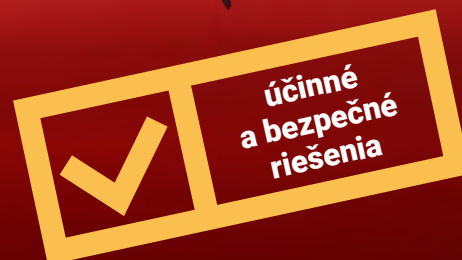




ŽIVOT BEZ BOLESTI

MEDMEDI⁺A



účinné
a bezpečné
riešenia



ÚVOD

Fyzickú bolesť, väčšiu či menšiu, poznáme všetci. Nie vždy je možné eliminovať ju bez nežiaducich účinkov, čo liečbu často komplikuje. Našťastie, za posledné roky pribudlo aj v tejto oblasti veľa nových vedeckých informácií. Niektoré z nich sú vám možno známe, iné nie. Brožúru, ktorú držíte v rukách, sme preto koncipovali tak, aby vám pomohla pochopiť nielen princíp bolesti, ale aj to, ako čo najlepšie využiť aktuálne poznatky o nej. Okrem iného sa napríklad dozviete, kedy je vhodné kombinovať známe lieky proti bolesti, alebo ako všestranne prínosná dokáže byť kyselina alfa-lipoová. Veríme, že nasledujúce riadky vám pomôžu porozumieť bolesti, najmä tej chronickej, zmierniť ju a vďaka tomu zlepšiť kvalitu vášho života.

MEDMEDIÁ

MedMedia, s. r. o.
Astrová 765/56
821 01 Bratislava
www.medmedia.sk

Odborný garant:
doc. MUDr. Michal Minár, PhD.

Príprava textov:
Mgr. Jana Krajčovičová

**Šéfredaktor
a projektový manažér:**
PaedDr. Peter Glocko

Jazykový redaktor:
PhDr. Martin Cyprián

Grafická koncepcia:
Svetlonos, s. r. o.

Fotografie:
www.stock.adobe.com

Dátum vydania:
marec 2022

Kopírovať, znovu
publikovať alebo rozširovať
ktorékoľvek časti textu je
možné len s výhradným
súhlasom vydavateľa.

ČO JE BOLEŠŤ?

Bolesť je bežnou súčasťou nášho života, odkedy sa narodíme: rozbité kolená, zlomená ruka, boľavý žalúdok – zasiahnúť môže ktorúkoľvek časť tela. Vo väčšine prípadov je dočasná, niekedy však pretrváva aj niekoľko týždňov, mesiacov alebo dokonca rokov. Bolesť navodzuje silný pocit nepohodlia a často znižuje kvalitu nášho každodenného života.



Bolesť je vnem vyvolaný poškodením (hoci len hroziacim) časti tela, ktoré má zvyčajne jasnú príčinu a je spojené aspoň s určitým stupňom zápalu.



Formy bolesti



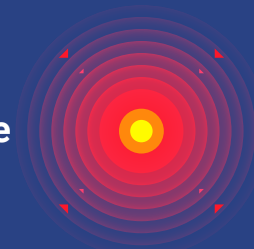
Akútna – náhla a dočasná. Naše telo nám pomocou nej dáva signál, že niečo nie je v poriadku.



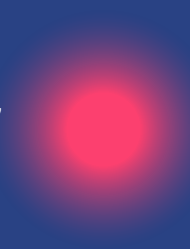
Chronická – pretrváva dlhšie ako tri mesiace. Jej priebeh a intenzitu neraz komplikujú pridružené problémy, ako napríklad depresia, poruchy spánku či znížená chuť do jedla.

Prejavy bolesti

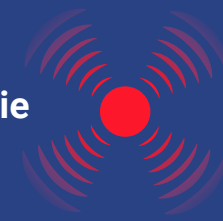
ostré bodanie



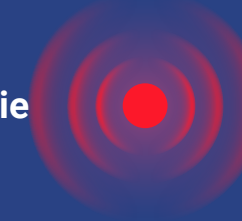
tupá bolesť



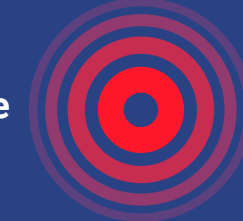
pichanie



štípanie



pulzovanie



Najčastejšie príčiny akútnej bolesti



bolesť hlavy



porezanie



kŕče



pôrodné bolesti



zlomeniny kostí



bolesť brucha



svalové napätie/nadmerné zaťaženie

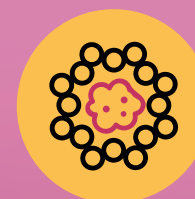


4

Aké zdravotné komplikácie spúšťajú akútnu bolesť?

