GODINA XXVIII - BROJ 107. NOVEMBAR 2025.

ISSN 1451 - 6063

NAŠ MoSt

ПРВО УДРУЖЕЊЕ ОБОЛЕЛИХ ОД МУЛТИПЛЕ СКЛЕРОЗЕ ВОЈВОДИНЕ • 1991 •

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 XXVIII
Novembar 2025.
- glasilo za obolele
od multiple skleroze

Osnivač časopisa:
Frano Renić

Za izdavača:
Zorana Budak
predsednica DMSV

Glavni i odgovorni urednik:
Jasna Barbuzan

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

dms.vojvodine@gmail.com
www.dmsv.org.rs

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. - Ilustr; 29 cm

CIP- Каталогизација у
публикацији Библиотека
Матице српске, Нови Сад
616-094
NAŠ most : glasilo za obolele
od multipla skleroze / glavni i
odgovorni urednik
Jasna Barbuzan.
- God. 1, br. 1 (1997)
- Novi Sad: Društvo
multiple skleroze Vojvodine,
1997- .- Ilustr. ; 29 cm
Dvomesečno
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. OBELEŽEN SVETSKI DAN MULTIPLE SKLEROZE
4. ZDRAVLJE USTA JE SASTAVNI DEO OPŠTEG ZDRAVLJA
6. "SREDNJI BANAT" - ZRENJANIN - "DANI TARAŠKIH RODA"
6. "SREDNJI BANAT" - ZRENJANIN - MUZIKA I MS
7. UDRUŽENJE OBOLELIH OD MULTIPLE SKLEROZE SREMA - "MOJ SREM" INĐIJA
8. VITAMIN A I MULTIPLA SKLEROZA - KADA IMUNITET IZGUBI RAVNOTEŽU
10. UDRUŽENJE OBOLELIH OD MULTIPLE SKLEROZE SEVERNOBANATSKOG OKRUGA - NOVI KNEŽEVAC XXIII HUMANITARNA KOLONIJA
11. UDRUŽENJE OBOLELIH OD MULTIPLE SKLEROZE "SREDNJA BAČKA" - KULA- MS I SPORT
12. NESANICA I MS - KAKO DO MIRNOG SNA
14. "MALA BAČKA" - BAČKA TOPOLA - IDEMO, HOĆEMO, MOŽEMO
16. NEUROPLASTIČNOST KOD MS
18. "MULTIS" NOVI SAD
19. KIKINDA U 2025. GODINI
20. PRIRODNO NIJE UVEK BEZBEDNO
22. MENTALNO ZDRAVLJE I MULTIPLA SKLEROZA
23. SIM BEX DERMATITIS POVEZAN SA INKONTINENCIJOM

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE VOJVODINE ''ZAJEDNIŠTVO JE NAŠA SNAGA"

Obeležen Svetski dan multiple skleroze

Društvo multiple skleroze Vojvodine je nastavilo sa decentralizacijom događaja te je dana 30.05.2025. godine u Bačkoj Topoli na manifestacionom trgu organizovalo manifestaciju povodom Svetskog dana obolelih od multiple skleroze.

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.

Skupu su se obratili predstavnici opštinskog veća: Nimrod Tomik, Helena Mesaroš, predsednica Društva MS Vojvodine Zorana Budak, predsednik Udruženja MS ''Mala Bačka" Bačka Topola Paul Nješe, kao i voditeljka programa Snežana Radovanović Petrović

Nakon obraćanja prisutnima usledio je kulturno umetnički program na istom su učestvovali KUD ''Vuk Karadžić" i KUD ''Kodalj Zoltan" i izvođači niže muzičke škole.

Manifestacija medijski propraćena i zabeležena od: Radio televizije Vojvodine, Magyarszo i Magločistač.

Proslava obeležavanja se nastavila u prostorijama udruženja ''Mala Bačka".

Zdravlje usta je sastavni deo opšteg zdravlja

Kod osoba obolelih od hroničnih bolesti, pravovremena briga o ustima može znatno smanjiti rizik od komplikacija, olakšati svakodnevno funkcionisanje i doprineti boljem kvalitetu života.

Multipla skleroza je hronično oboljenje koje zahvata centralni nervni sistem i može izazvati različite simptome – od poremećaja kretanja do problema sa vidom, govorom ili ravnotežom.

Ipak, nešto o čemu se ređe govori, ali što značajno utiče na kvalitet života, jesu promene u usnoj duplji i stomatološke tegobe koje prate ovo oboljenje.

Stomatolog ne postavlja dijagnozu multiple skleroze, ali stomatolog može prepoznati određene simptome u ustima koji, u kombinaciji sa opštim znacima, mogu ukazati na mogućnost neurološkog poremećaja i stomatolog može biti prvi koji će pacijenta usmeriti da se javi neurologu.

Jedan od najkarakterističnijih simptoma MS, koji može dovesti pacijenta u stomatološku ordinaciju je jak, oštar, povremeni bol u predelu lica, vilice ili zuba, koji pacijent često pogrešno povezuje sa "zuboboljom".

Za razliku od prave zubobolje, ovaj bol:

- traje vrlo kratko,
- može se javljati više puta dnevno,
- ne reaguje na standardnu stomatološku terapiju,
- ponekad je izazvan dodirom, govorom ili žvakanjem.

Pacijenti sa MS mogu opisati osećaj utrnulosti, "mravinjanja" ili smanjene osetljivosti jedne strane lica, jezika ili vilice.

U nekim slučajevima, stomatolog može primetiti asimetriju lica, otežano otvaranje usta ili neobične reakcije tokom pregleda (poteškoće da kontroliše pokrete jezika ili da proguta vodu prilikom ispiranja usta), što može ukazati na poremećaj u nervnom sistemu.

Ovi simptomi, posebno ako se javljaju uz druge neurološke znake (umor, gubitak ravnoteže), mogu biti rani pokazatelji MS.

Suvoća usta je jedan od najčešćih problema kod osoba sa MS. Ona može nastati zbog same bolesti, ali često i kao posledica terapije — mnogi lekovi koji se koriste u lečenju MS-a smanjuju lučenje pljuvačke.

Piše: Dr
Brankica Nikolić
doktor stomatologije

Osobe koje pate od poremećaja suvih usta često nisu svesne štetnog dejstva ovog poremećaja na stanje same usne duplje:

- neprijatan zadah (halitozis),
- oštećenja mekih tkiva (krvarenje desni, pečenje i peckanje jezika, pojavu ulceracija,
- povećan rizik od nastanka karijesa i demineralizacije zubne gleđi,
- infekcija usta (kandidijaza),
- zapaljenja sluznice,
- periodontalnih bolesti...

Savet:

- Električne četkice mogu znatno olakšati pranje zuba.
- Koristiti paste sa fluoridom i interdentalne četkice ili konac.
- Ako postoji potreba, u održavanje higijene može se uključiti član porodice ili negovatelj.

Kod nekih osoba sa MS javljaju se slabost mišića lica, jezika i vilice, pa može doći do otežanog žvakanja ili gutanja hrane.

Takođe, zbog oštećenja nerava, mogu se pojaviti trnci, bol ili neobični osećaji u predelu lica i vilice (tzv. trigeminalna neuralgija). Sve to može otežati redovnu oralnu higijenu i uticati na ishranu.

Savet:

- Koristiti četkice sa mekanim vlaknima i većim drškama koje je lakše držati.
- Ako je prisutan bol, konsultovati stomatologa i neurologa radi odgovarajuće terapije.
- Birati mekšu hranu i jesti sporije, uz dovoljan unos tečnosti.

Mnogi problemi u usnoj duplji ne bole odmah. Kod osoba sa MS, zbog smanjene osetljivosti, promene se ponekad ni ne primete na vreme.

Preporučuje se kontrola na svaka 3 do 6 meseci, kako bi se eventualne promene otkrile u ranoj fazi i lakše lečile.

Briga o zubima i desnima kod osoba sa multiplom sklerozom ima svoje specifičnosti. Glavni cilj je da se održi što bolja oralna higijena i spreče tegobe koje mogu dodatno otežati svakodnevni život.

Ako primetite bol, otok ili promenu boje sluzokože, ne čekajte da "prođe samo od sebe".

Kod osoba sa MS, infekcije u ustima mogu se brže pogoršati i uticati i na opšte stanje organizma.

Ne odlagati kontrole.

MS se najčešće javlja između 20. i 40. godine života, češće kod žena.

Rano prepoznavanje i pravovremena dijagnoza omogućavaju da se terapija započne na vreme, što usporava napredovanje bolesti i čuva kvalitet života.

