

ISSN 1451 - 6063



NAŠ

MoSt

GODINA XXIV - BROJ 106. NOVEMBAR 2024



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 XXIV

Novembar 2024.

- 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:

"GRAFOFINIŠ",

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

List je besplatan

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

CIP- Каталогизacija y
publikaciji Biblioteka
Matiće srpske, Novi Sad
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



Република Србија

Министарство за рад, запошљавање,
борачка и социјална питања

#СРБИЈАБЕЗБАРИЈЕРА

РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА ПОДРЖАО ЈЕ СЕКТОР ЗА ЗАШТИТУ ОСОБА
СА ИНВАЛИДИТЕТОМ, МИНИСТАРСТВА ЗА РАД, ЗАПОШЉАВАЊЕ,
БОРАЧКА И СОЦИЈАЛНА ПИТАЊА

#ИНКЛУЗИВНАСРБИЈА

Sadržaj

3. **"ZAJEDNIŠTVO JE NAŠA SNAGA"
OBELEŽEN SVETSKI DAN MULTIPLE SKLEROZE**
4. **TAJNA ZDRAVLJA URINARNOG TRAKTA:
UZROCI, SIMPTOMI I PREVENCIJA**
6. **UDRUŽENJE MULTIPLE SKLEROZE KIKINDA**
8. **PROBIOTICI:
SAVEZNICI U BORBI PROTIV AUTOIMUNIH BOLESTI**
11. **SIMBEX:
PROBLEM NEVOLJNOG MOKRENJA I KAKO GA REŠITI**
12. **UDRUŽENJE MS "MALA BAČKA" - BAČKA TOPOLA**
14. **UTICAJ VITAMINA D NA MULTIPLU SKLEROZU**
16. **UDRUŽENJE MS "MOJ SREM" - INĐIJA**
17. **UDRUŽENJE MS "MultiS" - NOVI SAD**
18. **UBLAŽAVANJE TEGOBA GRIPA I PREHLADE
KOD OSOBA SA MULTIPLOM SKLEROZOM**
20. **UDRUŽENJE OBOLELIH OD MS NOVI KNEŽEVAC**
22. **ANTIBIOTICI I MULTIPLA SKLEROZA
MIT ILI ISTINA? RAZOTKRIVAMO ČINJENICE**
23. **MULTIPLA SKLEROZA - TERAPIJA BOLA**

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE VOJVODINE



"ZAJEDNIŠTVO JE NAŠA SNAGA" Obeležen Svetski dan multile skleroze

Društvo multiple skleroze Vojvodine je dana 27.05.2024. godine u Novom Kneževcu organizovalo manifestaciju povodom Svetskog dana Obolelih od multiple skleroze pod nazivom "Zajedništvo je naša snaga".

Zahvaljujući Ministarstvu za rad zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, Sektoru za zaštitu osoba sa invaliditetom koji su i ove godine materijalno i moralno podržali rad našeg Društva, (kako manifestacije tako i aktivnosti).

Skupu se obratio predsednik opštine Novi Kneževac, dr Radovan Uverić koji je pozdravio prisutne i naglasio da prati rad udruženja obolelih od multiple skleroze.

Prisutnima se zatim obratila Zorana Budak predsednica Društva MS Vojvodine, zahvalila se na učešću, predstavnicima 14 udruženja sa teritorije AP Vojvo-

dine, predsedniku opštine Novi Kneževac dr Radovanu Uveriću, direktorici Banje Kanjiža Snežani Adžić, predstavnicima firmi Bauerfeind i Simbexa iz Novog Sada.

MS je neurološko oboljenje koje pogađa najčešće mlađe osobe. Zahvaljujući lekovima nove generacije i ovakvim okupljanjima i druženjima oboleli i njihove porodice dolaze do informacija kako o bolesti tako i što kvalitetnijem načinu života – rekla je predsednica Budak.

Igor Nađ predsednik Udruženja obolelih od MS Severnobanatskog okruga iz Novog Kneževca je istakao da mu je velika čast i zadovoljstvo što se ovakva manifestacija obeležila u Novom Kneževcu.

Manifestaciju su uveličale članice srednje grupe KUD "Banat" sa igrama iz Jasenice pod rukovodstvom umetničke direktorke Ljiljane Ateljević i učenici osnovne

škole koji su nagrađivani na mnogobrojnim takmičenjima:

- Trio violina iz klase Jasmine Bursać, Lena Skajovski, Bojana Vuković i Ana Ignjatov,
- Duo gitara iz klase Danijele Pavlović, Jelena Popov i Željko Stankov,
- Duo harmonika Ivan Tomas i nastavnik Ivan Bičkei.

Priredena je izložba radova članova svih udruženja obolelih od MS-a sa teritorije AP Vojvodine.

Manifestacija je medijski propraćena i zabeležena od:

- TV Novi Kneževac
- Info kanal Kanjiža
- RTV
- RTS
- Portal Potiski news.

Progresija multiple skleroze često dovodi do smanjene funkcije centralnog nervnog sistema koji mogu doprineti povećanom riziku od infekcija. Urinarna disfunkcija bešike povećava rizik od infekcija urinarnog trakta, koja je česta posledica napredovanja neuroloških bolesti. Simptomi kao što su učestalo mokrenje, nemogućnost potpunog pražnjenja bešike, nemogućnost zadržavanja urina ili često buđenje tokom noći zbog mokrenja mogu se opisati kao disfunkcija bešike, a prisutni su i kod osoba sa multiplom sklerozom.



TAJNA ZDRAVLJA URINARNOG TRAKTA: uzroci, simptomi i prevencija

Najmanje 50-80% ljudi sa multiplom sklerozom ima posledice ovog poremećaja urinarnog trakta tokom progresije njihove bolesti. Poremećaj funkcije pražnjenja je zapravo najčešći faktor rizika za razvoj urinarnih infekcija kod osoba sa multiplom sklerozom. Disfunkcija mokrenja izaziva kolonizaciju bakterija i posledično infekcije mokraćnih puteva. Osim navedenog, na razvoj spomenutih infekcija utiče i starosna dob pacijenta, prethodna upotreba antibiotika, opšti pad imuniteta

i težina progresije bolesti. Zbog same ženske anatomije, češća je pojava infekcija kod žena. Istraživanje je pokazalo da su najčešći uzročnici urinarnih infekcija kod ljudi sa multiplom sklerozom Escherichia coli, Streptococcus b-haemoliticus grupa B, Klebsiella pneumoniae, Proteus mirabilis i neke vrste Stahilococcus spp.

Prepoznavanje kliničke slike i dalja dijagnostika nije jednostavna kod osoba sa multiplom sklerozom, jer simptomi infekcije mogu biti maskirani simptomima disfunkcije bešike.

Asimptomatsko prisustvo bakterija u urinu može se javiti zasebno zbog poremećaja funkcije sfinktera bešike, što uzrokuje dalje zadržavanje urina i povećan pritisak mokraćne bešike.

Bakterijske infekcije mogu se razviti kada bakterije, koje su uobičajeni stanovnici debelog creva, pređu u urinarni trakt kome inače ne pripadaju. Najčešće, početni simptomi infekcije su blagi, ali ukoliko se ne leče, mogu dovesti do ozbiljnih posledica. Infekcija je najčešće praćena bolom, peckanjem tokom mokrenja, iznenadnim i intenzivnim nagonom za mokrenjem,



Piše:
Jelena Tankosić
magistar farmacije

otežanim mokrenjem, pojavom krvi u urinu ili bolovima u donjem delu stomaka. Na prisustvo bakterija u urinu mogu ukazivati izgled, boja, miris ili zamućenost urina. Urin predstavlja prirodni mehanizam za borbu protiv infekcije. Usled nedovoljnog unosa vode, javlja se smanjeno stvaranje urina, što uslovljava nesmetano razmnožavanje mikroorganizama, pa je zbog toga bitno uneti u organizam dovoljno tečnosti.

Podjednako je važno i redovno pražnjenje bešike, jer odlaganjem odlaska u toalet pružićemo dodatno vreme bakterijama za stacioniranje.

Kada se jave blagi simptomi preporuka je u trajanju od dva do tri dana primena prirodnih preparata. Ukoliko se simptomi pogoršaju, potrebno je potražiti pomoć lekara. Poželjno je uraditi urinokulturu nakon javljanja prvih simptoma, da ako se simptomi ne povuku imate relevantne analize za dalju ciljanu terapiju. Ukoliko se urinarne infekcije ne leče ili ne tretiraju adekvatno mogu dovesti do zapaljenja bubrega, smanjene bubrežne funkcije, zapaljenja prostate kod muške populacije i stvaranja kamena u urinarnom traktu.

