

VITAL SM

01 | 2018



**DIALÓG
S LEKÁRKOU**

**POKORNÍ,
ALE NEPOKORENÍ**

ŽIŤ AKTÍVNE NAPRIEK SM

**MAJITELIA KLÚČOV
K MINULOSTI**

Už viac ako 30 rokov
vyvíjame nové lieky na zriedkavé
choroby, sklerózu multiplex
a onkologické ochorenia.
Snažíme sa zlepšovať kvalitu
života pacientov a ich rodín.

Vážení priatelia, milí čitatelia!

Hovorí sa, že čoho je veľa, toho je príliš a tak to bolo aj s tohtoročnou mimoriadne horúcou jarou. Meteorológovia nás dodatočne informovali, že Slovensko takéto extrémne horúce aprílové a májové dni s tropickými teplotami nezažilo najmenej polstoročie. Ekológovia s varovne zdvihnutým prstom však pripomenuli, že príroda nám aj takto opláca náš macošský vzťah k nej. Podľa mňa, jedni aj druhí majú pravdu.

Väčšinu z nás nedávne páľavy síce potrápili, ale zvládli sme ich. Nahodili sme sa do letného, schovali sme sa do chládka a oddychovali sme. Ak sa takto šetrili zdraví ľudia, o to viac sa mali šanovať tí, ktorých zdravie zradilo a ktorí sú na snečný úpek až chorobne hákliví. Príliš horúce dni napríklad vonkoncom nesvedčia pacientom s roztrúsenou sklerózou, pretože rozpalené ovzdušie ich oberá o silu a energiu. No, čuduj sa svete, kým väčšina z nás hladala „havaj“ v tieni a pri vode, naši „esemkári“ si zvolili celkom iný program. Jedna skupina prejazdila na bicykloch kus Slovenska a nezľakla sa ani náročných horských etáp, ktoré by dali zabrať aj zdravým a trénovaným pretekárom. Ďalšia merala cestu do Bešeňovej, aby si v rámci edukačného seminára vypočula lekárov odborníkov, ktorí prednášali o nových obzoroch v liečbe sklerózy multiplex. Vrátil sa však ešte k májovému cyklomaratónu Od Tatier k Dunaju, ktorý sa už tradične končil na bratislavskom Hviezdoslavovom námestí. „Esemkárov“ na bicykloch tu víťalo početné publikum a potleskom im ďakovalo za preukázanie odvahy a – hrđinstva. Nie, nie sú to príliš nadnesené slová, skôr naopak, pretože prejsť stovky kilometrov so zákeľnou Rózou na krku, je skutočné hrđinstvo. Takto to vnímali ľudia vítajúci účastníkov spomínanej cykloakcie. V jednom hlúčku sa však ozval mladý muž, ktorý síce zjavne fandil „esemkárom“, no neodpustil si malú výhradu: vraj mu trochu prekáža, že sa okolo tohto ochorenia robí príliš veľa hluku. Isteže, s pacientmi s touto diagnózou všetci súcitíme, ale zdravie im nikto z nás predsa nedokáže vrátiť, tak prečo okolo toho robíme také haló. Je pravda, že verejnoscť pozná toto ochorenie iba zbežne, ale vlastne ani nemusí o ňom vedieť všetko, podstatné je, aby o roztrúsenej chorobe vedeli čo najviac výskumníci a lekári. Tí ju musia mať prečítanú odpredú aj odzadu, aby boli čo najlepšie pripravení na boj s ňou. Oni majú predsa vo svojich rukách osudy tisícov pacientov, nie verejnoscť! Nuž, mladý muž mal aj nemal pravdu. Isteže, vedci a lekári by o skleróze multiplex mali vedieť čo najviac, aby v zápase s ňou neprehrávali. Žiaľ, ani najmodernejšej vede sa zatiaľ nepodarilo odhaliť všetky jej tajomstvá a Nobelovu cenu za medicínu by si zaslúžil ten, kto by našiel príčinu, prečo vzniká toto ochorenie. Ale spomínaný mladý muž nemal pravdu v tom, že verejnoscť stačí, ak roztrúsenú sklerózu pozná zbežne. Nestačí, pretože to zbežné poznanie môže mať niekedy až šokujúcu podobu. Nedávno spoločnosť Sanofi Genzyme urobila prieskum medzi pacientmi s SM, ktorý sa týkal ich ochorenia, vzťahov s najbližšími, okolím, diskriminácie v práci, atď. a niektoré odpovede opýtaných boli viac než zarážajúce. Jedna „esemkárka“ napríklad uviedla, že „muž sa so mnou nechce bozkávať, myslí si, že je to prenosné“. To je sila, čo povieť?!? Vie manžel dotýčaj sa skutočne o skleróze multiplex dosť, keď verí takýmto nezmyslom? A koľko toho o nej vedia ľudia žijúci v okolí „esemkárov“? Viac informácií o ochorení znamená predsa viac pochopenia, väčšiu toleranciu k pacientom s SM. Žiaľ, nejednen „esemkár“ narazil doslova na stenu, ktorou sa ohradili jeho priatelia, len čo sa dozvedeli o jeho roztrúsenej skleróze. Ale to ešte nie je všetko! Medzi odpoveďami „esemkárov“ v spomínanom prieskume možno nájsť aj smutné konštatovania typu – „došlo k zrúteniu vzťahov, niektorým SM prekáža“ alebo „upratala som si vo vzťahoch, priateľoch“. Majú o skleróze multiplex dostatok informácií napríklad šéfovia spoločností a firiem, ktorí zamestnávajú „esemkárov“? Niektorí sa so svojím ochorením priznali nadriadeným a našli u nich pochopenie. Iní – aj to potvrdili účastníci výskumu spoločnosti Sanofi Genzyme – však tvrdo narazili: „diskriminovali ma“, „odišla som, z kolegyni sa stali nekoľegyne“. Možno sa potom čudovať, ak mnohí pacienti svoje ochorenie radšej taja, pretože majú strach z reakcie okolia?

Mimochodom, je predsa výhodnejšie tak pre pacienta, ako aj pre spoločnosť, ak „esemkár“ nie je na vozíku a ak je jeho stav stabilizovaný, a môže dokonca ešte pracovať. Nevedomosť okolia a nezaujím spoločností odsúva týchto pacientov na vedľajšiu koľaj. A opačne – spolupatričnosť a vôľa porozumieť ich životu a problémom spôsobených ochorením, pomáha „esemkárom“ pri návrate do života. Lekári dnes ponúkajú pacientom s SM ďalší recept, ako možno skvalitniť ich neľahký život – je ním pohyb a cvičenie. Táto novoobjavená nefarmakologická súčasť liečby vracia pacienta s roztrúsenou sklerózou doslova medzi ľudí, pretože „esemkár“ síce potrebuje aj spoločnosť „svojích“ (rovnaké osudy, problémy, bôle aj radosti zblížuju ľudí), ale zároveň potrebuje byť aj medzi zdravými ľuďmi. Pohyb, cvičenie, šport – toto všetko mu nielen pomáha zvládať nástrahy ochorenia, ale dvíha aj jeho sebavedomie.

Želám vám príjemné leto plné radosti z pohybu.

LUBOMÍR STANČEK

ŠÉFREDAKTOR:
PhDr. Lubomír Stanček

REDAKČNÁ RADA:
MUDr. Darina Slezáková, PhD.
Mgr. Ján Križka

ODBORNÝ GARANT:
MUDr. Darina Slezáková, PhD.,
centrum SM,
2. neurologická klinika
LFUK a UN Bratislava

ADRESA REDAKCIE:
Čajakova 13
811 05 Bratislava
02/ 20 74 05 26

VYDAVATEĽ:
Evyan, spol. s r. o.
Vtáčnik 3
831 01 Bratislava

Obálka - ilustračné foto

*Domov nie je miesto,
kde bývaš, ale je to
miesto, kde ti rozumejú.*

CHRISTIAN
MORGENSTERN

OBSAH

- SLOVO ODBORNÍČKY 4
- JOGA A SM 7
- POKORNÍ, ALE NEPOKORENÍ 8
- ODHOĎ PREDSUDBKY 10
- MAJITELIA KLÚČOV 12
- ŽIŤ AKTÍVNE 16

Vážení priatelia, vláda SR prijala nový zákon číslo 18/2018 Z.z., ktorý je v súlade s európskou legislatívou a ktorý v oveľa väčšej miere ako doteraz chráni osobné údaje občana. Naš magazín môžeme teraz posilať na domácu adresu už iba tým, ktorí nám pošlú späť návratku. Nový zákon je v tomto smere veľmi prísny a mali by sme ho všetci dodržiavať. Verím, že vám to nespôsobí nijaké komplikácie a že táto spätná väzba bude živá. Mimochodom, uvítali by sme, keby ste nám spolu s návratkou posielali aj svoje názory, podnety a pripomienky, ako by – náš aj váš – magazín mohol vyzerať a čo by mohol či mal obsahovať. Ďakujeme!

FYZICKÉ CVIČENIE JE NEODDELITEĽNOU SÚČASŤOU LIEČBY PACIENTOV S ROZTRÚSENOU SKLERÓZOU

POHYB PRE ŽIVOT

Odborníci tvrdia, že fyzické cvičenie sa v súčasnosti stáva najslubnejšou nefarmakologickou liečbou sklerózy multiplex (SM) u pacientov s ľahkým a stredným stupňom postihnutia. Cvičenie totiž znižuje únavu, redukuje depresiu a zlepšuje kvalitu života pacientov, pričom táto aktivita nemá negatívny vplyv na celkový zdravotný stav „esemkára“. Preto je pre pacientov veľmi dôležité, aby sa cvičenie a akýkoľvek pohyb vôbec stali trvalou súčasťou ich života. Nezáleží na tom, či ide o voľnú prechádzku v prírode, cvičenie jogy, tai-či alebo náročnejší silový tréning – každá forma pohybovej aktivity je vítaná a pre pacienta s roztrúsenou sklerózou maximálne prospešná. O potrebe pravidelného pohybu, ktorý „esemkárom“ pomáha prekonávať nástrahy tohto ochorenia, sme sa porozprávali s odborníčkou MUDr. Darinou SLEZÁKOVOU (PETRLENIČOVOU), PhD. z Centra pre liečbu sclerosis multiplex pri 2. neurologickej klinike LFUK a UNB v Bratislave.

Pani doktorka, jedným z veľmi vážnych problémov, s ktorým sa boria pacienti s diagnózou roztrúsená skleróza, je únava organizmu, jeho extrémna vyčerpanosť. Napriek tomu sa „esemkárom“ odporúča pohyb, cvičenie a vôbec akákoľvek fyzická aktivita. Nie je to však paradox – ako môže totálne unavený a vyčerpaný pacient so spomínanou diagnózou myslieť na pohyb a cvičenie?

Určite to nie je paradox. Pacienti s diagnózou SM majú množstvo zdravotných ťažkostí, okrem iných sú to aj problémy s autonómnym nervovým systémom, teda systémom, ktorý reguluje trávenie, upravuje objem a prietok krvi v organizme,

frekvenciu tepu, atď. a práve cvičenie im pomáha zmiernovať spomínanú poruchu. Cvičením sa výrazne prekrvujú končatiny a svaly, zvyšuje sa príjem kyslíka v organizme. Čím má pacient väčšie svaly, tým viac sú tieto časti jeho tela zásobené kyslíkom a on je o to menej unavený. To znamená, že práve cvičenie paradoxne pomáha pacientom s diagnózou SM zlepšiť ich zdravotný stav. Skôr ide o to, aby sa „esemkári“ premohli a prijali nejaký program s cvičením za svoj, pretože tak možno únavu dosť podstatne znížiť. Teda, keď sa pacienti s SM prinútiť pravidelne cvičiť, ich telo bude viac prekrvené, pulz a tlak krvi sa im vďaka tejto aktivite upravia, a práve tým sa ich únava zmierni.

Je známe, že imunitný systém človeka je veľmi úzko prepojený s jeho nervovým systémom a psychikou. Rovnako sa vie aj to, že ľudské telo má nepochybne veľké hojivé schopnosti. Z toho potom možno vyvodiť záver, že ak je človek dobre naladený a má pozitívny prístup k životu, jeho mozog by mal vysielat pozitívne signály do imunitného systému a tie by mali pomôcť ovplyvniť napríklad aj zápalový proces, ktorý existenčne devastuje pacientov s SM. Je však táto oblasť dostatočne prebádaná alebo je to iba teória, že by to takto mohlo fungovať?