Briga o usnoj duplji nije samo briga o zubima – to je briga o celom telu.

Osobe koje žive sa multiplom sklerozom često se suočavaju sa brojnim izazovima, ali uz redovne kontrole, prilagođenu higijenu i dobru saradnju sa stomatologom, zdrav i bezbolan osmeh je sasvim dostižan cilj.

Stomatološka ordinacija
"OSMEH NS"

Udruženje M.S. Srednji banat Zrenjanin, uz pomoć Ministarstva za rad zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom, održalo je dana 07.06.2025. godine svoju aktivnost po prvi put u Tarašu, na manifestaciji **"Dani taraških roda**". Učestvovali su pored naših članova i članovi srodnih udruženja sa teritorije grada Zrenjanina kao i gosti iz naših udruženja.

Taraš je divno mesto pored Tise i mesto netaknute prirode, a manifestacija je posvećena pticama, belim rodama, koje svake godine krase stubove i odžake.

U parku bez plastičnih stolova i stolica sedelo se na balama pokošenog sena, i uživalo se u programu organizatora.

Rode su od davnina „donosile bebe", bebe postaju deca koja su priredila umetnički program takmičarskog karaktera na temu roda. Naši članovi su takođe pokazali uspešne radove.

Jedan od prvih najtoplijih dana u ovoj godini prošao je veoma prijatan u prirodi uz bogat kulturni i muzički program, pa je skup završen na zadovoljstvo i radost svih prisutnih.

Veliki pozdrav od Udruženja MS srednji banat Zrenjanin

Zlata Adamov

"MUZIKA I MS"

Udruženje multiple skleroze srednji banat Zrenjanin, održalo je programsku aktivnost pod nazivom "Muzika i MS" oktobra meseca u Srednjoj muzičkoj školi Zrenjanin.

Aktivnosti je prisustvovalo veliki broj obolelih od MS-a, brojni gosti, i izvedena su dela vrhunskih kompozitara.

Zahvaljujemo se Ministarstvu za rad zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, Sektoru za zaštitu osoba sa invaliditetom na podršci u realizaciji programske aktivnosti.

UDRUŽENJE OBOLELIH OD MULTIPLE SKLEROZE SREMA "MOJ SREM" INĐIJA

Naše udruženje akcenat postavlja na druženja, radionice, druženja u prirodi, na hipodromu sa konjima. Jahanje za naše članove je posebno zadovoljstvo. Kroz druženja unosimo vedrinu u svoj život, jer kontakt sa ljudima odlaže kontakt sa bolešću.

Kroz radionice, izradu ručnih radova i razmenu iskustava naša druženja dobijaju pravi smisao, a mi rasterećenje kroz priče i osmehe.

Tako smo u julu za druženje odabrali Keltsko selo. Dan proveden u keltskom selu se pretvorio u predivno druženje uz edukaciju o narodu koji je živeo na ovim prostorima. Uz kustosa smo na neki način doživeli to vreme, upoznali način na koji su živeli, kako su spremali hranu, borili se i čak kakve su navike imali. Bile su prisutne žene koje su nam pokazale tehnike tkanja i veza, a mogli smo i lično da se oprobamo u tim rukotvorinama.

U septembru smo pripremali i realizovali aktivnost vezanu za "Beška fest". Za ovu manifestaciju su naši članovi pripremali ručne radove koje smo izlagali i svojim prisustvom dali doprinos ovoj manifestaciji.

Ništa ne bismo postigli bez podrške Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom.

Zajvaljujući njima, kao i lokalnim samoupravama naši članovi imaju privilegiju da se druže, organizujući radionice i realizujući ovako divne projekte.

Kroz druženja unosimo vedrinu u svoj život, jer kontakt sa ljudima odlaže kontakt sa bolešću

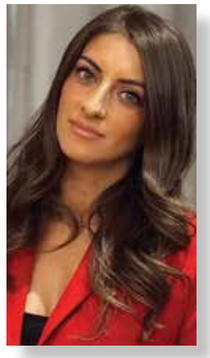
Vitamin A i multipla skleroza
– kada imunitet izgubi ravnotežu

Kada govorimo o multiploj sklerozi (MS), najčešće spominjemo imunoterapiju, rehabilitaciju i fizičku aktivnost. Međutim, pored svega toga postoje i dva važna faktora – ishrana i mikronutrijenti koji hrane i nervni i imuni sistem. Jedan od najvažnijih, a najmanje poznatih među njima, jeste vitamin A.

To je liposolubilan vitamin, što znači da se rastvara u mastima i da se, za razliku od nekih drugih vitamina, može skladištiti u našem organizmu. Ono što je posebno važno naglasiti jeste da je esencijalan – znači da ga naš organizam ne može sam sintetisati, već ga moramo unositi hranom ili suplementima.

Njegova uloga je višestruka – ključan je za vid, za rast i diferencijaciju ćelija, ali i za pravilno funkcionisanje imunološkog sistema. Kod osoba s MS-om često se nalazi njegov niži nivo u krvi, što može doprinijeti jačoj upali, većem broju relapsa i sporijem oporavku nakon njih.

Bez dovoljne količine vitamina A, sluznice postaju suve i ranjive, imuni sistem slabi, a vid može da se pogorša – naročito noću.



Piše:
Biljana Zekanović
spec. farm.
menadžment
i marketinga

Preporučeni dnevni unos za odrasle iznosi od 700 do 900 mikrograma retinol ekvivalenata. Gornja bezbjedna granica je 3.000 µg RAE dnevno. To možemo unijeti kroz različite izvore – životinjske namirnice poput jetre, ribljeg ulja, žumanca i punomasnog mlijeka, ali i biljne izvore. U biljkama vitamin A dolazi u obliku provitamina, odnosno karotenoida. Najpoznatiji među njima je beta-karoten, koga nalazimo u šargarepi, spanaću, kelju, bundevi i kajsijama.

U našem tijelu odvija se zanimljiva transformacija: beta-karoten se u enterocitima pretvara u retinal, a zatim u retinol. Taj retinol se dalje može skladištiti u jetri u obliku retinil-estara, i ta rezerva je toliko značajna da može potrajati mjesecima, pa čak i godinama. Oko **45% ljudi ima genetsku varijaciju BCMO1 gena** zbog koje vrlo slabo pretvaraju beta-karoten u aktivni vitamin A. Takvi ljudi mogu jesti kilograme šargarepe, a i dalje ostati u deficitu. Ako neko od tih ljudi jede jako mnogo šargarepe, može dobiti **narandžastu boju kože (karotenemija)**, jer beta-karoten ostaje neiskorišćen i taloži se u koži.

Ipak, retinol nije samo pasivna rezerva. On se dalje metaboliše i može se pretvoriti u retinal, neophodan za vizuelni ciklus, odnosno za formiranje rodopsina, pigmenta koji nam omogućava da vidimo u uslovima slabog osvjetljenja. Sa druge strane, retinol može da se pretvori i u retinoičnu kiselinu, koja se u ćelijama vezuje za posebne receptore (RAR i RXR), koji utiču na gene odgovorne za imunitet, rast ćelija i regeneraciju tkiva.

Sove, mačke i druge noćne životinje imaju mnogo više **rodopsina**, pa zato vide gotovo u potpunom mraku. Kod ljudi, manjak vitamina A izaziva **noćno sljepilo** – prvi znak deficita.

Možemo ga zamisliti kao regulatora imunog sistema:

- smiruje previše aktivne upalne ćelije (Th17 limfocite),
- povećava broj regulatornih T ćelija (Treg) koje umiruju imuni odgovor,
- pomaže stvaranje antimikrobnih peptida koji uništavaju bakterije i viruse,
- jača crijevnu barijeru, čime se smanjuje vjerovatnoća da toksini i mikrobi uđu u krvotok i izazovu upalu.

Na taj način, vitamin A ne potiskuje imunitet, nego ga vraća u ravnotežu – što je posebno važno kod autoimunih bolesti poput MS-a.

MS oštećuje mijelinski omotač koji obavija nerve i omogućava brzu komunikaciju između mozga i tijela. Bez mijelina, nervni signali putuju sporo, što dovodi do slabosti, zaboravnosti i problema s koordinacijom.

Vitamin A tu ima iznenađujuće važnu ulogu. On stimuliše oligodendrocitne progenitorske ćelije – one koje stvaraju novi mijelin. Eksperimenti su pokazali da retinoična kiselina ubrzava remijelizaciju i poboljšava oporavak nervnog tkiva.

