

Když *musíš*, tak *můžeš*

S neuroložkou MUDr. Evou Medovou z MS Centra při neurologické klinice 3. LF UK a FN Královské Vinohrady jsme se podívaly na únavu a RS z trochu jiného úhlu. Povídaly jsme si o tom, jak a kdy může unavenému pacientovi pomoci lékař, a kdy se lze únavy zbavit pouze cvičením a proč je cvičení tak důležité.



Možná bychom si mohly připomenout, proč jsou lidé při RS unavení a co se v těle pacienta děje.

Každý zánět je provázen únavou. Ať už jde o autoimunitní zánět, jako je to v případě RS, anebo o zánět virový či bakteriální. Při RS se aktivované lymfocyty dostávají za hematoencefalickou (krevně-mozkovou) bariéru a způsobují záněty v určitých oblastech mozku. Je to organicky způsobená únava.

Tedy únava je jedním z typických příznaků RS?

Je to jeden z nejčastějších příznaků, dokonce to často bývá první příznak RS. Většina pacientů se s únavou ve větší či menší míře potýká na začátku nemoci anebo v jejím průběhu. Mladým lidem bývá někdy zprvu diagnostikován chronický únavový syndrom a teprve později RS. Je-li pacientovi diagnostikován chronický únavový syndrom, je třeba provést další pečlivé vyšetření, protože by mohlo jít o jiné závažné onemocnění. Únava

jako nespecifický příznak může být příznakem mnoha dalších velmi vážných chorob.

Jsou nějaké typy únavy?

Jsou dva typy únavy. Primární únava, která je způsobena vlastním autoimunitním zánětem. Pacienti s tímto typem únavy si stěžují, že se například vypraví na procházku, cítí se dobře a najednou na ně padne tak zničující únava, že nejsou schopni jít dál. Nebo na ně padne těžká únava v práci, kdy opravdu usnou u počítače. Stačí jim i 15 minut odpočinku a „jedou dál“. Je to taková ta silná, průrazná únava, kterou lidé běžně netrpí. Potom je tu sekundární únava, kterou pacienti pociťují například proto, že chodí v noci často močit, mají problém se spánkem apod. Často je únava způsobena léky, které pacienti užívají proti bolesti anebo nepříjemnému brnění. Únavu mohou způsobovat i některá antidepresiva. Únava je rovněž příznakem deprese, která bývá i jedním

ze symptomů RS. Pokud si pacient stěžuje na únavu, měl by se lékař zaměřit i na to, zda ve skutečnosti nejde o depresi.

To znamená, že se lékař musí umět i dobře zeptat?

Ano. Lékař se musí umět dobře ptát. Nestačí se pouze zeptat pacienta: „... a jste unavený?“ Je třeba se doptávat podrobněji, abychom zjistili, kvůli čemu je pacient unavený, a mohli mu správně pomoci. Problémem lékařů je bohužel nedostatek času a značná administrativa, takže na dlouhé rozhovory moc času nezbyvá. Praxe a zkušenosti vás naučí, na co se máte nejprve zeptat. Například mě zajímá, za jak dlouho pacienta přepadne na procházce únava. Např. dnes byli u mne v MS Centru čtyři nemocní, kteří jsou na tom docela dobře – pracují a cítí největší únavu po poledni, dokonce dvěma pacientům se i stalo, že usnuli v práci za počítačem. To vám někteří nemocní sdělí sami, ale jiní si uvědomí, za jakých okolností je únava přepadá anebo co je její příčinou, až když se jich na to zeptáte. Mimochodem čtu si někdy příspěvky na facebooku, kde běžně fungují pacientské skupiny, a tam se nově diagnostikovaný pacient může dozvědět také dost užitečných rad.

To jste asi první neuroložka, od které slyším, že chválí příspěvky pacientů na internetu...

Mám dojem, že za posledních pět let se situace dost změnila. Pacienti jsou daleko informovanější, zajímají se o svou nemoc, hledají řešení. Je důležité vybrat ten správný web a tu správnou skupinu. Na druhé straně pro lékaře je někdy obtížné vysvětlit takto poučenému a zvědavému pacientovi, který hledá informace i na odborných a zahraničních webech, že lék, o kterém se dočetl, je teprve ve fázi výzkumu, a tudíž mu jej nemohu předepsat.

Mluvila jste o únavě ze smutku anebo z deprese, jak tady můžete pomoci?

Duše samozřejmě ovlivňuje tělo. Je-li paci-

ent v psychické nepohodě, může to ovlivnit úspěšné nastartování léčby. Pokud mám pocit, že pacient prožívá nějakou bolest duše, nasměruji jej za psychoterapeutkou – u nás za Karin Řehákovou – nebo si s tím člověkem promluví sama. Je to proto, že už s ním mám navázaný vztah; on mi věří a „otevře se mi“ někdy víc než novému člověku, kolegovi. Obecně lze také říci, že ne ke každému psychoterapeutovi si pacient najde cestu. Představte si třeba pětatřicetiletou matku tří dětí, která řeší rozchod s manželem a RS, že by se s tím měla svěřit mladému svobodnému muži, přestože je to skvělý psycholog. Z jejího pohledu o životě toho ještě mnoho neví. Raději si o tom promluví s lékařkou, která již má něco „odžito“. Doktoři dnes už vědí, že duše a tělo jsou spojené nádoby. Já si dokonce myslím, že duše je tomu tělu nadřazená. Pokud má pacient vážnější příznaky RS, ale udržuje se v dobré duševní pohodě a je ochoten se s tou svou RS poprat, dokáže úžasné věci. Zatímco ten, kdo nemá téměř žádné příznaky, ale nic s tím nedělá, rezignuje, může v brzké době cítit, že se jeho zdravotní stav hodně zhoršil. Opravdu záleží na každém jednotlivci, jak se s tím popere. Dneska už RS není takový strašák jako před 30 lety, kdy neexistovala na RS léčba. Přicházejí mi do ordinace i lidé, kteří mají RS 20 let a stále pracují a žijí dobrý život. Ti jsou velkou motivací pro nově diagnostikované pacienty.