Nie je to iba akási od praxe odtrhnutá teória. Uvediem konkrétny príklad: keď odborníci

skúmali pôsobenie určitých druhov antidepresív, ktoré vlastne človeku umelo dodávajú takzvaný hormón šťastia, prišli na to, že vplyvom týchto látok došlo v krvi „esemkárov“ k zníženiu produkcie prozápalových prvkov. Takisto je jednoznačne dokázané, že cvičenie redukuje produkciu týchto prozápalových faktorov. Analýza krvi pacientov, ktorí cvičili, presvedčivo ukázala, že u nich bolo namerané nižšie množstvo prozápalových látok. Súčasny výskum poukazuje na značné benefity fyzickej aktivity u pacientov s roztrúsenou sklerózou, či už ide o zlepšenie aeróbnej kapacity a svalovej sily, zvýšenie mobility, zmiernenie únavy alebo zlepšenie kvality života. Poruchy pamäte a koncentrácie, ktoré sú liekmi v podstate neovplyvniteľné, sa pravidelným cvičením tiež dokážu zmierniť. Je opakované dokázané, že pravidelný pohyb pacientov s SM má pozitívny efekt na kvalitu ich života.

Pacient s roztrúsenou sklerózou môže aj sám ovplyvniť priebeh svojho ochorenia. Odborníci v tejto súvislosti upozorňujú, že nesmierne dôležité je pravidelné cvičenie, ktoré by malo byť trvalou súčasťou života „esemkára“. Pevné svaly, ktoré sú zvyknuté na určitú záťaž, na jednej strane človeku lepšie slúžia a na druhej strane pri pravidelnom pohybe sa v tele človeka uvoľňujú takzvané vnútorné opiáty, endorfíny, ktoré nielen zlepšujú náladu cvičenca, ale podstatným spôsobom dokážu zmiernovať aj jeho bolesť. Lekári tvrdia, že ak pacient nemá nijaké neurologické postihnutie, môže cvičiť bez obmedzenia. Podstatné je, aby cvičil pravidelne. Skutočne stačí, aby „esemkár“ pravidelne cvičil a bude sa cítiť lepšie?

Určite áno. Ale aby sme boli celkom presní, teraz hovoríme o pacientoch s ľahkým a stredne ťažkým stupňom postihnutia. U pacientov, ktorí sú ťažšie postihnutí, teda u imobilných „esemkárov“, je však indikovaná aj rehabilitácia, terapia na lôžku, polohovanie. Pacienti z tejto skupiny sú stuhnutí, majú bolesti a kŕče, trápia ich problémy s chrbtom, atď., takže pre nich sú veľmi dôležité predovšetkým relaxačné metódy, aby sa im uvoľnili svaly a aby sa zbavili napätia. U ťažších pacientov je veľmi dôležitá fyzioterapia, pretože oni veľmi cvičiť - v zmysle, ako o tom práve hovoríme – nemôžu. No... Hoci systematická fyzioterapia je naozaj podstatná, pretože ide o významnú súčasť liečebného procesu, v našich podmienkach je, žiaľ, stále nedostatočná.

Práve preto je dôležitá prevencia a maximálny možný terapeutický zásah vo včasnejších fázach ochorenia, aby sa spomalila, prípadne zastavila progresia ochorenia a invalidizácia. Doplnkovo nefarmakologický prístup smeruje k tomu, aby sa pacient nedostal do spomínaného ťažšieho stavu. A pomôcť tomu môže práve cvičenie a pohyb pacienta v akejkolvek podobe. Cvičenia, ktoré odborníci odporúčajú, môžeme rozdeliť na takzvané aeróbne a anaeróbne. K prvým sa radí napríklad joga, pilates, beh, plávanie, ide teda o cvičenia, pri ktorých sa človek zadýcha. Tie druhé, anaeróbne, sú vlastne silové tréningy. Jedny aj druhé možno praktizovať tak izolovane, ako aj v kombinovanej podobe, všetko závisí od zdravotného stavu pacienta. Cvičenie je jednoznačne veľkým prínosom pre „esemkára“, pretože na jednej strane sa vďaka nemu zlepšuje jeho kondícia a výdrž, dochádza k nárastu svalovej hmoty a na druhej strane tým, že sa takto redukuje únava, pacienti sa zlepšujú aj jeho pamäťové schopnosti. Dalším plusom je napríklad skutočnosť, že cvičenie zmiernuje depresiu, ktorou „esemkári“ často trpia, pretože endorfíny im zlepšujú náladu. Možno však spomenúť aj iné pozitívne faktory, trebárs, že cvičiacim pacientom sa zvyšuje koncentrácia, zlepšuje sa im držanie tela, narastá sila a celkový tonus organizmu či sa zmiernujú ich poruchy rovnováhy.

Počas diskusných stretnutí pacientov s roztrúsenou sklerózou počuť rôzne názory – jedna skupina tvrdí, že najlepší je ľahká, nie príliš namáhavá chôdza v peknej prírode, druhá uprednostňuje bicykel a tretia na popredné miesto kladie cvičenie typu jogy či tai-či, pretože ten, kto sa im upíše, si lieči nielen telo, ale aj dušu... Kto z nich má pravdu?

Pravdu majú všetci. Tak, ako je „esemka“ veľmi individuálne ochorenie s osobitým priebehom u každého pacienta, u každého postihnutého je individuálny aj jeho prístup ku cvičeniu. Prosto, každý „esemkár“ je aj v tomto smere jedinečný. Predovšetkým však ide o to, aby sa venoval tomu, čo ho baví, čo mu robí dobre, čo on sám dokáže robiť, čo fyzicky zvláda. Keď niekto nemá vzťah k pilatesu, nebaví ho to, chodí tam z donútenia, potom nemá význam, aby sa tomuto druhu cvičenia venoval. Nech ide radšej na prechádzku do prírody

alebo nech si skúsi zabicyklovať či zaplávať, pretože z toho bude mať väčší prospech a okrem osohu mu to prinesie aj potešenie. Dôležité však je, aby jeho pohybová aktivita – nech už je akákoľvek - bola pravidelná, aby sa aspoň dva či trikrát do týždňa venoval viac či menej intenzívnym tréningom. Pacientom s SM sa odporúča aeróbna „pohybovka“ miernej až strednej intenzity, teda polhodinka cvičenia tri až päťkrát týždenne. Aeróbne cvičenia (beh, bicykel, joga, pilates, atď.) jednoznačne poskytujú úľavu od únavy, majú vplyv na zníženie zápalových látok v krvi a podporujú protizápalový efekt serotonínu. Pri silových tréningoch, ktorým sa v umiernennej forme môžu venovať pacienti s ľahkým až stredne ťažkým postihnutím, je optimálny cyklus dva až trikrát týždenne (jedna až dve série cvikov po zhruba 8 až 15 opakovaní). Niektoré výsledky potvrdzujú, že vďaka silovému tréningu dochádza u pacientov k zníženiu zápalovej aktivity: svaly totiž dokážu produkovať protizápalové látky a nárast svalovej hmoty teda prispieva k zlepšeniu celkového zdravotného stavu pacienta.

Čo sa týka bicyklovania, môže to byť hoci len 20 minút denne, pretože už aj to stačí na to, aby sa pacienti uvoľnili nohy. Stručne povedané, je jedno či pacient uprednostní chôdzu, bicykel, plávanie, tai-či alebo jogu, podstatné je, aby sa prinútil cvičiť a hýbať sa. Jednoznačne tým pomôže sám sebe.

Doteraz sme hovorili o pacientovi a o tom, že o pravidelný pohyb by sa mal starať predovšetkým sám. Ako mu však pri tom môžu pomôcť napríklad centrá SM?

Naše centrum pre liečbu SM pripravuje od septembra tohto roku program tai-či, na ktorý sme dostali grant. Budeme pracovať so špeciálnou skupinou pacientov, ktorí budú cvičiť spoločne a to raz týždenne, a domov dostanú aj cédečko s cvikmi. Budeme sa stretávať cez víkend v Bratislave a tento program prispôbime aj pacientom, ktorí potrebujú bezbariérový prístup, čiže môžu sa na ňom zúčastniť aj „esemkári“ s paličkou alebo tí menej mobilní.

RECEPT NA BOJ S SM

Práve týmto programom chceme dokázať pozitívny efekt cvičenia tai-či na ľudí trpiacich roztrúsenou sklerózou. Taoistické tai-či sa necvičí ako technika bojového umenia. Jeho charakteristickými znakmi sú natahovanie a rotácie častí tela pri každom pohybe. Dôraz sa kladie aj na sadanie a vstávanie, čo cvičencom pomáha pri zlepšovaní ich rovnováhy, posilňovaní nôh, šliach, atď. Tai-či má aj duchovný rozmer spojený s fyzickým cvičením. Jeho primárnym cieľom je relaxácia tela aj duše a pre toto cvičenie sú typické pomalé a kontrolované pohyby či hlboké dýchanie. Tai-či zlepšuje flexibilitu, pohyb, silu svalov a rovnováhu, zároveň však pomáha pri odstraňovaní depresie.

V tejto súvislosti by som rada pripomenula, že naše centrum SM má už s aktivitami tohto druhu určité skúsenosti. Napríklad, pripravili sme program s horolezeckou stenou a fyzioterapiou, ktorý sa stretol s veľkou odozvou, pacienti s ním boli veľmi spokojní, veľmi si ho pochvalovali. Mnohí boli doslova smutní, keď sa skončil. Veľa si sľubujeme aj od spoločného cvičenia tai-či, ktoré síce ešte iba rozbiehame, ale podľa mňa má veľkú perspektívu. Samozrejme, na Slovensku nie sme jediní, kto sa činí v tomto smere. Napríklad, v Martine cvičia jogu... Som presvedčená, že čoskoro sa k tomuto sľubnému trendu pridajú aj ďalšie centrá SM.

O aktivitách tohto druhu treba hovoriť, ale predovšetkým treba konať, podporovať cvičenia a pohyb ako taký či už v skupinách alebo v intímnejšom prostredí doma, s príbuznými, atď. V každom prípade treba čosi robiť, nesediť pasívne „za pecou“ a vymýšľať si výhovorky, že pohyb „esemkárovi“ môže uškodiť, ako sa to volakedy tradovalo. Žiaľ, takéto dogmy nezriedka ešte aj dnes nachádzajú medzi pacientmi živnú pôdu, hoci je jednoznačne dokázané, že fyzické cvičenie je pre „esemkárov“ významným prínosom. V minulosti sa síce „esemkárom“ neodporúčalo, no na základe dnešných poznatkov možno konštatovať, že fyzické cvičenie je neoddeliteľnou súčasťou liečby tohto ochorenia.

V našom magazíne pravidelne uverejňujeme názory cvičiteľa jogy Doda Blesáka, ktorý dlhé roky pracoval aj s pacientmi s diagnózou SM a ktorý potvrdil, že joga skutočne pomáha skvalitniť život „esemkárov“. Vlni na edukačnom seminári SZSM v Piešťanoch jeho účastníci videli aj ukážky cvičenia tai-či a toto cvičenie vyvolalo medzi nimi veľký záujem. Pomáhajú však tieto cvičenia pacientom s SM v takej miere, že ich možno považovať za výrazný prínos k liečbe, alebo je to iba akýsi malý doplnok, ktorý „esemkárom“ môže pomôcť, ale nemusí?

Ako som spomenula, v niektorých centrách pre liečbu SM sú tieto aktivity ešte iba v plienkach, ale neplatí to pre celé Slovensko. Napríklad, v Humennom takéto cvičenie – ako mi potvrdili „esemkári“ na stretnutiach – dlhodobo úspešne praktizujú, len táto ich aktivita nemá dostatočne širokú publicitu. Žiaľ, zatiaľ je o týchto perspektívnych programoch dosť málo článkov a publikácií, presnejšie povedané, na Slovensku nie sú skoro žiadne. V Česku je situácia trochu iná, v SM centre v Prahe napríklad pacienti praktizujú pravidelný silový tréning kombinovaný s aeróbnymi cvičeniami a majú s tým pozitívne skúsenosti. Objektívne dosahujú dobré výsledky a tieto následne aj publikujú, prezentujú na verejnosti. Na Slovensku sa v tomto smere zatiaľ nerobí nič. Verím však, že prvé lastovičky, ktoré sa už, našťastie, objavujú, sú signálom, že sa situácia predsa len zmení k lepšiemu a to tak ohľadom cvičenia, ako aj stravovania. Povedala by som, že u nás je toto svojím spôsobom zatiaľ zaznávaná téma, pretože najväčšia pozornosť sa sústreďuje na imunomodulačné lieky. Ale nefarmakologický prístup je nemenej dôležitý, cvičenie a strava môžu pacientom s SM dosť výrazne pomôcť pri zlepšení ich fyzického aj psychického zdravia. Nie je to teda iba akýsi doplnok, ale mala by to byť organická súčasť celého liečebného procesu.