Kako prepoznati nedostatak vitamina A

- Suva, hrapava i perutava koža
- Česte infekcije disajnih puteva
- Noćno slabljenje vida („noćno sljepilo“)
- Suve oči i usne
- Krti nokti i lomljiva kosa
- Sporije zarastanje rana

Farmaceut ima ključnu ulogu u edukaciji pacijenata s MS-om. Razgovor o vitaminu A često otvara širu priču o ishrani, suplementima i holističkoj brizi.

Vitamin A nije samo vitamin za vid. On je čuvar nervnog sistema i ravnoteže imuniteta. Kod osoba s MS-om pomaže da se smiri upala, očuva struktura nerva i ojača crijevna barijera. On ne liječi bolest, ali pomaže organizmu da se sam obnavlja i brani. Zato je uloga farmaceuta ne samo da izda terapiju, već i da podsjeti pacijenta da zdravlje počinje iznutra – u svakoj ćeliji.

Sve više naučnih dokaza pokazuje da crijeva i mozak ne funkcionišu odvojeno. Zdrava crijevna mikrobiota pomaže da se beta-karoten pretvori u aktivnu retinoičnu kiselinu. Zauzvrat, ta kiselina čuva integritet crijevne sluznice i sprečava ulazak štetnih bakterija i toksina. Kod osoba s MS-om često se javlja disbioza – poremećaj mikrobiote, koji može smanjiti sposobnost organizma da koristi vitamin A.

Farmaceut ima važan zadatak da provjeri da li pacijent već koristi više proizvoda koji sadrže vitamin A, jer kombinovanje različitih suplemenata može lako dovesti do prekomjernog unosa. Trudnice posebno moraju biti oprezne, jer visoke doze u ranoj trudnoći mogu biti štetne za plod. Simptomi predoziranja uključuju glavobolju, mučninu i bol u zglobovima.

Nauka sve više potvrđuje da vitamin A ima imunomodulatorni i neuroprotektivni efekat. Eksperimenti na modelima bolesti pokazali su da kombinacija vitamina A i D djeluje sinergijski – zajedno bolje smiruju upalu i ubrzavaju oporavak nervnih vlakana.

XXIII humanitarna likovna kolonija Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga Novi Kneževac

Od 23. do 30. juna održana je XXIII Međunarodna humanitarna likovna kolonija "Život je umetnost" koju je organizovalo Udruženje obolelih od multiple skleroze Sverenobanatskog okruga sa sedištem u Novom Kneževcu.

Na koloniji su učestovali uglavnom slikari iz Vojvodine i Tome Dimovski iz Skoplja (Severna Makedonija). Svoje slike su ostavili dugogodišnji prijatelj udruženja Braco Azarić iz Novih Kozaraca, Svetlana Miladić iz Bačke Palanke, Žarko Đurić iz Pivnica, Goran Španović iz Surčina i po prvi put Pavle – Paja Raković iz Rume, Goran Arsenijević iz Golubinaca.

Pridružili su im se iz Kikinde Tanja Nožica i Ljiljana Bogosavljev, a iz Vrbasa Nikola Eraković, Dragan Simić Beli i Milorad Prvulović, a iz Sremske Mitrovice je došao Srećko Radulović. Iza malog, ali odabranog društva je ostalo preko 30 slika.

Tokom kolonije je obeležena slava Udruženja Vidovdan, 28. juna uz rezanje slavskog kolača uz prisustvo mnogih udruženja iz Vojvodine i samih članova Udruženja.

Koloniju su otvorili predsednik Udruženja Igor Nađ i novinarka i volonterka Udruženja Danica Knežević Popov naglasivši veliku humanost slikara kao i njihov nesebičan rad koji već godinama traje. Zatvaranje kolonije je kao i prethodnih godina bilo na lađi koja je plovila ovog puta mirnom, čistom i plitkom Tisom. A zahvaljućuji donatorstvu opština Novi Kneževac i Kanjiža i ove godine je kolonija održana.

O Braci Azariću

Na kolonije je od samog početka već 23 godine dolazi Braco Azarić, prvo zbog prijateljstva sa Slavicom Zorić koja je bila 30 godina predsednica Udruženja od ranije, a i zbog pomoći obolelim od MS-a doprinoseći svojim likovnim umećem.

Početak jeseni

Udruženje obolelih od multiple skleroze Severnobanatskog okruga Novi Kneževac obeležilo aktivnost radionicom "Kreativna mirisna jesen" čiji je pokrovitelj Ministarstvo za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja, Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom u okviru projekta "Srbija bez barijera".

Na jednodnevnoj radionici prisutni su radili ili naučili dekupaž tehniku i oslikavali salvetama tacne, a samoj tehnici ih je učila Gordana Mijatov koja je pravi stručnjak u oslikavanju predmeta od drveta i drugih materijala. Kod prisutnih članova se razvijala preciznost, koncentracija i upornost.

Radionica je protekla u prijatnoj atmosferi i druženju, kao i razmeni iskustava o stanju obolelih i njihovoj bolesti.

Braco Azarić je po vokaciji modelar, a slikarstvom se bavi kao hobi već 50 godina i isključivo radi ulja na platnu, opredelivši se za ekspresionizam širokih poteza po čemu je prepoznatljiv diljem Vojvodine.

Azarić u svom mestu – Novom Kozarcima vodi Galeriju "Zdravko Mandić" našeg poznatog slikara iz Zrenjanina. U Galeriji se nalazi i Legat Đoka Stojičića koji je poklonio svom rodnom mestu preko 1.000 knjiga. U okviru Galerije Braco Azarić organizuje likovne kolonije, izložbe, književne večeri i susrete sa decom iz OŠ "Ivo Lola Ribar" iz mesta.

Kulturni centar Kikinda je pre tri nedelje objavio knjigu o Braci Azariću

"Iz sna i sećanja" u kojoj si prikazane slike od 1973. do 2023., kao i izbrane recenzije književnika i likovnih kritičara koji su govorili o njegovom stvaralaštvu.

Za Azarića je slikarstvo život i ogledalo njegove duše. Iako je poreklom iz Bosne, njegova duša je banatska jer preovladava ravnica, seoske ulice, kao i cvetni pejzaži vezani za staro banatsko cveće . U svojim delima Azarić žudi za beskonačnim što i postiže jer svako njegovo delo nosi priču koja može u beskonačnost da se priča.

A toplina duše se odražava učešćem na mnogim humanitarnim kolonijama u okoloni te njegova dela ostaju kao lek za dušu onim kojim je potreban.

DKP

UDRUŽENjE OBOLELIH OD MULTIPLE SKLEROZE SREDNjA BAČKA KULA

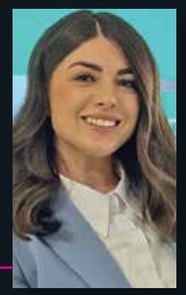
"MS I SPORT"

Udruženje obolelih od multiple skleroze Srednja Bačka Kula uz finansijsku podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom, u okviru Programskog konkursa za unapređenje položaja osoba sa invaliditetom realizovali smo programsku aktivnost "Sportsko takmičenje" u oktobru mesecu. Učestvovali su predstavnici udruženja članice Društva MS Vojvodine. Učesnici aktivnosti su se takmičili u pikadu, pločicama, društvenim igrama (neljuti se čoveče, dominama).

Uz dodelu slatkih nagrada i prigodno posluženje, nastavljeno je druženje.

Nesanica i multipla skleroza:

Kako do mirnog sna?



Piše:
Jelena Tankosić
magistar farmacije

Poremećaji sna, naročito nesanica, česti su kod osoba koje žive sa multiplom sklerozom (MS). Nesanicu najčešće čine poteškoće sa uspavljivanjem, često buđenje tokom noći ili rano jutarnje buđenje bez mogućnosti da se ponovo zaspi. Kod MS-a, nesanica može biti posledica različitih faktora: bola, grčeva u mišićima, umora, depresije, anksioznosti, lekova koji se koriste za lečenje bolesti, kao i nedostatak vežbanja zbog invaliditeta povezanih sa multiplom sklerozom.

Terapija u obliku lekova za nesanicu koji imaju režim izdavanja na recept se vrši isključivo pod nadzorom neurologa ili psihijatra. Postoje prirodni preparati koji mogu pomoći u poboljšanju sna, bez kontraindikacija sa terapijom za MS.