Pokud zjistíme u pacienta známky deprese, je nutné mu nasadit antidepresiva, která jsou velmi účinná a pomohou nemocnému lépe se přenést přes problémy, které RS přináší. Pokud však jde o těžkou, primární depresi, je nutno svěřit léčbu do rukou psychiatra.

Dotkly jsme se nyní mnoha příčin únavy. Mohly bychom se podívat, co všechno může proti této únavě pomoci?

Pokud je příčinou únavy špatný spánek, musíme rozklíčovat, proč tomu tak je. Na časté noční močení ve spolupráci s urologem fungují specifické léky. Na neuralgii či jiné

bolesti, anebo nepříjemné brnění, můžeme také předepsat medikament, ale je třeba hodně dobře vybalancovat dávku onoho léku, aby to byla ta nejmenší možná, která tlumí bolest či jiné potíže, ale současně aby zbytečně nezvyšovala únavu. Některé specifické léky na RS také způsobují únavu, a proto si je pacienti často aplikují o víkend, aby po neděli byli v pořádku. V době, kdy se vyskytují chřipky, předepisují našim nemocným vysoké dávky vitamínu C, alespoň 1000 mg i více na den, a vitamín B.

Pacienti samozřejmě musí dodržovat léčbu RS, ale toto je jeden ze způsobů, jak jim já jako lékařka mohu pomoci lépe zvládnout únavu. I oni sami zkoušejí různé přípravky z tzv. zelené lékárny, které jim dokáží zmírnit únavu. Je to hodně individuální, pacienti si jako doplněk kupují chlorellu, pupalku, zelený ječmen, jiní zase nedají dopustit na guaranu... A já říkám: pokud cítíte, že vám to pomáhá, potom si tyto doplňky z tzv. zelené lékárny berte. Možná je to placebo, ale dnes už díky psychosomatické víme, že i působení placebo efektu je součástí úspěšné léčby. Nicméně nelze pacientům přesně doporučit, co z těchto zelených a jiných doplňků je nejlepší, protože každá RS je jiná, každému proti únavě funguje něco jiného. Navíc některé tyto doplňky jsou hodně drahé.

Sice jsme si dnes řekli, že budeme mluvit zejména o tom, jak mohou proti únavě pomoci různé přípravky a léky, ale úplně první by měl být asi pohyb...

Určitě. Je prokázáno, že nejlepším lékem proti únavě při RS je pohyb. Ovšem někteří pacienti nemají pohyb příliš v lásce. Těm říkám: „Začněte alespoň procházkami, ty jsou nejlepší.“ Dobře funguje, když si takový pacient pořídí pejska. Ten ho donutí třikrát denně za jakéhokoli počasí vyjít si s ním na procházku. Když se mi podaří pacienta přesvědčit, že procházka mu prospěje, potom doporučuji jízdu na rotopedu a další podobné aktivity. No a pak přijde další fáze,

kdy se snažím pacienta přesvědčit, aby se pustil do nějaké další pohybové aktivity. Některým pacientkám se hodně osvědčila jóga. Mám tu pacientky, které na tom byly zdravotně hodně špatně a dnes už dokáží dělat složité ásány a stát třeba na hlavě. To jsou ženy, které ale patří do skupiny pacientů, co berou RS jako výzvu. To jsou ti, kteří si najdou sport, jenž je baví, a díky cvičení na tom bývají zdravotně hodně dobře a je s nimi skvělá spolupráce. Ne každého samozřejmě baví jóga, někdo si jde zaběhat, někdo cvičí pilates, někteří mladí muži hrají pravidelně fotbal, někdo jezdí na hory lyžovat. Zkrátka každý z těchto lidí provozuje takovou aktivitu, která ho těší a kam ho „jeho ereska“ pustí. Nic se samozřejmě nesmí přehánět a je třeba si uvědomovat správnou míru. Měla jsem tu i pár extrémních případů, kdy lidé, kteří mnoho necvičili, se pustili na dlouhou túru a přivodili si relaps nemoci. Pak je mezi mými pacienty i skupina lidí, kteří vědí, že je třeba se hýbat a změnit životní styl; občas něco změní, ale těch změn není mnoho. Asi deset procent lidí nechce pro sebe aktivně dělat nic. Nedonutíte je k tomu, jak se tak v Česku hezky říká, „ani párem volů“. Jejich postoj je „já s tím dělat nic nebudu, ty se doktore starej, jsi tu od toho“. Podle toho často vypadá jejich zdravotní stav. Víte, RS je ale nemoc, u které skutečně hodně záleží na tom, jak se k ní člověk postaví.

Nicméně po atace nemoci bývají lidé hodně oslabení, co s tím?

Máte pravdu. Po atace a podání kortikoidů bývají pacienti hodně unavení. Pak spolu s pacientem probíráme, jak postupovat dál, ke každému člověku musíte mít individuální přístup. No a potom pomaličku pacient zase začne dělat to, co dělal předtím, jak už jsem říkala. Někdo se pustí do jógy, někdo jezdí na rotopedu, někdo běhá, někdo se zaměří na zdravou stravu. Nicméně důležité je to hledání, ten aktivní přístup. Já mám jedno životní krédo: „Když musíš, tak můžeš!“

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

 **800 100 444**



RS KOMPAS

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.