Máte poruke ďalšie informácie o vašom pripravovanom programe s cvičením tai-či, ktoré by mohli zaujímať našich čitateľov?

Už som spomenula, že na tento program sme dostali ročný grant a som presvedčená, že celý projekt pomôže mnohým „esemkárom“ pri skvalitnení ich života. Cvičenie tai-či je veľmi podnetné a to tak pre zdravých ľudí, ako aj pre pacientov s rôznym ochorením, vrátane roztrúsenej sklerózy.

Všetky základné informácie sme už zverejnili na facebooku a môžem povedať, že záujem pacientov je viac ako značný, pretože už koncom apríla sme mali v skupine vyše 200 záujemcov. Verím, že náš program s tai-či bude úspešný a že odštartuje ďalšie projekty, ktoré pre našich „esemkárov“ uvedieme do života v blízkej budúcnosti.

Medzi „esemkármí“ je nemálo ľudí, ktorí pred ochorením aktívne športovali. Inými slovami povedané, pohyb ako taký zrejme nie je prevenciou či záchranou pred SM. A nie je ani nijakým zázračným liekom pri prekonávaní nástrah roztrúsenej sklerózy...

Svojím spôsobom je to istá prevencia, ale na vzniku „esemky“ sa spolupodieľa množstvo rôznych faktorov a keď má niekto napríklad genetickú predispozíciu na toto ochorenie, tak aktívne športovanie nedokáže zabrániť prepuknutiu ochorenia. Koniec koncov, dnes žijeme v prostredí, ktoré je nabité rizikovými faktormi pre každého človeka a keď je ktosi vystavený silnému stresu v práci alebo hoci aj v rodine, alebo prekonal nejaké zápalové ochorenie, tak je veľmi zraniteľný. A to už ani nehovorím o množstve vážnych rizík, ktoré na nás číhajú v potrave. Na naše tanieri sa predsa dostáva nemálo potravín s karcinogénnym nábojom, denne na nás útočí radiačný smog a žiarenie, atď., takže keď to zhrnieme a podčiarkneme, človek môže športovať koľko chce, keď má v sebe spomínanú predispozíciu, táto choroba ho môže kedykoľvek napadnúť. Ale na druhej strane práve športom získava istý bonus – možno uňho roztrúsená skleróza prepukne neskôr alebo so slabšou intenzitou alebo dokonca ten človek ochoreniu dokáže lepšie vzdorovať. Takže šport je tu veľmi nápomocný. V našom SM centre máme registrovaných aj niekoľko bývalých športovcov a ich stav je stabilizovaný, majú sa relatívne dobre, sú to mladí ľudia a aktívne bojujú s týmto ochorením.

Čo teda ako lekárka odporúčate svojim pacientom? Akú radu im dáte z hľadiska cvičenia, športovania a vôbec aktívneho pohybu...

Nesediť doma na zadku so založenými rukami, nerezignovať na život, ale hýbať sa a cvičiť.

Pripravil Lubomír Stanček

JOGA JE STRETNUTIE V TICHOSTI SAMÉHO SO SEBOU (5)



Ilustračné foto

CVIČIŤ SA DÁ AJ NA POSTELI

V liečbe sklerózy multiplex dochádza v súčasnosti k pomerne výraznej zmene, ktorú možno stručne charakterizovať slovami - k „esemkárom“ sa vracia pohyb. Presnejšie povedané, pacienti s roztrúsenou sklerózou sa vracajú k nemu. Po dlhých rokoch prísnych zákazov a varovaní, že akýkoľvek zvýšený pohyb a intenzívne cvičenia sú škodlivé a nebezpečné, novšie výskumy ukázali, že pacienti s diagnózou SM a pravidelný pohyb v tom najširšom slova zmysle sa nielen nevyklúčujú, ale naopak, idú skvele dokopy. Odborníci totiž dnes pohyb a cvičenia považujú za veľmi sľubnú nefarmakologickú súčasť liečby „esemky“, ktorá je už dostatočne overená a je nielen efektívna, ale aj bezpečná. Dlhoročný úspešný cvičiteľ jogy Dodo Blesák nikdy nebral do úvahy zákazy a odpo-

rúčania lekárov, že „esemkári“ by nemali cvičiť, pretože sa nesmú unavovať, ale naopak, mali by sa šetriť a odpočívať. Nerešpektoval tieto „rady“, pretože im neveril. Medzi jeho cvičencov totiž patrili aj pacienti so spomínanou diagnózou a tým joga nielenže neublížila, ale práve naopak, pomohla im vrátiť sa do života. Skúsený cvičiteľ bol presvedčený, že pacient by sa nemal spoliehať iba na lieky, ale mal by veriť aj sám sebe, svojim schopnostiam bojovať s ochorením. Život mu dal za pravdu a v tomto prípade má pravda podobu desiatok „esemkárov“, ktorí aj vďaka joge a pohybu našli cestu k svojmu kvalitnejšiemu životu. Dnes prinášame záverečnú časť veľmi zaujímavého a podnetného rozprávania cvičiteľa jogy JOZEFA (DODA) BLESÁKA.

„Tak teda, čo by som poradil záujemcom o jogu, ktorí majú k cvičiteľovi ďaleko, pretože bývajú, povedzme, na vidieku alebo v malom mestečku? Predovšetkým to, že v prvom rade by si mali pozbáňať nejakú literatúru, ktorá hovorí o joge a dýchaní. Dýchanie je v joge vlastne alfa a omega všetkého a ten, kto sa jej chce seriózne venovať, sa musí naučiť správne dýchať do jednotlivých častí pľúc. Už vedomie, že jeho dych zámerne smeruje do rôznych častí pľúc, vedie človeka k určitej vnímavosti, asertivite, ktorú budú „esemkári“ potrebovať práve pri fyzických cvičeniach. Spomeniem jeden prípad. Chodil ku mne mladý muž, inžinier, ktorého som pozorne sledoval pri cvičení, ale nič mi na ňom nesedelo. Tak som sa ho spýtal, či po určitom cvičení má nejakú pocitovú odozvu a on mi úprimne odpovedal, že nie, že nič necíti... Číže jeho vnímavosť bola veľmi znížená a to nebol dobrý signál. Museli sme preto rýchlo urobiť nápravu. Citlivosť, o ktorej hovorím, sa totiž buduje postupne a prehlbuje sa dokonca aj pri takom jednoduchom cvičení, akým je trebárs dýchanie bránicou, dýchanie do brudníka či dýchanie do brotov pľúc (ide o takzvané klavikulárne dýchanie).

Nie je to vôbec zložité a na to, aby to človek zvládol, nepotrebuje nijakého cvičiteľa. Stačí, keď si v literatúre o joge prečíta niečo o troch dychových fázach a tie potom spojí do takzvaných dychových vlny. Spraví to takým spôsobom, že súčasne naplnia všetky tri priestory, ako keď nafukuje balón, ktorý má tvar gule. A vtedy človek začína vnímať rozširovanie dychového priestoru, napĺňanie pľúc vo všetkých troch fázach a priestoroch súčasne. Okrem toho existujú ďalšie veľmi jednoduché cvičenia, v joge sa volajú takzvané prípravné, ktoré človeka učia vykonávať pohyb synchronne s dychom. Môže, napríklad, otvárať dlané a rozťahovať prsty na rukách zároveň s nádychom a zatvárať päst a sklopiť zápästie spolu s výdychom. Je to úplne jednoduché cvičenie, ktoré naozaj zvládne každý. „Esemkár“ to postupne môže vyskúšať aj na svojich chodidlách, môže to preniesť na nohy a to tak, že s nádychom vystrie prieblavky aj prsty na nohách a s výdychom sťahuje prsty aj prieblavky. Toto veľmi jednoduché cvičenie nazývame v joge prečisťovanie energetických dráh. Je to veľmi účinné cvičenie na rozhybanie drobných svalov a malých kĺbov, ktoré máme na prstoch

nôh a prstoch rúk. Veľa ľudí, ktorým lekári diagnostikovali roztrúsenú sklerózu, má problémy s chôdzou, necítia si nohy. A práve tento cvik stále provokuje nervové zakončenia a svaly, ktoré sú zanedbané a ktoré prakticky už tým, že si pacienti povedia, že už nevládzu alebo ich bolia ruky a nohy, sa nepoužívajú. Tým svaly vlastne ochabujú, ale práve tento cvik ich znovu vracia „do obehu“. Takto akoby sme vlastne oživovali nervové spojenia, akoby sme ich stále provokovali k tomu, aby znovu začali pracovať, aby začali fungovať. Sú to jednoduché cvičenia a sú veľmi dobre rozpracované v knižkách, ktoré napísali skúsení učitelia jogy. Z našich autorov spomeniem napríklad Milana Poláčka a jeho úvahy, rady a cviky s názvom Osem stupňov jogy alebo ďalší titul Joga je aj pre vás. V týchto knižkách veľmi dobre a podrobne rozpracoval spomínané prípravné cvičenia, ktoré skutočne zvládnu aj pacienti, ktorí sú imobilní, sú na vozíku alebo sú dokonca odkázaní na posteľ. Lebo aj na posteli sa dajú robiť cvičenia, ktoré som popísal.“

Koniec
(ir)

RECEPT NA DÔSTOJ- NOSŤ ŽITIA

KAŽDÝ PACIENT
S „ESEMKAU“ SI HĽADÁ
SVOJU CESTU ŽIVOTOM

POKORNÍ, ALE NEPOKORENÍ

Počas besedy v rámci nedávneho edukačného seminára som si vypočul nasledovnú historku. V jednej miestnosti sa vraj zišlo desať ľudí, ktorí sa začali navzájom zdôverovať so svojimi zdravotnými problémami. Každý vyrozprával príbeh svojho ochorenia a človek, ktorý sa tu ocitol náhodou, údajne iba krútil hlavou nad tým, aké všelijaké choroby existujú na tomto svete. O to väčšie bolo jeho prekvapenie, keď sa dozvedel, že desať mužov a žien nemalo desať rôznych chorôb, ale všetci boli pacienti s diagnózou skleróza multiplex. Možno je spomínaný príbeh pravdivý, možno nie, faktom však zostáva, že roztrúsená skleróza je nesporne ochorenie, ktoré má

tisíc tvárí. Ale hoci každý „esemkár“ má tú svoju Rózu, ktorá je osobitá a nezameniteľná, predsa je medzi nimi niečo, čo ich spája. Nepochybne je to okrem iného aj pokora. Tá však neznamená rezignáciu, útek zo života. Nevyliečiteľná roztrúsená skleróza nepochybne človeka naučí pokore, dá mu pocítiť, že by sa mal držať pri zemi a nemal by si pyšne namýšľať, že práve ten jeho strom porastie až do neba. Ale pokorný človek nie je pokorený. Aj pacient s touto diagnózou chce žiť, chce bojovať, chce mať svoje miesto pod slnkom. Práve o tom sú aj naše dnešné príbehy pacientov s SM.