Melatonin je hormon koji naše telo prirodno proizvodi u večernjim satima, kao signal da je vreme za san. Kod osoba sa MS-om, ovaj prirodni ritam može biti poremećen usled same bolesti, bola, napetosti, iscrpljenosti, depresije, ili zbog noćnog svetla ili gledanja u ekran pred spavanje. Melatonin pomaže organizmu da započne proces uspavljivanja. Najbolje deluje ako ga koristite u mirnom okruženju, sa što manje svetla i bez ometajućih sadržaja ekrana.

Može se naći u obliku tableta, kapsula, oralnih sprejeva, kapi ili tableta za žvakanje. Sprej se brzo apsorbuje kroz sluzokožu usta, dok su tablete pogodnije ako vam je potrebna postepena i duža apsorpcija. Preporučljivo je početi s manjom dozom, posebno ako ga prvi put koristite. Najčešće se savetuje uzeti 30 minuta pre spavanja dozu od 0,5 do 1 mg. Ako se efekat ne oseti nakon nekoliko dana, doza se može povećati, ali retko postoji potreba da se ide iznad 2 mg dnevno. Važno je znati da veća doza ne znači i bolji san, kod mnogih osoba niže doze daju bolji rezultat.

U nižim dozama, melatonin je bezbedan i ne stupa u značajne interakcije sa lekovima za MS. Teoretski melatonin može ometati imunosupresivnu terapiju poput fingolimoda, jer melatonin može stimulisati imuni sistem.

Vitamin D je posebno značajan za osobe sa MS-om, jer učestvuje u regulaciji imunog sistema i ima potencijalno neuroprotektivno dejstvo. Manjak ovog vitamina povezuje se sa lošijim kvalitetom sna, a zanimljivo je da vitamin D učestvuje u regulaciji melatonina – hormona sna. Istraživanja pokazuju da kombinacija vitamina D i melatonina može imati dodatne koristi za osobe koje pate od nesanice, naročito kada su vrednosti vitamina D niske. Vitamin D se može uzimati uz obrok koji sadrži masti, jer se tako bolje apsorbuje. Pre uvođenja, korisno je proveriti nivo u krvi laboratorijskom analizom i prilagoditi dozu.

Omega-3 masne kiseline, koje se prirodno nalaze u masnoj ribi poput lososa, skuše i sardine, povezane su sa boljom efikasnošću spavanja, odnosno manjim brojem buđenja tokom noći. Ako ne jedete ribu redovno, dostupni su i dodaci omega-3 u obliku kapsula ili ulja. Uzimaju se tokom dana, uz obrok koji sadrži masti, za bolju apsorpciju. Omega-3 ima i protivupalno dejstvo, što je dodatna prednost kod MS-a.

Magnezijum je mineral koji je poznat po svojoj ulozi u opuštanju mišića i nervnog sistema. Kod osoba sa MS-om, često je prisutna pojačana mišićna napetost ili grčevi, naročito noću, što dodatno remeti san. Kada je u pitanju nesanica, mogu se izdvojiti magnezijum glicinat i magnezijum citrat.

Magnezijum glicinat je vezan za amino-kiselinu glicin, koja ima blago umirujuće dejstvo. Ne iritira želudac, lako se apsorbuje i pogodna je opcija za večernju upotrebu.

Magnezijum citrat je vezan za limunsku kiselinu i ima blagi laksativni efekat kod viših doza, pa može pomoći i ako je zatvor dodatni problem.

Magnezijum se najčešće uzima u obliku tableta, kapsula, granula za direktnu primenu u ustima ili šumećih tableta. Preporučena doza za večernju upotrebu je 200–400 mg, i uzima se 1 do 2 sata pre spavanja. Može se uzimati sa ili bez hrane, ali ako imate osetljiv želudac, uzmite ga posle večere. Magnezijum može smanjiti apsorpciju nekih lekova ako se uzima istovremeno (npr. antibiotici, lekovi za osteoporozu), zato je najbolje da se uzima 2 sata pre ili posle bilo koje druge terapije, posebno ako pijete lekove uveče.

Valerijana (Valeriana officinalis) je lekovita biljka poznata po svom blagom sedativnom dejstvu. Koristi se vekovima za ublažavanje nesanice, napetosti i nervoze. Najčešći i najdelotvorniji oblik valerijane su kapi (alkoholna tinktura), zatim tablete i kapsule u kojima se ne oseti njen ukus i čaj sa jačim karakterističnim mirisom.

Ukoliko koristite tinkturu, preporučuje se 15 do 30 kapi, otopljenih u malo vode 30–60 minuta pre spavanja. Ima veoma gorak ukus, pa se tradicionalno uzima na kocki šećera. Može se uzeti nezavisno od obroka. Nije preporučljivo koristiti sa alkoholom ili sedativima. Valerijana ne deluje kod svih odmah, kod nekih ljudi efekat se javlja tek nakon nekoliko dana redovne upotrebe.

Matičnjak (Melissa officinalis) je blaga, ali vrlo efikasna biljka koja se tradicionalno koristi za smanjenje anksioznosti, napetosti i problema sa spavanjem. Deluje umirujuće na centralni nervni sistem, ali bez izazivanja pospanosti tokom dana.

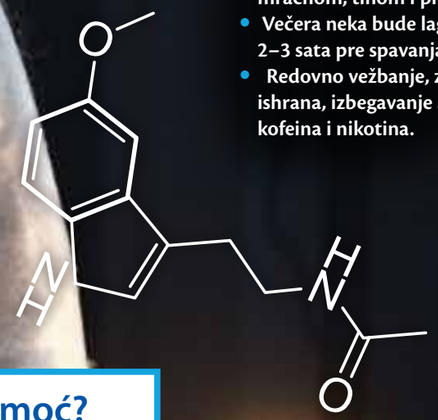
Najčešće se koristi u obliku čaja ili tinkture (20 do 30 kapi), pre spavanja. Postoje i kombinacije preparata u obliku kapsula koje se koriste jednom do dva puta dnevno.

Pasiflora (Passiflora incarnata) se koristi kod nervoze, uznemirenosti i poremećaja sna, posebno za smanjenje mentalne hiperaktivnosti, stanja kada misli ne prestaju ni pri pokušaju da se zaspi. Njeno dejstvo je blago sedativno, bez izazivanja zavisnosti. Može se naći u obliku čaja, tinkture (20-40 kapi), kao i u obliku kapsula i tableta sa 200 do 500 mg ekstrakta.

Kamilica (Matricaria chamomilla) je umirujući biljni lek koji deluje na nervni sistem, ali i na varenje. Kod osoba koje imaju nervozu u stomaku pred spavanje, kamilica može da ublaži napetost, umiri disanje i doprinese lakšem uspavljivanju. Najčešće se koristi kao čaj, a može se naći i u obliku biljnih mešavina.

Pored suplemenata, male promene u svakodnevnim navikama mogu napraviti veliku razliku:

- Ležite i ustajte u približno isto vreme svaki dan
- Izbegavajte gledanje u ekrane najmanje sat vremena pre spavanja
- Sobu za spavanje držite mračnom, tihom i prohladnom
- Večera neka bude lagana i bar 2–3 sata pre spavanja
- Redovno vežbanje, zdrava ishrana, izbegavanje alkohola, kofeina i nikotina.



Kada potražiti stručnu pomoć?

Ako nesanica traje duže od 3 do 4 nedelje i počinje da utiče na svakodnevno funkcionisanje, važno je obratiti se lekaru. Ponekad nesanica može biti signal da telo pokušava da se izbori sa dodatnim opterećenjem, fizičkim ili emocionalnim.

Kvalitetan san je deo brige o sebi i o telu koje svakodnevno vodi tešku bitku. Svaki organizam je jedinstven, pa je važno pažljivo pratiti reakcije i birati ono što vama najviše prija, uz savet stručnjaka kada god je to potrebno.

IDEMO, HOĆEMO, MOŽEMO MI TO

Udruženje od početka godine iako nemamo primanja radi, prostorije udruženja su otvorena svakog petka. Uspeli smo da početkom marta održimo radnu skupštinu i obeležimo Dan žena uz ručak i podelimo skromne poklone, a i da se odazovemo pozivima srodnih udruženja u posetu, kao i oni da dođu kod nas. Obeležen je dan MS-a kod nas uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, a i u pokroviteljstvu i

Društva MS Vojvodine Novi Sad sa predsednicom Zoranom Budak. Zahvaljujemo se opštini koja je omogućila da te večeri fontana bude obojena narandžasto. Članovima Male Bačke i gostima se zahvaljujemo na velikom odzivu. Po programskim aktivnostima naši članovi zajedno sa drugim udruženjima bili su prisutni na otvorenom radionicama, terapijskom jahanju kod nas na ergeli u Malom Iđošu i u Sremskoj Mitrovici kao gosti udruženja iz Inđije, na kupanju u Banji Kanjiži, u Somboru povodom jubilarne kolonije slikara. Članovi udruženja su u dva navrata bili gosti udruženja iz Mađarske, takođe smo išli u Niš na svečanost povodom 30 godina od osnivanja udruženja.