Akútna bolesť zvyčajne prichádza ruka v ruke s bežnými chorobami, ako je chrípka či nachladnutie, alebo s úrazmi, ako napríklad porezanie kože či vyvrtnutie končatiny. Takisto býva dôsledkom vážnej nehody alebo chirurgického zákroku. Čoraz častejším vyvolávateľom bolesti sú však zlé pohybové návyky a sedavý spôsob života, ktoré vedú k problémom bedrovej a krčnej chrbtice. Problémom je aj stres a nekvalitný spánok, ktoré môžu vyústiť do bolesti hlavy.

Najčastejšie príčiny chronickej bolesti



rakovina



fibromyalgia



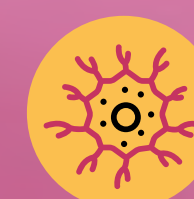
bolesť chrbta



artritída



bolesť hlavy



bolesť nervov



5

AKO SI PORADIŤ S AKÚTNOU BOLEŠŤOU?

Benefity kombinovaného lieku

Akútna bolesť prejde, ak odstránime príčinu. Pokiaľ sa tak stane, treba však liečiť aj samotnú bolesť. Veď kto by chcel trpieť, keď existujú spôsoby, ako bolesť utlmiť? Môžu na to poslúžiť voľnopredajné lieky ako ibuprofén alebo paracetamol.

Iné spôsoby tlmenia bolesti

- › akupunktúra
- › fyzická terapia
- › behaviorálna terapia
- › psychoterapia
- › biofeedback
- › relaxačné techniky
- › elektrická stimulácia

Pozor na nevhodné analgetikum

Ak zažívame bolesť, máme spravidla len jediné želanie: aby liek rýchlo zabral, zbavil nás bolesti a ideálne bol bez nežiaducich účinkov. Do lekárne zvykneme vstupovať s požiadavkou na už vopred vybraný liek. Otázkou však je, či je pre nás vhodný. Stáva sa, že užívame úplne nesprávne analgetikum, ktoré nemá pri odporúčanej dávke adekvátnu účinnosť alebo vďaka svojim nežiaducim účinkom a interakciám s ďalšími užívanými liekmi nie je vhodné.

Pre organizmus nie je nič horšie než náhodný „koktail“ liekov z domácej lekárne. Znasobí nepríjemné nežiaduce účinky a narobí v tele zmätok.



Kedy zvoliť ibuprofén?

„Všeobecne sa dá povedať, že bežne dostupné lieky tlmia bolesť a zápal blokovaním dvoch typov enzýmov. Tie, ktoré blokujú prvý typ, majú viac nežiaducich účinkov v tráviacom trakte, druhý typ zas zvyšuje riziko srdcovo-cievnych komplikácií. Niekde v strede sa nachádza ibuprofén, ktorý je pri krátkodobom užívaní jedným z najbezpečnejších analgetík pre srdce a len minimálne zvyšuje riziko problémov so žalúdkom. Navyše je minimálne toxický pre pečeň. Používa sa na tlmenie akútnej bolesti akéhokoľvek pôvodu.“

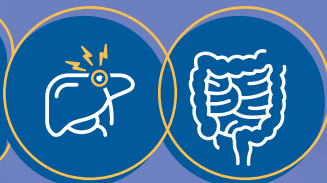


doc. MUDr. Michal Minár, PhD., II. neurologická klinika Lekárskej fakulty UK a UN Bratislava

Odporúčaná denná dávka ibuprofenu

Ibuprofén dokáže znížiť horúčku pri dávke 200 mg trikrát denne a bolesť pri dávke 400 mg trikrát denne, čo je aj bežná odporúčaná maximálna denná dávka pre dospelých. Klinicky výrazný protizápalový efekt sa dosahuje po niekoľkých dňoch užívania dávky 600 mg trikrát denne.

