

COLUMN A

IAN - MAR

2007

REVISTA MEMBRILOR SOCIETĂȚII DE SCLEROZĂ MULTIPLĂ DIN ROMÂNIA

„Copile poți să îți iei adio de la servici...”



Pagina 10

Comunitatea SM din Craiova



Pagina 8

Pacientul trebuie să fie informat!

Pagina 7

„Toată lumea poate ajuta...”

Pagina 14



PROGRAMUL
DE CONSOLIDARE A
SOCIETĂȚII CIVILE
DIN ROMANIA



"Acest material a fost tipărit cu sprijinul oferit de misiunea din România a Agenției de Dezvoltare Internațională a Statelor Unite ale Americii (USAID), prin intermediul proiectului "Romania Civil Society Strengthening Program". Opiniile prezentate în aceste pagini sunt cele ale autorilor și nu reprezintă neapărat punctul de vedere al USAID ori al Guvernului Statelor Unite ale Americii".

SSMR ESTE
MEMBRĂ A



multiple sclerosis
international federation



EUROPEAN MULTIPLE
SCLEROSIS PLATFORM



TROUGH
EMSP



trough
EDF EMSP

TERAPIA SCLEROZEI MULTIPLE



**GENEVA
ROMFARM**
INTERNATIONAL

Str. Av. Carian Nr. 9, sector 1, Bucuresti
Tel: 021 231 95 61; Fax: 021 230 09 15
www.genevaromfarm.ro

serono
biotech & beyond

Until there's a cure.  **Rebif®**
interferon beta-1a



Te afectează **scleroza multiplă**?
Cauți informație și sprijin?
Dorești să ajuți persoanele
afectate de **scleroză multiplă**?



sună la

help line SM

informare

consiliere

sprijin

apel gratuit

0800 800 044
confidențialitate maximă

ianuarie-martie 2007

Din acest număr:

Modificări și completări la	
Legea 448/2006.....	pag.4
www.lfsep.com.....	pag.5
Legitimăție pentru persoană	
cu handicap.....	pag.6
Pacientul trebuie să fie informat.....	pag.7
Comunitatea SM din Craiova.....	pag.8
Celule stem.....	pag.12
Despre stres.....	pag.13
Toată lumea poate ajuta.....	pag.14
Natura în casa ta (zmeura, usturoiul).....	pag.17
Remisie în timpul sarcinii.....	pag.18

SOCIETATEA DE SCLEROZĂ MULTIPLĂ DIN ROMÂNIA

Comitetul Director

Adrian Feurdean - președinte
Dr. Constantin Radu - vicepreședinte
Dorian Ioan - membru
Petru Roman - membru
Ioan Gâda - membru

Redacția Revistei Columna

Marius Moș - redactor șef (0746605737)
Conf. Dr. Petru Mihancea - director științific
E-mail: columna@smromania.ro

Adresa SSMR

Str. Buzăului nr.2/B, CP 11, OP 3, 410249,
ORADEA, Bihor, România
tel/fax: 0259-476577
e-mail: office@smromania.ro
web: www.smromania.ro

HELPLINE SM - 0800 800 044

Editorial



O primăvară frumoasă!

Voi începe prin a vă ura "La mulți ani!" și un "Bun găsit!" cititorilor și colaboratorilor revistei Columna.

Împlinim în acest an 17 ani de când Societatea de Scleroză Multiplă din România, UNOMS cu denumirea de atunci, a fost înființată, reunind sub umbrela ei persoanele cu scleroză multiplă din întreaga țară. O mare realizare pentru acea vreme! Bineînțeles, că nu s-ar fi reușit fără ajutorul unor oameni pentru care calitatea vieții persoanelor cu scleroză multiplă a fost și rămâne o prioritate.

Acum când SSMR pășește încet de la etapa de adolescent în cea de maturitate și pentru că suntem la început de an putem face un bilanț a ceea ce am reușit să realizăm în anul precedent.

Anul 2006 a însemnat confirmarea oficială a valorii SSMR prin obținerea certificatului de acreditare pentru serviciul de informare și consiliere, motiv pentru care oferirea unor servicii de bună calitate este o întâietate. Instrumentele de informare Helpline SM, pagina web, Seminarul Național SM și revista Columna sunt într-o permanentă optimizare.

Dezvoltarea relațiilor de parteneriat cu organizațiile naționale și internaționale a fost realizată prin participarea reprezentanților SSMR la congrese internaționale alături de participanți din alte țări, sau la cele organizate de societăți similare din Europa. Schimburile de tineret din cadrul Programului Youth și schimbul de experiență din Programul Leonardo da Vinci au întărit de asemenea relațiile dintre societatea noastră și cele din Europa.

Căștigarea a două finanțări nerambursabile asigurate de către USAID – Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională prin World Learning pentru Dezvoltare Internațională în cadrul Programului de Întărire a Societății Civile din România și de Comisia Europeană prin Programul Leonardo a făcut ca SSMR să cunoască în acest an o dezvoltare de proporție.

Îi mulțumim Claudiei Oșvat pentru activitatea depusă ca director executiv și pentru faptul că a ales să rămână să ne ajute în continuare. Îi dorim succes la noul loc de muncă și sperăm să rămână în continuare un colaborator constant al societății noastre.

Dorința noastră este ca și în acest an să mai urcăm o treaptă pe scara dezvoltării SSMR, iar acest lucru va fi posibil doar cu colaborarea dumneavoastră în tot ceea ce întreprindem. O primăvară frumoasă!

Claudia Torje
Director Executiv - SSMR

Modificări și completări la Legea nr. 448/2006

În data de 19 martie a intrat în vigoare Ordonanța de urgență nr. 14/2007 din 07/03/2007 pentru modificarea și completarea Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap. Adoptarea acesteia ordonanțe a fost necesară "avându-se în vedere necesitatea adoptării în regim de urgență a unor intervenții legislative la Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap pentru a preveni întâmpinarea posibilității unor interpretări diferite și a elimina arbitrariul, ținând seama de importanța deosebită a categoriei de persoane ale căror drepturi sunt reglementate, precum și de faptul că neadoptarea de măsuri imediate, pe calea ordonanței de urgență a Guvernului, ar conduce la afectarea intereselor persoanelor cu handicap, elemente care vizează interesul public și constituie situații de urgență, în temeiul art. 115 alin. (4) din Constituția României, republicată".

Ordonanța aduce o serie de modificări și completări la legea apărută la sfârșitul anului trecut.

Prima dintre modificări se referă la articolele 10 și 11, a Legii 448/2006, care vor avea următorul cuprins:

Art. 10. - Persoanele cu handicap beneficiază de

asistență medicală gratuită, inclusiv de medicamente gratuite, atât pentru tratamentul ambulatoriu, cât și pe timpul spitalizării, în cadrul sistemului de asigurări sociale de sănătate, în condițiile stabilite prin contractul-cadru."

La articolul 11 alineatul (1), litera a) va avea următorul cuprins: "a) dispozitive medicale gratuite în ambulatoriu, conform listei și în condițiile prevăzute în Contractul-cadru privind condițiile acordării asistenței medicale în cadrul sistemului asigurărilor sociale de sănătate și a normelor sale de aplicare."

Printre modificările și completările făcute este și cea de la alineatul (3) al articolului 21 va avea următorul cuprins: "(3) Legitimația pentru transportul urban cu mijloace de transport în comun de suprafață este valabilă pe întregul teritoriu al țării, fiind recunoscută de toate regiile de transport local, și este eliberată de direcțiile generale de asistență socială și protecția copilului, costurile fiind suportate din bugetele județelor, respectiv ale sectoarelor municipiului București."

Modificările făcute sunt mult mai multe, detalii despre această ordonanță de urgență se pot obține de pe siteul SSMR (www.smromania.ro).



Garanția unei vieți normale!