Da pomenem i to da se udruženje odaziva na sve manifestacije koje se odvijaju u našem gradu, naš grad i sugrađani nas podržavaju u našem radu, tako da smo im zahvalni na tome da nema BARIJERE između nas. Da spomenem i to da se bliži "Sarmijada 2025" na kojoj učestvujemo od osnivanja i nadamo se da ćemo i ovaj put biti dobri u kuvanju sarme i zablistati. Očekujemo da će se odazvati pozivu svi koje smo pozvali i da će to ponovo biti lepo druženje. U novembru mesecu nas očekuje predavanje neurologa i okupljanje članova petkom, a tradicionalno će početkom decembra humanitarni koncert naših folkloraca i muzičke škole. Slede praznici Božići, Nova godina, pa ćemo praznovati, pa eto članovi udruženja Mala Bačka vam žele srećne praznike u zdravlju i veselju da ih svi dočekali i da nam sledeća godina bude lepša i zdravija.

TOLERANCIJA 2025

Članovi udruženja multiple skleroze „Mala Bačka" od samog početka godine vredno su se spremali za Toleranciju 2025. Zahvaljujemo se Ministarstvu za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja – Sektoru za zaštitu osoba sa invaliditetom. Održana je jubilarna Tolerancija 2025, XV republičkog i regionalnog sportskog karaktera osoba sa invaliditetom. Ovim putem se zahvaljujemo sponzorima i donatorima: Opštini Bačka Topola, opštini Mali Iđoš, fondaciji Beteken Gabor, AKE Dental, Simtex, Alarm Sistem, Aqua Top, Udruženju poljoprivrednika, kuvaru i svim volonterima.

Proslavu Tolerancije sproveli smo tri dana. Toleranciji je prisustvovalo 17 udruženja. Prvi dan smo dočekali drage goste u našem prostoru – goste iz Niša, Leskovca, Makedonije, Pančeva i Valjeva. Zajedno sa našim članovima prisustvovali su predavanju dr. Červenak Petera (ginekologa) i dr. Despenić Ljiljane (neurologa). Prisutni su s velikom pažnjom odslušali predavanja i dobili adekvatne odgovore na postavljena pitanja. Nakon večere goste smo smestili u prelep Dom učenika kraj Bačkotopolskog jezera.

Drugi dan Tolerancije održan je na obali jezera, gde smo dočekali goste iz Vukovara, Sombora, Novog Kneževca, Kule i Subotice – članove iz Ižde, Udruženje amputiraca i osoba rođenih sa malformacijama iz Subotice. Posetom nas je uveličala Julijana Stanisavljević ispred Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja #SRBIJABEZBARIJERA, kao i predsednik opštine Adrijan Satmari. Vreme sa blagim vetrom nije nam smetalo da se družimo, sportski nadmećemo, a sve to su propratili mediji i rado razgovarali sa našim gostima. Kuvar Janoš i S. J. sa svojim timom spremali su obroke sa puno ljubavi. Smene programa, dodela medalja i zahvalnica doprinele su veselom raspoloženju. Nakon ručka podeljene su nagrade i priznanja, a druženje se nastavilo u večernjim satima uz muziku i večeru.

Treći dan su gosti i naši članovi obišli ergelu „Zobnatica", koja je nekoliko kilometara udaljena od grada. Nadamo se da su gosti zadovoljni i da će nam se ponovo pridružiti, jer su se, prema njihovim rečima, kod nas osećali kao kod kuće. Fotografije govore više od reči – druženje je uspelo da poveže ljude iz različitih krajeva i pokaže da nas ništa ne razdvaja, već spaja. Prijateljstva stečena na Toleranciji najlepši su deo našeg susreta.

Zahvaljujemo se članovima udruženja Mala Bačka i volonterima koji su se potrudili da se predstavimo kao dobri domaćini

Pozdrav od Male Bačke

Neuroplastičnost kod MS

Multipla skleroza (MS) je jedna od hroničnih neuroloških bolesti mladih odraslih i nastaje kada imuni sistem greškom napada sopstvena nervna vlakna. Primarna meta je mijelinski omotač – zaštitni sloj oko nerava koji omogućava brzu i preciznu razmenu informacija u mozgu i kičmenoj moždini. Kada je taj omotač oštećen, nervni impulsi postaju spori, nesigurni ili se potpuno prekidaju, što dovodi do simptoma poput slabosti ruku i nogu, poremećaja vida, gubitka ravnoteže i problema sa pažnjom i pamćenjem.

Na prvi pogled, oštećenje mijelinskog omotača u telu deluje nepremostivo: kako signali mogu stići do cilja kada su putevi blokirani? Tu na scenu stupa neverovatna sposobnost mozga – neuroplastičnost. Mozak nikada ne ostaje pasivan. Kada neki put postane neprohodan, on aktivira sporedne regije i stvara nove sinaptičke veze, kao da projektuje obilaznice oko oštećenih puteva.

Tamara Tomić
Magistar farmacije

Zahvaljujući tome, mnogi pacijenti sa MS godinama nemaju vidljive simptome, iako magnetna rezonanca pokazuje brojne lezije. To se zove neuroplastičnost – mozak koji gradi puteve tamo gde ih bolest blokira.

Neuroplastičnost je sposobnost mozga da stalno menja, prilagođava i stvara nove neuronske veze tokom života. Kod zdravih ljudi, ona omogućava učenje novih veština, pamćenje i adaptaciju na promene okoline. Kod osoba sa multiplom sklerozom, ova sposobnost postaje pravo čudo prirode – ona omogućava mozgu da zaobiđe oštećene nerve i preusmeri signale tamo gde su primarni putevi narušeni.

Značaj neuroplastičnosti kod MS ne može se preceniti. Kada mijelinski omotač oko nerva propadne, impuls koji bi normalno brzo stigao do mišića ili mozga postaje usporen, nesiguran ili potpuno blokiran. Bez alternativnih puteva, pokreti postaju spori, koordinacija slabi, a kognitivne funkcije opadaju. Neuroplastičnost funkcioniše kao unutrašnja mreža za hitne slučajeve – mozak aktivira sporedne regije i stvara obilaznice za signal, čime se omogućava zadržavanje funkcionalnosti i svakodnevnih aktivnosti.

Funkcionalna magnetna rezonanca (fMRI) omogućava naučnicima da vide koje regije mozga se aktiviraju tokom određenih zadataka. Kod osoba sa multiplom sklerozom, fMRI snimanja pokazuju širu i intenzivniju aktivaciju moždanih mreža u poređenju sa zdravim osobama. Na primer, kada pacijent sa MS pomera ruku, ne aktiviraju se samo primarne motorne oblasti (kao kod zdravih ljudi), već i motorički korteks, cerebelum i čak delovi parijetalnog korteksa koji obično nisu direktno uključeni u pokret. Slično, kod hodanja aktiviraju se dodatne mreže u mozgu koje pomažu u koordinaciji i održavanju ravnoteže.

Ova pojačana aktivacija je jasan znak adaptivne neuroplastičnosti – mozak „radi prekovremeno", regrutujući dodatne resurse kako bi kompenzovao oštećenja primarnih puteva. Drugim rečima, mozak aktivira okolne „puteve" i stvara alternativne sinaptičke veze kako bi impuls ipak stigao do mišića ili omogućio preciznu kontrolu pokreta.

Studije su pokazale da intenzitet ove kompanzatorne aktivacije često korelira sa stepenom oštećenja mijelinskog omotača – što je veće oštećenje, to mozak uključuje više dodatnih regija da održi funkciju. Ovo objašnjava zašto mnogi pacijenti dugo ne pokazuju kliničke simptome, iako MRI snimci otkrivaju brojne lezije.

Još važnije, neuroplastičnost nije ograničena samo na motoričke funkcije. Ona uključuje i kognitivne mreže, što znači da mozak može da reorganizuje resurse kako bi očuvao pažnju, pamćenje i sposobnost rešavanja problema, čak i kada su neuralni putevi oštećeni. Istraživanja pokazuju da mentalna aktivnost, učenje novih veština, meditacija i socijalna angažovanost dodatno povećavaju ovu sposobnost, što se odražava na sporije pojavljivanje simptoma i bolju kvalitetu života.

Zašto je ovo velik stvar kod MS?

