



Šesť spôsobov, ako viesť život so zdravým mozgom

Zdravý a dobre fungujúci mozog je pre ľudí so sklerózou multiplex dôležitý. Nižšie uvádzame šesť podporných krokov, ktoré môžete podniknúť, aby ste svoj mozog udržali v čo najlepšom zdraví, bez ohľadu na to, aká je vaša diagnóza SM.



Buďte natoľko aktívny, ako sa len dá



Udržujte svoju hmotnosť pod kontrolou



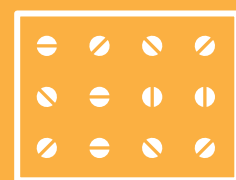
Udržujte svoju myseľ aktívnu



Vyhýbajte sa fajčeniu



Sledujte, koľko alkoholu vypijete



Pokračujte v užívaní ďalších liekov, ktoré vám predpísal váš lekár

1. Buďte natoľko aktívny, ako sa len dá

Náročnejšie úrovne aerobického fitnessu sú spájané s rýchlejšim spracovaním informácií mozgom a zachovaním objemu mozgového tkaniva.¹ Dá sa teda predpokladať, že ak sú ľudia so SM čo najaktívnejší, môže im to pomôcť zachovať si zdravý mozog.

2. Udržujte svoju hmotnosť pod kontrolou

Obezita je spojená s vyšším počtom lézií SM (oblastí s intenzívnym poškodením) než udržiavanie zdravej hmotnosti.²



3. Udržujte svoju myseľ aktívnu

Ak sa budete celý život venovať vzdelávaniu, čítaniu, záľubám a umeleckému alebo kreatívnemu tráveniu voľného času, pomôže vám to pri SM chrániť sa pred kognitívnymi problémami.³⁻⁷

4. Vyhýbajte sa fajčeniu

Fajčenie cigariet u ľudí so SM je v porovnaní s nefajčením spojené so zmenšením objemu mozgu,² ako aj s vyššími hodnotami relapsov,⁸ zvýšenou progresiou invalidity,^{8,9} väčším množstvom kognitívnych problémov¹⁰ a znížením šance na prežitie.¹¹

5. Sledujte, koľko alkoholu vypijete

Prekročenie bezpečnej hladiny alkoholu je u ľudí so SM spojené so zníženou šancou na prežitie.¹¹

6. Pokračujte v užívaní ďalších liekov, ktoré vám predpísal váš lekár

Ak trpíte inými ochoreniami, preberte zodpovednosť za ich monitorovanie a riadenie vrátane užívania akýchkoľvek predpísaných liekov. Ochorenia, ako sú vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu, choroby srdca a cukrovka, môžu priebeh ochorenia SM zhoršiť.

Viac informácií o tom, prečo je zdravý mozog pre ľudí so SM taký dôležitý, nájdete na www.msbrainhealth.org.

Odkazy

1. Prakash RS *et al.* Aerobic fitness is associated with gray matter volume and white matter integrity in multiple sclerosis. *Brain Res* 2010;1341:41–51.
2. Kappus N *et al.* Cardiovascular risk factors are associated with increased lesion burden and brain atrophy in multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2016;87:181–7.
3. Sumowski JF *et al.* Brain reserve and cognitive reserve protect against cognitive decline over 4.5 years in MS. *Neurology* 2014;82:1776–83.
4. Pinter D *et al.* Higher education moderates the effect of T2 lesion load and third ventricle width on cognition in multiple sclerosis. *PLoS One* 2014;9:e87567.
5. Modica CM *et al.* Cognitive reserve moderates the impact of subcortical gray matter atrophy on neuropsychological status in multiple sclerosis. *Mult Scler* 2016; 22:36–42.
6. Sumowski JF *et al.* Intellectual enrichment lessens the effect of brain atrophy on learning and memory in multiple sclerosis. *Neurology* 2010;74:1942–5.
7. Sumowski JF *et al.* Cognitive reserve moderates the negative effect of brain atrophy on cognitive efficiency in multiple sclerosis. *J Int Neuropsychol Soc* 2009;15:606–12.
8. D'Hooghe MB *et al.* Modifiable factors influencing relapses and disability in multiple sclerosis. *Mult Scler* 2010;16:773–85.
9. Pittas F *et al.* Smoking is associated with progressive disease course and increased progression in clinical disability in a prospective cohort of people with multiple sclerosis. *J Neurol* 2009;256:577–85.
10. Ozcan ME *et al.* Association between smoking and cognitive impairment in multiple sclerosis. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2014;10:1715–19.
11. Jick SS *et al.* Epidemiology of multiple sclerosis: results from a large observational study in the UK. *J Neurol* 2015;262:2033–41.