Pri nekontrolovanom zvyšovaní odporúčanej jednorazovej dávky hrozí riziko nežiaducich účinkov: pri paracetamole poškodenie pečene a pri ibuprofene srdcovo-cievne komplikácie, krvácanie z tráviaceho traktu či krvné zrazeniny.



Kedy zvoliť paracetamol?

Veľa ľudí si myslí, že paracetamol sa používa len na zníženie teploty. Opak je pravdou – je to zároveň liek tlmiaci bolesť, avšak iným spôsobom ako ibuprofén. Je úplne bezpečný pre tráviaci a srdcovo-cievny systém, poškodenie pečene bolo popisované len pri vysokých dávkach.

Odporúčaná denná dávka paracetamolu

Odporúčané dávkovanie je 500 až 1000 mg podľa potreby. Najvyššia jednotlivá dávka je 1000 mg, maximálna denná dávka je 4 g. Pri dlhodobej liečbe (dlhšie ako 10 dní) sa nemá prekročiť dávka 2,5 g počas 24 hodín.



Môže sa ibuprofén a paracetamol kombinovať?

„Takáto kombinácia vedie k silnejšiemu účinku, ako by mali jednotlivé lieky samostatne. To nám dovoľuje znížiť dávky kombinovaných analgetík, čo logicky vedie k nižšiemu riziku rozvoja nežiaducich účinkov. Preto je skvelé, že aj na Slovensku je preparát, ktorý kombinuje účinok dvoch najbežnejšie používaných liekov proti bolesti – ibuprofenu a paracetamolu.“

doc. MUDr. Michal Minár, PhD.

Kedy nasadiť kombinovaný liek

Kombinovaný liek je obzvlášť vhodný na krátkodobú symptomatickú liečbu stredne silnej bolesti, ako je:



› bolesť hlavy



› bolesť chrbta



› bolesť zubov



› menštruačné bolesti



› reumatická a svalová bolesť



› bolesť spojená s nachladnutím, chrípkou, zapáleným hrdlom a horúčkou



› bolesť vyžadujúca silnejšie potlačenie ako samotný ibuprofén alebo paracetamol

Je kombinovaný liek bezpečný?

V lieku sú kombinované účinné látky paracetamol (500 mg) a ibuprofén (200 mg) vo vhodnom a bezpečnom pomere. Lieči alebo potláča aj väčšiu bolesť, a to bez prekročenia denných dávkových limitov každého jednotlivého liečiva.

Odporúčaná dávka kombinovaného lieku

U dospelých sa kombinovaný liek dávkuje 3x denne s maximálnou dĺžkou užívania tri dni. Maximálna denná dávka nesmie prekročiť ekvivalent 1,2 g ibuprofenu a 3 g paracetamolu.

8 Aké sú výhody kombinovaného lieku?

Okrem toho, že kombinovaný liek je pri odporúčanom dávkovaní bezpečný, je aj účinnejší a dobre tolerovaný. Paracetamol a ibuprofén majú odlišné metabolické dráhy a ich účinky sa vzájomne umocňujú. Preto pri užití nižších dávok jednotlivých zložiek dosiahneme lepší účinok proti bolesti, navyše s nižším rizikom nežiaducich účinkov. Okrem toho je užívanie jednej tablety jednoduchšie a komfortnejšie.

Fixná kombinácia paracetamolu a ibuprofenu je užitočná v liečbe silnejších bolestí a zápalu na krátkodobé použitie. Ak príznaky pretrvávajú viac ako tri dni alebo sa zhoršujú, je dôležité konzultovať terapiu s lekárom a hľadať príčinu problémov.



Kedy je kombinovaný liek optimálnym riešením?



› Ak sa chcete rýchlo a dlhodobo zbaviť akútnej bolesti.



› Ak potrebujete riešiť bolesť a horúčku súčasne.



› Ak vám záleží na minimalizovaní rizika nežiaducich účinkov jednotlivých účinných látok.

Kedy neužívať kombinovaný liek?

Liek nie je vhodný pre pacientov s poškodením pečene, epilepsiou, pre malé deti a tehotné ženy.



DVOJITÁ SILA PROTI BOLESTI A HORÚČKE



Silnejší účinok* | Rýchla úľava | Šetrná liečba

cetalgen.sk

CETALGEN je liek na vnútorné použitie. Pred užitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. * Tento liek je zvlášť vhodný na bolesť, ktorá vyžaduje silnejšiu analgéziu ako samostatný ibuprofén alebo paracetamol.