Medical Express oferă dispozitive medicale în cadrul sistemului asigurărilor sociale de sănătate, pe baza deciziilor emise de către Casele de Asigurări de Sănătate. Pentru obținerea compensată a produselor, se va depune un dosar la Casa de Asigurări de Sănătate de care aparține pacientul, dosarul fiind alcătuit din următoarele acte:

- Copie după B.I. / C.I;
- Talon de pensie / adeverință de salariat / dovada calității de asigurat (în original);
- Recomandarea medicală de la medicul specialist (în original, valabilă 30 de zile);
- Copie după carnetul de asigurat (în anumite cazuri).

Firmă acreditată de Casa Națională de Asigurări de Sănătate

Întotdeauna avem responsabilitatea acțiunilor noastre!

Asigurăm o viață de calitate pacienților noștri!

Suntem mereu aproape de colaboratorii noștri!



Fotoliu rulant cu antrenare manuală, cu oliță
Dietz GmbH - Germania



Fotoliu rulant cu antrenare manuală
Dietz GmbH - Germania



Fotoliu rulant sport "Venus"
Dietz GmbH - Germania



Cârje cu sprijin subaxilar sau pe antebraț



Bastioane metalice reglabile (simple, cu 3 sau 4 picioare)



Cadre de mers fixe și pliabile, reglabile pe înălțime

Sediul central:
BUCUREȘTI, Sector 5
Str. Dr. Lister Nr. 66
office@medicaexpress.ro
www.medicaexpress.ro

Telefon: 021 411.30.68
021 410.93.23
Fax: 021 410.55.83
Mobil: 0726 334225
(072 MEDICAL)

www.lfsep.com

Siteul Ligii Franceze de Scleroză Multiplă oferă celor care îl accesează o serie de informații interesante. O secțiune este destinată informațiilor legate de Liga Franceză iar o alta oferă informațiile despre maladie. Pe acest site, există și o secțiune destinată noilor diagnosticați unde aceștia pot găsi răspunsuri la întrebările care îi frământă.

Utilizatorii siteului au la dispoziție și un forum pentru a-și spune părerea în legătură cu subiecte care îi preocupă dar și pentru a discuta cu alte persoane a căror viață este afectată de scleroza multiplă. Sunt prezentate și diverse publicații destinate informării persoanelor afectate de această maladie și care pot fi comandate prin intermediul internetului dar și numărul de telefon cu apel gratuit destinat persoanelor interesate. Siteul permite căutarea diverselor informații prin utilizarea unor cuvinte

cheie și există și o rubrică destinată ultimelor noutăți în domeniul sclerozei multiple.



Garanția unei vieți normale!

Firmă acreditată de Casa Națională de Asigurări de Sănătate

*Întotdeauna avem responsabilitatea acțiunilor noastre!
Asigurăm o viață de calitate pacienților noștri!
Suntem mereu aproape de colaboratorii noștri!*



Sacul colector de Condoamele urinare urină de 600 ml — Conveen de la Sac colector de urină Coloplast - o exclusivă de picior: când combinație între discreția este cea mai avantajeale funcționale, înaltă prioritate.

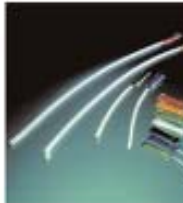


Medical Express oferă dispozitive medicale pentru incontinență și retenție urinară în cadrul sistemului asigurărilor sociale de sănătate, pe baza deciziilor emise de către Casele de Asigurări de Sănătate. Pentru obținerea compensată a produselor, se va depune un dosar la Casa de Asigurări de Sănătate de care aparține pacientul, dosarul fiind alcătuit din următoarele acte:

- Copie după B.I. / C.I.
- Talon de pensie / adeverință de salariat / dovada calității de asigurat (în original),
- Recomandarea medicală de la medicul specialist (în original, valabilă 30 de zile),
- Copie după carnetul de asigurat (în anumite cazuri).



Sacul colector de 1.500 ml – Sacul colector de urină pentru noapte.
Este prevăzut cu indicator pentru volum și cu valvă antireflux pentru a împiedica revenirea urinei.



Catetere EasiCath cu Conector Luer – pentru tratamente în siguranță ale vezicii urinare.



Autocaterizarea intermitentă cu ajutorul Cateterelor EasiCath de la Conveen Coloplast – cea mai bună metodă pentru tratarea retenției urinare.

- Cateterizare extrem de ușoară care nu mai necesită gel de lubrifiere.
- Previne infecțiile urinare (microbiene) recurente.

Medical Express - Sediu central
BUCUREȘTI, Sector 5
Str. Dr. Lister Nr. 66
office@medicaexpress.ro
www.medicaexpress.ro

Telefon: 021 411.30.68
021 410.93.23
Fax: 021 410.55.83
Mobil: 0726 334225
(072 MEDICAL)

Legitimație pentru persoană cu handicap

Guvernul are în proiect emiterea unei Hotărâri de Guvern pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, cu modificările și completările ulterioare

Normele metodologice stabilesc modul de aplicare a prevederilor Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, cu modificările și completările ulterioare. Printre articolele din acest proiect de lege se regăsesc și cele referitoare la legitimațiile de persoană cu handicap.

(1) Pentru a putea beneficia de drepturile prevăzute de lege, persoanele cu handicap se legitimează cu un document standard eliberat de direcțiile generale de asistență socială și protecția copilului județene, respectiv locale ale sectoarelor municipiului București, denumit Legitimație de persoană cu handicap, care conține următoarele elemente:

a) date de identificare ale persoanei: emitentul, respectiv direcția generală de asistență socială și protecția copilului, numele și prenumele persoanei cu handicap, codul numeric personal, seria și numărul actului de identitate, adresa, numărul documentului care atestă încadrarea în grad de handicap cu menționarea termenului de valabilitate, gradul de handicap, foto tip act de identitate, semnatura și stampila emitentului.

b) drepturile de care beneficiază persoana cu handicap.

c) elemente de siguranță: legitimațiile sunt tipărite pe hârtie de culoare alba, cu filigran reprezentând simbolul internațional al persoanei cu handicap în masa hârtiei.

(2) Legitimațiile sunt nominale, netransmisibile și au valabilitate de 3 ani din momentul eliberării.

(3) Costurile emiterii legitimațiilor se suportă de către direcțiile generale de asistență socială și protecția copilului județene, respectiv locale ale sectoarelor municipiului București.

(4) În cazul pierderii, distrugerii sau furtului legitimației, persoana cu handicap o declară nulă și solicită eliberarea unui duplicat.

Pierderea, distrugerea sau furtul

Art.2 Beneficiază de dispozițiile legii, următoarele categorii de persoane:
a) copiii care posedă certificat de încadrare în grad de handicap eliberat prin hotărâre a comisiei pentru protecția copilului;
b) adulții care posedă certificat de încadrare în grad de handicap eliberat de comisia de evaluare a persoanelor adulte cu handicap sau, după caz, decizie eliberată de comisia superioară de evaluare a persoanelor adulte cu handicap, în termen de valabilitate.

duplicatului presupune costuri de emiterie a unei noi legitimații pe care persoana cu handicap le va suporta. (5) Formatul legitimației de persoană cu handicap va fi stabilit prin ordin al președintelui Autorității Naționale pentru Persoanele cu Handicap, emis în termen de 30 de zile de la data intrării în vigoare a prezentei hotărâri.

Pacientul trebuie să fie informat!

Luna martie a anului 2007 a fost una din lunile pline pentru Comisiile Uniunii Europene, în spectrul larg al acestor manifestări înscriindu-se și Conferința de Primăvară a Forumului European al Pacienților. Manifestarea de prestigiu pentru întregul sistem de sănătate publică al Uniunii Europene s-a desfășurat în perioada 20 – 21 Martie 2007 la Hotelul Renaissance din Bruxelles, sub moto-ul „Împuternicire, Informare, Susținere”.

Conferința s-a desfășurat pe parcursul a două zile atât în plen cât și pe grupuri de lucru. Temele susținute de conferențieri în plen au atins o problematică de larg interes atât pentru oficialii din sănătate ai Uniunii Europene, pentru industria farmaceutică, dar și pentru cea mai importantă categorie implicată - pacientul. Prima zi a conferinței a fost dedicată comunicărilor în plen și au fost dezbătute aspecte juridice naționale și europene, economice, medicale, farmaceutice, ale calității vieții pacientului precum și aspecte legate de informarea acestuia.

