovodstvo,

„MultiS“ udruženje i Pokrajinski sekretarijat za socijalnu politiku, demografiju i ravnopravnost polova

Zahvaljujući odobrenim konkursima kod Pokrajinskog sekretarijata za socijalnu politiku, demografiju i ravnopravnost polova udruženje „MultiS“ uspeva da dovede u ravnopravan položaj sve članove udruženja bez obzira na mesto stanovanja u Pokrajini Vojvodini. Za razliku od opština Novi Sad koja predviđa rehabilitaciju za članove udruženja, opštine Temerin, Vrbas, Beočin i slične, nemaju predviđenu budžetsku stavku za Rehabilitaciju ranjivih grupa stanovnika. Koristimo priliku da se zahvalimo Pokrajinskom sekretarijatu za socijalnu politiku, demografiju i ravnopravnost polova, na odobrenim sredstvima na konkursu, kojim smo obezbedili rehabilitaciju naših pet članova (tri člana iz opštine Novi Sad, jedan član iz Temerina i jedan član iz Vrbase), u toku boravka od šest dana u hotelu „Terma“ u Vrdniku sa pravom korišćenja banjanskih tretmana po lekarskoj preporuci.



Želimo da se zahvalimo opštini Temerin koja je u ovoj godini odobrila 40.000,00 dinara za rad udruženja „MultiS“ i obezbeđivanje higijenskih paketa za njenih deset stanovnika a, naših članova.

Zahvaljujemo se i opštini Vrbas koja je odobrila na konkursu „MultiS“ udruženju 60.000,00 dinara. Koje po ustaljenoj praksi preusmerimo lično za članove sa mestom boravka u Opštini Vrbas, za kupovinu ili pribavljanje hrane, lekova ili ogreva.

Iskoristićemo priliku da se zahvalimo Crvenom krstu Vojvodine i Crvenom krstu Novog Sada u naše ime i ime naših članova, koji su za udruženje prošle godine obezbedili skoro 100 prehrambenih paketa za članove sa teritorije opštine Novi Sad, sa neophodnim namirnicama za domaćinstvo.

Hvala svima,
Predsednik udruženja
Jasmina Stankov



Obolelima od multipla skleroze svaki korak je pobeda

Povodom Svetskog dana osoba obolelih od multiple skleroze, na Starom jezeru održana je MS šetnja pod nazivom "Svaki korak je pobeda", u organizaciji Udruženja multiple skleroze Kikinda, kako bi se proširila svest o postojanju ove bolesti i ukazalo na probleme sa kojima se osobe sa invaliditetom svakodnevno susreću. U okviru obeležavanja, bio je predviđen humanitarni koncert kikindskih bendova "Dogma" i "Antidepressiv" u

Omladinskom naselju. Na žalost, vreme nas nije poslužilo pa smo koncert ostavili za sledeću MS šetnju.

Drugog dana manifestacije, učesnici su mogli da se upoznaju sa vodenim sportovima poput ronjenja, kao jednim od najboljih vidova terapije a, u saradnji sa Orka ronilačkim klubom i sa MS prijateljima iz Bačke Topole, Sombora, Valjeva, Bora...

MM



"Sigurni ste da želite moje mesto?!"

Članovi Udruženja obolelih od multipla skleroze u Kikindi, pozvali su vozače da se urazume i prestanu da se parkiraju na mestima koja su određena za invalide.

Uz podršku članova i njihovih porodica, prijatelja i drugih osoba sa invaliditetom smo 25.03.2023. godine održali akciju pod nazivom "Sigurni ste da želite moje mesto?!".

Brankica Miškov, predsednica udruženja, istakla je da su skupom na parkingu ispred Lidla, želeli da ukažu na problem parkiranja osoba sa invaliditetom. Pozvali smo sugrađane da pokažu malo više empatije prema osobama sa invaliditetom



i samo tražimo da nam se omogući da parkiramo vozila na jasno obeleženim mestima. Mi smo invalidi 365 dana u godini, 24 sata dnevno. I kada se ne plaća parking, i tada smo invalidi.