BOLEŠŤ A KYSELINA ALFA-LIPOOVÁ

Veľmi účinný a dôležitý antioxidant

Kyselina alfa-lipoová (nazývaná tiež kyselina tioktová) sa prirodzene nachádza v každej bunke ľudského tela. Jej primárnou úlohou je premena cukru v krvi na energiu pomocou kyslíka. Tento proces sa volá aeróbný metabolizmus. Je takisto silný antioxidant.

Kyselina alfa-lipoová sa vyskytuje v strave len v stopových množstvách, preto sa v prípade potreby odporúča prijímať ju vo forme lieku alebo výživového doplnku.



Nebezpečný oxidačný stres

Prapôvodcom mnohých chorôb je oxidačný stres. Vzniká, keď v našom tele dôjde k nerovnováhe medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi. V tomto boji si môžeme pomôcť tak, že posilníme množstvo antioxidantov, či už stravou alebo výživovými doplnkami. Jedným z nich je kyselina alfa-lipoová.

Málo známy, no o to silnejší antioxidant

Kyselinu alfa-lipoovú by sme mohli nazvať aj hviezdou medzi antioxidantmi, hoci nie je taká známa ako napríklad vitamín C alebo vitamín E. Okrem antioxidantných účinkov má totiž navyše aj protizápalový a bolesť tlmiaci efekt. Výskum posledných rokov odhaľuje, že dokáže omnoho viac, ako sa doposiaľ vedelo.

Prečo potrebujeme antioxidanty?

Bez antioxidantov by voľné radikály v našom organizme veľmi rýchlo narobili škody, ktoré by nakoniec viedli k smrti. Avšak voľné radikály vedia hrať aj „dobré roly“ – napríklad v boji proti infekciám. Preto je dôležité, aby sme v tele udržiavali rovnováhu medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi. Narušenie tohto rovnovážneho stavu vedie k oxidačnému stresu. Ak tento stav trvá príliš dlho, poškodzuje sa naša DNA a ďalšie dôležité molekuly v tele.



Kyselina alfa-lipoová normalizuje hladinu glykémie a lipidov pri metabolickom syndróme, má schopnosť viazať a zbavovať telo ťažkých kovov (olova, kadmia a podobne).



Kyselina alfa-lipoová chráni bunky pred poškodením

Kyseline alfa-lipoovej sa niekedy hovorí univerzálny antioxidant. Takýto prívlastok dostala preto, lebo je rozpustná vo vode aj v tukoch. Jej výnimočnosť tkvie v tom, že nielenže priamo vychytáva toxické voľné kyslíkové radikály, ale navyše aj regeneruje prirodzené bunkové antioxidanty. A jej pozitívnych účinkov je oveľa viac. Okrem priameho vplyvu na oxidačný stres má dokázaný efekt na vnútro bunky.

Kyselina alfa-lipoová pomáha predchádzať chronickému zápalu

Pri rozvoji vážnych chorôb je spojenou nádobou oxidačného stresu aj chronický zápal. Ten môže mať časom negatívny dopad na tkanivá a orgány, a tak stať pri vzniku rôznych chorôb od cukrovky cez rakovinu až po autoimunitné, kardiovaskulárne či neurologické ochorenia. Niekoľko relevantných štúdií v posledných rokoch ukázalo, že kyselina alfa-lipoová zmierňuje zápal spojený s inzulínovou rezistenciou, rakovinou, chorobami pečene, srdca a ďalšími poruchami. Navyše pomáha znížiť hladinu niekoľkých zápalových markerov v krvi.

Kyselina alfa-lipoová ako efektívny pomocník pri bolestiach chrbta

Ak vás bolí chrbát, nezanedbajte to – vo vašom nervovom systéme totiž môžu nastať zmeny, ktoré vyriešite ťažšie ako pôvodnú príčinu bolesti. Nakoniec to bude mať nielen fyzické, ale aj psychologické následky. Dokonca vám hrozí práceneschopnosť.

Až 80 % ľudí aspoň raz v živote pocítilo bolesť chrbta. Existujú však aj ľudia, ktorých bolí chrbát dlhodobo – ide o štvrtinu až tretinu dospelých.