Prima parte a celei de-a doua zile s-a desfășurat pe grupuri de lucru și au fost discutate aspecte ale drepturilor pacienților, cine îi reprezintă cu adevărat pe pacienți, cum trebuie să fie organizațiile pentru apărarea drepturilor pacienților, cum pot avea susținere aceste organizații. A doua parte a zilei a fost dedicată unor prelegeri legate de tematica informării pacienților.

Concluziile conferinței au fost cât se poate pragmatice și clare: pacientul trebuie să fie informat cu privire la tratamentul pe care îl urmează, trebuie să se armonizeze legislația în domeniu la nivel european, iar publicitatea industriei farmaceutice trebuie să se facă în interesul pacientului. Cuvintele-cheie folosite pe durata conferinței au fost: informarea, drepturile, siguranța și autonomia pacientului, iar strategiile politicilor medicale să fie centrate pe pacient. Toate aceste aspecte vor fi implementate în statele Uniunii Europene deci implicit și în România iar EPF și SSMR vor lupta pentru drepturile pacienților.

Un alt aspect deosebit de important desprins din



conferință este cel legat de formele de organizare a pacienților și a organizațiilor care să îi reprezinte pe pacienți și să apere drepturile acestora. Forumul European al Pacienților (EPF) se dorește a fi platforma la nivel comunitar care să susțină organizațiile naționale ale pacienților pentru apărarea și promovarea drepturilor acestora.

Societatea de Scleroză Multiplă din România a participat, din partea României, la Conferința de Primăvară a EPF. SSMR este văzut ca partenerul de încredere al EPF în ceea ce privește apărarea drepturilor pacienților din România. Conferința EPF a deschis noi oportunități pentru strategii și proiecte de acțiune pentru apărarea drepturilor pacienților și creșterea calității vieții lor, iar SSMR dorește să fructifice aceste oportunități în favoarea persoanelor afectate de SM din România.

Ionuț Oprea

IMPORTANT!

SSMR POATE ASIGURA FINANȚARE PENTRU TIPĂRIREA ȘI DISTRIBUIREA UNUI NUMĂR DE 1300 DE EXEMPLARE COLUMNA, FAPT CE FACE CA DOAR UN NUMĂR LIMITAT DE PERSOANE SĂ PRIMEASCĂ REVISTA. ÎN ACEST SENS, CEI CARE POT ȘI VOR SĂ SUSȚINĂ FINANCIAR EFORTUL SSMR, ASTFEL ÎNCÂT "COLUMNA" SĂ FIE CITITĂ DE UN NUMĂR CÂT MAI MARE DE PERSOANE, AU LA DISPOZIȚIE UN CONT BANCAR ÎN CARE POT FI VIRAȚI BANII (MIN 100.000 de lei vechi):

RAIFFEISEN BANK

**P-ȚA. UNIRII, NR. 2-4, ORADEA, BIHOR
CONT: RO 66 RZBR 00000 6 0000 506418**

VĂ MULȚUMIM!

Comunitatea SM

din Craiova



Împlinim doi ani de existență. Începutul a fost destul de lung și anevoios. Câteva persoane afectate de SM din Craiova se gândiseră să pună bazele unei organizații locale. Lipsa de experiență și sprijin, obiective dificile care păreau necesar de atins, greutățile materiale, i-au făcut să-și piardă din entuziasm. De asemenea alte persoane nu știau de formele existente de organizare națională sau locale ale persoanelor afectate de SM sau nici măcar nu se gândeau la așa ceva.

Hotarul de început a fost Seminarul SSMR de la Sâmbata din toamna lui 2004. Acolo ne-am întâlnit și cunoscut 6 persoane afectate de SM din Craiova. Am trăit ceea ce putem numi “comuniunea”. Erau acolo zeci de bolnavi, de vârste diferite, cu grade de afectare diferite, rude ale celor bolnavi, specialiști, reprezentanți ai organizației naționale SM sau ale altor organizații naționale. Impresia a fost puternică. Pe drum, când ne întorceam de la Sâmbăta, am început să facem planuri și ne spuneam: “nu se poate să nu facem și noi în Craiova o organizație !”

Am păstrat legătura. Ne-am implicat. Cu efor-

La început eram un grup de oameni entuziaști, care nu știau foarte bine ce pot face și ce-i asteaptă

turi personale - investirea timpului, cheltuieli necesare - ne-am creat mai multe ocazii pentru a ne întâlni, cu speranța de a face ceva. Nu s-a întâmplat totul imediat. După câteva luni lucrurile au început să capete contur.

SSMR ne-a ajutat cu informații. “Ghidul de dezvoltare a organizațiilor SM” a fost foarte folositor. Am învățat că trebuie să o luăm încet, să ne propunem obiective realizabile. Sediul, centrul de zi, sponsorizări și contacte internaționale sunt obiective pentru organizații cu ani buni de experiență. Începutul înseamna crearea unei comunități.

Noi nici măcar nu știam bine ce vrem. Nu ne cunoșteam între noi. Eram de diverse profesii, pensionari, studenți, oameni care își vedeau de viața și problemele lor. Trăisem boala și problemele noastre în izolare, fără să ne gândim că ne-ar fi de folos să cunoaștem problemele altuia sau că soluțiile

găsite de fiecare, pot fi de folos și altora.

Faptul că am devenit sucursală a SSMR ne-a ajutat, având credibilitate mai mare în acțiunile noastre. Astfel am constatat că există disponibilitate din partea autorităților, presei, societății să discute cu noi, ca organizație.

Informațiile au început să circule. Între noi și despre noi. Ne-am sprijinit și susținut reciproc. Pentru că mai mulți știu și pot mai multe, decât unul singur. Grupul de inițiativă s-a lărgit treptat. Acum, organizația numără circa 200 de persoane, din care 60 de bolnavi, iar cei care se implică direct sunt peste 20. Auzim tot mai des întrebarea : “Cu ce pot să ajut?”.

În doi ani am început să fim cunoscuți pe plan local. Să fim tot mai des căutați de persoanele afectate de SM, chiar și din județele limitrofe Doljului.

La început eram un grup de oameni entuziaști, care nu știau foarte bine ce pot face și ce-i așteaptă.

Azi avem activități cu caracter permanent (Kinetoterapie și Terapie de grup), am purtat discuții cu autoritățile locale și județene, au apărut articole despre noi și SM de mai multe ori în presa locală, am avut apariții televizate, ne-au fost sponsorizate unele evenimente, avem colaborări cu alte organizații locale, suntem în contact cu structurile medicale etc.

Totul s-a realizat numai prin eforturi voluntare.



Organizația numără acum
circa 200 de persoane

N-am avut sediu, bani, mijloace tehnice și mai ales nu am avut experiență.

În schimb, întâlnirile dintre noi au devenit mai dese, chiar regulate.. Aceste întâlniri au devenit ocazii de a ne vedea cu plăcere, astfel s-au înmulțit și contactele personale dintre bolnavi. Oamenii au început să perceapă și suferința celuilalt, realizând că se pot sprijini unii pe alții.

Poate, în perioada următoare, vom ști mai bine să fructificăm atitudini ce își fac simțită prezența în întrebări ca: “De ce nu m-ați solicitat și pe mine?” sau “Când ne mai întâlnim?”. Pentru că ne bazam pe niște prieteni, dezinteresați și dispuși să ajute. Pentru că deja a început să dispară din mentalitatea multora neîncrederea și dezinteresul.

Întâlnirile noastre au caracter din ce în ce mai personal iar acea “comuniune” pe care unii au simțit-o la Seminariile naționale, este manifestată.

Oameni ca Dana și Marian Vasiloiu, Valeriu Boara, Dana și Doru Ispas, Lucia și Florin Mihai, Anca Ciortan, Ionel și Andreea Ene și mulți alții, sunt un nucleu de prieteni pentru care dorința de a fi împreună, de a-i sprijini pe alții, de a se implica fizic și material, trece peste ceea ce i-a unit: viața lor este afectată de SM .