Ostvarili smo dobru saradnju sa saobraćajnom policijom. Izlaze nam u susret kad god mogu jer ih nema dovoljno, pa ponekad nisu u mogućnosti da reaguju kad ih pozovemo. U našem gradu postoje dva uređena parking mesta za invalide sa desetak mesta, kod Lidla i u Nemanjinoj ulici. Ostala obeležena parking mesta za invalide imaju ivičnjake i nisu toliko funkcionalni.

Koliko je nama poznato, po nekim pravilima, deset odsto od ukupnog broja parking mesta bi trebalo da bude namenjena osobama sa invaliditetom. U Kikindi jeste tako, ali je problem što većina nije potpuno prilagođena našim potrebama.



Dani ludaje i mi

Sredinom septembra smo učestvovali na tradicionalnoj gradskoj manifestaciji pod nazivom „Dani ludaje“ i to na „Banatskom fruštuku“ gde smo izložili štand sa domaćom hranom a, ispred udruženja radove sa kreativnih radionica.

Videli smo, pohvaljeni i pokazali smo da možemo da se nosimo i sa ovakvim organizacijama.



„ULOGA I ZNAČAJ MINISTARSTVA ZA RAD ZAPOSŁJAVANJE, BORAČKA I SOCIJALNA PITANJA, SEKTORA ZA ZAŠTITU OSOBA SA INVALIDITETOM U RADU „MULTIS“ UDRUŽENJA



Kako kvalitetno živeti sa MS-om

Ovom prilikom želimo da pozdravimo veliki broj članova koji su sa nama od samog osnivanja „MultiS“ udruženja i prenesemo delić iskustva mlađim članovima, kako se teško stvaralo jedno ovakvo udruženje koje traje već duže od dve decenije. Podsećamo vas da je predlog za osnivanje udruženja dalo Ministarstvo za rad, zapošljavanje i socijalna pitanja, Republike Srbije. Na našu sreću Ministarstvo nije ostalo samo na osnivanju udruženja već je nastavilo sa finansiranjem i osnaživanjem postojećih udruženja u smislu edukacije i obuke za pribavljanje nedostajućih sredstava za rad udruženja kroz raznovrsne konkurse. Zahvalni smo Ministarstvu za rad zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Republike Srbije i ministru Nikoli Selakoviću što su nastavili finansiranje naših organizacija kroz „Programski godišnji konkurs“ koji radimo u saradnji sa matičnom organizacijom Društvo multiple skleroze Vojvodine. Odobrene projekte „MultiS“ udruženje realizuje kroz; psihološke radionice, savetodavne radionice, kreativne radionice, edukativno –fizikal-

ne radionice i sportsku aktivnost -plivanje.

Posebnu zahvalnost izražavam Biljani Barošević, pomoćnici ministra – Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom na prepoznavanju značaja našeg projekta „Seminar za članove udruženja „MultiS“ u Vrdniku 2023 godine“ odobrenog na „Stalno otvorenom konkursu“. Naših 20 članova udruženja prisustvovalo je seminaru u trajanju od šest dana. Za tu priliku smo pripremili edukativne radionice na temu „Kako kvalitetno živeti sa MS-om“, svi članovi su imali i medicinski tretman u toku rehabilitaciono- klimatskog boravka u Vrdniku.

Poznato je da svaki projekat koje finansira Ministarstvo, mora imati monitoring. Za našu aktivnost „Seminar za članove udruženja „MultiS“ obavila je predstavnicu iz Ministarstva gospođa Teodora Krkobabić, koja je bila veoma zadovoljna sa našim radom i realizacijom projekta.