Uvin čaj svojim diuretskim i anti-septičkim delovanjem pomaže izbacivanje bakterija iz urinarnog sistema, te delotvorno ublažava upalne tegobe. Uz ovaj čaj je potrebno uneti i velike količine tečnosti, bar 1,5 litar dnevno i redovno mokriti. Listovi ove biljke su gorkog ukusa, a sadrže vitamin B, vitamin C, gvožđe, kalcijum, kalijum, magnezijum, tanine, galotanine, flavonoide, fenolne glikozide i hidrohionin. Osim toga, pomaže u eliminaciji peska i kamena u bubregu, smanjuje nakupljanje mokraćne kiseline, čisti ceo organizam od štetnih materija, sadrži hidrohionin koji ima ulogu u jačanju imuniteta. Bitno je spomenuti da se ne uzima zajedno sa brusnicom, jer ona poništava uvinog čaj. Delovanje uvinog čaja ne dolazi do izražaja u kiselj sredini, pa se može kombinovati sa sodom bikarbonom radi stvaranja bazne sredine. Potrebno je popiti čašu vode u kojoj je rastvorena kašičica sode bikarbone, a posle 15 minuta uvin čaj. Preporuka je da se u toku dana popije 2 do 3 šolje uvinog čaja. Za postizanje rezultata, čaj se može konzumirati 3 do 4 nedelje bez prestanka, pa napraviti mesec dana pauzu. Ova terapija se sme ponavljati do pet puta godišnje. Zbog eliminacije bakterija, urin može biti tamnije ili crvenkaste boje. Uvin čaj ne smeju da konzumiraju trudnice, dojilje, žene koje planiraju trudnoću, deca mlađa od 12 godina, ljudi sa oštećenjem mrežnjače, osobe sa oboljenjem jetre, bubrega i srca, koje imaju čir ili su alergični na ovu biljku.

Brusnica je odličan antioksidans i onemogućava zadržavanje bakterija na zidovima sluznica u organizmu, smanjuje rekurentne infekcije urinarnog sistema, koncentraciju E. coli. Ima anti-inflamatornu ulogu i može se koristiti preventivno. Pored svežih, brusnice se mogu konzumirati u vidu kapsula i čaja.

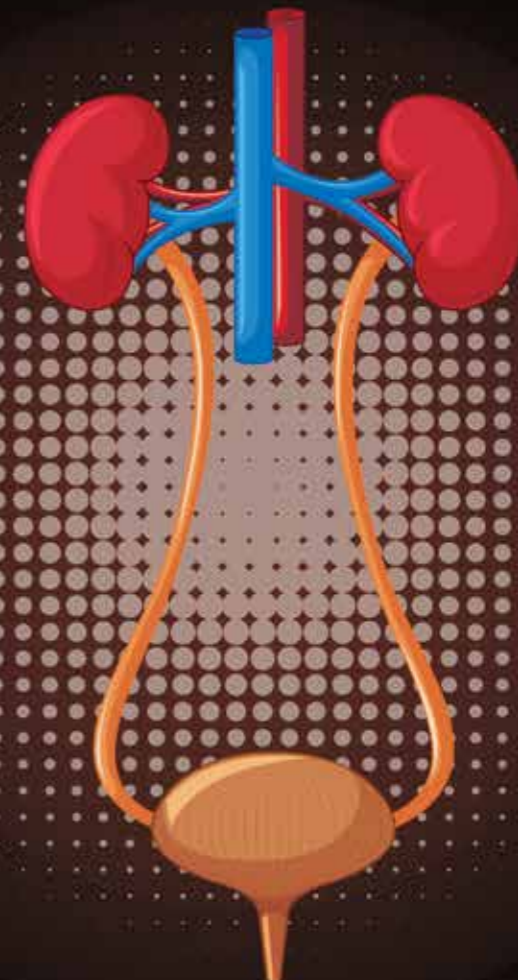
Čaj od peršuna može povećati stvaranje urina, pomaže ispiranje bakterija i smanjenju rizika od infekcija. Sadrži antioksidanse i biljne sastojke sa antibakterijskim i protivupalnim dejstvom. Dnevna doza je jedna do tri šolje čaja. Čaj se može spremati od sušenog ili svežeg peršuna.

Ulje divljeg origana se koristi zbog svojih potencijalnih antibakterijskih,

antivirusnih i antigljivičnih osobina. Kada je reč o lečenju infekcija urinarnog trakta, za efekat protiv bakterija zaslužni su aktivni sastojci karvakrol i timol. Ulje divljeg origana može se uzimati u obliku kapsula ili razređeno u vodi ili jestivom ulju za unutrašnju upotrebu u obliku

sastavu šećer, ali se ne resorbuje u organizmu na način kao neki drugi šećeri. Umesto toga, većina unete manoze prolazi kroz organizam nepromenjena i izlakuje se urinom zajedno sa bakterijama.

Ukoliko su simptomi i dalje prisutni nakon primene prirodnih preparata,



Urinarna disfunkcija bešike povećava rizik od infekcija urinarnog trakta, koja je česta posledica napredovanja neuroloških bolesti

kapi. Uobičajena doza je 1 do 3 kapi, jednom do tri puta dnevno, ali se doza može razlikovati zavisno od koncentracije ulja. Za smanjenje gastrointestinalnih tegoba može se uzimati sa hranom.

Manoza deluje protiv infekcija urinarnog trakta tako što sprečava bakterije, posebno E. coli, da se lepe za zidove urinarnog sistema. Dnevna doza manoze se kreće od 1 do 2g, može biti podeljena u više doza. Može da se kombinuje sa antibioticima kao dodatna terapija, i sa prirodnim preparatima kao što su brusnica i probiotici. Manoja je po svom

ako je potrebno lekar će propisati odgovarajući antibiotik, u zavisnosti od tipa bakterije koja izaziva infekciju. Važno je popiti čitavu antibiotsku terapiju kako bi se infekcija potpuno eliminisala, i ne obustavljati nakon poboljšanja simptoma.

Prevenција i terapija infekcija urinarnog trakta podrazumeva dovoljno odmora i sna, ozdravljenje će ubrzati ishrana sa ograničenim unosom šećera, kao i veš i odeća od prirodnog materijala koji omogućavaju koži da diše, dok vlažno okruženje pogoduje bakterijama.



U maju mesecu ove godine, realizovali smo treću po redu manifestaciju u organizaciji Udruženja multiple skleroze Kikinda MS šetnja -SVAKI KORAK JE POBEDA! Manifestacija je realizovana uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Gradske uprave Kikinda, Kulturnog centra Kikinda

i Društva Multiple skleroze Vojvodine. Pored članova udruženja, naših porodica i volontera, imali smo to zadovoljstvo da ugostimo i predstavnike još četiri invalidna udruženja iz Kikinde kao i predstavnike Društva multiple skleroze Vojvodine, predsednicu Zorana Budak i sekretara Društva Živana Belića. Ovu manifestaciju

posećuju donatori prijatelji udruženja kojih je sve više kao i naši sugrađani. Manifestacija je održana u prirodi, na Starom jezeru u Kikindi. Svi zajedno smo simbolično šetali stotinak metara u znak podrške obolelima od MSa.



39. DANI LUDAJE

I ove godine smo u okviru Manifestacije 39. Dani ludaje u Kikindi učestvovali na Banatskom fruštuku. Kao i prethodne godine, imali smo svoj štand na kome smo izlagali razne đakonije od bundeve kao i radove naših članova. Udruženje multiple skleroze Kikinda se odaziva na pozive za učešće u bazarima, manifestacijama, mini sajmovima u Kikindi i okolini...gde uvek prikazujemo naše radove i upoznajemo javnost o postojanju ove bolesti kao i o preprekama koje svakodnevno savladavamo i tako postajemo bolji ljudi.

NOVE PROSTORIJE

Od avgusta je Udruženje multiple skleroze Kikinda u novim prostorijama. Zahvaljujući razumevanju Zamenici Gradonačelnika, Dijani Kijurski, ustupljen nam je na korišćenje lokal u vlasništvu Grada Kikinde. Lokal je bio u prilično zapuštenom stanju, ali smo uz pomoć prijatelja i donatora uspeli da ga dovedemo u red i osposobimo za rad.



Novi lokal se nalazi u samom centru grada što za nas predstavlja velik značaj jer smo bliži Gradskoj upravi, bankama i drugim relevantnim javnim ustanovama. Prostorije su veće, funkcionalnije i bolje raspoređene, grejanje je gradsko te nam je svaka prostorija jednako ugrejana. Preseljenjem smo rešili problem parkiranja, kako automobila tako i električnih bicikala i invalidskih kolica kojim članovi dolaze na druženje jer je prilaz prostorijama prilagođen za OSI.