PONORNÁ RIEČKA

Dobroslav mal pekné detstvo aj mladosť a dodnes si na ne rád spomína. Prvé príznaky ochorenia sa uňho objavili, keď mal 15 rokov. Aktívne športoval, hrával futbal a koketoval aj s ľahkou atletikou, najmä s behom na krátke trate, pretože bol rýchly. Šlo mu to celkom dobre, tak na dráhe, ako aj na zelenom trávniku a futbalový tréner mu neraz hovoril, že má talent. Pravda, nikdy nezabudol dodať, že napriek tomu by sa mal držať pri zemi, pretože talent bez tvrdej „makačky“ je nanič, nie je zárukou úspechu. Po jednom tréningu, ktorý nebol ničím výnimočný, nebol ani náročnejší, ani tvrdší či vyčerpávajúcejší ako iné, sa ráno zobudil celý strpnutý. A nemohol hýbať pravou nohou. Ani s jeho pravou rukou nebolo všetko

v poriadku, pretože si ju necítil. V rodine nastal poplach a nádejného futbalistu okamžite hospitalizovali. Po mnohých vyšetreniach v košickej nemocnici mu lekári diagnostikovali sklerózu multiplex. Ako na túto „jóbovku“ zareagoval 15-ročný mládenec? Vlastne nijako. Lekári mu síce vysvetlili základnú charakteristiku aj chmúrnú perspektívu tohto ochorenia, ale tínedžer, pred ktorým sa otváral svet, to vnímal inak ako jeho okolie. Otvorene povedané, Dobroslav o roztrúsenej skleróze nechcel nič vedieť! Podľa neho doktori ho iba strašili, pretože jeho zdravotný stav sa po počiatočnej intenzívnej liečbe dramaticky zmenil – k lepšiemu. Jednoducho, Dobroslav zázračne vyzdravel. Zrazu mu už nič nebolo, cítil sa viac ako dobre a jeho celkový stav

bol taký skvelý, že dokonca zneistil aj lekárov, ktorí začali pochybovať o svojom verdikte a vážne zvažovali možnosť, že sa azda vo svojej diagnóze v tomto prípade poriadne seklí. Nuž, záznaky sa stávajú! Aby však bola situácia celkom jasná, treba dodať dve veci. Tou prvou je, že Dobroslav má dnes na krku skoro šesťdesiatku a spomínané vyšetrenia mu robili pred viac ako štyrmi desiatkami rokov, keď diagnostika aj liečba sklerózy multiplex u nás bola na oveľa nižšej úrovni ako je dnes. Tou druhou je skutočnosť, že žiadny zázrak sa v prípade Dobroslava nekonal! To iba skleróza multiplex použila jednu zo svojich nekonečných zákerných fint. Zahrala sa na akúsi ponornú riečku, ktorá vytryskne z jazierka pri gejzíre, chvíľu sa valí úzkym korytom, aby sa

vzápätí prepadla pod zem. Ale to, že sa stratila z očí ešte neznamená, že zmizla nadobro. Žiaľ, to sa nestalo, roztrúsená choroba sa iba schovala a vyčkávala. A riadne dlho! Dobroslav v celkom dobrej kondícii dokončil strednú školu, absolvoval vysokú, založil si rodinu a spravil aj kariéru. Získal si dobré meno ako architekt. Úspešná pozícia mu však prinášala trvalý stres, pretože práce mal nad hlavu – nové projekty, naše aj medzinárodné súťaže, termíny, ktoré človeka ničia fyzicky aj psychicky. Inými slovami povedané, niekoľko rokov sa stres striedal s napätím a opačne, a Dobroslav si zrazu uvedomil, že čosi s ním nie je v poriadku. Mal ťažkosti s chôdzou, zrádzali ho nohy, padal, schody mu začali pripadať náročné ako himalájske osemtisícovky. Nedal však na seba nič znať. Nikomu sa s týmito problémami nezveril dokonca ani vtedy, keď už nebol v stave prejsť z projekčnej kancelárie na ulicu, čo bolo nejakých 30 metrov. Navyše k zlým nohám sa pridala nekonečná únava a už sa vlastne nedokázal na nič riadne sústrediť! Vtedy už musel priznať farbu. Skleróza multiplex ho teda dobehla a zrútila mu všetky tie predchádzajúce roky slobody. Teraz však už Dobroslav chcel o nej vedieť všetko. Dozvedel sa síce nemálo informácií, ale to mu jeho nový život neuláhčilo, pretože namiesto exkluzívnych projekčných objednávok dostal invalidný dôchodok, rozpadlo sa mu manželstvo, zúžil sa mu svet. Zrelý chlap Dobroslav však bral túto situáciu s určitým pochopením (ak môže byť „esemkár“ vôbec vyrovnaný a chápavý?!). Poznal svoj stav, dostal liečbu a – žije. Hoci jeho chôdza a rovnováha nie sú ideálne, snaží sa, aby to nebolo ešte horšie. Nelutuje sa, v živote predsa čosi dokázal, rád sa pristaví pri moste, koncertnej sieni alebo dome kultúry, ktoré projektoval. Chodí, raz mu pomáha palička, druhý raz asistent a trúfa si dokonca aj na malú prechádzku po nábřeží. Keď je pekne, neraz sa pristihne, ako si pri vode opakuje Rúfusove verše naplnené láskou k životu, ale predovšetkým pokorou pred ním.

ŽIVOT BEZ ČAKANIA

Bola som v 3. ročníku na vysokej škole, učila som sa na skúšku, keď mi začali trpnúť nohy. Neprikladala som však tomu žiadnu váhu. Mala som totiž taký zvyk, že pri učení som polosedela, pololežala, poloklačala či polovisela, a vždy som bola pokrútená ako paragraf. Volala som to jógopogo štýl, ale mne to vyhovovalo, pretože fakty, čísla a dátumy mi takto ľahšie lezli do hlavy. Takže to znečitlivnenie nôh som považovala za bežné stŕpnutie, ktoré rýchlo prejde. Rozchodila som už predsa iné veci... No, tentoraz som nerozchodila nič, hoci spomínaná indispozícia sa trochu stlmila, pretože som musela urobiť skúšky. A tie som aj porobila. No po troch

mesiacoch sa mi zhoršil zrak. Povedala som si, že aj to prejde. Žiaľ, neprešlo to! A tak som išla na očné. Vyšetřili ma, dali mi lieky, ale akosi ma dlho pozorovali a nie a nie ma pustiť domov. Stále ma posielali na ďalšie a ďalšie vyšetřenia, až ma nakoniec poslali na magnetickú rezonanciu. S výsledkami som sa vrátila na očné a doktorka ma doslova knokautovala. Odpadla som a nevstala by som, ani keby ma stokrát odpočítavali. Jej slová mi budú znieť v ušiach do konca života, pretože diagnózu mi oznámila asi takto: – Máte sklerózu multiplex, kúpte si vozík a čakajte na spasenie! Vtedy sa mi zrútil celý svet. A nielen mne, ale aj mojej mame, rodičom, celej rodine. Mama, kade chodila, tade plakala, ja som sa hrala pred ňou na brdinku, držala som formu, ale len čo som za sebou zavrela dvere do svojej izby, revala som ako najatá. Potom sme začali vybavovať ďalšie vyšetřenia v Bratislave – aj tu mi urobili magnetickú rezonanciu, vyšetřili mi však aj líkvor a nasadili liečbu. Našťastie, tá zabrala a tak som dokončila školu, spromovala som, naučila som sa vtiesnať do svojho života s SM (čo iné mi zostávalo, všakáno?!). a vykročila som do neistej budúcnosti. Dnes učím na základnej škole a zatiaľ ma to celkom baví. Mám svojich školákov rada a podľa všetkého aj oni mňa. Robíme spolu výlety do okolia, spoznávame dávnu históriu nášho kraja, robíme malé turistické túry do našej dávnej kultúry. Turistika spojená s objavovaním krás Slovenska je nádherná vec a som veľmi rada, že moji žiaci to už vedia. O skleróze príliš nebovorím, vie o nej iba zopár mojích priateľov a nádejam sa, že mi takýto stav vydrží čo najdlhšie. Napriek „rade“ spomínanej lekáčky som si zatiaľ vozík nekúpila a nečakám „na spasenie“.

Adriana, 30 rokov

DVOJNÁSOBNE OTVORENÉ OČI

Janka bola aktívna baba, robila v dobrej firme na dobrej pozícii a bola dušou spoločnosti. Jednoducho, bola rodená organizátorka, špičková manažérka a okrem toho aj generál v sukni. Firma, v ktorej urobila kariéru, bola povestná svojimi koncoročnými večierkami a hádajte, kto ich pripravoval? Samozrejme, nikto iný, ako práve Janka! Práve dokončovala prípravu na jubilejný, desiaty predvianočný „mejdan“, keď začala slabšie, akosi rozmazane vidieť na jedno oko. Najprv to odbila tým, že je to z pracovného preťaženia a vraj, keď sa skončí predvečierkový stres, všetko prejde. Neprešlo, o pár dní bolo všetko ešte horšie, pretože na postihnuté oko už nevidela. Musela ísť teda na očné. Lekári si ju chceli okamžite nechať v nemocnici, ale ona to rázne odmietla. No, generál v sukni! Vraj radšej podpíše reverz, ale v nemocnici nebude, pretože musí ísť na podnikový večierok. Po ostrejšej výmene názorov jej starší lekár povedal,

RECEPT NA DÔSTOJ- NOSŤ ŽITIA

mladá pani, keď musíte, tak musíte, je to váš život a vaše rozhodnutie, ale ja by som na vašom mieste priamo z večierka utekal do nemocnice.

Večierok bol ako vždy fantastický, vydržala na ňom do siedmej rána, no potom sa však predsa len pobrala do špitála. Tam si ju nechali dlhšie a po rôznych vyšetreniach jej oznámili diagnózu – skleróza multiplex. Otriaslo to ňou, ale situáciu v podstate zvládla. S okom mala stále problémy a už ju matali strašidelné predstavy, že naň už nikdy nebude vidieť. Po dvoch mesiacoch sa však oko vyliečilo a zdalo sa, že sa všetko na dobré obracia. Žiaľ, vzápätí oslepla na druhé oko. Opäť nemocnica, ale teraz tá lavína už na ňu spadla a zasiahla ju s plnou silou. Možno zostanem slepá, bezmocná a na farchu okoliu, pretože tá strašná „esemka“ človeka nielen zabíja, ale ešte ho pripravuje aj o dôstojnosť – vírili jej chmúrne myšlienky v hlave. Beznádej, skepsa, depresia, svet už len v čiernom prevedení – toto všetko sa u nej striedalo v abecednom poradí. Stiahla sa do seba a utiahla sa do svojho bytu, pretože ďalší život pre ňu – bola o tom presvedčená a o čom je generál, hoci v sukni, presvedčený, to platí – už neexistuje. Jej slnko zhaslo a zostáva jej už iba čakať na smrť.

O oko napokon, našťastie, neprišla, ale má ho slabšie, zraniteľnejšie. Pud sebazáchovy ju však predsa len nútil, aby si o tomto ochorení pozháňala ďalšie informácie. A tak sa navela navela rozhybala a začala v internete snoriť po všetkom, čo sa týkalo roztrúsenej sklerózy. A vtedy natrafila na kontakt „esemkárskeho“ klubu v susednom meste. Po dlhšom váhaní sa tam dala zaviesť, ale úprimne povedané, nemala nijaké veľké očakávania. Veď, čo už môže vziť z toho, keď sa stretne poloslepá s chromými! A predsa sa stal malý zázrak. V klube jej totiž druhýkrát vrátili zrak. Začala znovu vidieť, členovia klubu SM jej otvorili oči! Tamojší „esemkári“ jej pomohli pochopiť, že jej život sa ešte nekončí, ale pokračuje.

Možno už nebude taký nablýskaný, ako povestný večierok v jej bývalej firme, ale napriek tomuto osudovému hendikepu bude žiť! A bude záležať len a len na nej, ako ho naplní, akú bude mať kvalitu.

Pripravil – ls

NESKRÝVAJ SA, ODHOĎ PREDSUDKY...

Kvetka Horváthová

Skončíš na vozíku, liečba ti aj tak nepomôže, nemala by si mať deti... To je tá choroba, pri ktorej sa zabúda? Prečo si stále unavený, veď nič nerobíš!? To sú len niektoré z viet,

ktoré si musia vypočuť pacienti s diagnostikovanou sklerózou multiplex (SM). Pre mnohých ľudí zostáva neznámym ochorením a preto sa s ním spájajú mnohé predsudky.