La Craiova, tot ce s-a realizat, puțin sau mult, este rezultatul unei strădanii și implicări colective, unei atitudini prietenești și implicate.

Acesta este garanția că există și își va continua activitatea: COMUNI-TATEA SM.

Petru Dănilă

Întâlnirile au loc periodic



„Copile poți să îți iei adio de la servici...”

❑ Ioan Rus regretă că deși poate munci, nu își găsește un loc de muncă

A fost diagnosticat cu scleroză multiplă în urmă cu patru ani și de atunci regretă enorm că i-a fost luat dreptul de profesă în continuare. Ioan Rus are 42 de ani, este din Sântandrei (jud. Hunedoara) și a lucrat din 1995 și până în 2004 ca șofer. „Când mi-a spus medicul că pot să-mi iau adio de la serviciu parcă mi-ar fi spus că pot să-mi iau adio de la viață”, spune Ioan Rus.

- Ce a reprezentat momentul diagnosticării?

- În anul 2003, mai precis în februarie, am simțit o scădere a forței musculare în picioare, pe care am pus-o pe seama asteniei de primăvară și nu am mers la medic până în momentul în care am văzut că nu îmi trece. Am fost internat în spital iar după ce am făcut un RMN la Arad mi s-a pus diagnosticul de scleroză multiplă. După o lună m-am internat la spital la Cluj unde am făcut un alt RMD dar același rezultat, fiindu-mi prescris și un tratament. Un an de zile m-am simțit de parcă nu aș mai avea nici un rost în viață. Nu îmi venea să cred ce mi se întâmplă.

- Cum s-a schimbat viața dumneavoastră?

- Eu am lucrat ca și conducător auto la Agenția pentru Protecția Mediului Deva. Când am aflat diagnosticul i-am întrebat pe medici dacă voi mai putea profesă în continuare ca și conducător auto. „Nu văd de ce nu ai putea conduce din moment ce ești mobil, vezi, auzi, ai reflexe, poți profesă în continuare. Ai avut un puseu care s-a remis în totalitate, nu ai sechele”, a fost răspunsul. În noiembrie 2003 am intrat în programul de tratament iar după trei perfuzii am mai câștigat o boală, adică hepatită cronică persistentă toximedicamentoasă. Atunci am decis să nu mai fac niciun tratament și am trecut pe ceaiuri. Nu mai am încredere în doctori, dacă mergi la mai mulți doctori să îți faci analize, rezultatele sunt diferite. Cât pot să merg pe picioarele mele nu vreau să fac tratamente.

- Ce s-a întâmplat cu locul de muncă?

- Cea mai dură zi din viața mea a fost când m-am prezentat la vizita medicală pentru siguranța



Ioan Rus a rămas o persoană activă

circulației deși eu condusesem din 2003 fără să-mi interzică nimeni. În 2004 m-am prezentat la test cu zâmbetul pe buze, iar după ce am trecut testele pentru ochi și urechi am ajuns la neuro. Doamna doctor a văzut diagnosticul de la medicul de familie și mi-a spus cu sânge rece: „Copile poți să îți iei adio de la servicii ori îți schimbi locul de muncă ori te pensionezi conform legii. Nu mai poți profesa în meseria de șofer conform unei legi nou apărute.

- Cum ați reacționat la această veste?

- Parcă m-ar fi lovit cu ceva în cap. Așa mi-a spus că pot să-mi iau adio de la servicii ca și cum ar spune că pot să-mi iau adio de la viață. Atunci pot spune că am încărunit și m-am necăjit dar nu am renunțat. Am fost și la București, la alți medici, am vrut să fac contestație dar e birocrație mare. Nu e corect ca dacă poți să muncești ei să nu te lase. Ar trebui să existe lege care să ne ajute dacă vrem să muncim nu să ne împiedice. Nu am găsit înțelegere niciunde. Am mai încercat să îmi găsesc alt loc de muncă dar nu te angajează nimeni dacă ești bolnav. Nu am probleme, pot să conduc dar ca și amator nu ca profesionist.

Am fost la un atelier auto și mi-a spus: „Tu vii bolnav la mine? Să mergi să îți dea statul de lucru că eu am nevoie de oameni care să poată să lucreze.

- Cum vă ajută familia?

Familia mă ajută mult, e alături de mine, mai ales fiica mea. Îmi spune „Tati nu mai fi necăjit, ne vom descurca noi. Lasă că ne ajută bunul Dumnezeu să trecem și peste asta, alte rele să nu fie”. Acum în viața mea a rămas gospodăria de care am grijă și familia care mă susține. Am lucrat din anul 1995 și până în 2004 iar acum pensia e mică, ne descurcăm greu. Mai lucrez prin sat pe la unul și

Familia i-a rămas alături



pe la altul. Mă descurc singur și pot spune că încă nu sunt atât de afectat de scleroza multiplă și mulțumesc lui Dumnezeu că a fost lângă mine și m-a ajutat să trec peste toate.

-Cum vă petreceți timpul?

- Eu mi-am găsit leacul și alinarea în gospodărie, muncesc ca un om sănătos, am grijă de animale, îmi place să stau în preajma lor. Când am fost la seminarul de la Sâmbăta a mai dispărut tristețea din sufletul meu, m-am simțit foarte bine vorbind cu mai multe persoane afectate de scleroză multiplă. Am luat optimismul lor ca un mod de luptă împotriva necazului. Am fost prezent și la Vatra Dornei unde m-am simțit foarte bine, parcă am întinerit cinci ani. Am ieșit la plimbare, am vorbit cu oamenii, am dansat. Dacă va fi să îmi pară rău pentru ceva va fi faptul că nu mai pot dansa.

A consemnat Marius Moș

Celulele stem

Transplantul de măduva osoasă (TMO) este folosit pe scară largă în numeroase boli neoplazice iar în ultimul timp se utilizează experimental în tratamentul bolilor autoimune unde se încadrează și scleroza multiplă. Procedura constă într-un tratament imunosupresor sever (chemoterapie în doze mari, urmată de iradierea totală a corpului) urmat de infuzia intravenoasă de celule stem hematopoietice derivate din măduva osoasă. În timpul primei luni după TMO, pacienții sunt expuși la multiple complicații (infecții severe) dintre care unele au potențial letal. Procedura s-a arătat eficientă în encefalita acută experimentală și sunt raportări anecdotice (slab documentate) de eficiență terapeutică în scleroză multiplă.

Grupul european de Studiu pentru transplantul de celule stem este în curs de a stabili criterii clare pentru selecția pacienților și stabilirea procedurilor de transplant.

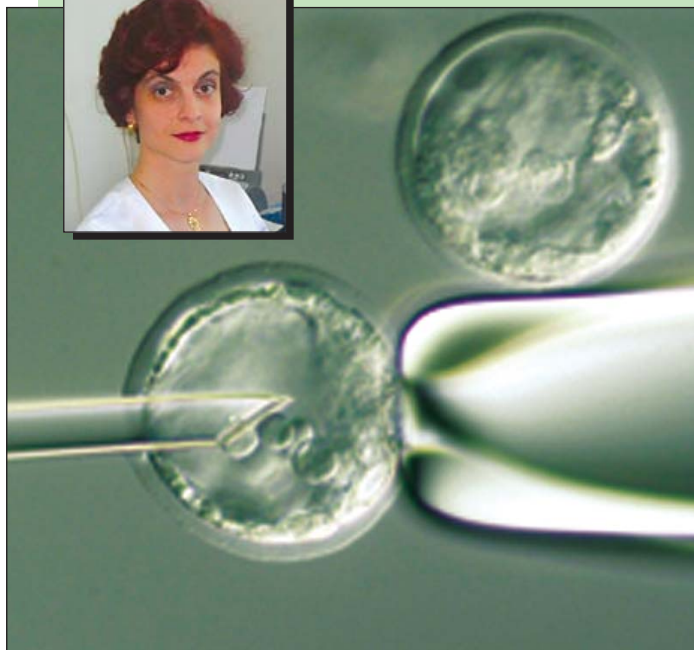
În opinia oamenilor de știință terapia poate reprezenta o alternativă în condiții foarte bine definite (pacienți, proceduri, etc.) în centre cu experiență în îngrijirea pacienților cu imunitate sever compromisă. TMO incumbă serioase riscuri.