SELJAČKI PARTI, ŠKEMBE FEST



igara bez granica za decu, bacanje gume u dalj...Na samom takmičenju u spremanju škembića bilo je prijavljeno 32 ekipe, među kojima se našlo i naše udruženje. Ovaj put su naše kulinarske sposobnosti a, posebno sposobnosti naše predsednice Brankice Miškov, došle do izražaja. Iako nikad pre, niko od nas nije spremao škembiće, na ovom takmičenju odneli smo ubedljivu pobeđu i prvo mesto. Vreme nam baš nije išlo na ruku. Dan je bio hladnjak ali mi to nismo osetili jer smo ga proveli u lepom društvu, okruženi prijateljima.

Nadamo se sličnim takmičenjima i u budućnosti jer smo i na ova način i ovaj put dokazali da za osobe sa invaliditetom na postoje prepreke. Dovoljna je dobra volja i par dobrih prijatelja.

Avgusta smo učestvovali na, sad već tradicionalnom, Seljačkom partiju u Mokrinu. Imali smo prilike da vidimo igre kojima su se ranije deca a, i stariji zanimali. Tako smo gledali takmičenja u krunjenju kukuruza, pravljenje bunara od čokanja, guranje traktorske gume, bacanje cigle u dalj, trakanje, trku u džakovima, čičkaroše...pored ovog organizovano je i takmičenje u kuvanju riblje čorbe, na koje smo se i mi kao udruženje prijavili. Iako nismo učestvovali u igrama, i nismo osvojili nagradu u kuvanju čorbe, dan smo proveli u prirodi i lepom druženju.

Oktoobra je u Kikindi održan Škembe fest tj. takmičenje u kuvanju škembića. I na ovom takmičenju su bile organizovane razne igre i mini takmičenja, poput

OSTANIMO POVEZANI

Na otvorenim bazenima SC Jezero su članovi našeg udruženja uz prijatelje udruženja iz Novog Kneževca, Bačke Topole i Društva MS Vojvodine u junu, proveli dan u druženju, plivanju, ronjenju, pikadu...u prirodi, na travi i u vodi uz građanstvo. Neki od nas su se i po prvi put oprobali u ronjenju i dokazali da OSI mogu mnogo više nego što to drugi misle. Svopšti utisak i naših članova i gostiju je bio odličan i svi su složni u tome da ovakve događaje treba što češće praviti. I ovog puta smo pokazali i dokazali da osobe sa invaliditetom mogu da budu ravnopravni u društvu.





Piše:
**Biljana
Zekanović**
Spec. farm.

PROBIOTICI: saveznici u borbi protiv autoimunih bolesti

Probiotici su živi mikroorganizmi koji, kada se unesu u adekvatnim količinama, pružaju zdravstvene koristi domaćinu. Prisutni su u fermentisanoj hrani kao što su jogurt, kefir, kiseli kupus, kao i u dodacima prehrani i kozmetičkim proizvodima. Ovi mikroorganizmi, uglavnom bakterije i kvasci, slični su korisnim organizmima koji prirodno žive u ljudskom digestivnom sistemu, posebno u crevima. Zbog svojih korisnih svojstava, probiotici su postali popularni kao suplementi za održavanje zdravlja digestivnog sistema.

Mehanizmi delovanja probiotika i tipovi bakterija u probioticima

Probiotici najčešće deluju u gastrointestinalnom traktu, gdje mogu privremeno kolonizovati sluznicu creva. Njihovi mehanizmi delovanja mogu uključivati inhibiciju rasta štetnih bakterija, proizvodnju korisnih supstanci kao što su kratkolančane masne kiseline, i snižavanje pH nivoa u crevima. Neki specifični sojevi mogu ojačati crevnu barijeru, sintetisati vitamine, ili modulirati imunološki sistem. Probiotici mogu imati i specifične efekte na regulaciju upale, imunitet i metabolizam. Istraživanja su pokazala da neki sojevi probiotika mogu smanjiti rizik od hroničnih bolesti, poboljšati toleranciju na bol, i regulisati skladištenje

masti. Zdrav mikrobiom može pozitivno uticati na mentalno zdravlje, upale i nivo šećera u krvi.

Probiotici mogu biti korisni u tretiranju niza stanja, uključujući:

- Sindrom iritabilnog crijeva (IBS)
- Dijareju povezanu s antibioticima
- Kolitis (ulcerozni kolitis i pouchitis)
- Akne

Ekcem kod djece

Pored ovih stanja, probiotici se istražuju i za prevenciju infekcija izazvanih bakterijom **H. pylori**, vaginalnih i respiratornih infekcija, te bolesti jetre.

Probiotici se obično sastoje od mikroorganizama iz nekoliko glavnih rodova, uključujući **Lactobacillus**, **Bifidobacterium**, i **Saccharomyces**. Svaka vrsta ima specifične sojeve koji mogu imati različite učinke na zdravlje.

Kada je reč o probiotičkim suplementima, oni dolaze u različitim oblicima poput kapsula ili praškova. Suplementi se obično mjere u jedinicama koje formiraju kolonije (CFU), što označava broj živih bakterijskih ćelija u jednom proizvodu. Veći broj CFU ne znači nužno bolji efekat, jer učinkovitost probiotika zavisi od vrste bakterije, soja i doze. Važno je napomenuti da ne deluju svi probiotici na isti način, stoga određeni soj bakterije može pomoći kod jednog problema, dok drugi soj iste vrste može biti neefikasan. Zato je ključno birati probiotike na osnovu specifičnog problema uz konsultaciju sa farmaceutom ili ljekarom. Prilikom kupovine probiotika, bitno je birati proizvode koji navode broj CFU na kraju roka trajanja proizvoda, jer žive kulture mogu vremenom umreti.

Veza između gastrointestinalnog trakta, autoimunih bolesti i probiotika

Gastrointestinalni trakt i njegov složeni ekosistem mikroorganizama, poznat kao

crevna mikrobiota, igraju ključnu ulogu u održavanju opšteg zdravlja i funkcionisanja imunološkog sistema. Ljudski digestivni sistem je dom više od 100 triliona mikroorganizama, čineći ga jednim od najgušće naseljenih mikrobni staništa na zemlji. Mikrobiom predstavlja virtualni organ tela i jedinstven je za svakog čoveka kao otisak prsta. Mikrobiom creva, ne samo da igra vitalnu ulogu u procesima varenja hrane koju unosimo, nego je značajan za sintezu vitamina i podršku imunološkom odgovoru. Istraživanja poslednjih decenija ukazuju na direktnu povezanost između disbalansa u crevnoj mikrobioti, poznatog kao disbioza, i razvoja autoimunih bolesti, uključujući multiplu sklerozu (MS). Ova autoimuna bolest zahvata centralni nervni sistem, pri čemu autoreaktivne imune ćelije napadaju mijelinske ovojnice neurona, što rezultira hroničnom upalom.

Postoji jasna veza između zdravlja creva i mozga, poznata kao osa **creva-mozak**. U zdravim crevima mikrobiota i imunološki sistem rade u harmoniji, ali kada dođe do disbioze, ovaj balans se narušava, što može pokrenuti autoimune reakcije. Ova dvosmerna komunikacija uključuje neuronske i hormonalne mehanizme koji omogućavaju da promena u crevnoj mikrobioti utiče na zdravlje mozga. Na primer, određene bakterije, kao što su *Lactocaseibacillus rhamnosus* i *Bifidobacterium longum*, imaju dokazane anksiolitičke i antidepresivne efekte, što ukazuje na duboku povezanost između zdravlja creva i psihološkog stanja.

Takođe, mikrobiota proizvodi niz metabolita koji deluju kao neuromodulatori. Jedan od takvih primera je serotonin, čija sinteza u crevima zavisi od aminokiseline triptofana. Promene u nivou triptofana mogu uticati na regulaciju serotonina u mozgu, čime se objašnjava povezanost između crevne mikrobiote i emocionalnog stanja pacijenata sa MS.

Mikrobni metaboliti poput propionske i buterne kiseline deluju antiinflamatorno, što je posebno značajno u kod bolesti kao što je MS, gde inflamacija igra ključnu ulogu. Ovi metaboliti komuniciraju sa receptorima u CNS-u i mogu smanjiti upale, ublažavajući simptome MS.

Zanimljivo je da su niži nivoi bifidobakterija u cerebrospinalnoj tečnosti i plazmi pacijenata s MS povezani sa višim nivoima proinflammatoryh citokina, poput

IL-17A i IFN- γ . Ovi citokini igraju ključnu ulogu u patogenezi MS i drugih autoimunih bolesti, što ukazuje na značaj crevne mikrobiote u razvoju ovog poremećaja.