MS je bolest koja direktno narušava prenos informacija unutar tela. Svaki novi „obilazni put" koji mozak izgradi predstavlja praktično produženje funkcionalnosti – hod, preciznost ruku, ravnotežu ili kognitivne sposobnosti. Drugim rečima, neuroplastičnost je unutrašnji mehanizam preživljavanja mozga, koji omogućava pacijentima da duže zadrže nezavisnost

i kvalitet života, čak i dok bolest napreduje.

Drugim rečima, čak i kada bolest pokušava da prekine komunikaciju unutar tela, mozak ne prestaje da radi. On ne spava, ne predaje se – neumorno traži nove puteve i veze koje održavaju funkcionalnost. Neuroplastičnost nije pasivan proces: kao što mišići jačaju kada ih treniramo, tako i mozak bolje gradi „obilaznice" kada mu pružimo nove izazove. Kod MS, svaka nova veza može značiti očuvanu sposobnost hodanja, preciznost pokreta ruku i jasno razmišljanje – praktično produžavajući kvalitet života pacijenata.

Kako vežbanje aktivira neuroplastičnost kod multiple skleroze

Mozak kod multiple skleroze (MS) konstantno traži načine da kompenzuje oštećenja mijelinskog omotača i očuva funkcionalnost tela i kognitivnih sposobnosti. Jedan od najefikasnijih načina da se ova sposobnost podstakne jeste ciljano vežbanje i mentalni trening, koji aktiviraju neuroplastičnost i omogućavaju mozgu da stvara i jača alternativne neuronske puteve.

1. **Aerobne vežbe – gorivo za neurone-** Aktivnosti poput trčanja, brzog hodanja, vožnje sobnog bicikla ili plivanja povećavaju protok krvi i kiseonika do mozga, što obezbeđuje bolju ishranu neurona i uklanjanje metaboličkog otpada. Ključni molekularni efekat dolazi od BDNF-a (Brain-Derived Neurotrophic Factor) – proteina koji „hrani" neurone, podstiče rast dendrita i formiranje novih sinapsi. Ove nove sinaptičke veze omogućavaju mozgu da preusmeri signal kada su primarni nervni putevi oštećeni, što je osnova neuroplastičnosti.
2. **Vežbe ravnoteže i koordinacije** – mobilizacija dodatnih regija mozga Vežbe poput jogijskog balansa, Tai Chi pokreta ili vežbi na lopti aktiviraju cerebelum i dodatni motorički korteks, što pomaže u održavanju stabilnosti i koordinacije tela. Funkcionalna snimanja mozga (fMRI) pokazuju da mozak regrutuje ove dodatne regije kako bi kompenzovao oštećenja primarnih motoričkih puteva, što predstavlja jasan primer adaptivne neuroplastičnosti.
3. **Specifične rehabilitacione vežbe fine motorike** – „učvršćivanje staza" u mozgu Ponovljeni pokreti ruku, hvatanje i premještanje sitnih predmeta ili pisanje pomažu mozgu da učvrsti i stvori alternativne puteve. Svaki ponovljeni pokret jača sinaptičke veze i olakšava prenos signala, omogućavajući pacijentima da zadrže preciznost i funkcionalnost ruku čak i kada primarni motorički putevi nisu efikasni.
4. **Mentalni trening – aktiviranje i reorganizacija moždanih mreža** Neuroplastičnost se podstiče i kroz mentalne izazove:
   - Učenje novih veština (npr. sviranje instrumenta, učenje jezika) povećava sinaptičku gustinu i regrutuje šire moždane mreže, pomažući mozgu da kompensuje oštećenja.
   - Kognitivni treninzi (računarske igre za pamćenje, rešavanje zagonetki, sudoku) poboljšavaju brzinu obrade informacija i pažnju, što se prati povećanom aktivacijom frontalnog korteksa, ključnog za planiranje i donošenje odluka.
   - Meditacija menjaju aktivnost u mrežama pažnje i emocionalne regulacije, doprinoseći boljoj koncentraciji, smanjenju stresa i očuvanju kognitivnih funkcija.

Multipla skleroza pokazuje koliko je mozak istovremeno krhak i izuzetno sposoban. Iako bolest oštećuje nervne puteve, mozak poseduje neverovatnu moć neuroplastičnosti – on stvara nove sinaptičke veze, aktivira alternativne mreže i gradi „obilaznice" oko oštećenih puteva. Fizičke aktivnosti, vežbe ravnoteže i koordinacije, ciljane vežbe fine motorike, kao i učenje novih veština i mentalni treninzi, sve podstiču ovu sposobnost. Svaki pokret, svaki izazov i svaka nova aktivnost pomažu mozgu da očuva funkcionalnost, pokretljivost i kognitivne sposobnosti. Neuroplastičnost je dokaz izvanredne sposobnosti mozga da se prilagodi i opstane, i upravo je zato treba ceniti, poštovati i aktivno podsticati svakog dana.

„MultiS“ Novi Sad

Udruženje „MultiS“ u svom sastavu ima preko 300 članova, sa mestom boravka u 7 opština, sa teritorije Južno-bačkog okruga. Udruženje „MultiS“ u 2025. godini, nastavilo je sa radom u istom sastavu, sa istim radnim aktivnostima kao i prethodnih godina. Konkurisali smo na raspisane konkurse: kod Gradske uprave za socijalnu i dečiju zaštitu Grada Novog Sada, 1. budžetska sredstva za redovan rad „MultiS“ udruženja, 2. konkurisali smo za sredstva za „Rehabilitaciiju u banji Vrdnik“ za naše članove, koji su pozitivno rešeni i odobreni već početkom marta 2025.godine. Sredstva dobijena po ovom konkursu od izuzetnog su značaja, kako za rad udruženja tako i zajednice u kojoj živimo.

Konkurisali smo na konkurse od strane Ministarstva za rad, zapošljavanje boračka i socijalna pitanja Republike Srbije, Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom gde su nam odobrene tri aktivnosti, koje smo uspešno realizovali uz učešće velikog broja članova „MultiS“ udruženja.

Pokrajinski Sekretarijat za socijalna pitanja, demografiju i ravnopravnost polova, objavilo je dva konkursa, koji su pozitivno rešeni i koje smo uspešno realizovali, na zadovoljstvo velikog broja članova.

Izuzetna čast i ponos našeg udruženja je Projekat „Kako kvalitetno živeti sa MS-om“ dobijenog na Konkursu od Gradske uprave za zdravstvo, Grada Novog Sada, koji se sastoji od ciklusa 10 predavanja edukativno-psihološke pomoći članovima udruženja koji redovno realizujemo duži niz godina.

Ovom prilikom želimo da pohvalimo Opštinska Veća za socijalnu zaštitu u Opštinama Temerin i Vrbas, koji svake godine izdvajaju izvesne količine sredstava u skladu sa njihovim finansijskim mogućnostima za pomoć našim članovima koji žive na njihovoj teritoriji opštine.

Zahvaljujemo se JGS preduzeću, koji obezbeđuju besplatne povlašćene karte za OSI za Gradski javni prevoz, JKP Parking-servis Novi sad, koji nam obezbeđuju nalepnice za besplatno parkiranje u Novom Sadu, JKP Gradskom Zelenilu koje obezbeđuje kupovinu karata po povlašćenim cenama za Javno kupalište „Štrand“, Srpskom narodnom pozorištu koji nam obezbeđuju besplatne karte na reprizne predstave, tokom cele sezone, Humanitarnoj organizaciji „Tabita“ koji nas godinama snabdevaju polovnom gardarobom iz inostranstva, kao i ostalima koje nismo spomenuli.

Sa ponosom možemo naglasiti da smo održali Slavu „MultiS“ udruženja „Mala Gospojina“, uz prisustvo velikog broja članova. Na naše veliko zadovoljstvo kum Slave bio je gospodin profesor Čongor Nađ, koji nas je pozdravio toplim rečima i pohvalio rad udruženja i napore koje ulaže rukovodstvo da bi zadovoljilo potrebe velikog broja članova udruženja i poželeo svima dug život i dobro zdravlje.

Obezbedili smo sredstva za Rehabilitaciju i lečenje za naša 22 člana u banji Vrdnik u 2025 godini, kao i sredstva za realizaciju velikog broja radionica edukativnog - psihološkog tipa sa posebnim naglaskom na uzroke i lečenje bolesti MS-a. Početkom godine obezbedili smo 115 prehrambenih paketa za naše članove, dobijenih od Crvenog Krsta Grada Novog Sada, krajem decembra 2024. godine, što je dokumentovano sa potpisima korisnika i fotografijama.