Conf.Dr. Rodica Bălașa

Potențialul celulei stem

Celulele stem sunt celule nespecializate care se pot replica sau transforma în celule specializate (cum ar fi cele din care sunt construite diferitele tesuturi). Avem două tipuri de celule stem: embrionare și adulte. Celule stem embrionare sunt cele care alcătuiesc embrionul în faza inițială de dezvoltare, în primele 14 zile de la fecundarea ovulului. În această etapă în embrion se pot găsi 200 până la 250 de celule stem din care, mai târziu, se va dezvolta întreg organismul. Celule stem adulte se găsesc în măduva oaselor, sânge, placentă, cordon ombilical etc.

Transplantul de celule stem și de măduvă osoasă la pacienții cu scleroză multiplă



Celulele stem pot face lucruri extraordinare lucruri pe care alte celule ale corpului nu le pot face. Pe scurt, celulele stem se pot reînoi, și dețin potențialul de a se specializa și de a deveni alte celule asemeni celulelor din mușchi, sânge sau creier. În medicină, acest lucru înseamnă că celulele stem pot repara sau înlocui țesuturi distruse ale corpului. Celulele stem pot repara distrugerile sistemului nervos central provocate de SM, și pot duce la red dezvoltarea mielinei și protecția fibrelor nervoase – țelul cel mai realist al științei celulelor stem în SM este de a înlocui mielina din jurul nervilor, și astfel să împiedice pierderea fibrelor nervilor. Celulele stem pot fi de asemenea capabile să înlocuiască sistemul imunitar (care se consideră că falimentează în SM) și în acest fel previne distrugerile din SM.

Cercetările celulei stem dispune de posibilități tulburătoare. Știința avansează în mod rapid, dar este încă în stadii incipiente. Este un drum lung până la cunoașterea deplină a acestor celule, și la folosirea lor în tratamentul SM-lui, dar totuși cercetările celulei stem în SM progresează.

Material realizat pe baza mai multor surse

Despre stres...

❑ Schimbarea modului în care gândim o problemă este o tehnică foarte eficientă de management al stresului

(continuare din numărul trecut)

Atitudinea

Ați observat probabil că una și aceeași situație poate crea reacții diferite din partea diferitelor persoane. Această diferență, așa cum ați anticipat probabil, se explică prin modul diferit în care indivizii percep sau interpretează una și aceeași situație.

Schimbarea modului în care gândim o problemă este o tehnică foarte eficientă de management al stresului. De fiecare dată când ni se întâmplă ceva, informațiile despre evenimentul respectiv intră în câmpul gândirii noastre. Apoi începem să interpretăm informațiile primite: ne formăm teoria noastră legată de eveniment, de ceea ce înseamnă el, de ce ni s-a întâmplat, ce consecințe va avea el asupra noastră. În baza acestei interpretări apar sentimentele și emoțiile de diferite intensități. Cu cât convingerile noastre sunt mai puternice, cu atât intensitatea emoției va fi mai mare. Nu putem întotdeauna controla ceea ce ni se întâmplă, dar putem controla ceea ce gândim despre ceea ce ni se întâmplă. Vorbirea internă, este dialogul pe care fiecare dintre noi îl avem cu noi înșine. De multe ori această "conversație" este excesiv de critică, irațională și distructivă. Este bine însă să fim îngaduitori și înțelegători față de propria noastră persoană. Este de recomandat să vorbim cu noi înșine cu candoarea și căldura cu care i-am vorbi unui copil pe care îl iubim foarte mult.

Mesajele pe care vi le trimite-ți vă cauzează stres? Gândurile negativiste și iraționale sunt cauza specifică a emoțiilor negative dezadaptative (care ne împiedică în încercarea de a rezolva o situație).

Gândirea de tip "totul sau nimic".

Lucrurile (situațiile) sunt fie albe, fie negre, fie bune fie rele. Dacă o situație nu este chiar perfec-

tă, este văzută ca fiind un eșec total. Nu uitați că între alb și negru există și gri! Foart rar situațiile vor fi perfecte și dacă tot ce nu este perfect este considerat a fi catastrofic, cum putem să ne mai bucurăm de ceea ce este bun ?

Generalizare

Ajunși la o concluzie generală, negativă despre cineva sau despre ceva, pe baza unei singure experiențe negative pe care ai avut-o legată de persoana sau obiectul respectiv. Dacă se întâmplă ceva negativ, consideri că întotdeauna ți se vor întâmpla numai lucruri rele, sau că lucrurile bune ție nu ți se întâmplă niciodată. Cu toții trecem atât prin experiențe pozitive cât și prin experiențe negative și cu toții avem atât laturi pozitive cât și laturi negative, e important să nu uităm acest lucru.

Distorsionarea realității.

Atunci când examinezi o situație, detaliile negative capătă o atenție mai mare decât cele pozitive. Ele vin în prim plan, iar cele pozitive sunt minimizate în importanță. Există foarte multe moduri în care putem privi o situație. Uneori ni se întâmplă tragedii care nu aduc cu ele prea multe lucruri pozitive. Dar atunci când începem și ruminăm (ne focalizăm numai) pe negativ, realitatea devine distorsionată și lucrurile par a fi mai rele decât sunt în realitate.

Minimizarea pozitivului

Aveți dificultăți în a aprecia sau în a vă bucura de evenimentele pozitive. Refuzați experiențele pozitive ca și cum ele nu ar conta, nu ar fi importante. Dacă faci un lucru bun îți spui că nu e chiar așa de bun, sau că nu e mare lucru, oricine ar fi putut să-l facă. Acest lucru îți crează un sentiment eronat cum că ai fi nevaloros, chiar și atunci când lucrurile merg bine.

continuare în numărul viitor



„Toată lumea

□ „Toate acțiunile ligii franceze sunt de a ajuta cercetarea dar în același timp suntem obligați de a îmbunătăți calitatea vieții”

Ligue Française contre la Sclérose en Plaques (LFSEP) a luat ființă la sfârșitul anului 2006 cu scopul de a organiza lupta împotriva sclerozei multiple. În 1997 LFSEP a primit statutul de utilitate publică prin decret al statului francez iar începând cu anul 2005, căma Ligii fost preluată de un nou director executiv în persoana lui Jean-Marie Eral. De formație militar de carieră, acesta a primit misiunea de organiza viața curentă a ligii și de a aduce plus de valoare prin creșterea anvergurii și a diversității activităților.



- Ce incidență are Scleroza Multiplă în Franța?
- O estimare ar fi 80 000 de persoane suferinde de această boală pe tot întreg teritoriul Franței. Organizația noastră numără până în prezent 1200 de membri, persoane cu SM.

- Cum ați defini situația persoanelor cu SM din Franța?
- Nu cred ca situația persoanelor cu SM din Franța ar fi cu mult diferită de cea a persoanelor cu SM din alte țări. Problemele sunt aceleași, iar în opinia mea există trei categorii importante. Prima ar fi problema accesibilității în clădirile publice. În acest sens, statul francez a dat o lege pentru impunerea standardelor de accesibilitate conform căreia toate clădirile publice trebuie să fie accesibile până în anul 2012. Putem spera așadar că ameliorarea situației este numai o chestiune de timp. A doua apare

Principalele obiective ale LFSEP sunt:

De a oferi suport persoanelor suferinde de SM pentru a le permite păstrarea unei cât mai bune calități a vieții și a autonomiei.
De a contribui la cercetarea științifică medicală în scleroza multiplă.
De a susține anturajul persoanelor afectate de SM.

atunci când handicapul unei persoane cu SM nu este vizibil, așadar greu de recunoscut ceea ce face foarte dificil accesul persoanei respective la căile de acces prioritare special amenajate în autobuze, parcuri, ghișee de plată, magazine. Adeseori, persoanele cu SM ne spun că se simt frustrate și neînțelese atunci când, de exemplu, chiar și cei din anturajul relativ apropiat confundă un simptom uzual SM – oboseala – cu lenea. A treia problemă, la fel de importantă, este menținerea în câmpul muncii.