Autoimune bolesti su u značajnom porastu od Drugog svetskog rata, i danas čine jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svijetu. Odlikuju ih poremećaji imunološkog sistema koji pogrešno prepoznaju sopstvene ćelije kao pretnju, što

Zbog svojih korisnih svojstava, probiotici su postali popularni kao suplementi za održavanje zdravlja digestivnog sistema



Iako su istraživanja u ranim fazama, rezultati su ohrabrujući

dovodi do autoimunog odgovora. Jedan od najnovijih smerova istraživanja odnosi se na ulogu toksina koje proizvode određene bakterije u crevima. Ovi toksini mogu delovati kao okidači za inflamaciju i autoimune reakcije. Prisustvo određenih toksičnih supstanci u crevnoj mikrobioti može dovesti do povećane propustljivosti creva što omogućava tim toksinima da uđu u krvotok i pređu barijeru krv-mozak i iniciraju autoimuni odgovor. Studije su pokazale da oštećenje crevne barijere, izazvano genetikom ili faktorima okoline može biti jedan od glavnih mehanizama koji dovode do razvoja ovih bolesti. Problemi sa propusnošću creva su prisutni u bolestima poput celijakije, reumatoidnog artritisa multiple skleroze i dijabetesa tipa 1

Integrativni pristup lečenju MS-a: probiotici menjaju pravila igre

Buduća istraživanja treba da se fokusiraju na razumevanje mehanizama kroz koje mikrobiota utiče na imunološki odgovor i razvoj MS

Iako su istraživanja u ranim fazama, rezultati su ohrabrujući. Studije na životinjama pokazale su da određeni sojevi probiotika smanjuju inflamaciju u centralnom nervnom sistemu i usporavaju napredovanje bolesti. Kod ljudi, pilot studije ukazuju na smanjenje simptoma poput umora i digestivnih tegoba, koji su česti kod pacijenata sa MS-om.



Iako probiotici ne mogu zameniti standardnu terapiju za MS, oni mogu biti korisni kao deo integrativnog pristupa lečenju. Pored lekova, odgovarajuće ishrane i fizičke aktivnosti, probiotici mogu doprineti poboljšanju kvaliteta života pacijenata. Hrana bogata probioticima, kao i probiotski suplementi, uz konsultaciju sa stručnim licem, mogu biti važan deo terapije.

Probiotici mogu pomoći u jačanju integriteta crevne barijere, smanjenju inflamacije, kao i smanjenju proinflamatornih molekula, koje mogu pogoršati simptome MS-a. Kombinovanje probiotika sa tradicionalnim terapijama za MS, poput imunomodulatornih lekova, moglo bi značajno doprineti poboljšanju opšteg stanja pacijenata, možda i preokrenuti tok bolesti. Personalizovan pristup koji uključuje pravilnu ishranu, probiotike i standardne lekove može pomoći u smanjenju inflamacije.

Razumevanje povezanosti između mikrobiote creva i MS otvara nove mogućnosti za terapijske intervencije. Integrativni pristup lečenju koji uključuje probiotike može otvoriti nove horizonte i iskoristiti ih kao oružje u borbi protiv MS, nudeći pacijentima novu nadu i mogućnosti za bolje sutra.

Sim Bex

Vojvode Bojovića 4, Novi Sad, 021/422 560

Problem nevoljnog mokrenja i kako ga rešiti?

Nevoljno oticanje urina i/ili stolice u toku dana i noći se stručno naziva inkontinencija. Javlja se nagon za hitnim i čestim odlaskom u toalet, a težina zavisi od nekoliko kapi urina do potpunog gubitka kontrole nad pražnjenjem bešike i creva.

Urinarna inkontinencija svakako utiče na kvalitet života. Osobe kod kojih se ovakav higijenski problem javi često se osećaju uplašeno, uznemireno, nervozno u strahu su da ne ko u njihovoj okolini ne sazna, vidi ili oseti!

Kako rešiti problem nevoljnog mokrenja?

Odabirom adekvatnog pomagala, pravog proizvoda, možete učiniti veliku razliku u kvalitetu vašeg života.

Prilikom odabira uloška ili pelene najbitnije je obratiti pažnju na kvalitet i



sastav. Pelene treba da budu napravljene od prirodnih materijala tj. kvalitetne celuloze, bez plastike i najlona, bez dodatka parfema da ne bi došlo do iritacije

kože koja je u dodiru sa pelenama. Takođe je bitno da pelena bude celom dužinom vazduhopropusna da bi koža mogla da diše, brže se suši da ne bi došlo do uparavanja. Pelene treba da imaju indikator vlažnosti koji menja boju u zavisnosti od popunjenosti i signalizira kad je potrebno promeniti pelenu. Postoje ulošci posebno dizajnirani za muškarce zbog drugačije anatomije, a posebno za žene.

Delta Form pelene i Abena San ulošci su tu da bi vam pružili poverenje, sigurnost i udobnost. Bez obzira na težinu inkontinencije, ovi vrhunski proizvodi će vas podržati u svakodnevnim aktivnostima.

Odaberite pouzdanost Delta Form pelenama i diskretnu zaštitu sa Abena San ulošcima - jer je vaše zadovoljstvo naša misija!





BAČKA TOPOLA

#SRBIJABEZBARIJERA



TOLERANCIJA 2024.



BRAVO ZA NAS...

Udruženje MS „Mala Bačka“, od početka godine radi i sprovodi programske aktivnosti finansirane od strane Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja. Programske aktivnosti koje su bile zastupljene u radu udruženja su: kreativne radionice, okrugli stolovi, čitaonice, fizikalna i radna terapija, hipoterapija, fizikalna terapija u terapijskim bazenima, psihološke radionice, savetovalište ginekologa i neurologa, obeležavanje međunarodnog dana M.S., međunarodni dan OSI, sa izložbom radova iz radionice izašli na EXPO. Moram spomenuti da je lokalna samouprava finansirala program savetovalište-fizikalna terapija za nepokretne i teško pokretne članove na teritoriji Bačka Topola gde je uključeno 10 članova, zaposlen je fizioterapeut. Udruženje održava već postojeću saradnju sa udruženjima u našoj zemlji, i van naših granica. Rad našeg udruženja prati nekoliko medijskih kuća. Važno nam je taj deo što su pored ostalih saradnika i mediji uz nas, jer oni dugi niz godina prate naš rad i oni su ti koji naše sugrađane upoznaju sa M.S.-om. Nabrojanim aktivnostima dodaćemo i obeležavanje Dana invalida humanitarnim koncertom gde će prikupljena sredstva biti usmerena za kupovinu higijenskih paketa nepokretnim članovima, a pred kraj decembra podelićemo vitaminske pakete za članove, a i paketiće za decu naših članova. Pozdrav svim sapatnicima i u narednoj godini svima želimo puno više zdravlja i rada u udruženjima jer to je naš drugi dom.

„Tolerancija-2024“ -republička i regionalna sportska manifestacija za osobe sa invaliditetom održana je od 27-29.09. Zbog velikih vrućina i ovaj put je prebačeno za septembar. Pripremali smo se celo leto i nadali se da ćemo Toleranciju održati na prelepom Bačkotopolskom jezeru, ali prateći prognozu baš tog dana se očekivala kiša. Mi smo i na to bili spremi jer smo imali plan „B„. Veliko hvala direktoru gimnazije koji nam je tog dana ustupio fiskulturnu salu gimnazije. Prvog dana dočekali smo članove udruženja koji će biti naši gosti tri dana. Sa članovima i gostima tog dana u nasim prostorijama neurolog dr Despenić Livija je održala predavanje. Prisutni su imali dosta pitanja o novim lekovima koji su bili dostupni za obalele od M.S. preko fonda. Pošto smo očekivali da će svi pozvani potvrditi svoj dolazak oko 120 zvanica, finansijski su nam pomogli Ministarstvo za rad, zapošljava-

nje, boračka i socijalna pitanja, opština Bačka Topola, opština Mali Idjoš. Moramo spomenuti i donatore Mađarsko Nacionalno Veće, Capriolo, Alarm sistem. Sve je spremno da se tog dana dočekaju gosti koji su na ulazu dobili majicu sa natpisom „Tolerancija 2024„. Već sam na početku rekla da nas je bilo 120. Dok se kuvao gulaš volonteri su goste posluživali kafom i osveženjem. Postavljena je i izložba radova udruženja i radionica. Ubrzo je počelo i nadmetanje u pikadu, pločicama i bočanju.

Za najbolje smo obezbedili diplome, medalje i zahvalnice za sva udruženja koja su došla. Ručak je poslužen, a naravno tu je na kraju bila i torta. Kiša koja je napolju padala nije nam pokvarila raspoloženje i druženje sa prijateljima. Svakom druženju dođe i kraj, ali uz obećanje da ćemo se ubrzo sresti Udruženje MS „Mala Bačka„ Vas pozdravlja.