Podporu pacientom so sklerózou multiplex sa aj v druhom ročníku projektu s názvom Neskrývaj sa, odhoď predsudky. Mój život so sklerózou multiplex rozhodlo kreatívne vyjadriť viacero slovenských osobností a influencerov. Projekt realizovaný spoločnosťou Sanofi Genzyme a pod záštitou Slovenskej neurologickej spoločnosti mal základný cieľ: upriamiť pozornosť na odstránenie predsudkov, ktoré toto ochorenie sprevádzajú. „Týmto jedinečným projektom chceme povzbudiť všetkých pacientov, aby sa nebáli „vystúpiť z radu“ a odhodili predsudky spojené s týmto ochorením“, hovorí ambasádorka projektu, MUDr. Darina Slezáková (Petrleníčová), PhD. Do projektu sa zapojilo 29 osobností – hercov, spevákov, moderátorov, športovcov, ale aj influencerov, ktorí na znak spolupatričnosti s pacientmi vlastnoručne vymaľovali tematické tričká. Podakovanie si zaslúžia Veronika Cířová

Ostrihoňová, Matej „Sajfa“ Cířa, Kvetka Horváthová, Karin Majtánová, Bibiána Ondrejková, Maroš Kramár, Matej Tóth, Katka Jákeš - Štumpfová, Juraj Kemka, Števo Martinovič, Patrícia Vittek, Zuzana Vačková, Gabo Kocák, Barbora Švidraňová, Dominika Kavaschová, Adam Durica, Braňo Deák, Samo Tomeček, Lulus – Lucia Gažová, Jozef „Dodo“ Kuriľák, Andrea Karnasová, Andrea Profantová, Laura Petersen, Branislav „Bruno“ Ciberej, Thomas Puskailer, Peter Marcin, Kristína Peláková, influencerka L E N K E a lapkinn – Linda Babušik Adamíková. Včasná diagnostika a okamžitá liečba je dnes jedinou prevenciou rozsiahleho poškodenia centrálnej nervovej sústavy. K agresívnemu zápalu a zániku nervových štruktúr dochádza práve v ranej fáze SM a výrazne ovplyvňuje jej dlhodobú prognózu. Symptómy SM sú fyzické, ale aj psychické a je ich skutočne

veľa. Vyplývajú zo samotného poškodenia nervových štruktúr, ale aj z celkového stresu a duševnej záťaže, ktoré SM prináša. Mnohé príznaky roztrúsenej sklerózy sú nejednoznačné a často sa pripisujú iným ochoreniam. Aj preto je diagnostika tohto ochorenia náročná. Poruchy citlivosti – napríklad trpnutie – môžu odznieť spontánne po niekoľkých týždňoch alebo po rehabilitácii. Zväčša sa pripíšu "problémom s chrbticou" a stav tak zostáva nediagnostikovaný. Podobné je to aj so zápalom očnému nervu, ktorý tiež patrí medzi typické skoré príznaky SM. Videnie sa často upraví samé skôr, než pacient stihne navštíviť očnému lekára a mnohí to preto ani neurobia. Aj typické poruchy hybnosti sa môžu ukázať až po určitej záťaži – napríklad po dlhšej chôdzi, turistike, písaní na klávesnici a ľudia si ich zvyknú spájať so svalovým preťažením. Navštívia reumatológa či ortopéda, ktorí skutočnú príčinu neodhalia.



Braňo Deák

V súčasnosti neexistuje diagnostický test, ktorý by dokázal spoľahlivo určiť príznaky sklerózy multiplex. Prvé problémy súvisiace s SM sa zvyknú často zamieňať za spomínané ťažkosti s chrbticou, preťaženie zraku, pracovnú vyčerpanosť, urologické infekcie, dôsledky stresu či psychické ťažkosti. Prejavy ochorenia sú totiž rôznorodé a spočiatku bývajú nenápadné. Včasná diagnostika a skorá liečba však môže výrazne zlepšiť neskorší priebeh ochorenia a celkovú prognózu. Pri skleróze multiplex rozhoduje o priebehu choroby či ochorenie lekári diagnostikujú dostatočne skoro a či včas nasadia liečbu. S návštevou odborníka preto netreba dlho váhať!

Liečba SM je celoživotná a je náročná na výdrž a ochotu pacienta užívať dlhodobu predpísané lieky v stanovených dávkach v správnom čase. SM je nevyšpytateľné ochorenie a terapia môže byť účinná v rôznej miere. Práve nedostatočný účinok terapie je najčastejším dôvodom ukončenia liečby. Liečbu častejšie ukončia mladší pacienti s nižšou aktivitou ochorenia, pretože mnohokrát sú pre nich nepríjemnejšie vedľajšie účinky terapie než samotné ochorenie, ktoré na nich v tom čase nemá vážnejší dopad. Dôležité je, aby pacient spolupracoval s lekárom a aby pri manažovaní liečby tvorili tím. Nedočkavosť či nerealistické očakávanie by mal lekár zvládnuť trpezlivým a empatickým prístupom.

Neexistujú dvaja pacienti, ktorí by mali rovnaké príznaky a priebeh ochorenia. U mnohých „esemka“ postupuje pomaly a pri správnej liečbe mnoho rokov nemajú žiadne alebo len minimálne poškodenie hybnosti. Už dnes sú však možnosti liečby lepšie ako napríklad pred tromi rokmi. Ak však pacient nereaguje na predpísanú liečbu, lekár by mu mal dať liek s vyššou účinnosťou. Súčasná možnosti liečby jednoznačne predlžujú obdobie života bez výraznejších obmedzení a zlepšujú jeho kvalitu.



Zuzana Vačková

Skleróza multiplex je ochorenie, ktorým trpia ženy trikrát častejšie ako muži a najčastejšie sa prejaví medzi druhou a štvrtou dekadou života. Keďže to je obdobie v živote ženy, kedy si chce založiť rodinu a mať deti, problémy sklerózy multiplex a tehotenstva sú úzko späté. Plánované tehotenstvo ženy s SM v stabilizovanom stave je vítané. Skleróza multiplex nie je ochorenie, kvôli ktorému by sa žena musela vzdať túžby po dieťati. Môže otehotnieť a porodiť zdravé dieťa a riziká, ktoré jej v súvislosti s tehotenstvom a pôrodom hrozia, sú rovnaké ako u iných žien.

Samozrejme, kvôli svojmu ochoreniu musia budúce mamičky s SM predsa len starostlivejšie plánovať. Mnohé ženy s roztrúsenu sklerózou pociťujú počas tehotenstva zmiernenie príznakov SM, choroba "spí". Je to obdobie imunitotolerancie, v prípade, že choroba bola stabilizovaná aspoň rok pred otehotnením. Hoci dedičnosť hrá pri vzniku ochorenia svoju úlohu, dieťa ženy s SM až s 95

percentnou pravdepodobnosťou nebude v dospelosti trpieť týmto ochorením. Ak majú SM obaja rodičia, pravdepodobnosť ochorenia dieťaťa je asi 30 percent. „Teší nás, že môžeme podporiť projekt na pomoc pacientom s tak závažným ochorením ako je skleróza multiplex. Tí ostávajú často so svojím ochorením osamelí, bojujú so strachom i predsudkami. Chceme, aby cítili našu podporu a spolupatričnosť a veríme, že vďaka projektu sa nám podarí zvýšiť povedomie o tomto ochorení aj medzi širokou verejnosťou,“ povedala Ing. Beáta Kujanová, komunikačná manažérka spoločnosti Sanofi Genzyme.

Viac informácií o ochorení či projekte sa môžete dozvedieť na www.spolumozeme.sk, FB a Instagrame Spolumozeme.

SANOFI GENZYME

Foto: archív Accelerate, s.r.o.

Kód materiálu: SACS.SA.18.05.0492
Vydané: jún 2018

sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o.
Einsteinova 24, 851 01 Bratislava
www.sanofi.sk



Ján Slezák a muzikál Mačky

VĎAKA GENIÁLNYM
VEDCOM A BÁDATEĽOM
SME DOKÁZALI NAZRIEŤ
DO SVETA DÁVNÝCH
NÁRODOV

MAJITELIA KLÚČOV K MINULOSTI

Foto AA

Z literatúry venovanej lúšteniu tajomstiev starobylého písma či dávnych jazykov poznáme mená hrdinov a priekopníkov vedy, akým bol napríklad Francúz Jean-Francois Champollion, ktorý obetoval celú svoju mladosť odtajneniu egyptských hieroglyfov. Alebo spomeňme geniálneho lúštitel'a záhad Nemca Georga Friedricha Grotefenda, ktorý si v tichom Göttingene lámaval hlavu nad perzskými písmenami. K nim sa nepochybne radí aj ryšavý Čech Bedřich Hrozný, ktorý sa ako prvý na svete naučil čítať chetitské texty. Partské dokumenty, ktoré obsahujú cenné fakty o slávnej

partskej ríši, boli písané praktickou abecedou Aramejcov, ktorú v 1. tisícročí pred naším letopočtom používali mnohé národy Blízkeho východu. Leningradský historik a archeológ M. M. Ďjakonov, iranista V. A. Livšic a vynikajúci znalec starosemitských jazykov I. M. Ďjakonov pracovali ako zohratý tím, ale bol to práve Igor Michailovič Ďjakonov, ktorý ako prvý vyslovil domnienku, že Parti používali takzvané heterografické písmo. Mnohé z dokumentov sú síce napísané aramejskými písmenami a ich obsah je vyjadrený aramejskými slovami, no musia sa čítať po partsky...

PRVÁ BOLA MEZAPOTÁMIA

Žiadna spoločnosť sa nezaobíde bez určitej administratívy a tá znamená byrokráciu. Byrokrácia so sebou prináša záznamy a záznam je možné urobiť iba pomocou nejakého písma. Prvé písmo – podľa zatiaľ zistených skutočností – vyvinuli v Mezopotámii. Náš známy spisovateľ a odborník na dávnoveké dejiny Medziriečia, historickej oblasti vymedzenej Eufratom a Tigrisom, Vojtech Zamarovský, nazval jednu zo svojich kníh Na začiatku bol Sumer a práve tento národ položil základy písomníctva v Zlatoj polmesiaci Blízkeho východu. Historici tvrdia, že ako prvá vznikla potreba určiť identitu majiteľa tovaru, s ktorým sa obchodovalo. Potom bolo nevyhnutné vyriešiť problém s vedením účtov. Na to sa už v ranej obejdskej kultúre používali hlinené známky. Podľa

všetkého zápis čísiel predchádzal zápisu slov. Život však ukázal, že pri obchode je potrebné označiť aj to, čoho konkrétne sa čísla týkajú – či počtu oviec, hmotnosti jačmeňa alebo množstva tehlál... Prvé takéto texty, o ktorých vieme, pochádzajú z Uruku, a to už z obdobia okolo roku 3400 pred n. l. Asi v polovici 3. tisícročia pred n. l. vytvorili národy Mezopotámie kombinácie symbolov v tvare klinu a tento záznam voláme klinové písmo. Nahradili ním jednoduché obrázky. Tým sa otvorili dvere rozvoju skutočného písma, ktoré už nemalo slúžiť iba ako jednoduché účtovníctvo. Zanedlho ľudia našli spôsob ako zapisovať slová a začala vznikať literatúra. Mnoho hlinených tabuliek, ktoré môžeme vidieť v najrenomovanejších múzeách sveta, slúži ako dôkaz pragmatizmu a zmyslu pre účelnosť vtedajších

ľudí – stačí si všimnúť ich dômyselný tvar. Veľkosť tabuliek bola náročky určená tak, aby sa hlinený „záznamník“ dal pohodlne držať v jednej ruke, zatiaľ čo pisár druhou rukou naň písal. Máme dôkazy, že už od čias Sumerov existovala tzv. edubba, dom tabuliek. Bola to vlastne písárska škola, ktorá zvyčajne fungovala pri nejakom chráme, kde školili pisárov, čo bola vtedy vysoko špecializovaná a cenená profesia.

VIKTORIÁNSKY INDIANA JONES

V tridsiatych rokoch 19. storočia urobil sir Henry Rawlinson (1810-1895), mladý anglický baronet a špecialista na orientálne jazyky, ktorý vtedy pracoval pre perzskú armádu, kópiu nápisu z tzv. Behistunskej (Bisutúnskej) skaly na území starovekého Elamu. Nápis bol tesaný tromi rôznymi druhmi klinového

písma. V jednom Rawlinson rozpoznal staroperzštinu a druhý na základe svojej skúsenosti určil ako záznam v starej elamčine. Využíjúc metódy výskumu francúzskeho vedca Jeana-Francoisa Champolliona (1790-1832), ktorý niekoľko rokov predtým rozlúštil egyptské hieroglyfy, začal Rawlinson perzštinou a postupne sa prepracoval k rozlúšteniu akkadského nápisu. Cesta k porozumeniu akkadčine bola otvorená. Niekoľko rokov strávil v Mezopotámii ako archeológ aj mladý Austen Henry Layard (1817-1894), neskôr úspešný britský politik. Roku 1847 mu však došli peniaze a Layard sa z ekonomických dôvodov vrátil do Londýna. Záujem o Blízky východ však na Britských ostrovoch pretrvával, ba čo viac, silnel, pretože v Britskom múzeu pribúdali nálezy, ktoré Layard vykopal. Plameň záujmu úspešne rozduchával aj sám Layard, ktorý vydal knihu Ninive a jeho pozostatky. Bol to vedecký spis, ale zároveň aj dobrodružná kniha, ktorá bola napísaná tak pútavo a napínavo, že z Layarda urobila akéhosi viktoriánskeho Indianu Jonesa. O pár rokov neskôr vzbudila podobný záujem verejnosti knižná výpoveď Henryho Rawlinsona o tom, ako prekladal texty z Behistunskej (Bisutúnskej) skaly.