Lieky na potlačenie bolesti

Na Slovensku najčastejšie siahame po bežne dostupných analgetikách, teda liekoch proti bolesti, s očakávaním ich rýchleho účinku. Za všetky lieky s analgetickým efektom spomeňme:

- › ibuprofén
- › paracetamol
- › opioidné analgetiká
- › tramadol
- › antidepresíva
- › myorelaxanciá (uvoľňujú svalové napätie kostrových svalov)



Farmakologickú liečbu podporujú ďalšie aktivity



zdravotný
telocvik



joga (alebo
iné meditácie)



masáže



akupunktúra
(resp. akupresúra)



kognitívno-
behaviorálna
terapia

Bolesť dokáže tlmieť aj kyselina alfa-lipoová

Viaceré odborné štúdie za posledné desaťročie preukázali, že existuje ešte jeden významný pomocník v podpornej liečbe bolesti chrbta. Je to kyselina alfa-lipoová, ktorá má priamy analgetický efekt – teda tlmí bolesť.

„Priamy analgetický efekt kyseliny alfa-lipoovej sa dá využiť pri bolestiach chrbta, úžinových syndrómoch (napr. syndróme karpálneho tunela) či pri migréne. Klinické štúdie prinášajú pozitívne výsledky.“

doc. MUDr. Michal Minár, PhD.



Účinok kyseliny alfa-lipoovej podporí superoxid dismutáza

Tak ako kyselina alfa-lipoová, aj superoxid dismutáza je telu vlastná látka. Ide o enzým, ktorý chráni nervy a pôsobí protizápalovo. Kombinácia týchto látok sa ukazuje ako bezpečná a účinná. Zaujímavé bolo napríklad porovnanie pacientov, ktorí mali problémy s krčnou chrbticou. Lepšími výsledkami v štúdiu sa jednoznačne mohli pochváliť pacienti, ktorí nielen rehabilitovali, ale zároveň užívali kyselinu alfa-lipoovú a superoxid dismutázu. Táto kombinácia je rovnako účinná pri bolestiach dolnej časti chrbta či bolestiach v dôsledku hernie disku.

Správne dávkovanie

V liekovej podobe sa dokázala efektívnosť kyseliny alfa-lipoovej pri dávke 600 mg denne, pričom vo voľnopredajnej forme je aj u nás dostupný vysokoúčinný výživový doplnok s obsahom až 500 mg kyseliny alfa-lipoovej. Vhodnosť užívania a dávkovanie však konzultujte so svojim lekárom alebo lekárnikom.



Ďalšie zdravotné benefity kyseliny alfa-lipoovej

Bodavá bolesť uprostred noci. Po celý deň pichanie, brnenie či pálenie. Aj takto sa prejavujú poruchy nervovej sústavy. Bolesť nervov je príznakom alebo komplikáciou viacerých diagnóz a stavov, ako napríklad cukrovky, rakoviny, syndrómu karpálneho tunela či sclerosis multiplex. Za ich vznikom je okrem iného oxidačný stres a chronický zápal.

„V prípade stredne silnej až silnej bolesti zapríčinennej odpoveďou na škodlivý stimul nemusí byť analgetický efekt samotnej kyseliny dostatočný, avšak jej spoluúčinkovanie dokázateľne vedie k zníženiu spotreby liekov proti bolesti. Tým sa znižuje ich toxicita a riziko vzniku nežiaducich účinkov na úrovni pečene, tráviacej či srdcovo-cievnej sústavy.“

doc. MUDr. Michal Minár, PhD.

Neuropatie

Nervový systém je zvlášť „háklivý“ na oxidačný stres. Netýka sa to len neurologických ochorení ako Alzheimerova, Parkinsonova choroba alebo migréna, ale aj takzvaných neuropatií – ochorení periférnych nervov. Neuropatie sú častou komplikáciou cukrovky, vedľajším účinkom chemoterapie, toxínov, ale aj dôsledkom zranení, infekcií a metabolických porúch. Majú veľmi dráždivé a bolestivé príznaky.

Kyselina alfa-lipoová je ideálnou voľbou ako podporná liečba pri viacerých neurologických ochoreniach, ako napríklad Alzheimerovej chorobe, Parkinsonovej chorobe, sclerosis multiplex a podobne.