„SARMIJADA“

I ove godine na 11-toj po redu sarmijadi „Mala Bačka„ sa svojim članovima i gostima je uzela učešće u kuvanju sarme. Po jutru se dan poznaje, ovo jutro je predviđalo da će to biti lep dan za kuvanje. Već u 7 sati bili smo na već ranije obeleženom mestu. Članovi i volonteri su bili vredni u postavljanju šatora, stolova i klupa. Hvala Capriolu, udruženju Origo, odreda izviđača „Petefi Šandor„

Moramo se zahvaliti i našem kuvaru Fačko Šanjiki koji je i ove godine kuvao za nas, kao i članovima i gostima koji su uveličali i sa nama podelili uspeh, jer smo i ove godine bili među najboljima i osvojili bronzanu medalju za skuvanu sarmu.

Mi prezadovoljni jer sa svake „SARMIJADE“ mi osvojimo medalju za skuvanu sarmu. Drago nam je što su nam se pridružili naši članovi i dragi prijatelji sapatnici iz Vukovara koji su bili gosti udruženja iz Leskovca. Dragi prijatelji voleli bi da sledeće godine dođu i oni koji još nisu bili na Sarmijadi da vide i dožive tu pozitivu učesnika, a i organizatora koji su se ove godine extra pripremili za ovu manifestaciju i obezbedili zabavu od 7 do 77 godina duboko u noć. Pozdrav od „Male Bačke„



Uticaj vitamina D na multiplu sklerozu



Piše:
Mihajlović Katarina
magistar farmacije

Multipla skleroza (MS) je hronična inflamatorna bolest čija etiologija nije do kraja razjašnjena. Iako je poznato da genetska predispozicija igra značajnu ulogu u razvoju MS, takođe je važno uzeti u obzir izloženost neodređenim ekološkim faktorima rizika. Pored poznatih faktora koji mogu uticati na razvoj MS, postoje studije koje su pokazale da i nizak nivo vitamina D potencijalno može predstavljati faktor rizika za razvoj MS. Postoje dokazi iz različitih oblasti (geografskih, bioloških i imunoloških) koji ukazuju na to da nedostatak vitamina D može biti povečan sa većim rizikom od oboljevanja od MS.

Postoje studije koje su pokazale da i nizak nivo vitamina D potencijalno može predstavljati faktor rizika za razvoj MS

Poslednjih godina se znanje o širokim efektima vitamina D na koštane i nekoštane funkcije, uključujući imunološki sistem, znatno proširilo. Povišeni nivoi vitamina D povezani su smanjenim rizikom od razvoja multiple skleroze (MS) i smanjenjem kliničke aktivnosti kod osoba sa već dijagnostikovanom MS, što uključuje

je manji rizik od relapsa i smanjenje aktivnosti bolesti na MRI mozga. Suplementacija vitaminom D može umanjiti rizik od MS u opštoj populaciji, kao i kod dece čije su majke uzimale suplemente pre i tokom trudnoće.

Vitamin D je liposolubiln, ali se ponaša kao hormon. Za razliku od vitamina, koje



Za razliku od vitamina, koje telo ne može samo da sintetiše i mora da se unosi putem hrane, vitamin D može da se sintetiše. Glavni izvori vitamina D su sunčeva svetlost, ishrana i suplementi

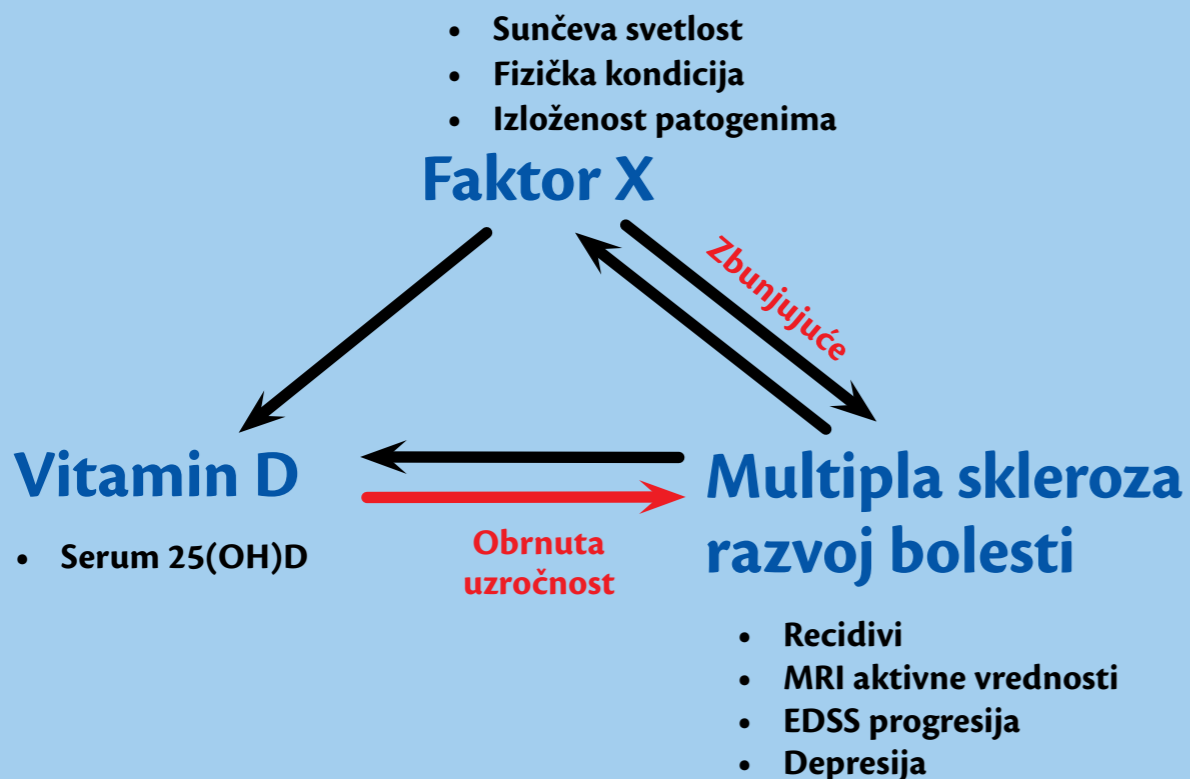
doza od 600–800 IU, dok su za postizanje nivoa kalcidiola iznad 30 ng/mL potrebne veće doze od 1000 do 2000 IU.

Suplementi vitamina D mogu se uzimati dnevno, nedeljno, mesečno ili svaka četiri meseca. U slučaju teškog nedostatka, može se primeniti bolus doza, ali redovne, manje doze su obično efikasnije za održavanje stabilnih nivoa.

Opservacione studije sugerišu da adekvatni nivoi vitamina D mogu smanjiti rizik od MS i uticati na njen tok. Ipak, ograničenja ovih istraživanja otežavaju potpuno razumevanje veze između vitamina D i MS, što ukazuje na potrebu za daljim istraživanjima

Uzimanje vitamina D treba biti pod nadzorom lekara kod osoba koje boluju od MS. Vitamin D se uzima ujutru ili popodne, uz obrok koji sadrži masnoće,

Poslednjih godina se znanje o široki efektima vitamina D na koštane i nekoštane funkcije, uključujući imunološki sistem, znatno proširilo



telo ne može samo da sintetiše i mora da se unosi putem hrane, vitamin D može da se sintetiše. Glavni izvori vitamina D su sunčeva svetlost, ishrana i suplementi. U poređenju sa sunčevim zračenjem, ishrana je slabi izvor vitamina D, jer pruža samo 40-400 IU po obroku, dok će celokupna UVB izloženost tokom 20 minuta za osobu svetle puti tokom letnjih meseci proizvesti više od 10,000 IU vitamina D.

Nedostatak vitamina D tradicionalno se povezuje sa problemima u zdravlju kostiju, posebno u kontekstu

rahitisa, koji je bio čest među decom u industrijskim gradovima. Izloženost sunčevoj svetlosti i konzumacija ribljeg ulja su se pokazali efikasnim u sprečavanju ovog stanja. Osim problema sa kostima, manjak vitamina D može prouzrokovati i druge muskuloskeletalne komplikacije, poput sekundarnog hiperparatiroidizma i povećanog rizika od preloma.

Preporučena dnevna doza (RDA) vitamina D varira u zavisnosti od uzrasta i specifičnih stanja kao što su trudnoća, gojaznost i komorbiditeti. Za optimalno zdravlje kostiju, dovoljna je dnevna

kako bi se poboljšala njegova apsorpcija.

Izbor oblika vitamina D zavisi od ličnih preferenci, preporuka da se preparat dozira na kapi kod osoba koje imaju problem sa gutanjem tableta ili mekanih kapsula koje su prijatnije za gutanje jer sadrže ulja koja pomažu u apsorpciji vitamina D. Pored navedenih oblika, vitamin D se može suplementirati i u obliku spreja, što omogućava bržu apsorpciju, jer se vitamin D unosi direktno u krvotok kroz sluzokožu usta.