Sa željom za dobro zdravlje i dug život,
Pozdravlja Vas
Rukovodstvo „MultiS“ udruženja

BORBA I TRIJUMF NAD UMOROM U MULTIPLOJ SKLEROZI:
STRATEGIJE I SAVETI

Umor i multipla skleroza (MS) - dvostruka borba

Multipla skleroza (MS) je autoimuna bolest koja napada centralni nervni sistem, uključujući mozak i kičmenu moždinu. Može uticati na ljude na različite načine i iskustvo svake osobe sa MS je različito. Ljudi sa MS-om se mogu osećati dobro jednog dana, a zatim osetiti bolne simptome sledećeg. Simptomi se takođe razlikuju od osobe do osobe. Uobičajeni simptomi su bol, slabost, smanjena pokretljivost, osećaj umora i problemi sa gutanjem. Jedan od najčešćih simptoma ove bolesti, a istovremeno i jedan od najmisterioznijih, jeste umor. MS umor nije isti kao umor koji osećaju ljudi bez dijagnoze MS; on može biti izazovan, iscrpljujući i teško predvidljiv. U ovom članku, istražujemo uzroke, vrste i strategije za prevazilaženje umora u MS-u. Dijagnoza koja menja život kao što je MS zahteva više od lekova - pacijentima je potrebna pomoć i podrška kako bi se na pravi način upravljalo nuspojavama i simptomima, kao i emocionalnim teretom koji dijagnoza nosi sa sobom.



Biljana Zekanović
Magistar farmacije

Umor - izazov za osobe sa multiplom sklerozom

Umor kod MS je osećaj stalne iscrpljenosti, umora ili slabosti i može biti fizički, mentalni ili kombinacija oba. To je neuobičajeni ili prekomerni umor celog tela koji se javlja bez obzira obim i težinu aktivnosti i ne olakšava se odmorom i spavanjem. Umor može sprečiti normalno funkcionisanje i uticati na raspoloženje, san i kvalitet života, podrazumeva nagli gubitak energije i nemogućnost da nastavite sa uobičajnom ili željenom aktivnošću. Umor u MS-u nije običan umor koji se javlja nakon nekih drugih hroničnih stanja, napornog radnog dana ili nedostatka sna. Ovaj tip umora, poznat i kao "neurološki umor" često se javlja kao preplavljujući osećaj umora bez očiglednog razloga ili nakon vrlo malo aktivnosti i predstavlja poseban klinički entitet. Javlja se brže, traje duže i potrebno je više vremena za oporavak.

Prema Nacionalnom društvu za multiplu sklerozu, 80% ljudi sa MS-om prijavilo je umor u nekom trenutku bolesti i

mnogi od njih smatraju da je to simptom koji ih najviše pogađa, jer dovodi do poremećaja radnog i socijalnog funkcionisanja pacijenta. Može da ima socioekonomske posledice zbog gubitka radnih sati ili čak i posla. Umor povezan sa MS-om obično se pogoršava kako dan odmiče, često ga povećava toplota, vlažnost ili aktivnost, lakše se javlja nego normalan umor kod osoba koje nemaju MS.

Naučnici nisu potpuno razumeli tačan mehanizam nastanka ove vrste umora, ali se veruje da je povezan sa oštećenjem mijelinske ovojnice nervnih ćelija u centralnom nervnom sistemu. Oštećenje mijelina ometa normalnu komunikaciju između nervnih ćelija, što dovodi do povećane potrošnje energije i brže pojave umora.

Prema mehanizmu nastanka razlikujemo primarni i sekundarni umor.

Kada se umor smatra direktnim rezultatom oštećenja centralnog nervnog sistema, kao što je demijelinizacija ili upala, nazivamo ga primarni umor. Neki istraživači sugerišu da bi umor mogao

biti uzrokovan načinom na koji se mozak prilagođava uticaju MS-a. MRI skenovi ljudi koji pate od umora pokazuju da koriste veće površine mozga za obavljanje aktivnosti nego ljudi bez umora. Moguće je da mozak pronalazi nove puteve za prenošenje poruka kada su uobičajene staze nerva oštećene. Kortikalna reorganizacija može dovesti do veće potražnje za energijom u određenim oblastima mozga što kulminira povećanjem percepcije umora. Poruke iz mozga i kičmene moždine do drugih delova tela, poput mišića ruku i nogu, moraju proći kroz područja oštećenja uzrokovana MS-om i taj proces zahteva više energije, što dovodi do nakupljanja umora.