Príznaky periférnej neuropatie

- | | | |
|---|----------------------------|---|
| › necitlivosť alebo mravčenie – najmä rúk a nôh | › citlivosť na teplotu | › strata rovnováhy – najmä v tme |
| › bolesť alebo kŕče – najmä rúk, nôh a lýtkových svalov | › strata reflexov | › závraty – hlavne pri vstávaní z postele alebo zo stoličky |
| › citlivosť na dotyk | › nemotornosť | › sexuálna dysfunkcia |
| | › slabosť svalov rúk a nôh | |

Ako sa lieči bolesť nervov?

Krátka odpoveď by znela – ťažko. Situáciu komplikujú aj nežiaduce účinky liekov. Aj preto sa do popredia záujmu dostávajú alternatívne riešenia – predovšetkým vitamíny a antioxidanty. Niektorým z nich dodávajú váhu výsledky odborne rešpektovaných (randomizovaných) štúdií. Ide najmä o vitamín B a kyselinu alfa-lipoovú.

Stavy a diagnózy s klinickým využitím kyseliny alfa-lipoovej



neuropatická
bolesť



diabetická
polyneuropatia



nediabetické
neuropatie



oxidačný
stres



fibromyalgia



oslabenie
najmenších ciev



ťažké kovy
v tele



syndróm
karpálneho tunela



neurodegeneratívne
ochorenia



migréna



zle fungujúci
metabolizmus
cukrov a tukov



vertebrogénne
ochorenia
(bolesti chrbtice)



chronický
zápal

14



REVITANERV STRONG

1 tableta 1 x denne

Výživový doplnok

Denne lepší výkon



PRISPIEVA K NORMÁLNEJ ČINNOSTI NERVOVEJ SÚSTAVY

Revitanerv Strong s obsahom vitamínov
B1, B2, B3, B5, B6

www.revitanerv.sk

1 TABLETA OBSAHUJE

500 mg

KYSELINY ALFA LIPOOVEJ

SK-21-RES-Q4-04

PODPORNÁ TERAPIA NEUROPATIÍ A AKÚTNÝCH BOLESTÍ

Než sa dostane ubolený pacient od praktického lekára k neurológovi

Pacientsky príklad z ambulantnej praxe

Pacientka: 71-ročná žena trpiaca diabetom mellitus 2. typu, ktorá sa od roku 2006 doteraz lieči inzulínoterapiou. Súčasne má vysoký krvný tlak, mierny deficit poznávacích schopností, ischemickú chorobu srdca a močovú inkontinenciu. U pacientky sa viditeľne opakujú kolapsové stavy. Stanovené diagnózy: akútny lumboischiadický syndróm, ľudo-vo ischias, v oblasti driekového stavca L4 vpravo, k diferenciálnej diagnostike zápalu stehenného nervu, poškodenie nervov dolných končatín a mierny deficit poznávacích schopností. Liečba: Analgetikum vo fixnej kombinácii 500 mg paracetamol + 200 mg ibuprofén trikrát denne jedna tableta po dobu troch dní, a následne nesteroidné protizápalové lieky; mefenoxalón 200 mg trikrát denne jedna tableta. Kedysi dlhodobé užívanie kyseliny alfa-lipoovej 600 mg, následne nasadený raz denne výživový doplnok s obsahom 500 mg kyseliny alfa-lipoovej (spoločne s vitamínmi

E, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, selénom a extraktom z Ginkga biloby) po dobu troch mesiacov – po dohode pokračuje v užívaní. Pacientka udáva rýchlejší ústup neuropatickej bolesti a zníženú spotrebu liekov proti bolesti. Súčasne prebiehala liečba porúch pamäti a prevencia ďalších možných komplikácií diabetu mellitu, akou je diabetická noha. Odporúčanie: pokračovať v terapii voľno-predajného prípravku s obsahom 500 mg kyseliny alfa-lipoovej s využitím synergického efektu ostatných komponentov/vitamínov skupiny B, vitamínu E, Ginkga biloby. Nadalej sledovať pod dohľadom neurológa a pravidelne rehabilitovať.