NAŠIH 18 GODINA RADA

Godina koja polako ostaje za nama, bila je prepuna aktivnosti zahvaljujući podršci Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja. Kreativne radionice, terapijsko jahanje, druženje u prirodi kao i u našim prostorijama su okupile značajan broj naših članova što je cilj ovih aktivnosti. Dolaskom novog gradonačelnika opštine Inđije Marka Gašića prepoznali smo dobru volju za pomoć, kako nama tako i drugim srodnim organizacijama na području opštine Inđija. Po pozivu gospodina Gašića održan je sastanak u opštini gde smo svi izneli potrebe za poboljšanje statusa svog udruženja. Aplikovali smo svim dostupnim opštinama za realizaciju projekata, što je velika većina opština podržala. Zahvaljujući njima smo ostvarili dobre rezultate u animiranju obolelih članova da što masovnije prisustvuju navedenim aktivnostima.

Ogromnu podršku smo pružili našim prijateljima širom Srbije na raznim manifestacijama koje su oni kao udruženja sprovodili. Ove godine naše udruženje "Moj Srem", je proslavilo osamnaest godina postojanja i to možemo da izdvojimo kao najznačajniji događaj u proteklom period. Proslava je održana 19.08.2024.godine, uz prisustvo velikog broja članova srodnih organizacijama iz Srbije i regiona. Gosti koji su se družili sa nama, sutradan smo iznenadili aktivnošću "Terapijsko jahanje" i pružili im zadovoljstvo koje doživljavaju članovi našeg udruženja. Nezaboravno iskustvo na jahanju u konjičkom klubu "SREM" u okviru KPZ Sremska Mitrovica, prirodno okruženje i druženje sa životinjama je gostima upotpunilo doživljaj našeg gostoprimstva. Sasvim sigurno ništa od toga ne bi izgledalo da se naši članovi nisu svojski potrudili i do detalja isplanirali svaku aktivnost tokom proslave kao i dan posle. Sa ponosom mogu da kažem da imam prave saradnike u udruženju "Moj Srem".

Za kraj ove godine odlučili smo da delimično ponovimo druženje sa jahanja i time na neki način ispratimo lepo vreme i završimo druženje u prirodi za ovu godinu. Ovaj događaj je održan 14.10.2024. godine. U Sremskoj Mitrovici su nam ponovo pristigli gosti iz Bačke Topole, Vukovara, Tuzle kao i veliki broj članova našeg udruženja. Predsednik konjičkog kluba Nada Perić nam je i za iduću godinu obećala sada već tradicionalnu saradnju a, naš terapeut i konjički trener Radoslav Lazanski ne krije zadovoljstvo da nas ponovo dočeka i naredne godine. Ovo druženje se završilo uz skromnu zakusku u istoimenom restoranu hotela "SREM". Stanje naših članova zahteva borbu sa bolešću. Upravo ovako izgleda naša borba a, sastoji se od aktivnosti, kreativnih radionica, manifestacija, druženja, osmeha i najbitnije od iskrenog prijateljstva. Dok je toga naša borba ima smisla. Stoga i u buduću nastavljamo u istom raspoloženju i nastojaćemo da ovakva druženja gajimo kao tradiciju.

Posvetićemo se našim porodicama i dragim ljudima kao našoj najvećoj podršci. Bez podrške ljudi koji nas vole mi ništa od ovog ne bi mogli da postignemo. Na početku smo pomenuli podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, kroz tekst podršku prijatelja a za kraj značajnu podršku naših najbližih.

Novembar 2024.

PRESEDNIK UDRUŽENJA
MIHAJLOVIĆ EMILIJA

novembar 2024.



САСТАНАК СА УДРУЖЕЊИМА

Председник Општине Инђија Марко Гашић састао се са представницима удружења, која раде на подручју инђијске општине

"MultiS" udruženje u 2024. godini



Prve aktivnosti udruženja u 2024.godini, obavili smo realizacijom projekta odobrenog od strane Ministarstva za rad zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Republike Srbije, preko Društva MS Vojvodine. U okviru ovog projekta realizovali smo: psihološke, savetodavne, kreativne radionice kao i radionice edukativno-fizikalne terapije, koje su zadovoljile potrebe većine članova udruženja.

Želimo da se ovim putem zahvalimo Gradskoj upravi za socijalnu i dečiju zaštitu, koji pomažu finansiranje rada udruženje tokom cele godine, putem odobrenog projekta "Aktivnosti kluba" u 2024. godini kojim se obezbeđuju sredstva za režijske troškove za nesmetan rad udruženje. Uz ovaj projekat odobren nam je i projekat: za rehabilitaciju članova u Vrdniku u 2024. godini, koji smo realizovali u aprilu mesecu.

Zahvaljujemo se Gradskoj upravi za zdravstvo grada Novog Sada jer su prepoznali značaj naših edukativnih aktivnosti, u okviru projekta "Kako živeti kvalitetno sa -MS-om". Koji smo uspešno realizovali u prostorijama udruženja uz prisustvo velikog broja naših članova.

Ovim putem želimo da iskažemo veliku zahvalnost zaposlenima u Crvenom Krstu,

grada Novog Sada na nesebičnoj pomoći, koji za naše članove obezbeđuju pomoć u vidu prehrambenih paketa, kao i dečijih Novogodišnjih paketića. Koristimo priliku da se zahvalimo zaposlenima u Srpskom narodnom pozorištu, koji za naše članove obezbeđuju besplatne ulaznice za predstave.

Posebnu zahvalnost iskazujemo Javnom gradskom saobraćajnom preduzeću "Novi Sad" koji za naše članove već godinama omogućavaju kupovinu povlašćenih godišnjih karti za gradski i prigradski prevoz kao i Javnom komunalnom preduzeću

"Gradsko zelenilo", koji nam obezbeđuje besplatne sezonske karte za kupalište "Štrand".

Veliku zahvalnost dugujemo i humanitarnoj organizaciji "Tabita" koja nas nesebično pomaže.

Na osnovu navedenog možemo zaključiti da "MultiS" udruženje obezbeđuje brojne privilegije za svoje članove, u čije ime se zahvaljujemo.

PRESEDNIK UDRUŽENJA
Jasmina Stankov

Slava „MultiS“ Udruženja

21 septembra 2001 godine osnovano je „MultiS“ udruženje, u svom sastavu je imalo oko 70 članova. Rad smo počeli sa velikim entuzijazmom i nadom za uspešnim radom. Dobra volja i malo znanja o proceduri za otvaranje udruženja, bilo je dovoljno za početak rada „MultiS“ udruženja. Cilj nam je bio povećanje vidljivosti, postojanja našeg udruženja i okupljanje



novembar 2024.

članova obolelih od MS-a. Radili smo u lošim uslovima, bez sopstvenog, prostora, bez kancelarijskog materijala, bez finansijske podrške, ali radilo se neprekidno.

Prva pomoć stigla je od strane Ministarstva za rad, zapošljavanje i socijalna pitanja Republike Srbije, koji su nam dali savete i instrukcije za otvaranje udruženja i finansijsku pomoć za materijalne troškove. Prva veća aktivnost „MultiS“ Udruženja bila je organizovanje radne Skupštine i godišnjice osnivanja udruženja, koju smo realizovali u velikoj Sali, u prostorijama Mesne kancelarije „Narodni Heroji“, koji su nam odobrili na korišćenje jednu kancelariju za rad. Na prvoj radnoj Skupštini i Slavi udruženja prisustvovala je veliki broj članova. Naše članice su uveličale događaj, recitujući stihove poznatih pesnika, pevali smo i igrali uz muziku na opšte zadovoljstvo prisutnih. Osnivačka Skupština „MultiS“ udruženja se slučajno poklopila datumom slave „Mala Gospojina“, koju smo izabrali za slavu udruženja. Redovno je održavamo uz prisustvo velikog broja članova udruženja. Tako je bilo i ove godine, Slavu smo obeležili u prostorijama restorana „Sonja“ uz prisustvo sveštenika Marka, koji je obavio obred, uz koljivo, sečenje Slavskog kolača i celivanja ikone. Sveštenik Marko nas je srdačno pozdravio i poželeo sreću, zdravlje dug život svim članovima. Našu svečanost su uveličali svojim prisustvom Načelnik gradske uprave za Socijalnu i dečiju zaštitu grada Novog Sada, gospodin Nikola Krstić kao i gospodin profesor Dr. Čongor Nađ.

Sezona gripa i prehlade predstavlja izazov za sve, ali kod osoba sa multipla sklerozom (MS) može izazvati dodatne brige zbog posebnih potreba u lečenju. Osobe sa MS neretko imaju izraženije simptome i duži period oporavka od prehlade, dok grip može lako dovesti do komplikacija poput upale pluća. Zato se preporučuje sezonska vakcinacija protiv gripa, a u slučaju sumnje na grip treba se odmah javiti lekaru, kako bi se komplikacije sprečile ili lečile blagovremeno ukoliko se pojave.

Kako razlikovati grip od prehlade?