- Există prejudecăți ale francezilor și ale societății vis-a-vis de persoanele cu handicap?
- Persoana cu handicap este respectată pe stradă. Probleme apar atunci când handicapul nu se vede. În câmpul muncii observăm toate comportamentele: șefi de întreprindere care fac totul pentru

poate ajuta...

Jean-Marie Eral, directorul LFSEP

a ajuta sau șefi care vor productivitate înainte de orice sau șefi care nu înțeleg și încearcă să se debaraseze.

- Ce face statul pentru a veni în ajutorul persoanei cu SM?

- Statul, în primul rând dă legi, un exemplu fiind cea amintită mai sus. De asemenea datorită statului persoanele cu SM pot solicita aplicarea procedurii ALD (Affection de Longue Durée) care permite să nu se plătească de către pacient costul medicamentelor scumpe (imunomodulatoare). În funcție de gradul de invaliditate/handicap statul oferă ajutor financiar pentru amenajarea locuinței, o indemnizație lunară mică și rambursarea unor servicii de asistență la domiciliu, prin acestea din urmă înțelegându-se ajutor menajer, însoțitor, infirmieră.

- Ce lipsește din acest peisaj?

- În principal lipsa centrelor medicale specializate pe SM – mai concret – lipsa centrelor care să găzduiască pentru o perioadă finită persoanele cu SM și în care să se ofere îngrijiri ce nu pot fi oferite acasă. În tot acest timp al șederii persoanei cu SM într-un asemenea centru li s-ar permite aparținătorilor, familiei să facă o pauză binemeritată de la ce presupune rutina zilnică de îngrijire a unei persoane cu SM.

- Cum este organizată și cum luptă LFSEP împotriva acestei maladii?

- Noi suntem o organizație non-guvernamentală și suntem organizați ca o federație. Avem asociații membre care oferă servicii preponderent medicale. Avem sucursale cărora noi le spunem corespondenți în aproa-

pe toate departamentele țării (în jur de 25) prin care derulăm servicii non-medicale.

O prima importantă linie de activitate este cea de informare și de sprijin psihologic/moral. Avem linia telefonică gratuită ECOUTE-SEP prin care se oferă consultanță psihologică și juridică. De asemenea oferim informație scrisă sub diferite forme în funcție de publicul adresat (persoana cu SM, familie sau diferiți specialiști) prin care încercăm să punctăm toate domeniile vieții unei persoane cu SM, nu numai cel medical. În acest sens, publicația noastră cea mai importantă, revista Le Courier de la Sclérose en Plaques ce apare trimestrial, tratează subiecte precum: medicina/ tratament/ cercetare/ îngrijire, social, legislație, muncă, timp liber (următorul număr de exemplu se va intitula SEP și Sportul), familie, sexualitate, copii.

Organizăm de asemenea la sediul nostru reuniuni săptămânale de informare și grupuri de discuții/ateliere conduse de un psiholog.

Cealaltă importantă direcție de activitate este cea de sprijin al cercetării medicale. În acest sens ajutăm crearea, subvenționarea și administrarea laboratoarelor de cercetare medicală a SM și acordăm burse de cercetare.



- **Care sunt problemele cele mai mari cu care Liga se confruntă?**

- Ținând cont de faptul că avem deja o infrastructură și o rețea stabilă în toată țara, pentru noi principala problemă este cea a strângerii de fonduri.

Pentru creșterea volumului de fonduri bănești încercăm continuu să mărim numărul de membri,



lucru ce atrage după sine mărirea numărului de cotizații. Cu titlu informativ, avem mai multe tipuri de cotizații 35 euro/an (membru persoană cu SM), 165 euro/an (membru fără SM ce vrea să ajute lupta contra SM) și 175 euro/an (asociație).

Banii din cotizații, deși reprezintă o sursă importantă de bani, nu sunt de ajuns. Pentru a completa organizăm acțiuni de strângere de fonduri precum turneul de tenis organizat în fiecare an în luna octombrie.

- **Cum funcționează acțiunea turneul de tenis?**

- Clubul de tenis care a acceptat colaborarea cu noi organizează acest eveniment. Toți jucătorii (în jur de 80) plătesc o taxă de înscriere care revine integral ligii. De asemenea, tot ce se consumă la cafeneaua clubului pe perioada turneului revine integral ligii.

Tot în categoria acțiuni de caritate se încadrează diferitele concerte de jazz, taxele de intrare revenind ligii.

O alta acțiune mai specială prin faptul că este extinsă teritorial și este și de lungă durată o reprez-

intă amplasarea de cutii colectoare de mărunțiș în magazinele de pâine. Noi contactăm fiecare magazin în parte și încheiem un contract.

- **Cum se implică lumea, voluntarii în activitățile ligii?**

Noi primim cu drag voluntari care vor să pună umărul la scopul comun pentru că suntem o organizație la a cărei bază se află munca benevolă. Implicarea nu se face după reguli stricte. Singura regulă ar fi că fiecare ce dorește să se implice în activitățile noastre trebuie să se facă util. La biroul național avem un singur voluntar ce desfășoară o activitate permanentă. Alți voluntari ce exercită activități importante sunt de exemplu toți medicii din comitetul științific medical. Sucursalele din teritoriu sunt de asemenea conduse de voluntari.

- **În Franța există un Registru Național?**

- Nu avem așa ceva încă. Ar fi bine să existe pentru că ar da o idee mult mai precisă a maladiei în Franța. Acest lucru ar folosi specialiștilor care pe baza informațiilor furnizate ar alcătui programe și servicii care să răspundă mai bine realităților cu care se confruntă persoanele cu SM. În cele din urmă beneficiarul ar fi bineînțeles persoana cu SM.

- **Câteva cuvinte pentru publicul SM din România?**

- Este important să știți situația SM din fiecare țară și vă mulțumesc pentru această inițiativă de prezentare a modelului francez publicului român. Cred că sunt speranțe mari că prin intrarea în UE să îmbunătățim comunicarea și înțelegerea reciprocă. Noi în Franța așteptăm rezultatele cercetării medicale.

Este dificil de spus când va reuși cercetarea să găsească remediul, dar sper că toată munca realizată în fiecare domeniu medical va aduce soluția pentru a face o lume fără SM. Toate acțiunile ligii franceze sunt de a ajuta cercetarea dar în același timp suntem obligați de a îmbunătăți calitatea vieții.

Pentru atingerea acestui obiectiv toată lumea poate ajuta, fie specialist, fie persoană cu SM, fie voluntar prin înțelegere, comunicare și mobilizare.

A consemnat Adrian Feurdean

Zmeura



Zmeurul este un arbore fructifer înalt până la 2,5 m, cu ramuri spinoase, frunze argintii pe partea inferioară, flori albe și fructe roșii, plăcut aromate ce se numesc zmeură. Poate crește spontan, dar este și cultivat pentru fructele sale gustoase și hrănitoare. În scopuri alimentare și terapeutice se folosesc fructele coapte și frunzele tinere ce se recoltează înainte și în timpul înfloririi plantei.

Conține: apă, materii azotate, materii grase, materii extractive, zaharuri, celuloză, cenuși, acid citric, acid malic, acid salicilic, fragarină, vitamina C. Zahărul din zmeură, levuloza, face acest fruct folositor diabeticii. Este tonic, stomahic, aperitiv, depurativ, diuretic, laxativ, sudorific și răcoritor. Este indicată în: astenie, greutate gastrointestinală, dispepsii, dermatoze, reumatism, gută, constipație, insuficiența transpirației, afecțiuni febrile, temperamente bilioase. Se folosește fructul ca atare în cazul diabeticii, azotemiilor, reumaticilor și dispepticilor, fiind puțin nutritiv.