Sekundarni umor nastaje zbog povezanih stanja ili akumulacije tereta bolesti. Specifični uzroci koje treba razmotriti uključuju poremećaje spavanja, depresiju, inkontinenciju, status invaliditeta i podtip MS. Umor se takođe može javiti kao nuspojava različitih lekova ili kao rezultat neaktivnosti, stresa, loše ishrane ili infekcije. Uprkos njegovoj velikoj rasprostranjenosti i uticaju, nije dovoljno shvaćen i istražen zbog složenosti i subjektivnog doživljaja. Iako postoje upitnici i skale za procenu bola, koji se koriste u istraživačke svrhe, nije utvrđeno koji je najpogodniji za osobe sa MS. Trenutno ne postoji objektivna mera za procenu umora kod MS.

Vrste MS umora

Postoje različite vrste umora koje osobe sa MS-om mogu iskusiti.

Fizički umor. Umor koji se manifestuje kao osećaj težine u mišićima i zglobovima. Može ometati fizičku aktivnost i pokretljivost.

Kognitivni umor. Javlja se u obliku poteškoća sa koncentracijom, pamćenjem

ijem i obradom informacija ili donošenjem odluka.

Emocionalni umor. MS umor takođe može uticati na emocionalno stanje, uzrokujući povećanu anksioznost i depresiju.

Termalni umor. Povišena temperatura okoline ili fizička aktivnost koja izaziva zagrevanje tela može dovesti do naglog pogoršanja simptoma. Mnoge osobe s multiplom sklerozom primjećuju da su osjetljive na visoke temperature. To ne utiče na svakoga, ali mnogi ljudi primećuju da im se barem neki simptomi pogoršavaju kad se zagreju. Simptomi povezani s toplotom ili vežbanjem mogu se pojaviti tokom aktivnosti, sunčanja, vrućih kupki ili obroka, jakih emocionalnih stanja, vežbanja, povišene telesne temperature zbog groznice ili drugih uzročnika, kao što je infekcija.

Kako se boriti sa MS umorom?

Prevazilaženje umora u MS-u je moguće, ali zahteva sveobuhvatan pristup. Neke jednostavne promene mogu napraviti veliku razliku. Evo nekoliko strategija koje vam mogu pomoći da se nosite sa ovim izazovom.

Planiranje i prilagođavanje. Pravilno planiranje aktivnosti i odmora može pomoći u smanjenju umora. Pauze tokom dana i pravilno raspoređene obaveze mogu biti od pomoći. Ne preuzimajte previše obaveza u toku dana, nego postavite prioritete i čuvajte energiju za njih. Ukoliko umor osećate u popodnevnom satima, teže zadatke treba obavljati ujutru. Organizujte životni i radni prosor, reorganizacijom nameštaja, prilagođavanjem temperature ili osvetljenja.

Vežbanje i fizikalna terapija. Iako na prvi pogled deluje kontraproduktivno raditi vežbe ako osećate umor, blaga fizička aktivnost i vežbanje su veoma koristan alat i mogu pomoći u poboljšanju mišićne snage i izdržljivosti. Fizikalna terapija takođe može biti korisna. Redovne vežbe kao što su hodanje, plivanje ili istezanje mogu pomoći u održavanju zdravih mišića. Fizička kondicija nije važna samo za bolje telesne funkcije nego i kognitivne.

Kognitivna rehabilitacija. Vežbe za mozak mogu pomoći u jačanju kognitivnih sposobnosti i upravljanju kognitivnim umorom.