Grip obično počinje naglo. Prvo se javljaju malaksalost, bolovi/grčevi u mišićima, glavobolja i visoka temperatura (>38°C), a dan-dva kasnije simptomima u disajnim putevima – suv, izražen i često iscrpljujuć kašalj, kojeg može da prati curenje iz nosa i drugi respiratorni simptomi. Prehlada počinje postepeno, obično curenjem iz nosa, bolom i/ili osećajem suvoće i grebanja u grlu, kašljem, koji je češće produktivan, a retko se javljaju bolovi u mišićima i visoka temperatura.

Da li prehlada i grip pogoršavaju MS?

Do skora se verovalo da grip ne dovodi do pogoršanja MS i ne uzrokuje nove lezije, već samo dovodi do preklapanja ili pojačavanja simptoma MS, poput bolova i grčeva u mišićima. Međutim, ove godine objavljeni su rezultati istraživanja iz Velike Britanije, koji su pokazali da uobičajene infekcije poput prehlade ili upale mokraćne bešike, mogu pogoršati MS. Ove infekcije praćene su zapaljenjem, a studija je pokazala da što je jače zapaljenje, veće atrofične promene nastaju u kičmenoj moždini. Zato se osobama sa MS preporučuje da se rizik od zapaljenja svede na najmanju meru – redovnom vakcinacijom protiv gripa, odgovarajućim ublažavanjem simptoma gripa i prehlade i pravovremenim lečenjem infekcija.

Ublažavanje tegoba kod osoba sa

gripa i prehlade multiplom sklerozom



saveti i preporuke



Piše:
Nikolina Skorupan

magistar farmacije,
specijalista
farmakoterapije

Odmor, hidratacija i praćenje i ublažavanje simptom

Osobe sa MS simptome mogu ublažiti na uobičajene načine, s tim da treba da obrate posebnu pažnju na to koji su lekovi bezbedni za njih, koji zahtevaju oprez i koje bi trebalo u potpunosti izbegavati.

Bol i povišena temperatura – paracetamol je lek prvog izbora za ublažavanje bola i povišene temperature. Ukoliko paracetamol nije dovoljno efikasan ili postoji alergija, može se koristiti ibuprofen, ali sa oprezom kod osoba koje se leče kortikosteroidima ili nekim od bolesti modifikujućih lekova - dimetilfumaratom (DMF), teriflunomidom ili alemtuzumabom. Uz kortikosteroide ibuprofen može da se koristi samo pod strogim nadzorom lekara, uz lekove za zaštitu želuca. DMF može uzrokovati iritaciju želuca, kao i ibuprofen. Ako se koriste istovremeno treba razmotriti primenu lekova za zaštitu želuca. Istovremeno primenjen sa teriflunomidom ibuprofen povećava rizik od oštećenja jetre. Ako nakon primljene doze alemtuzumaba dođe do smanjenja broja trombocita, ne treba koristiti ibuprofen. U slučaju visoke temperature može pomoći tuširanje mlakom vodom, a ne treba snižavati temperaturu alkoholnim oblogama ili masažom alkoholom.

Kašalj – bilo da je suv ili produktivan kašalj, može se ublažiti na sve uobičajene načine kao kod osoba koje ne boluju od MS. Jedini izuzetak je primena NAC (N-acetilcisteina), za kojeg se još uvek ne

zna u kojoj meri menja efikasnost bolest-modifikujućih lekova, pa ga ne treba koristiti bez konsultacije sa lekarom.

Kijavica i pojačano curenje iz nosa – ove simptome ublažavaju antihistaminici koje srećemo u kombinovanim preparatima (praškovima i tabletama). Međutim svi oni sadrže antihistaminike prve generacije koji mogu uzrokovati pospanost i pogoršati zamor sa kojim se osobe sa MS-om bore. Zato ih treba izbegavati, a umesto njih u slučaju izraženih tegoba razmotriti sa farmaceutom primenu antihistaminika druge generacije.

Zapušen nos – za otklanjanje otoka nosne sluznice koriste se različite kapi i sprejevi za nos koji sadrže nafazolin, ksilometazolin ili oksimetazolin i oni se mogu koristiti. Ono što treba da izbegavaju osobe sa MS-om su proizvodi u obliku tableta ili praškova koji se piju, a koji u sebi sadrže pseudoefedrin i fenilefrin, jer mogu da pogoršaju tegobe sa mokrenjem ili da dovedu do povećanja krvnog pritiska/pulsa kod osoba koje koriste bolest modifikujuće lekove koji utiču na krvni pritisak i puls (teriflunomid, fingolimod, glatiramer)

Iako je postao trend da se u sezoni respiratornih infekcija koriste razni suplementi „za jačanje imuniteta“ sa namerom da se spreče infekcije ili da se ubrza oporavak, osobe sa MS ne treba da koriste proizvode koji se promovišu kao sredstva za jačanje imuniteta, jer podsticanjem imunog odgovora može se umanjiti efekat bolesti modifikujuće terapije ili pojačati aktivnost bolesti. Odabir suplemenata treba prepustiti nadležnom neurologu.

Kada posetite apoteku i zatražite lek za ublažavanje simptoma gripa i prehlade, tražite da razgovarate sa farmaceutom, naglasite da bolujete od MS i navedite koje sve lekove koristite. Odgovoran pristup izboru lekova može učiniti zimu mnogo lakšom i bezbednijom za svakoga ko živi sa multiplom sklerozom.

Okupljanjem svih Udruženja teritorije Vojvodine OBELEŽEN JE SVETSKI DAN OBOLELI OD MS-A

"Zajedništvo je naša snaga"

Društvo multiple skleroze Vojvodine je 27. maja u kući Udruženja obolelih od MS-a Severnobanatskog okruga u Novom Kneževcu organizovalo manifestaciju povodom Svetskog dana posvećenog obolelim od multiple skleroze pod nazivom „Zajedništvo je naša snaga“. Program je realizovan uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja – Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom u okviru kampanje „Srbija bez barijera“.

Obeležavanjem Svetskog dana MS-a širom sveta podiže se svest o multiple sklerozi i motivišu se svi sa ovim stanjem da podele svoje priče i upoznaju većinsku populaciju sa izazovima koje žive.

Pored predsednika opštine Novi Kneževac, dr Radovana Uverića koji je pozdravio prisutne iz 14 udruženja Vojvodine, obeležavanju Svetskog dana obolelih od

MS-a je prisustvovala direktorica Banje Kanjiža Snežana Adžić, kao i predsednica Društva multiple skleroze Vojvodine Zorana Budak koja se ovom prilikom zahvalila svim prisutnim, kao i Ministarstvu za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja - Sektoru za zaštitu OSI i rekla da Društvo ima 14 udruženja u Vojvodini i da broji preko 1.000 članova. Zahvaljujem se rukovodstvu i članovima Udruženju obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga iz Novog Kneževca koji su otvorili vrata svoje kuće i ugostili prisutne.

MS je neurološko oboljenje koje pogađa najčešće mlađe osobe. Ovakva okupljanja i druženja su značajna da bi se osobe i njihovi najbliži informisali o bolesti, razmenili potrebne informacije i koliko je moguće vodili što kvalitetniji svakodnevni život – rekla je predsednica Budak.

Prisutnima se obratio i Igor Nađ, predsednik Udruženja obolelih od MS-a Severnobanatskog okruga sa sedištem u Novom Kneževcu, a trenutke u novokneževačkoj sredini su ulepšale članice srednje grupe KUD "Banat" sa igrama iz Jasenice pod rukovodstvom umetničke direktorke Ljiljane Ateljević i učenici Osnovne muzičke škole koji su nagrađivani na mnogobrojnim takmičenjima: trio violina iz klase Jasmine Busarac, Lena Skajovski, Bojana Vuković i Ana Ignjatov, duo gitara iz klase Danijele Pavlović, Jelena Popov i Željko Stankov i duo harmonika Ivan Tomas i nastavnik Ivan Bičkei.

Priređena je i izložba radova članova iz svih udruženja obolelih od MS-a sa teritorije AP Vojvodine, a nakon toga uz druženje i razgovor usledile su i edukativne aktivnosti.

Danica Knežević Popov

Održana XXII humanitarna likovna kolonija



Članovi iz različitih udruženja u prijatnom razgovoru

Od 23. do 30. juna održana je XXII međunarodna humanitarna likovna kolonija "Život je umetnost" u prostoru MS kuće u Novom Kneževcu na kojoj je učestvovalo 13 slikara iz Makedonije, Mađarske i Srbije.

Atmosfera na koloniji je vesela, radna, slikari su bili vrlo produktivni i slikali ono po čemu su prepoznatljivi i ono što vole zainteresovani meštani i šire posetioci. Široka je lepeza radova, od ulja na platnu, grafika, akrila, kolaža, od konkretnih motiv do apstrakcije, mogućnosti da sam kreiraš sliku. Vredelo je videti, doživeti i porazgovarati sa slikarima koji su bili široke duše i shvatanja.