Srdačan pozdrav od
Predsednice „MultiS“ udruženja,
Jasmine Stankov.

KIKINDA U 2025 GODINI

Uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom, u aprilu, u okviru zdravstvenih akcija koje sprovodi Udruženje multiple skleroze Kikinda, održana je akcija preventivnih pregleda sluha, vida i ORL (otorinolaringoloških) konsultacija za članove udruženja.

Pregled je obuhvatao audiometriju, konsultacije sa ORL specijalistom, kao i oftalmološki vizuelni pregled (oštrina vida, dioptrija) Preglede su obavili specijalisti iz ordinacije „Sani optik“ Kikinda.

Pregledu su prisustvovali članovi našeg udruženja kao i članovi Udruženja Mala Bačka iz Bačke Topole i Moj Srem iz Inđije.

Ova preventivna akcija još je jedan korak ka širenju svesti da prevencija spašava zdravlje, podršci članovima sa MS-om i njihovoj integraciji u svakodnevni život.

U maju smo održali vajarsku radionicu i druženje sa vajarima iz Ateljea Terra, a potom smo za vikend oplemenili zelene površine ispred prostorija udruženja i posadili cveće. Ova akcija je naišla na odobravanje svih naših komšija u zgradi u kojoj se nalazi udruženje jer smo prostor ulepšali ne samo njima i nama nego i većini stanovnika koji tuda prolaze.

U junu smo održali četvrtu MS šetnju – SVAKI KORAK JE POBEDA i obeležili 15 godina rada udruženja, a sve uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja, Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom. Ovaj događaj smo obeležili u tri dana. Prvi dan smo organizovali humanitarnu svirku na kojoj smo prikupljali donacije za kontinuiran rad udruženja, drugi dan smo, sad već tradicionalno, simbolično prošetali Starim jezerom, a samu šetnju je najavila Bubnjarska sekcija iz Kikinde. Treći dan smo obeležili sportski, na otvorenim bazenima KSC Jezero uz plivanje i vežbe joge.

Manifestaciji su prisustvovala udruženja iz Novog Sada, Inđije, Bačke Topole, Novog Kneževca i Društvo MS Vojvodine iz Novog Sada kao i naši Kikinđani. Ovaj događaj je izazvao jako pozitivan efekat jer su nam se nkon toga javili iz udruženja "Eko mame Ki" koje sakupljaju sekundarni otpad. Postavile su izazov na društveni mrežama u prikupljanju otpada i doniranju tih sredstava udruženju. Dosta građana se odazvalo njihovom izazovu i taj novac je doniran udruženju.

Trenutno, pravimo gipsane figurice kojim, uz sveže cеđenu limunadu, kroz donacije građane prikupljamo donacije za rad i opstanak udruženja.

Prirodno nije uvek i bezbedno!

Dolaskom hladnijih dana i sezone prehlada, apoteke su prvo mesto na koje mnogi dolaze „po nešto za imunitet". Svi žele da budu otporniji i da se lakše izbore sa sezonskim bolestima. Najčešće se traže prirodni preparati, biljni čajevi ili suplementi koji bi pomogli da ojačaju organizam i spreče virusne infekcije. Međutim, kada je reč o osobama koje žive sa multiplom sklerozom (MS), stvari nisu tako jednostavne. MS je autoimuna bolest, što znači da imuni sistem umesto da štiti organizam, greškom napada sopstveni nervni sistem. Kod ovih pacijenata, imuni sistem nije slab, već previše aktivan, ali u pogrešnom smeru. Zato preparati koji stimulišu imunitet mogu imati suprotan efekat umesto da pomognu, mogu dodatno aktivirati imunski odgovor i pogoršati simptome bolesti. Važno je da osobe sa MS-om budu oprezne prilikom izbora biljnih preparata i suplemenata i da se pre upotrebe svakako posavetuju sa farmaceutom ili svojim lekarom.

Bojana Džambas
Magistar farmacije

Kada govorimo o prirodnim preparatima za jačanje imuniteta često mislimo na biljne ekstrakte koji podstiču rad imunog sistema — imunostimulatore. Kod zdravih osoba, oni mogu pomoći da se organizam lakše izbori sa virusima ali kod osoba sa multiplom sklerozom, čiji je imuni sistem već previše aktivan, ovi preparati mogu imati neželjeni efekat dodatno razbuditi imunske ćelije koje već napadaju sopstveno tkivo. Zato je važno znati koje biljke treba izbegavati.

Ehinacea (Echinacea purpurea) je najpoznatiji biljni imunostimulans. U preparatima protiv prehlade i gripa često se nalazi u obliku kapi, tableta ili čaja. Ehinacea podstiče rad T-limfocita i makrofaga, što povećava proizvodnju imunih ćelija i aktivnost citokina. Kod osoba sa autoimunim bolestima, uključujući multiplu sklerozu, takva stimulacija može izazvati pogoršanje simptoma ili relaps bolesti.

Ginseng (Panax ginseng) se često reklamira kao prirodni tonik za energiju i imunitet. Sadrži ginsenozide, koji podstiču aktivnost NK ćelija i povećavaju broj limfocita. Pored toga, ginseng može da poveća krvni pritisak i utiče na metabolizam lekova u jetri, što dodatno komplikuje terapiju.

Astragalus (Astragalus membranaceus) je biljka koja se koristi u tradicionalnoj kineskoj medicini. Deluje tako što stimuliše produkciju antitela i aktivnost imunih ćelija. Iako ima antioksidativna svojstva, astragalus se ne preporučuje osobama koje uzimaju imunomodulatornu terapiju za MS.

Spirulina (Arthrospira platensis) je popularna kao „superhrana". Sadrži proteine (fikocijanin koji joj daje plavi pigment), aminokiseline,omega-3 masne kiseline, vitamine, minerale, beta-karoten i hlorofil ali i imunostimulirajuće polisaharide.

Dok su spoljašnji preparati sa **Aloe verom** (gelovi, kreme) bezbedni, oralni sokovi i suplementi sa alojom mogu imati imunostimulativni efekat. U visokim dozama mogu uticati na rad limfocita i citokina.

Ekstrakti ploda ili cveta **zove (Sambucus nigra)** često se koriste kod virusnih infekcija, jer imaju antioksidativna svojstva. Međutim neki sastojci zove mogu povećati aktivnost citokina i stimulisati imunski sistem.

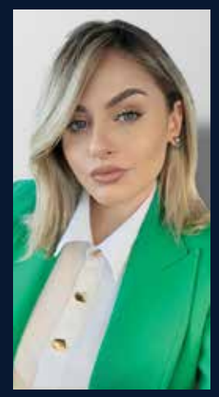
Sve ove biljke su korisne kod zdravih osoba, ali kod pacijenata sa multiplom sklerozom mogu poremetiti ravnotežu imuniteta. Zato kod osoba koje žive sa multiplom sklerozom, cilj nije ojačati imunitet, već čuvati njegovu ravnotežu. Predlozi kako da se organizmu pruži podrška, a da se ne rizikuje pogoršanje bolesti:

1. **Pravilna ishrana**- Obezbediti uravnoteženu ishranu bogatu antioksidansima. Voće, povrće, integralne žitarice, omega-3 masne kiseline (riblje ulje, laneno seme), kao i dovoljan unos proteina pomažu telu da se prirodno odbrani. Vitamin D i B12 imaju posebno važnu ulogu kod osoba sa MS-om, ali se njihova primena uvek usklađuje sa savetom neurologa.
2. **Dovoljan san i smanjenje stresa**- Hronični stres i nedostatak sna dokazano utiču na pogoršanje simptoma MS-a. Redovan ritam spavanja, lagana fizička aktivnost i tehnike relaksacije(šetnja, vežbe disanja, meditacija) mogu pomoći u očuvanju otpornosti organizma bez direktne stimulacije imuniteta.
3. **Hidratacija i zdrave navike**- Piti dovoljno tečnosti (posebno vode i blagih biljnih čajeva poput kamilice ili đumbira) doprinosi otpornosti. Izbegavati alkohol, pušenje i kofein, jer oni mogu pogoršati zamor i uticati na lekove u terapiji MS-a.
4. **Suplementi i biljni preparati u dogovoru sa stručnjakom**- Farmaceut ima ključnu ulogu u prepoznavanju potencijalno rizičnih preparata. Uvek treba proveriti sastav suplemenata i izbegavati proizvode sa imunostimulatorima. Ako je potrebna podrška, bolje je birati blage antioksidanse (npr. koenzim Q10, vitamin C u umerenim dozama, magnezijum).
5. Preporučena je **vakcinacija** protiv sezonskog virusa gripa i Covid-a. Savetuje se izbegavanje vakcinacije tokom relapsa bolesti i ne primati žive, atenuisane vakcine.