Terapija i podrška. Psihološka terapija može pomoći osobama sa MS-om da se nose sa emocionalnim umorom. Takođe, grupna podrška i razgovor sa drugima koji imaju MS mogu pružiti ohrabrenje i razumevanje. Prioritetizacija mentalnog zdravlja od suštinskog je značaja. To može uključivati savetovanje ili terapiju kako bi se rešili emocionalni izazovi koji mogu nastati sa MS-om.



Pravilna ishrana i hidratacija. Uravnotežena ishrana i dovoljno hidratacije su važni faktori u održavanju energije i smanjenju umora. Ljudi sa MS koji izbegavaju zasićene masti, poput onih iz mesa i mlečnih proizvoda, ali konzumiraju nezasićene masti, kao što su one iz ribe i lanenog ulja, obično imaju smanjenu progresiju MS. Najbolji izbor su sveže povrće i voće, integralne žitarice, orasi i nemasno meso. Drugim rečima, potrebno je jesti zdravu, uravnoteženu ishranu bogatu povrćem, voćem, integralnim žitaricama i namirnicama bogatim proteinima. Koristite tanjir kao vodič. Cilj je da napunite polovinu tanjira raznovrsnim povrćem i voćem, koje je odličan izvor vitamina, minerala i antioksidansa, zatim četvrtinu tanjira integralnim žitaricama kao što su ovas, kino, ječam, smeđi pirinač, integralni hleb i testenine i preostalu četvrtinu tanjira namirnicama bogatim proteinima kao što su pasulj, grašak i leblebije, riba i morski plodovi, nemasno meso, piletina, tofu sir, orašasti plodovi, semenke i njihovi namazi, jaja,

mleko, jogurt. Naučnici koji stoje iza ovog projekta prepoznali su čokoladu kao potencijalnu pomoć za ljude sa umorom zato što sadrži jedinjenja nazvana flavonoidi. Oni se nalaze u mnogim biljnim namirnicama, a tamna čokolada, sa nivoom kakaa preko 70%, ima posebno visok sadržaj. Veruje se da flavonoidi pomažu u smanjenju upale i oštećenja koja su uzrokovana štetnim molekulima

koji se proizvode u slučaju multiple skleroze i koji mogu biti povezani sa umorom. Takođe je utvrđeno da ciljaju isti receptor u mozgu kao neki lekovi koji se trenutno koriste za upravljanje umorom kod multiple skleroze, što ukazuje na to da bi mogli biti obećavajuća alternativa lekovima.

Upotreba pomagala. U nekim slučajevima, pomagala kao što su štake ili kolica mogu olakšati svakodnevnu aktivnost i smanjiti fizički umor.

Medikamenti. Lekovi protiv umora, mogu biti preporučeni od strane lekara u određenim situacijama.

Iako umor u MS-u može biti izazovan, upravljanje njime je moguće uz pravilan pristup koji treba da bude multidisciplinovan i individualizovan, tj. prilagođen svakom pacijentu. Važno je da osobe sa MS-om budu strpljive i traže podršku od lekara i terapeuta kako bi pronašle najbolje strategije za sebe. Takođe, razumevanje i podrška porodice i prijatelja igraju ključnu ulogu u prevazilaženju ovog izazova.

Multipla skleroza – Farmakoterapija

Multipla skleroza (MS) je autoimuna bolest nervnog sistema kod koje dolazi do povećane propustljivosti krvno-moždane barijere, inflamacije, destrukcije mijelinskog omotača zbog smrti ćelija koje grade mijelin te stvaranja lezija u bilo kom delu mozga ili kičmene moždine. Ova neurodegenerativna bolest se najčešće razvija kod genetski predisponiranih osoba uz faktore spoljašnje sredine od kojih je vodeći Epstein-Barr virus. Virus se infiltrira u B-limfocitima pa se pokreće imunski odgovor i dolazi do produkcije brojnih inflamatornih faktora poput citokina, faktora nekroze tumora, interleukina i interferona. Brojne studije pokazuju povezanost imunološke abnormalnosti kod MS sa razvojem demijelinizujućih lezija gde se nakupljaju proinflamatorni i inflamatorni faktori koji dovode do razgradnje mijelinskog omotača. Mnogi od ovih faktora pronalaze se u krvi osoba obolelih od MS pa je i savremena terapija usmerena ka modulaciji imunološkog sistema.