MLADÝ GÉNIUS

Jean-Francois Champollion bol francúzsky archeológ a zakladateľ egyptológie. V roku 1822 ako prvý rozlúštil egyptské hieroglyfy a týmto svojím počínom sa zapísal zlatými písmenami do svetových kultúrnych dejín. Jean-Francois mal tmavú pleť a prezývali ho Egyptan. Ako päťročný sa bez pomoci naučil čítať a písať. Ako deväťročný vedel už po grécky a po latinsky, ako 11-ročný čítal Bibliu z hebrejského originálu, ako 13-ročný sa začal zaoberať arabčinou, sýrčinou, potom koptčinou a ako 15-ročný študoval perzštinu a učil sa zédsy, prehlévsky a parsijský jazyk, ďalej sanskrť a pre rozptýlenie čínštinu. Mal 17 rokov, keď sa stal členom Akadémie vied v Grenobli. Ako vstupnú prednášku prečítal úvod ku svojej knihe Egypt za vlády faraónov, no jeho prvou odbornou prácou boli Dejiny slávnych psov, ktorú napísal ako 11-ročný. Na konci 18. storočia bolo Francúzsko republikou a ako patrilo k jeho zvykom, viedlo vojnu s Britmi. Napoleon vtedy so svojou armádou vtrhol do Egypta, aby Britániu odrezal od Indie a spôsobil jej tak porážku. Jeho ťaženie nakoniec nedopadlo bohvieako slávne, ale na druhej strane malo zásadný význam pre egyptológiu. Okrem vojenských cieľov sa tu totiž Francúzi zaujímali o staré pamiatky a pošťastil sa im epochálny nález – našli Rosettskú stélu, kamennú dosku z roku 196 pred n. l. s rovnakým textom napísaným v gréčtine,

staroegyptskom démotickom písme a v hieroglyfoch. Z gréckeho textu sa bádatelia dozvedeli, že kňazi ďakujú faraónovi Ptolemaiovi Epifanovi za dobrodenie, ktoré im preukázal. Champollion začal najprv študovať démotické písmo, ktoré považoval za jednoduchšie. Až potom prišli na rad hieroglyfy. Bol presvedčený, že čo znak, to hláska, a nie slovo, pretože inak by nebolo možné zapísať mená vládcov, ktoré boli známe z gréckej časti dosky. Okrem toho predpokladal, že v egyptčine znejú tieto mená podobne a preto si ich zvolil za základ bádania. Po obrovskej práci, keď porovnával grécky text s démotickým (a tiež so záznamom na jednom náhodne nájdenom papyruse), postupne rozlúštil 10 písmen abecedy. Zároveň s ním však urobil veľký objav aj anglický prírodovedec a lekár Thomas Young, ktorý rozlúštil 5 hieroglyfických znakov a určil ich zvukovú hodnotu. Okrem toho objavil dva osobitné znaky, ktoré v démotickom texte označovali začiatok a koniec vlastného mena a potvrdil domnienku, že v staroegyptskom písme sa s výnimkou vlastných mien nevyskytujú samohlásky. Champollionovi sa čoskoro podarilo v časti dosky s hieroglyfmi rozpoznať meno vládcu Ptolemaia. Ďalších päť rokov mu však trvalo, kým pochopil význam znaku v tvare malého hadíka – zmije rožkatej. Pomohla mu pri tom znalosť koptčiny, o ktorej bol presvedčený, že je s egyptčinou príbuzná. Po ďalších deviatich rokoch bádania, presne 14. septembra 1822, urobil Champollion najvýznamnejší objav bez opory v gréckom texte. Študoval opis reliéfov v chráme v Karnaku a zamýšľal sa nad hieroglyfickým

znakom, ktorý mal podobu maličkého kruhu. Napadlo mu, či pôvodne nešlo o zobrazenie Slnka. Slnko sa v koptčine nazývalo re a je možné, že sa rovnako volalo aj v starej egyptčine. A tento znak je azda začiatočným písmenom pomenovania Slnka, teda r. V tej chvíli vraj Champollion vykrikol: Mám to! Prečítal totiž prvé písmeno mena najväčšieho zo staroegyptských vládcov Ramsesa II. Vzápätí sa údajne od návalu emócií psychicky zrútil a päť dní preležal vo vysokých horúčkach. Výnimočnosť vkladu Champolliona však spočíva aj v tom, že objavil systém egyptského písma. Odhalil vzťahy medzi hieroglyfickým a démotickým písmom a zároveň vzťahy obidvoch týchto písiem k tretiemu, hieratickému, teda kňazskému. Dňa 27. septembra 1822 predniesol Champollion pred členmi akadémie dôkaz správnosti svojho bádania. Na Rosettskej doske sa zachovalo spolu 1 419 hieroglyfov, ktorým zodpovedá 486 gréckych slov, čo znamená, že každé slovo sa píše priemerne tromi znakmi. Mená kráľov Egyptania písali – zrejme na znak úcty – do osobitných oválnych rámečkov, kartuší. Čo sa týka čítania, či sprava alebo zľava, text sa čítal podľa toho, kam sa dívala napríklad sova – ak doľava, text sa číta zľava. Dátum Champollionovej prednášky sa považuje



Foto AA

Záznam hieroglyfov v podzemí pyramídy.

RECEPT NA PEKNÉ ČÍTANIE

za zrod novej vedy – egyptológie. Keď grécky učenec Hórapollón v 4. storočí n. l. vo svojom spise Hieroglyfika tvrdil, že egyptské hieroglyfy sú jednoduché obrázkové písmo, znemožnil tým neskorším bádateľom toto písmo rozlúštiť. Bol to veľmi nešťastný omyl, pretože učencova autorita mu pridávala na dôveryhodnosti. Egyptské písmo samo osebe bolo mimoriadne tvrdým orieškom – nebol totiž známy jazyk, ktorý zachycovalo, pretože bol už tisíce rokov mŕtvy a bol zabudnutý. Nikto ani len netušil, akým smerom sa číta text, či znaky označujú hlásky, slabiky, slová alebo vety. Prosto, o hieroglyfoch sa nevedelo nič. Hórapollónová chyba zapríčinila, že tento oriešok rozlúskol až mladý génus Jean-Francois Champollion a to po štrnástich rokoch mimoriadne náročnej práce. Mal vtedy 32 rokov, ale aby bol schopný hieroglyfy rozlúštiť, rok a pol študoval všetko, čo o Egypte a jeho písme bolo napísané za posledných 2 500 rokov. Počas svojho bádania postupne zavrhol jednotlivé teórie. Keď preveroval Hórapollónovu, ako prvý zistil, že nie je správna a odmietol ju. Tým bola brána k rozlúšteniu hieroglyfov otvorená. Za svoj obrovský úspech bol Champollion vymenovaný za šéfa egyptských zbierok v Louvri, ktorý už vtedy slúžil ako múzeum a galéria.

ČESKÝ CHAMPOLLION

Bedřich Hrozný bol český orientalista a jazykovedec, ktorý rozlústil chetitský jazyk a založil chetitológiu. Tajomný chetitský jazyk skúmal jeden z najslávnejších českých vedcov a podarilo sa mu porozumieť reči, ktorá bola stará viac ako 3 000 rokov. Chetitčinu nielen rozlústil, ale zároveň dokázal, že patrí k indoeurópskym jazykom. Bedřicha Hrozného prezývali český Champollion. Český vedec však nerozlústil písmo, ako sa nezriedka chybné uvádza, ale dešifroval jazyk – chetitčinu a dokázal, že dávny a už mŕtvy jazyk zapisovaný klinopisom, je indoeurópskym a nie semitským jazykom. Svojím objavom tak priblížil dejiny slávnej ríše Chetitov, ktorá sa približne v rozmedzí rokov 1800 až 1200 pred n. l. rozkladala v Malej Ázii. Kľúčom k dešifrovaniu chetitčiny, ktoré Hrozný oznámil v novembri 1915 v Berlíne, boli takzvané Boghazköyské tabuľky. Tieto záznamy dostali meno podľa mesta v dnešnom Turecku, ktoré však historici poznajú pod názvom



Foto AA

Pohrebná komora kráľovnej Nefertari (detail s hieroglyfmi).

Chattušaš ako hlavné mesto Chetitskej ríše. Hlinené tabuľky, ktoré v rokoch 1906 až 1912 vykopal nemecký bádateľ Hugo Winckler, boli popísané klinovým písmom, ktoré používali Chetiti (prevzali ho od Babylončanov a používalo sa aj neskôr). Je však paradoxom, že ešte na začiatku druhej polovice 19. storočia prakticky nik na svete nemal ani tušenie, že nejaká ríša Chetitov vôbec existovala, a že v čase svojho rozkvetu bola dokonca jednou z troch supervelmocí, ktoré určovali chod dejín v dobe, kedy vznikal Starý zákon. Až neskôr boli v Turecku objavené rozvaliny mesta Chattušaš (dnes Boghazköy), volakedajšieho hlavného mesta starovekej ríše Chetitov. Práve tu nemecký bádateľ Hugo Winckler našiel okolo 1 300 hlinených tabuliek. Prvú vedeckú výpravu do Palestíny uskutočnil Bedřich Hrozný v roku 1904. O niekoľko rokov neskôr začal skúmať už skôr nájdené hlinené tabuľky. Jeho hviezdna chvíľa nastala 24. novembra

1915, keď počas prednášky pre berlínsku Predoázijskú spoločnosť oznámil, že takzvané Boghazköyské tabuľky sú písané chetitčinou a že on dokáže čítať texty v tomto jazyku. A určil aj jeho indoeurópsky charakter. O dva roky neskôr preložil chetitskú gramatiku a po nej pripravil prvé vydanie chetitských historických, právnych a náboženských textov. Výsledky svojho bádania zhrnul v práci Jazyk Chetitov, ktorú publikoval v roku 1917. Tajomní Chetiti, ktorí sa spomínajú v Biblii ako Chetijci, sú najstarším známym indoeurópskym kultúrnym národom. Vytvorili mocnú ríšu, ktorá v 18. až 12. storočí pred našim letopočtom ovládala veľkú časť Blízkeho východu a bola hlavným protivníkom faraónskeho Egypta. Potom však Chetiti zmizli bez stopy. Bedřich Hrozný si už na viedenskej univerzite získal skvelé meno a vďaka tomu mal prístup ku klinopisným tabuľkám, ktoré sa našli v dnešnom centrálnom

Turecku. Pri obci Boghazköy tam v roku 1834 objavili mohutné trosky neznámeho mesta, ktoré vedci postupne stotožnili s Chattušašom, niekdajším hlavným mestom Chetitskej ríše. Časť tabuliek z Boghazköy, popísaných v už známej babylončine, odborníci bez problémov prečítali. S niektorými si však nevedeli rady, nerozumeli ich obsahu. Hrozný sa pustil do riešenia tohto problému. V práci mu nezabránilo ani to, že na začiatku I. svetovej vojny musel narukovať do rakúsko-uhorskej armády. Našťastie, slúžil ako skladník, čo mu umožňovalo naďalej sa venovať svojmu výskumu. Nie je pravda, ako sa často tvrdí, že Hrozný rozlústil chetitské písmo. Chetiti väčšinou používali klinové písmo, ktoré už vedci vedeli čítať. Problém bol v tom, že Chetiti klinopisom zaznamenávali texty vo vlastnom, nám neznámom jazyku. Aj keď ich vedci prečítali, nerozumeli im. Hlavnou príčinou neúspechu pri lúštení chetitčiny bolo, že vedci automaticky predpokladali, že je semitským jazykom, podobne ako väčšina jazykov vtedajšieho Blízkeho východu. Chetiti prevzali spolu s klinovým písmom aj niektoré znaky na často sa opakujúce pojmy. Hrozný narazil v jednej z množstva preštudovaných tabuliek na znak označujúci slovo chlieb. Za týmto znakom nasledoval text „ezateni watar ma ekuteni“. Napadlo mu, že slovo ezateni pripomína staré indoeurópske tvary slovesa jesť a watar môže súvisieť s podstatným menom voda. A ak je po chlebe sloveso jesť, bude po vode sloveso piť, uvažoval. Tak preložil prvú chetitskú vetu - „budete chlieb jesť a vodu piť“ - a zároveň zistil, že chetitčina bola indoeurópskym jazykom, podobne ako latinčina, nemčina či slovenčina. Rozlúštenie chetitčiny bolo najvýznamnejším objavom Bedřicha Hrozného.