Očami neurológa

Predmetom kazuistiky je demonštrovať, ako je možné pacienta správne edukovať v období medzi odoslaním od lekára prvého kontaktu do neurologickej ambulancie na ďalšiu diagnostiku. Doba, kým sa pacient dostane na špecializované vyšetrenie, sa predlžuje, a ani absolvovanie takého vyšetrenia ešte neznamená, že liečba bude podaná hneď. Z pohľadu všeobecného lekára ide o pacientku s klinicky veľmi rozšírenými ťažkosťami. Konzultácie s neurológom však vzhľadom na jeho odbornosť môžu priniesť rad významných poznatkov. Napríklad, je lumboischiadický syndróm vyvolaný poškodením medzistavcovej platničky/chrbtice, alebo ide o prejav zápalu nervov? Na diferenciálnu diagnostiku sú potrebné ďalšie vyšetrenia (napríklad zobrazovanie magnetickou rezonanciou), ktoré sú náročné nielen finančne, ale aj časovo. Preto pacient nezriedka pátra po metódach, ktoré by mu mohli pomôcť, ako akupunktúra, akupresúra, hyperbarické komory či potravinové doplnky. Tu však mnohokrát chýbajú akékoľvek dôkazy na úrovni medicíny založenej na dôkazoch. Niekoľko rokov trvajúci,

najmä neoptimálne kompenzovaný diabetes mellitus si vyberá svoju daň v podobe diabetickej polyneuropatie. Ak nie je diagnostikovaná neurológom prostredníctvom elektromyografie (EMG), pacient nemôže užívať zodpovedajúcu liečbu. Samozrejme, tá má väčší efekt, ak sa s ňou začne pri skorých prejavoch choroby. Oddaľovanie zodpovedajúcich vyšetrení teda oddaľuje vhodnú liečbu. Navyše, hoci pacient opisuje výrazné subjektívne ťažkosti, nález na EMG môže byť negatívny. Príčinou môže byť tzv. syndróm tenkých vlákien, ktorý sa nedá zachytiť vyšetrením EMG, využívajúcim supramaximálne podnety. Preto treba pacientovi dôverovať a problémy nebagatelizovať. Recidivujúce kolapsové stavy môžu byť takisto obrazom diabetickej autonómnej neuropatie, na ktorú sa pomerne málokedy myslí. Napokon, môže sa prejavovať aj symptómami, z ktorých niektoré má táto pacientka – napríklad močovou inkontinenciou, predovšetkým u osôb vo vyššom veku. Ďalším prejavom môže byť búšenie srdca alebo porucha vyprázdňovania žalúdka, prejavujúca sa tráviacimi ťažkosťami. Pri často zisťovanej poruche pamäti treba vnímať, či ide o bežný prejav starnutia alebo prejav niektorého z typu demencií, prípadne kombináciu oboch. Každý pacient s uvedenými prejavmi si vyžaduje komplexný prístup k liečbe. Osvedčujú sa napríklad včasné aplikácie injekčného vitamínu B.

Za nedocenenú, a pritom účinnú, považujem v tejto kazuistike kyselinu alfa-lipoovú – telu vlastnú látku, ktorá pôsobí na úrovni mitochondrií a významne zasahuje do energetického metabolizmu. Osobne sa mi osvedčuje u pacientov, ktorí sa chronicky sťažujú na bolesti pohybového aparátu či únavu. Mnohí pacienti takisto kladne reagujú na podanie depotného kortikosteroidu, najmä ak je prítomná zápalová reakcia. Kyselina alfa-lipoová vykazuje antioxi-

dačné vlastnosti. To znamená, že môže zmierňovať poškodenie, ktoré spôsobujú voľné radikály tvoriace sa pri metabolizme kyslíkových a dusíkových zlúčenín. To de facto vystihuje aj jej „anti-ageing“ efekt, pričom je tu zrejma synergia s vitamínmi B a E. Okrem toho pôsobí protizápalovo, chráni pečeň a nervovú sústavu (napr. v kombinácii s extraktom z Ginkga biloby možno očakávať synergické účinky). Na záver možno konštatovať, že dlhodobá spolupráca neurológa a praktického lekára na úrovni včasnej prevencie a liečby je pre pacientov s diabetom jasným benefitom. Dlhodobá podporná liečba má vplyv na riešenie a prevenciu komplikácií cukrovky, najmä neuropatií. Užívanie kyseliny alfa-lipoovej môže byť prínosom aj pri bolestiach chrbta a cievnych bolestiach hlavy, kam patrí aj migréna.