Tamara Tomić
Magistar farmacije

je inflamatornih molekula poput interferona gama i interleukina koji igraju ključnu ulogu u upalnom procesu i oštećenju mijelina kod MS. Dokazano je da interferoni beta utiču na stvaranje anti-proliferativnih faktora koji dovode do umnožavanja ćelija imunskog sistema i na taj način smanjuju broj ćelija koje izazivaju upalu. Zbog uticaja na propustljivost krvno-moždane barijere interferoni beta imaju sposobnost da spreče migriranje imunskih ćelija ka zahvaćenim područjima nervnog sistema. Svi ovi efekti rezultuju smanjenjem upale i štete u nervnom sistemu i redukuje simptome i učestalost relapsa.

Glatiramer acetat je lek, po strukturi sličan mijelinskim proteinima koji se nalaze u nervnom sistemu. Kada se primenjuje telo percipira glatiramer acetat kao deo sopstvenog mijelina i na taj način izaziva imunološki odgovor tolerancije - smanjuje upalne reakcije usmerene ka mijelinu i nervnim ćelijama. Takođe, dovodi do smanjenja broja T-ćelija koje su odgovorne za upalni proces i oštećenje

Terapija MS zasniva se na lečenju akutnih napada, smanjenju biološkog odgovora i olakšavanju simptoma. U akutnom napadu lekovi izbora su kortikosteroidi koji skraćuju vreme trajanja napada, utiču na brži oporavak ali ne utiču na samu progresiju MS i ne predstavljaju dugoročno rešenje. Kortikosteroidi, najčešće metilprednizolon, se tokom prvih par dana napada daju intravenski u visokim dozama a zatim se nastavlja sa peroralnim dozama sa postepenim smanjivanjem doze. Dovode do smanjenja upale i oticanja u nervnom tkivu što može ublažiti simptome napada MS. Kod MS inflamacija igra ključnu ulogu u oštećenju mijelinskog omotača a kortikosteroidi deluju na imunološki sistem tako što inhibišu produkciju proinflamatornih i inflamatornih (citokina, interleukina, interferona) supstanci. Takođe, sprečavaju migraciju određenih imunoloških ćelija iz krvi do upalnih područja što može smanjiti intenzitet i širenje upale u nervnom sistemu. Smanjivanjem propustljivosti krvnih sudova sprečavaju prodor imunoloških ćelija u centralni nervni sistem te smanjuju upalu i otok. Odgovor na terapiju kortikosteroidima može varirati od osobe do osobe i takođe zavisi od težine i prirode napada. Akutni napadi su deo šireg tretmana za MS – dugoročno upravljanje bolešću obuhva-

ta druge lekove koji sprečavaju progresiju bolesti i buduće napade.

Imunomodulatorna terapija ima za cilj da uspori napredovanje bolesti, smanji učestalost napada i ublaži simptome MS. Terapija se određuje na osnovu individualnih karakteristika pacijenta i njegove kliničke slike.



Interferoni beta menjaju imunološki sistem i smanjuju upalu u nervnom sistemu tako što smanjuju aktivnost T-limfocita i makrofaga i njihovu sposobnost da napadaju sopstveni nervni sistem. Takođe, dovode do smanjenja produkcije

mijelina. Smatra se vrlo sigurnim lekom i u praksi se dobro podnosi pa je često lek izbora za pacijente koji ne podnose druge lekove ili imaju kontraindikacije za druge tretmane. Primenuje se u vidu subkutane injekcije.