„DRZOSŤ“ NEZNÁMEHO RUSA

Vo vedeckom svete to bola skutočná senzácia – geniálny kabinetný vedec Jurij Knorozov rozlústil tajomstvo písma Mayov a to bez toho, aby opustil Leningrad. Spomínaný vynikajúci sovietsky vedec vyriešil záhadu, nad ktorou si lámali hlavy lingvisti z celého sveta. Písmo stredoamerických Indiánov sa viac podobalo komiksu bez slov ako písomnému prejavu, na aký sme zvyknutí. Zo stien a kameňov hľadeli na svet bytosti s grotesknými grimasami obklopené zvláštnymi postavami, ale nik im nerozumel. Dešifrovať písomné záznamy Mayov sa pokúšali mnohí vedci, bádatelia a lingvisti už od prvej polovice 19. storočia, ale nikomu z nich sa to nepodarilo, hoci všetci sa chceli vyrovnať slávnemu Champollionovi. Francúzovi sa podarilo prečítať Rosettskú dosku predovšetkým preto, lebo mal poruke rovnaký text napísaný v troch jazykoch.

Texty starých Mayov však nebolo s čím porovnávať a tak pred vedcami stála oveľa ťažšia úloha. Viaceré osobnosti boli už blízko k rozlúšteniu mayského písma, ale napokon nedošli do cieľa. Nemecký bádateľ Paul Schellhas, sklamaný neúspechom na tomto poli, na sklonku svojho života napísal článok s velavravným nadpisom: Dešifrovanie písma Mayov – neriešiteľný problém. Práve tento článok sa dostal do rúk študentovi fakulty dejín Moskovskej štátnej univerzity Jurijovi Knorozovovi. A treba povedať, že stanovisko nemeckého vedca ho poriadne vytočilo a nahnevalo. „Aký-že neriešiteľný problém? To, čo vytvoril jeden ľudský um, nemôže byť neriešiteľný problém, pretože ho musí vedieť rozlúštiť iný um. Z tohto hľadiska neriešiteľné problémy neexistujú a ani nemôžu existovať, a to dokonca v nijakej vedeckej oblasti!“ – zapísal si do vtedy do svojho denníka. Jurij nikdy nemal rešpekt pred autoritami a nebál sa ťažkostí a problémov. Narodil sa v rodine inžiniera, ktorý v Charkove staval železnicu. Knorozovci boli typickými ruskými inteligentmi. Všetky ich štyri deti boli vedci, hoci pracovali v rôznych oblastiach. Dvaja z nich sa dokonca stali laureátmi štátnych vyznamenaní. Jurij však neskôr spomínal, že hoci v škole patril medzi premiantov, chceli ho z nej vylúčiť pre zlé správanie. V čase, keď mladý Jurij čítal pesimistické vyjadrenie nemeckého bádateľa a keď sa začal cielavedome venovať dešifrovaniu písma Mayov, písomné prejavy stredoamerických civilizácií sa pokúšali rozlúštiť aj v USA. Vedúca osobnosť tohto výskumu v Spojených štátoch Erik Thompson sa však vybral nesprávnym smerom, takže sa ocitol v slepej uličke. Nahnevany zakázal aj ostatným bádateľom zo svojho okruhu zaoberať sa touto problematikou. Tvrdil, vraj napísané znaky Mayov zvyčajne označujú slová, zriedkavo súbor zložených slov, ale nikdy písmena abecedy. Jurij Knorozov mal však na vec celkom iný názor a stanovisko Erika Thompsona nebral do úvahy. Na univerzite Knorozov preložil zo starošpanielčiny do ruštiny Správu o situácii na Yucatane, knihu o živote Mayov v čase, keď Španieli dobyli túto časť amerického kontinentu. Knihu v roku 1566 napísal františkánsky mních Diego de Landa. Predpokladá sa, že ako základ svojho diela použil prácu Indiána s európskym zvedlaním menom Gaspar Antonio Chi. Knorozov si domyslel, že dotýčny Indián zapisoval mayskými znakmi nie zvuky, ale názvy španielskych písmen a že abeceda z 29 písmen obsiahnutá v Správe je kľúč k pochopeniu a dešifrovaniu neznámych a nečítateľných písmen Mayov. Zo začiatku si musel Knorozov vyjasniť, o aké písmo vôbec ide. K dispozícii mal tri dostatočne obsiahle mayské rukopisy. Pri analýze textov dospel k názoru,

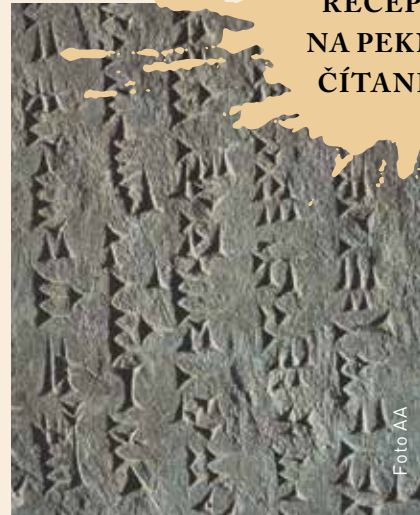


Foto AA

Hlboko tesaný klinový nápis z Kalchu (detail).

že rukopisy obsahujú maximálne 355 samostatných znakov. Išlo teda o písmo fonetické. Toto jeho poznanie nebolo v rozpore s názormi predchádzajúcich bádateľov a ani neprotirečilo zápisom mnícha Diega de Landu. Knorozov použil ako kľúč Landovu abecedu a podarilo sa mu prečítať niektoré znaky. Postupne začal čítať a rozumieť väčším celkom v textoch, osvojil si charakter písma, ba dokonca rozoznával osobité črty rukopisu jednotlivých pisárov, ktorí záznamy vyhotovili. Čím viac sa mladý vedec ponáral do problematiky, tým viac chápal zmysel jednotlivých viet, odsekov aj celých zápisov. Keď sa ho pýtali, prečo nenavštívi staré mayské miesta, odpovedal: „Som kabinetný vedec. Aby som mohol pracovať so starými textami, nie je nevyhnutné, aby som skákal po pyramídach“. Dešifrovanie mayského písma mu trvalo niekoľko rokov. V roku 1956 Jurij Knorozov odcestoval na medzinárodný kongres amerikanistov do Kodane. Jeho referát o rozlúštení písma starých Mayov spôsobil medzi prítomnými vedcami senzáciu a všemocnému Erikovi Thompsonovi spôsobil silné bolenie hlavy. Úspech, ktorý nebolo možné spochybniť, však zároveň vyvolal v radoch amerických výskumníkov vlnu nenávisťi: To je drzosť, čo si to tento neznámy Rus dovolil – rozlústil písmo Mayov!!!

Hoci Knorozov dovtedy nikdy nebol v Mexiku či v iných štátoch Strednej Ameriky, prakticky bez toho, aby vôbec vytiahol päty zo svojej pracovne, dokázal to, o čom dlhé desaťročia snívali mnohé vedecké kapacity sveta. Za mimoriadne zásluhy dostal najvyššie štátne vyznamenania v Mexiku a Guatemale.

Lubomír Stanček

ŽIŤ AKTÍVNE – NAPRIEK SKLERÓZE MULTIPLEX

Od Tatier k Dunaju na bicykli aj napriek skleróze multiplex – tak znie názov cyklistickej charitatívnej osvetovej akcie s medzinárodnou účasťou v prospech pacientov s roztrúsenou sklerózou. Nad projektom prevzali záštitu primátori a starostovia miest a obcí, ktoré ležia na trase tejto unikátnej cykloakcie. Tak ako predtým, ani na štvrtom ročníku tohto podujatia nechýbali mnohé známe tváre, napríklad Ivan Tuli Vojtek, Tomáš Bezdeda či moderátor Peter Čambor. Podujatie sa začalo 21. mája na Štrbskom Plese a jeho účastníci prešli symbolickou cieľovou rovinkou 26. mája v Bratislave, teda deň pred Slovenským národným dňom sklerosis multiplex. Osveta o roztrúsenej skleróze má už dnes, našťastie, mnoho podob a každá je vhodnou príležitosťou ako verejnosť širšie a obsažnejšie oboznámiť s týmto ochorením. Je to totiž diagnóza bez logiky a s nepredvídateľnými príznakmi, priebehom, aktivitou a tiež reakciou na liečbu.

„Šport a pravidelný pohyb sú pri tomto ochorení veľmi potrebné. Bicyklovanie je obľúbený, medzi ľuďmi rozšírený šport, preto je vhodný ako prostriedok na získanie podpory širokej verejnosti v boji proti skleróze multiplex,“ zdôraznila Jaroslava Valčeková zo združenia Nádej.

TRÚFALÝ PROJEKT

Šesť dní na bicykli zo severu na západ Slovenska, viac ako 400 kilometrov na cestách vinúcich sa v kopcoch aj po rovinách a zastávky v desiatkach slovenských miest a obcí. To bol plán trúfaleho projektu, ktorý síce už nie je

nový (išlo predsa o jeho 4. ročník), ale stále je jedinečný a výnimočný. „Prvú etapu sme odštartovali 21. mája pred hotelom FIS na Štrbskom Plese a odtiaľ sa peletón presunul do Liptovskej Kokavy,“ predstavila začiatok trasy Jaroslava Valčeková, predsedníčka združenia Nádej a zároveň pacientka, ktorej lekári roztrúsenú sklerózu diagnostikovali pred vyše desiatimi rokmi. „Po zastávkach v Liptovskom Mikuláši a v kúpeľoch Lúčky cyklisti pokračovali až do Dolného Kubína. Počas ďalších dní absolvovali náročné etapy a navštívili Žilinu, Považskú Bystricu, Trenčianske Teplice, Trenčín, Piešťany, Trnavu a svoju cykloakciu zakončili v celi

na Hviezdoslavovom námestí v Bratislave,“ dodala Jaroslava Valčeková. Zastávky v jednotlivých mestách využívali cyklisti nielen na regeneráciu svojich síl, ale aj na osvetu a kultúru. Dá sa povedať, že to boli sviatočné zastavenia, pretože ich súčasťou bol bohatý kultúrny a osvetový program. Každá zastávka bola tak pre účastníkov cykloprojektu Od Tatier k Dunaju..., ako aj pre domácich, malým, no o to milším sviatkom. Koncerty, hudba a tanec oživili námestia etapových aj mimoetapových miest a obcí, ale to bola iba jedna časť programu. Okrem toho mnohí z prítomných sa znenazdajky ocitli v koži „esemkára“ a zažili šok. Keď si



vyskúšali špeciálny oblek, ktorý simuluje nepríjemné prejavy tohto ochorenia, v plnej miere pochopili túžbu pacientov s roztrúsenou sklerózou po voľnom, slobodnom pohybe bez obmedzenia a vyčerpávajúcej únavy.

PODPORA ZNÁMYCH TVÁRÍ

„Esemkársky“ cyklomaratón Od Tatier k Dunaju... mediálne či svojou bezprostrednou účasťou podporilo viacero známych osobností. Spomeňme hoci cyklistu svetovej úrovne Petra Sagana, ďalej člena Činohry Slovenského národného divadla v Bratislave Ivana Tuli Vojteka, moderátora Petra Čambora či speváka Tomáša Bezdedu. V tejto súvislosti však možno pripomenúť, že známe tváre fandili tomuto projektu už od jeho zrodu a „esemkárov“ na bicykloch

počas minulých ročníkov spontánne podporili desiatky známych umeleckých zoskupení a osobností nášho politického, kultúrneho a športového života – napríklad hudobná skupina Fragile či už spomínaný Peter Sagan, ktorý všetkých priaznivcov projektu pozval aj na jeho 4. ročník. Cieľ záverečnej etapy bol už štvrtý raz, teda možno povedať tradične, v centre bratislavskej časti Staré Mesto, na Hviezdoslavovom námestí. Tam na unavených, ale šťastných účastníkov cyklomaratónu čakali v rámci kultúrneho programu slávni bubeníci Campana batucada a zaspievalo im aj slávne trio La Gioia.

HRDÝ GENERÁLNY PARTNER

Sanofi Genzyme je hrdý generálny partner unikátneho podujatia Od Tatier k Dunaju na bicykli aj napriek skleróze



multiplex už tretíkrát. „Sme nesmierne radi, že sme sa tohto zmysluplného podujatia mohli zúčastniť nielen ako oficiálny generálny partner, ale že sme k nemu prispeli aj svojou aktívnou účasťou a podporili sme tak pacientov so sklerózou multiplex, ich rodinných príslušníkov, ako aj samotnú osvetu k tomuto závažnému ochoreniu. Sme pyšní na kolegov, ktorí vytvorili najpočetnejší tím podujatia, za čo sme od patientskeho združenia dostali dokonca ocenenie. Ale určite nás najviac teší, že sme sa odhodlali absolvovať 92 kilometrov dlhú etapu, ktorá bola najnáročnejšia z celého podujatia, a morálne sme tak podporili všetkých pacientov trpiacich roztrúsenou sklerózou,“ dodávajú Lucia Kováčiková zo slovenského SM tímu spoločnosti Sanofi Genzyme a patientska advokátka tejto spoločnosti Štefánia Cicková.