MUDr. Vladimír Labaj
Neurologická ambulancia,
Žilina



PRAVIDELNÉ CVIČENIE - CHRBTOVÁ KOSŤ ZDRAVIA



Rotácia trupu – Sedíme vzpriamene v tureckom sede. Ruky s nádychom vzpažíme a s výdychom vytáčame trup do strany. Ruky rozpažujeme na strany, až ich položíme na zem. Pri ďalšom nádychu ruky znova vzpažíme a rotujeme do druhej strany. Cvik opakujeme 5x na každú stranu. Pre tých, ktorým robí problém turecký sed, odporúčame sedieť na stoličke.

Úklony – Sedíme vzpriamene v tureckom sede a s nádychom zdvíhame jednu ruku cez upaženie nad hlavu. S výdychom pokračujeme v smere pohybu do úklonu trupu. V úklone sa znova nadýchneme a s výdychom sa vraciame späť do začiatkovej polohy. Cvik vykonáme rovnako na druhú stranu. Opakujeme 5x na každú stranu. Pre tých, ktorým robí problém turecký sed, odporúčame sedieť na stoličke.



Vytáčanie trupu v polohe na štyroch – Nadýchneme sa a vedíme jednu ruku do strany až k stropu, pritom vytáčame trup za rukou a pozeráme smerom nahor. Vydechujeme pri pohybe nadol a ruku vedíme popod trup, až položíme na zem celú pažu, posunieme druhú ruku pred seba, trup vytočíme za prvou rukou a položíme hlavu na zem. Opakujeme 5x na každú stranu.

Fasciálny strečing – Stojíme na šírku bedier, spojíme ruky nad hlavou, prekrížime jednu nohu poza druhú a oprieme ju o bočnú hranu chodidla. Ukloníme sa smerom k prekríženej nohe, až kým necítíme ťah na bočnej strane tela od lakťa až po koleno. V úklone zotrváme na tri nádychy a výdychy. Cvik opakujeme 3x na každú stranu.



Mačací chrbát „trochu inak“ – Zaujmemo polohu na štyroch. Kolená položíme na šírku bedier a kolmo pod bedrá. Zápästia oprieme na šírku ramien (pri problémoch v zápästiach môžu byť ruky v päst). Pri nádychu je chrbát vystretý a pri výdychu začneme pomaly odvíjať chrbát do zaguľatenia v smere od hlavy postupne až po panvu. V zaguľatení sa znova nadýchneme a s výdychom pomaly odvíjame chrbát do prehnutia znova v smere od hlavy po panvu. Opakujeme 3 – 5x. Následne pokračujeme v tom istom odvíjaní, ale v smere od panvy k hlave. Pohyb začne s nádychom od panvy a postupne zaguľatujeme v smere nahor ku hlave. Znova sa nadýchneme a s výdychom postupne pomaly odvíjame chrbát do prehnutia od panvy v smere ku hlave. Opakujeme 3 – 5x.



Aktívna bočná doska so zdvíhaním panvy – zaujmemo polohu na boku, oprieme sa o lakeť kolmo pod ramenom. Spodná noha je v pokrčení v pravom uhle, vrchná noha je vystretá a opiera sa o zem prednou časťou chodidla. Pohyb začíname dvíhaním panvy a vzápätí dvíhame hornú ruku cez upaženie do vzpaženia až za hlavu. Nadychujeme sa v smere nahor a vydechujeme v smere nadol. Cvik opakujeme 5 – 7x na každú stranu.



Diagonála – poloha na štyroch ako v cviku „mačací chrbát“. V základnej polohe sa nadýchneme a s výdychom zdvíhame pravú ruku a ľavú nohu diagonálne. Ruku a nohu ťaháme do diaľky. S nádychom vrátíme končatiny späť a dvíhame druhú ruku a nohu. Opakujeme 10x. Pri pauze ruky necháme na mieste, sadneme si na členky a hlavu zabalíme do polohy tzv. „ježka“. Cviky znova opakujeme. Tento celý postup opakujeme 3x.



Pripravila
fyzioterapeutka
Mgr. Lucia Zagyi
FYZIOKLINIK,
Bratislava

Spoznávame životy pacientov, aby sme vás nimi mohli sprevádzať.



MEDMEDIA

www.medmedia.sk