Fingolimod predstavlja drugačiji pristup terapiji MS kada poredimo sa interferonima beta i glatiramer acetatom. Ciljno mesto delovanje jeste receptora na površini T-ćelija koje su uključene u autoimuni proces kod MS. Nakon što se primeni, on zarobljava T-ćelije i sprečava njihovu migraciju iz limfnih čvorova u krvotok. Tako se smanjuje broj aktivnih T-ćelija koje ulaze u nervni sistem gde bi izazvale upalu i oštećenje mijelina. Primenuje se kao oralni lek što ga čini praktičnim za primenu kada se poredi sa drugim lekovima koji se koriste kod MS.

Natalizumab ima specifičan mehanizam delovanja – deluje tako što blokira određene molekule na T-limfocitu koji se nazivaju integrini. Integrini omogućavaju T-limfocitima da se vežu za ćelije koje oblažu krvne ćelije a blokiranjem integrina natalizumab sprečava T-limfocite da nasele nervni sistem čime se smanjuju napadi na mijelin i nervne ćelije. Primenuje se u vidu infuzije na svake četiri nedelje. Ocrelizumab cilja i selektivno uništava B-limfocite koji su odgovorni za proizvodnju antitela i sudelovanje u autoimunim procesima. Vezivanjem

za CD20 molekule na površini B-limfocita ocrelizumab podstiče njihovo uništenje a time se značajno smanjuje broj cirkulirajućih B-limfocita u krvi koji su odgovorni za produkciju antitela. Uništavanjem ovih ćelija smanjuje se broj antitela koja su usmerena protiv mijelina i na taj način dolazi do smanjenja upale i oštećenja mijelinskog omotača. Smanjenjem aktivnosti imunološkog sistema ovaj lek doprinosi očuvanju nervnih vlakana i smanjenu progresiju bolesti. Primenuje se intravenski kao dve infuzije u razmaku od nekoliko nedelja a potom se ponavlja na svakih šest meseci. Kao i svaki lek iz grupe imunomodulatornih lekova nosi rizik od infekcije.

Simptomatska terapija MS usmerena je na poboljšanje kvaliteta života pacijenta sa MS. MS može uzrokovati različite simptome, uključujući probleme sa motoričkim funkcijama, ravnotežom i koordinacijom, čulima, umor kao i emocionalne simptome. Simptomatska terapija uključuje nekoliko prisutpa da bi se olakšali simptomi koje pacijent ima. Simptomatska farmakoterapija kod MS načešće uključuje lekove koji smanjuju

spazam mišića – miorelaksante i lekove protiv bolova. Farmakoterapija treba biti prilagođena individualnim potrebama svake osobe obolele od MS uzimajući u obzir simptome koje osoba ima. Fizikalna terapija ima za cilj da poboljša pokretljivost i ojača mišiće osobe ali i ublaži bol koja je povezana sa MS kroz različite tehnike i vežbe. Takođe, fizikalna terapija pomaže u očuvanju ili poboljšanju sposobnosti hodanja i edukuje o drugim aktivnostima kako bi se smanjio rizik od povreda. Emocionalna terapija pomaže u procesu prilagodbe i razmevanja dijagnoze te pomaže u razvijanju strategije za suočavanje s fizičkim simptomima kao što su umor, bol i problem sa motorikom što može biti veoma stresno za osobu obolelu od MS.

MS je hronična bolest koja sa sobom nosi brojne promene i trenutno ne postoji lek za izlečenje ali je postignut značajan uspeh u usporavanju napredovanja bolesti i poboljšanju kvaliteta života osobe s MS. Svaka osoba ima jedinstvenu kliničku sliku pa je i određivanje terapije individualno, sve sa ciljem da se osobi oboleloj od MS obezbedi što veći kvalitet života.



Coca-Cola HBC
Srbija