Din zmeură și coacăze, în părți egale, se obține un suc care îndoit cu apă este foarte răcoritor, fiind indicat în stări febrile infecțioase, pojar, scarlatină, greutate gastrointestinală, inflamații urinare, febre bilioase. Unii autori recomandă infuzia de fructe de zmeur celor care suferă de prostată. În uz extern fructele de zmeur pot aduce ameliorări în angine, stomatite și în anumite afecțiuni oculare. În bucătăria fără foc se folosesc frunzele fragede de zmeur în amestec cu alte verdețuri la salate, supe, ciorbe, rulade.

Zmeura se recomandă ca atare dimineața pe stomacul gol sau înainte de masă. Zmeura se folosește la ornat diferite dulciuri preparate la rece. Pentru iarnă, zmeura se poate conserva în miere.

Usturoiul

Usturoiul este înzestrat cu impresionante proprietăți medicinale care îi uimesc pe cercetătorii, biologii și medicii din întreaga lume.

Principiul activ pe care îl conține, alicina, face din el un bactericid uimitor, căruia nu îi rezistă stafilococii, streptococii și Salmonella enteredis. Alicina are, printre altele, capacitatea de a subția pereții vaselor de sânge, de a mări volumul arterelor și al arteriolelor, ușurând astfel circulația sângelui.

Unul sau doi căței de usturoi pe zi ne pot apăra de multe rele și mai ales de „otrăvuri” cum sunt colesterolul și trigliceridele (în cantități peste limitele normale). Dezinfectant al căilor respiratorii, usturoiul are un rol important în tratarea afecțiunilor bronho-pulmonare. Pentru persoanele suferinde de tuse convulsivă, se pun 50 g de usturoi și 15 g de cimbrisor într-un litru de apă; se lasă să fiarbă la foc mic, până ce apa scade la jumătate. Copiilor sub un an li se administrează câte o linguriță, din 3 în 3 ore, iar copiilor peste 1 an – o lingură.

Usturoiul curăță aparatul digestiv, combate fermentațiile intestinale, omoară viermii intestinali. La fumători, usturoiul ușurează expectorația, fluidizând secrețiile datorate excesului de tutun și s-ar părea că reduce efectele negative ale nicotinei. Mâncat pe pâine, el ajută la scăderea zahărului în organism.

Această plantă se recomandă și reumaticilor, anemicilor, persoanelor cu eritism cardiac și atonie digestivă, celor care simt nevoia să-și mărească diureza.

Cei care suferă de hipertensiune arterială vor include în mod regulat usturoiul în meniul lor; acțiunea sa hipotensivă este strâns legată de vasodilatație și de efectele diuretice.



Remisie în timpul sarcinii

Cercetătorii raportează schimbări semnificative ce apar în țesutul nervos al creierului și măduvei spinării la șoarecii gestați, schimbări care ar putea explica de ce apare remisie la multe dintre femeile cu SM în timpul sarcinii. Doctorul Christopher Gregg și colegii săi de la Universitatea din Calgary, Alberta, Canada raportează descoperirile lor în numărul din 21 februarie al Neuroscience.

Înțelegerea diferențelor de sex în SM, de exemplu - faptul că femeile capătă SM în proporție de două ori mai mare decât bărbații, sau că femeile cu SM însărcinate, manifestă adesea remisii - poate să ofere indicii despre SM, cauze și tratament. Multe cercetări au arătat că, în funcție de sexul persoanei, există diferențe în atacul autoimun în SM lansat împotriva mielinei.

De asemenea, cercetări recente finanțate de Societatea de SM din Statele Unite au arătat pentru prima dată diferențe funcționale în mielină, indicând faptul că apariția de celule producătoare de mielină este semnificativ mai mare la șoarecii femele (The Journal of Neuroscience 2006).

Echipa doctorului Gregg a testat ipoteza potrivit căreia sarcina ar crește proliferarea de celule pro-

ducătoare de mielină. În perioada de început a sarcinii, ei au găsit creșteri semnificative ale celulelor producătoare de mielină, ale formării de mielină și a capacității de reparare a mielinei.

De asemenea, prolactina - hormonul care stimulează lactația - reglează aceste efecte. Administrarea tratamentelor de prolactină la șoarecii femele cu leziuni ale mielinei a favorizat repararea acesteia. Studiul oferă noi informații entuziaste cu privire la diferențele bazate pe sex în SM.

Dacă se confirmă, descoperirile ar putea oferi o nouă strategie terapeutică pentru SM, utilizând prolactina. Alte descoperiri au raportat faptul că prolactina ar putea afecta sistemul imunitar; totuși este neclar încă dacă prolactina ar putea crește răspunsul imunitar, lucru ce ar fi nefavorabil SM. Rezultate similare în acest domeniu, al diferențelor bazate pe sex, au trecut de faza de laborator în cea de studiu clinic în cel mai recent studiu al efectului hormonului de sarcină pentru tratamentul SM, studiu finanțat de Societatea de SM din Statele Unite.

Traducerea și adaptarea Adrian Feurdean

Prokarin - o investiție slabă

Tratamentul nu a dovedit că poate schimba evoluția SM

Prokarin (sau Procarin) este o cremă pentru piele care se administrează cu ajutorul unui plastru ce facilitează absorbția ingredientelor.

Tratamentul se bazează pe ipoteza rolului histaminei în apariția SM, ipoteză ce datează din anii 1940.

Principală persoană ce promovează acest produs este Elaine DeLack, o asistentă care a „descoperit” și patentat un amestec de histamină și cafeină.

Farmaciiștii din Statele Unite sunt cei care prepară produsul în farmaciile lor. Deși procedeul de realizare al amestecului nu este scump, deasemenea nici compuşii, vânzarea se face la un preț de aproximativ de 250 de dolari pentru o lună de tratament.

În Februarie 2002, revista Multiple Sclerosis a publicat rezultatul unui studiu cu durată de 12 săptămâni în care s-a administrat Procarin la 21 de persoane cu SM, iar altor 5 li s-a administrat placebo.

Tuturor participanților li s-a cerut să își limiteze

consumul de băuturi ce conțin cafeină la o ceașcă de cafea obișnuită pe zi. Autorii au concluzionat că Prokarin a produs o „modestă” scădere a senzației de oboseală. Societatea Națională de SM din SUA consideră că rezultatele studiului sunt dificil de interpretat, întrucât numărul de participanți este mic. De asemenea numărul de persoane din grupul Prokarin a fost foarte diferit de cel din grupul placebo; faptul că Prokarin conține cafeină poate să afecteze rezultatul final. Societatea de SM a avertizat că teoria care vorbește despre eficiența Prokarin nu este rațional plauzibilă, iar Prokarin nu a dovedit că poate schimba evoluția SM.

Cei care propun Prokarin promovează acest studiu spunând că acesta „este eficient”. Dar chiar și dacă poate diminua oboseala, nu există motiv pentru a crede că poate influența cursul bolii, motivul pentru care de fapt majoritatea îl cumpără. Este așadar o investiție slabă pentru cel ce îl cumpără și orice campanie de marketing care alimentează speranța cum că Prokarin ar modifica evoluția SM este atât lipsită de etică cât poate și ilegală.

Sursa: www.quackwatch.org și
www.mssociety.ca

Traducerea și adaptarea Adrain Feurdean

Medicamentele și tratamentele noi sunt supuse unor studii, teste și cercetări riguroase înainte de a putea fi utilizate. Informații care pot ajuta la înțelegerea procesului prin care un tratament nou ajunge să fie disponibil pot fi găsite pe siteul <http://www.nationalmssociety.org>

Faza I - Primul pas în testarea unui tratament în SM sau a unei intervenții medicale este de a determina siguranța sa în utilizare. Pe un număr de voluntari, sănătoși sau persoane cu SM, investigatorul determină modul în care corpul omenesc reacționează la terapia aflată în studiu.