U toku kolonije je obeležena i slava udruženja - Vidovdan, a zatvaranje kolonije je bilo kako je već u poslednje tri godine uobičajeno prilikom vožnje brodom na sredini reke Tise.

novembar 2024.



Predsednik opštine Novi Kneževac dr Radovan Uverić, predsednica DMS Vojvodine Zorana Budak i Igor Nađ, predsednik udruženja MS iz Novog Kneževca



Sa XXII Humanitarne likovne kolonije

novembar 2024.

ANTIBIOTICI I MULTIPLA SKLEROZA

Mit ili istina? Razotkrivamo činjenice



Piše:
Jelena Božin
magistar farmacije

Mnogi ljudi često postavljaju pitanje o upotrebi antibiotika i da li oni mogu stvarno pomoći u lečenju multiple skleroze (MS). S obzirom da je MS hronična inflamatorna neurodegenerativna sa naglaskom na "autoimuna" bolest, ova povezanost je prirodna, jer antibiotici su lekovi koji se koriste za lečenje bakterijskih infekcija, a imunostem igra ključnu ulogu u oba slučaja. Međutim, ova dva stanja su različita i zahtevaju različite pristupe. Osnova oštećenja u MS je upala mijelina i posledično gubitak neurona, a ne direktno infekcija bakterijama.

Poznato je da za sada ne postoji kazalna terapija MS. Lečenje MS je složeno i zahteva individualizovan pristup pod nadzorom neurologa pogotovo što je ovo oboljenje praćeno brojnim simptomima i smatra se najvećim falsifikatorom u neurologiji. U daljem tekstu se ukratko podsećamo koje su to glavne terapijske grupe i da li postoje interakcije sa antibioticima. Prvo kortikosteroidi (metilprednizolon, prednizon) su lekovi izbora u terapiji akutnog napada i do sada nema dokaza o neželjenim dejstvima prilikom njihove istovremene primene. Drugo terapija usmerena na modifikaciju prirodnog toka bolesti obuhvata interferon-beta (INF-β) i glatiramer acetat, a tu su i

noviji lekovi poput monoklonskih antitela (alemtuzumab prve linije i natalizumab druge linije izbora), takođe teriflunomid koji inače primarno pomaže kod reumatoidnog artritisa, dimetil fumarat kod psorijaze, zatim prvi peroralni lek pod nazivom fingolimod i jedan intravenski citostatik mitoksantron hlorid.

U nastavku se vraćamo na standardne imunomodulatorne lekove i navodimo nekoliko primera antibiotika koji mogu interagovati konkretno sa pomenutim INF-β Makrolidi (eritromicin, klaritromicin, azitromicin) mogu uticati na način na koji se INF-β metabolišu u organizmu, što može dovesti do povećane koncentracije INF-β u krvi i povećanog rizika od nuspojave (flu-like simptomi poput groznice, mijalgije, potom depresija, problemi sa jetrom i mnogi drugi). Flukonazol kao antifungalni predstavnik može takođe uticati na metabolizam INF-β i povećati njegovu koncentraciju u krvi dok rifampicin može ubrzati razgradnju INF-β u organizmu, čime se smanjuje njegova efikasnost, što automatski izaziva egzacerbacije. Ređe mogući ishod interakcije je i smanjena efikasnost samog antibiotika. Generalno dugotrajna upotreba bilo kog antibiotika može poremetiti ravnotežu crevnih bakterija i oslabiti imunosi-

stem, što bi moglo takođe dovesti do pogoršanja stanja.

Kako bi se ovo izbeglo jako je važna konsultacija sa lekarom. Bitno je da bude obavešten o svim lekovima koje uzimate uključujući i one koji se izdaju bez recepta, a posebno biljne preparate i suplemente. Redovne kontrole i analize krvi doprinose boljem praćenju. Nikada ne prekidajte unos INF-β ili antibiotika bez prethodnog savetovanja.

Izuzetak kada su antibiotici korisni i potrebni kod osoba sa MS su slučajevi ako osoba sa MS razvije sekundarnu bakterijsku infekciju. Osobe sa oslabljenim imunostemom, kao što je uglavnom većina sa MS, mogu biti podložnije infekcijama. U takvim slučajevima, lekar će propisati odgovarajući antibiotik.

Postoje razne priče i anegdote o pacijentima koji su primetili poboljšanje nakon uzimanja antibiotika. Međutim, naučna istraživanja ne podržavaju ideju da antibiotici mogu izlečiti ili sprečiti MS. Iako je ideja privlačna, trenutno nema dovoljno jakih dokaza koji bi potkrepili ovu tvrdnju. Neke studije su pokazale određene pozitivne efekte antibiotika kod nekih pacijenata, ali bez potvrde da imaju dugoročan pozitivan uticaj.



Piše:
Marija Perić
magistar farmacije

Multipla skleroza – terapija bola

Multipla skleroza (MS) predstavlja hronično oboljenje centralnog nervnog sistema koja se karakteriše brojnim, izolovanim područjima u kojima se ispoljavaju zapaljenske promene udružene sa procesom demijelinizacije. Ovaj proces podrazumeva gubitak mijelina, bele mase koja čini omotač oko nervnih završetaka i time omogućava prenos nervnih impulsa, što za posledicu ima usporavanje ili čak potpuni prekid prenosa istih. Etiopatogeneza tj. uzrok nastanka ove bolesti nije potpuno razjašnjen, ali brojna saznanja i istraživanja govore u prilog da se radi o autoimunom oboljenju, gde je imuni odgovor prvenstveno usmeren prema beloju masi – mijelinskom omotaču. Kada je reč o epidemiologiji, MS je trostruko češća kod žena nego kod muškaraca, i pored zemalja severne i zapadne Evrope, Srbija se takođe spade među zemlje sa visokom prevalencijom (> 30/100 000).

Bol je vrlo česta pojava kod multiple skleroze i može se podeliti na dva različita tipa – neuropatski i neneuropatski (nociceptivni). Neuropatski bol se javlja kao posledica oštećenja mijelinskog omotača nervnih vlakana u mozgu i kičmenoj moždini. Ovaj bol može biti

povremen ili stalan; spontan ili provokiran i često se opisuje kao žarenje, peckanje ili stezanje. Za razliku od neuropatskog, neneuropatski bol je uzrokovan bilo kojim mehanizmom koji podstiče bolan odgovor (mehanički, termički, hemijski) i najčešće je posledica spazma mišića, imobilizacije i paralize. Primeri ovog tipa uključuju mišićno-koštani bol, bol u donjem delu leđa, bol pri pritisku i sl. S obzirom da je MS kod svake osobe jedinstvena i drugačija, ne postoje definisana pravila o kontroli simptoma bola. Najvažnije je pratiti simptome i potražiti savet lekara i farmaceuta, kako bi se bol što uspešnije otklonio i samim tim povećao kvalitet života.

Neneuropatski bol se vrlo uspešno kontroliše pomoću neopoidnih analgetika (lekovi protiv bolova) i spazmolitika (lekovi koji potpomažu otklanjanje mišićnog spazma). Kada je reč o analgeticima, dostupni su različiti farmaceutski oblici lek - kapsule, tablete, suspenzije, praškaste supstance za pripremu rastvora i sl. Razlika između navedenih oblika se ogleda samo u vremenu potrebnom za nastupanje analgezije, ali ne i u efikasnosti. U analgetike spadaju lekovi kao što su ibuprofen, paraceta-

mol, diklofenak, ketoprofen, deksketoprofen i drugi. Pre same primene, važno je posavetovati se sa farmaceutom u apoteci o pravilnoj upotrebi i doziranju leka. Takođe, fizikalna terapija se pokazala veoma uspešno u otklanjanju ove vrste bola.

Neuropatski bol zbog svoje prirode nastanka ne reaguje na regularne analgetike, te se ova vrsta bola tretira takozvanim alternativnim analgeticima – najčešće antiepilepticima (karbamazepin, gabapentin i pregabalin) i antidepressivima (amitriptilin). Primenu ovih lekova propisuje lekar i izdaju se isključivo uz lekarski recept, a pri samom izdavanju se dobijaju instrukcije o pravilnoj primeni lekova, kao i potencijalnim neželjenim efektima.

Pored navedenih lekova i spomenute fizikalne terapije, zdrav način života koji podrazumeva optimističan pogled na svet, pravilnu ishranu, redovna i umerena fizička aktivnost su neizostavan deo terapije. Takođe, svakodnevna pravilna primena vitamina D (do 4000 i.j./dan) i omega-3 masnih kiselina je vrlo važna zbog njihovog imunomodulatornog dejstva.



LAMA Sport



**Coca-Cola HBC
Srbija**