SANOFI GENZYME

Foto: Združenie sclerosis multiplex Nádej

Kód materiálu: GZCS.MS.18.05.0125
Vydané: jún 2018
sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o.
Einsteinova 24, 851 01 Bratislava
www.sanofi.sk

HOROSKOP

Rok 2018 všetkým stále dôrazne pripomína, že každý by sa mal usilovať o to, aby jeho život bol plný harmónie a aby spomínaný súlad a vyváženosť boli prítomné nielen v jeho osobnom živote, ale aj v jeho práci. To okrem iného znamená, že každý by mal urobiť všetko pre to, aby sa vymanil zo stereotypov a aby nielen sám sebe, ale aj okoliu dokázal svoju osobitosť a výnimočnosť. Ak ste dosiaľ z akýchkoľvek príčin váhali, práve teraz je ten správny čas, aby ste razantne uskutočnili spomínaný úmysel.

V roku 2018 by ste sa mali snažiť o to, aby ste urobili nielen to, čo sa od vás očakáva, ale ešte aj čosi navyše. Tento rok už pred svojím začiatkom signalizoval mnohé zmeny a pri polročnej rekapitulácii by ste sa mali zamyslieť nad tým, či ste sa na ne dôkladne pripravili a či ste im skutočne vyšli v ústrety. Planéta Jupiter prejde celý zverokruh za 12 rokov. Preto je najsilnejšou energiou, ktorá vyžaruje z jedného znamenia. Od jesene 2017 je to znamenie Škorpióna. Planéta Jupiter v Škorpióni podporuje najhlbšiu transformáciu, aká je vôbec možná. Tohtoročný horoskop ukazuje, že v tejto situácii sa zviditeľnia vaše silné stránky, ale zároveň sa v plnej nahote vyjavia aj vaše negatívne vlastnosti. Ponorte sa teda do hĺbín vlastnej duše, vstúpte do seba, aby ste mohli transformovať svoju temnotu, zlobu, tajomstvá a zmierniť svoje bolesti. Ak trpíte žiarlivosťou, majetníctvom, podozrievaním a sklonom k manipulovaniu s okolím, musíte sa mať na veľkom pozore, pretože tieto vaše negatívne vlastnosti sa ešte znásobia. Na druhej strane vašimi silnými témami budú peniaze a sexualita.

Počas ročného pôsobenia Jupitera v Škorpióni, ktoré sa skončí 8. 11. 2018, však v sebe objavíte nové kvality aj ambície, no predovšetkým silné schopnosti staré veci pretvárať a nové vytvárať. Dajte teda zelenú svojej silnej vôli a odvaha pustiť sa po neprebádaných, ale o to lákavejších chodníkoch. Po tohtoročnom 8. novembri prejde planéta úspechov, šťastia a expanzie, teda Jupiter, do svojho domovského znamenia (Strelec) a všetci pocítite zlepšenie. Ale aj dovtedy, kým bude v znamení Škorpióna, sa mnohé veci, javy a skutky vyjasnia. Vaša odvaha tvoriť je síce majákom na nastúpenej ceste, ale to neznamená,



že vám všetko ide hladko. Mnohé rozpory medzi obsahom a formou sa ešte prehĺbia, zosilnejú a okrem toho vyjdú najavo aj dlho zatajované klamstvá a polopravdy. Mali by ste si dať pozor na nové zvyady a spory, pretože tie sa potom len tak ľahko neskončia a spôsobia vám dlhé bezsené noci. Celý rok 2018 praje najmä spoločenským vzťahom a rodine. Práve tá by mala vo vašom rebríčku hodnôt stáť na prvom mieste. Žiaľ, nie je to vždy tak! Mnohým z vás sa totiž veľmi často stáva, že na rodinu pre pracovné a spoločenské vytáženie zabúdate. Je to chyba, ktorú dnes môžete ešte pomerne ľahko odstrániť – jednoducho venujte

svojej rodine viac pozornosti aj času. Ak sa však nespamätáte a svoju rodinu budete naďalej zanedbávať, raz vás takéto vaše neuvážené konanie bude veľmi mrziť.

Heslom tohto roku je – vyhráva pravda. Všetci vieme z vlastnej skúsenosti, že úprimnosť u nás nemá na ružiach ustlané. Ale takto je to nielen u nás, rovnako sú na tom ľudia aj v iných krajinách. O to viac by ste si mali ceniť túto vzácnu vlastnosť. Vaša úprimnosť bude mať za následok úbytok nesprávnych ľudí vo vašom okolí. To je však nepochybne dobrá správa a keď si uvedomíte, že pravda je len jedna a oplatí sa o ňu bojovať hoci aj svojou úprimnosťou, dostavate ďalšie dobré body. A verte tomu či nie, tento prístup k životu sa určite pozitívne odrazí aj na vašom duševnom zdraví. Podporu na tejto ceste vám ponúka aj Zemský pes, ktorý v tomto období vládne v čínskom kalendári. A práve pes neznáša neúprimnosť, falošnosť, hrubosť a nečestnosť. Spokojnosť a úspech prináša tým jedincom, ktorí nevyvolávajú konflikty, neintrigujú a nesnažia sa získať výhody na úkor iných. Preto by ste sa mali usilovať, aby ste patrili k týmto šťastným ľuďom. Rok 2018 je vám veľmi naklonený, takže využite všetky príležitosti, aby ste v zdraví a v pohode došli do cieľa, po ktorom túžite.

Vláda roku 2018 je zosobnená energiou a povahou Psa a silami elementu Zeme. Pes je v Číne veľmi ceneným zvieratom a je známy svojou oddanosťou rodine. Energický Pes urýchli kolobeh nových udalostí a procesov, ale zároveň vám do každodenného života prinesie viac stresu a napätia, no súčasne aj pocity skutočného šťastia.

Je to teda rušný rok, o čom sa už mnohí z vás presvedčili na vlastnej koži. Darí sa tým, ktorí naskočili na pozitívnu vlnu a sú pripravení vylepšovať svoj život podľa momentálnych možností.

(ir)

NÁVRATKA

V prípade, ak chcete, aby sme Vám nasledujúce čísla časopisu **VITAL SM** posielali zadarmo na Vašu adresu domov, vyplňte, prosím, údaje na tejto návratke a pošlite ju na adresu: Evyan, spol. s r. o., Čajakova 13, 811 05 Bratislava.

Meno a priezvisko:.....

Adresa:.....

Telefón:..... E-mail:.....

Podpis:.....

Svojím podpisom udeľujem súhlas spoločnosti Evyan, spol. s r. o. v zmysle zákona č. 18/2018 Z.z. o ochrane osobných údajov na spracovanie mojich údajov na tejto návratke a zaslanie časopisu **VITAL SM** na moju adresu.

RECEPT NA DOBRÉ VZŤAHY

ÚSPEŠNÝ DEŇ SLNEČNÍC

PRVÉ CELOSLOVENSKÉ
STRETNUTIE SPOLU MÔŽEME
VIAC V BEŠEŇOVEJ

Foto SZSM

Prvé celoslovenské stretnutie „esemkárrov“, ich rodín, priateľov a sympatizantov s výstižným názvom **Spolu môžeme viac**, ktoré sa uskutočnilo 12. mája v Bešeňovej, bolo nabité pozitívnou energiou a množstvom informácií. Podujatie sa konalo v rámci celoslovenskej iniciatívy **Deň slnečníc** a prilákalo vyše dvesto účastníkov. Zastúpené boli všetky vekové kategórie – od 85-ročného najstaršieho účastníka až po 6-mesačnú najmladšiu účastníčku. Roztrúsená skleróza je veľmi vážna diagnóza, ktorá môže zasiahnúť do života kohokoľvek. Preto čím viac sa o nej bude hovoriť, tým väčšie sú šance na vysporiadanie sa s ňou. Pre prijatie choroby v rodine je potrebná otvorená komunikácia a práve z nej majú obavy nielen pacienti, ale aj ich príbuzní či blízki. Prednášky odborníkov z oblasti neurológie, psychológie, srdcovo-cievnych chorôb a výživových špecialistov priniesli informácie a odpovede na často aj nevyslovené otázky. Účastníci stretnutia **Spolu môžeme viac** sa dozvedeli o nových možnostiach liečby, vďaka ktorým je priebeh ochorenia

SM miernejší. Ako pri liečbe mnohých chronických ochorení aj pri skleróze multiplex zohráva psychika dôležitú úlohu. Depresia a úzkosť sa vyskytujú často spolu a veľmi výrazne negatívne ovplyvňujú celkový stav pacienta a jeho spoluprácu pri liečbe. Aj táto téma bola súčasťou prednáškovej časti podujatia. Účastníci sa dozvedeli, ako zvládať psychicky náročné situácie a oboznámili sa aj s praktickými radami, ako si udržať dobré vzťahy v rodine, ale aj v okolí. Okrem psychiky k plnohodnotnému životu aj napriek chorobe prispieva udržiavanie fyzickej kondície. Cvičenie je dôležitou základnou súčasťou liečby SM. Okrem toho, že zväčšuje aeróbnu kapacitu organizmu a svalovú silu, zvyšuje pohyblivosť, znižuje únavu a zlepšuje kvalitu života. Pohyb pozitívne vplyva na fyzickú aj psychickú kondíciu. Je potvrdené, že zvyšuje prísun kyslíka do buniek a chráni ich pred zápalom. Cvičenie, zvlášť pri SM, zlepšuje koordináciu, rovnováhu a znižuje svalovú stuhnutosť pacientov. Organizátori preto

prípravili pre účastníkov stretnutia aj špeciálne cvičenie a ukážky jogy, ktoré si vyskúšali desiatky prítomných, medzi nimi aj takí, čo sa k cieľovej fyzickej aktivite pridali prvýkrát. „Dôležité pre nás je, ako sa cítili tí, ktorí prišli. Účastníci, s ktorými sme sa rozprávali, boli spokojní. Ocenili najmä pestrosť podujatia, to, že na jednom mieste dostali veľa informácií ohľadom liečby, vyrovnania sa s diagnózou, že sa mohli porozprávať aj samotní pacienti medzi sebou, vymeniť si skúsenosti o živote s diagnózou SM, a popri tom si aj zacvičiť, zabaviť sa. Ako sa vracá, spojili sme príjemné s užitočným. Podujatie splnilo očakávania. Chcem poďakovať všetkým partnerom, prednášateľom, ale aj účastníkom.

Spokojnosť a úspešný priebeh prvého ročníka nás motivujú k tomu, že o rok ho určite zorganizujeme opäť,“ zhodnotila podujatie jeho organizátorka, prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová.

-red-



Ambíciou projektu
SPOLU MÔŽEME
je spojiť všetkých, ktorých
sa týka ochorenie skleróza
multiplex (SM).



Pacienti, ich príbuzní,
priatelia, lekári, zdravotníci
a sociálni pracovníci.
Zapojte sa prosím a pridajte sa k nám.
Staňte sa členom –
- SPOLU MÔŽEME - urobiť viac.

www.spolumozeme.sk
f [spolumozeme](https://www.facebook.com/spolumozeme)

ABY STE SLZILI UŽ LEN OD SMIECHU



Pre život bez alergií

ZODAC je liek na vnútorné užitie.

Je určený dospelým a pediatrickým pacientom vo veku 6 rokov a starším na zmiernenie nosových a očných príznakov sezónnej a celoročnej alergickej rinitídy; na zmiernenie prejavov chronickej idiopatickej urtikárie. Obsahuje 7 filmom obalených tabliet s účinnou látkou cetirizín.

1 filmom obalená tableta obsahuje 10 mg cetirizín dihydrochloridu.

Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

Dátum prípravy materiálu: November 2016

Zentiva, a.s., Aupark Tower, Einsteinova 24, 851 01 Bratislava, Slovenská republika
Tel.: (+421) 233 100 100 – Fax: (+421) 233 100 199 – E-mail: zentiva@zentiva.sk
Internet: www.zentiva.sk

SACS.ZODA.16.11.1272