Osobe sa multiplom sklerozom ne treba da izbegavaju brigu o zdravlju naprotiv, njihov imunitet treba mudro graditi, a ne gurati. Uloga farmaceuta je da pomogne pacijentu da razlikuje šta zaista jača organizam, a šta može nehotice da mu naškodi. Uz dobar savet, pažljiv odabir preparata, uravnoteženu ishranu i zdrav stil života, moguće je imati jak i stabilan imunitet bez rizika za pogoršanje bolesti.

Svi žele da budu otporniji i da se lakše izbore sa sezonskim bolestima. Najčešće se traže prirodni preparati, biljni čajevi ili suplementi koji bi pomogli da ojačaju organizam i spreče virusne infekcije

Mentalno zdravlje i multipla skleroza



Katarina Mihajlović
Magistar farmacije

Multipla skleroza (MS) je hronično autoimuno oboljenje centralnog nervnog sistema koje zahvata mozak i kičmenu moždinu. U njenom sedištu se nalazi proces u kojem imuni sistem pogrešno napada mijelin – zaštitni omotač nervnih vlakana – što remeti prenos nervnih impulsa. Posledice su raznolike, od problema sa vidom, slabošću i utrnulošću ekstremiteta, do poremećaja ravnoteže, zamora i kognitivnih teškoća. Iako je bolest prvenstveno fizičke prirode, ona duboko utiče i na emocionalno stanje osobe.

Broja istraživanja pokazuju da osobe sa MS imaju značajno veću verovatnoću da razviju depresiju i anksioznost u poređenju sa opštom populacijom. Procene govore da depresiju tokom bolesti doživi 20-30% obolelih, dok su simptomi anksioznosti javljaju kod oko trećine pacijenata. Ovi poremećaji nisu samo "reakcija na dijagnozu" – oni su često i posledica samih neurobioloških promena koje MS donosi, jer lezije u određenim delovima mozga direktno mogu uticati na raspoloženje i emocionalnu regulaciju.

Pored depresije i anksioznosti, često se javljaju i kognitivne teškoće - smanjena koncentracija, usporeno razmišljanje, zaboravnost koje pogađaju gotovo polovinu osoba sa MS. Ove promene mogu biti neprimetne, ali značajno utiču na svakodnevni život, radne obaveze i samopouzdanje. Umor, koji je jedan od najčešćih simptoma MS, dodatno pogoršava osećaj iscrpljenosti i može pojačati psihičke tegobe.

Nažalost, mentalni aspekt bolesti često ostaje u senci fizičkih simptoma. Mnogi pacijenti ne prepoznaju depresiju kao deo bolesti, već je doživljavaju kao lični neuspeh ili slabost. Zbog toga ne traže pomoć, a upravo rana podrška može napraviti ogromnu razliku. Depresija i anksioznost ne samo da umanjuju kvalitet života, već mogu negativno uticati i na pridržavanje terapije, odnose sa porodicom, pa čak i na tok same bolesti.

Dobra vest je da postoje efikasni načini da se mentalno zdravlje sačuva i ojača. Psihoterapija, posebno kognitivno-bihevioralna terapija, pokazala se vrlo korisno u oblažavanju depresivnih i anksioznih simptoma kod osoba sa MS. Fizička aktivnost, prilagođena mogućnostima svakog pojedinca, doprinosi boljem raspoloženju i smanjenju zamora. Takođe, kognitivna rehabilitacija može pomoći u očuvanju pamćenja i koncentracije. Sve više studija potvrđuje da kombinacija lekarske, psihološke i socijalne podrške donosi najbolje rezultate.

Važno je da svaka osoba koja živi sa MS zna, niste sami. Depresija i anksioznost nisu karakterne mane, već česti i lečivi prateći simptomi bolesti. Ako primetite promene raspoloženja, gubitak motivacije, osećaj praznine ili bezvoljnosti, razgovarajte sa svojim lekarom, psihologom ili članovima udruženja. Pravovremena podrška može značiti razliku između povlačenja u sebe i života ispunjenog smislenim aktivnostima, povezanošću i nadom.

Multipla skleroza ne pogađa samo telo – ona dotiče sve slojeve ličnosti, od misli i emocija do identiteta i samopouzdanja. Briga o mentalnom zdravlju nije dodatak lečenju, već njegov nezaistovan deo. Kada se pacijentu pruži sveobuhvatna podrška – medicinska, psihološka i socijalna, povećavaju se šanse da se sa bolešću živi kvalitetnije, smirenije i sa većim osećajem kontrole. Upravo zato, razgovor o mentalnom zdravlju kod multiple skleroze ne treba da bude izuzetak, već pravilo.

Vojvode Bojovića 4, Novi Sad, 021/422 560

Sim Bex®

Dermatitis povezan sa inkontinencijom

Dermatitis povezan sa inkontinencijom je oštećenje kože koje nastaje kao rezultat izlaganja kože urinu i/ili fecesu. U narodu je poznatiji pod nazivom „pelenski osip".

Nekoliko faktora doprinosi razvoju pelenskog osipa

- Neredovna promena pelena ili uložaka za inkontinenciju (nastaje vlažno područje)
- Korišćenje pomagala koje nije vazduhopropusno
- Česta upotreba sapuna i grubih tkanina za brisanje kao i nepravilna upotreba sredstava za negu kože (uzrokuje trenje i dodatnu iritaciju kože)

Simptomi pelenskog osipa

Dermatitis povezan sa inkontinencijom obično počinje kao crvenilo (eritem) menjajući boju od roze pa do crvene. Zahvaćeno područje je na dodir toplije i napetije zbog upalnog procesa. Pacijenti mogu osetiti simptome od nelagodnosti, svraba i bola pa sve do nesanice i ako se problem ne leči dolazi do sekundarne infekcije kože.

Kako sprečiti nastanak pelenskog osipa?

Korak 1: Prozračna zaštita

Koristite pomagalo za inkontinenciju koje je vazduhopropusno i odgovarajuće veličine i moći upijanja. Najbitnije je da se odabere pomagalo koje omogućava koži da diše kako bi vlaga mogla da ispari i da koža ostane suva. Takođe je bitno da se odabere pomagalo koje brzo upija urin i ostavlja suv sloj do kože i nakon višestrukog pražnjenja bešike.

Korak 2: Nežno čišćenje kože

Čišćenje kože tradicionalnim sapunom i vodom može isušiti kožu dok brisanje peškirom može povećati trenje već osetljivog područja. Umesto toga, preporučuje se čišćenje vlažnim rukavicama za pranje ili vlažnim maramicama jer su nežnije prema koži.

Korak 3: Hidratacija i zaštita kože

Ako na koži ne postoje vidljiva oštećenja ili samo blago crvenilo odabrati proizvod sa alantoinom i dimetikonom. Alantoin deluje umirujuće i hidrira kožu što pomaže koži da se vrati u prirodan balans i pogodan je za sve tipove kože. U kombinaciji sa dimetikonom pomaže u obnovi žaštitne barijere na površini kože i tako istovremeno štiti i umiruje. Ukoliko su primetna oštećenja na koži ili je crvenilo izraženije koristite proizvod koji sadrži cink. Cink formira žaštitni sloj i sprečava dehidrataciju kože, a takođe ima i antiseptičko dejstvo.

1. PROZRAČNA ZAŠTITA
Birajte vazduhopropusna pomagala za inkontinenciju u odgovarajućoj veličini

2. NEŽNO ČIŠĆENJE
Nežno očistite kožu pri menjanju pomagala
Proizvodi za suvo pranje su nežniji zbog manjeg trenja

3. HIDRATACIJA I ZAŠTITA
Uravnoteženoj koži je potrebna zaštita dok je oštećenoj koži potrebna hidratacija i zaštita

NOVA UNAPREĐENA VERZIJA DELTA pelena

- Vazduhopropusna pelena celom dužinom omogućava cirkulaciju vazduha i smanjuje mogućnost iritacije kože
- Pelena koja brzo upija i ostavlja kožu Suvom
- Indikator popunjenosti koji signalizira Zamenu
- Novi, moderan dizajn spoljašnjeg pakovanja

esensa

Priroda i zdravlje

ŠTRAND

Osn.1989

MINAQUA

Sim Bex®

BAUERFEIND®

Mala Mlekara

LAMA Sport

Coca-Cola HBC Srbija