Faza II - Dacă tratamentul își dovedește siguranța în utilizare, studiile încep să determine eficacitatea medicamentului asupra persoanelor cu SM. Aceste studii pot dura câteva luni sau ani și implica participarea unui mai mare număr de persoane cu SM. Studiul este „controlat” și “dublu-orb”— adică, medicamentul este comparat cu un tratament clasic sau cu placebo. Participanții sunt împărțiți în două grupe și una dintre grupe primește noul medicament iar cealaltă placebo, fără ca participanții să cunoască acest lucru. Astfel se poate face o comparație sigură a eficacității tratamentului față de placebo.

Placebo este o substanță fără efect farmacologic obiectiv.

Fazele testării clinice

Faza III - Dacă un medicament pentru SM își arată eficacitatea, studiul se extinde asupra a sute de persoane cu SM și este desfășurat în mai multe centre de testare. Testele multi-centru pot cuprinde mai multe țări și se pot întinde pe mai mulți ani. Investigatorul poate să înțeleagă mai bine eficacitatea terapiei și eventualele efecte adverse. Rezultatele fazelor I, II și III ale studiului sunt necesare pentru obținerea aprobărilor FDA pentru utilizare și comercializare.

The Food and Drug Administration având acronimul FDA reprezintă o agenție a Statelor Unite din domeniul medical. FDA este responsabilă cu reglementarea alimentației (umană și animală), a suplimentelor dietetice, medicamentelor (umane și animale), cosmeticelor, dispozitivelor medicale (umane și animale) și a dispozitivelor care emit radiații (sunt incluse dispozitivele non-medicale), biologice, și a produselor pentru sânge. Organismul similar din România se numește Agenția Națională a Medicamentului (ANM). Organismul similar din UE se numește European Agency for the Evaluation of Medicinal Products (EMA).

Faza IV - În urma aprobării FDA de utilizare pe piață a tratamentului, se efectuează studii post-marketing ce vor determina siguranța și eficacitatea pe termen lung a acestuia.

Traducerea și adaptarea: Petru Dănilă

Solitar

Paște Fericit!



Eram în spațiul meu ascuns,
Departe de lumea moartă,
Simțeam cum frigul m-a pătruns,
Așteptând o altă soartă.

Stam departe, într-o lume fără nume
Și virusul singurătății mă-ncolțea,
Simțind subit că, unde omul mâna-și pune,
Distruge tot.. și lut și stea!

Și-am fugit din lume-n întuneric,
Făr' de glas vorbeam cu vântul
Ce-mi răscolea sufletul himeric,
Făcându-mă să uit însuși cuvântul.

Totuși o simplă făptură sunt,
Pentru că răd, pentru că plâng,
Pierdut în al vieții abis crunt
Ușor mă desprind de pământ.

Dar am fost salvat de infinit,
Renăscut într-o centură,
Salvat de-al nopții falnic spirit,
Transformat într-o stea pură.

Stau în spațiul meu ascuns,
Jumate om, jumate astru,
Nemuritor și nepătruns,
În jurul meu, rece albastru.

Voi sta în spațiul meu veșnic,
În mii și mii de ani să mă disp,
Să-mi dau seama că sunt unic
În deșert...singurul fir de nisip.

M.I.D 18 RapP

Gotha-DERM foam Plasture steril cu hidrocoloid pentru tratamentul umed al plăgii

CARACTERISTICE:

MATERIAL SUPORT:
poliuretan

MASĂ ADEZIVĂ:
polimer adeziv, transparent, hiposensibil

MASĂ HIDROCOLOIDĂ:
carboxi-metilceluloză sodică și pectină.

FOLIE DE PROTECȚIE:
folie silicoasă

DIMENSIUNE:
10cm x 10cm
et x 5lee.



Plăgi posttraumatice vegetative și de



Aspect după debrisarea chirurgică



Aplicarea unei plasture de hidrocoloid

Proprietăți:

- Plasture steril (radiații gamma), grosime: 1 - 1,2 mm, cu bună adezivitate, flexibil
- Poate fi aplicat și pe zone dificile: coate, genunchi, încheieturi, călcâie, degetele de la picior
- Transparentă ce permite observarea procesului de vindecare
- Îndepărtare atraumatică, nu lasă reziduuri pe piele
- Material inert, hiposensibil, non-iritant
- Impermeabil pentru microorganisme
- Slab compresiv asigurând o bună circulație sanguină pe zona de aplicare
- Furnizează un mediu umed și permite schimbările gazease
- Capacitate mare de absorbție a exudatului în exoz
- Realizează o bună cicatrizare facilitând migrarea și diviziunea tuturor formațiunilor celulare implicate în procesul de vindecare
- Resistent la apă și poate fi purtat sub duș

Mod de acțiune:

- După aplicare, masă hidrocoloidă absoarbe exudatul, se transformă în gel și formează un mediu umed pentru plagi
- Mediu umed: creșterea inițială condițiilor favorabile în interiorul unei vezicule: stimulează activitatea fibroblastilor și formarea de țesut nou în faza de granulație
- În faza de epitelizare, mediu umed stimulează diviziunea și migrarea celulelor epiteliale
- În etapele finale ale cicatrizării plasturea poate fi menținută și 4-5 zile pe plagă
- Raport cost/calitate este unul avantajos

Indicații:

- Ulcer deermice de gradul I și II de diverse etiologii (ex. diabetici)
- Atașuri de gradul I și II
- Escare
- Incizii chirurgicale
- Plăgi infectate - a nu se aplica în prezența germeniilor aerobici
- Chirurgie plastică și reparatoare - post greș de țesut
- Plasture secundară peste materialul hidrocoloid (alginate și geluri) ce poate acoperi o rană
- Plasturele se mențin pe plagă 4-5 zile în funcție de evoluția acesteia

Contraindicații:

- Rani foarte adânci, ulcere arteriale, rani cu tendoane sau vase expuse



**Gotha
plast**

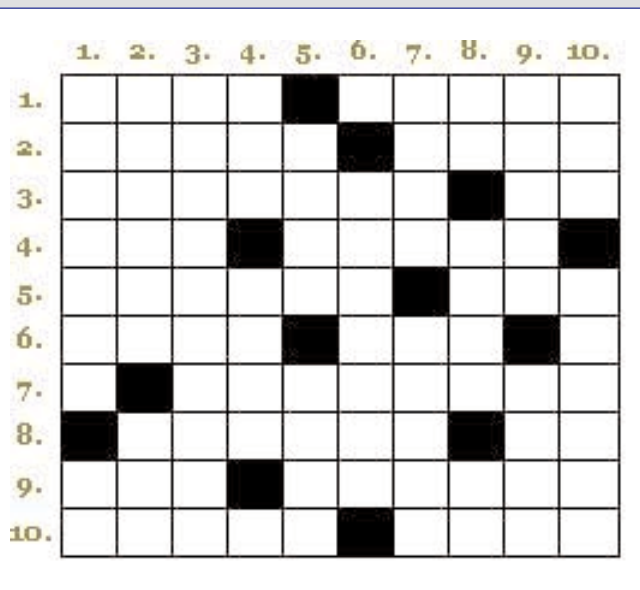
Unic importator

DATA COM

Tel: 011.98.20 fax: 011.10.17, e-mail: office@datacom.ro www.datacom.ro



Selecțiuni



Orizontal:

1. Ofertă galantă la o petrecere – Se bucură de puțină trecere prin lume.
2. Exprimat cu durere – Angajată temporar la o companie privată.
3. Are rețineri la servitul ceaiului (reg.) – Început ezitant la o reprezentație!
4. Îți cere felul – Dificil de stabilit.
5. Scriitor pentru copii (od.) – Fentează în atac.
6. Caracteristica unei purtări ușoare – A face

ca o persoană să nu te mai aștepte.

7. Șuruburi la un fier de călcat.
8. Depășit la o probă contratimp – Trecut prin aulă.
9. Are o arie mare de răspândire – Pavilionul turcesc (pl.).
10. Compoziție de mică întindere pentru scenă – Evidențiat după o evoluție istorică.

Vertical:

1. Se lasă cu masă mare – Merg la vale în amurg!
2. Formații care trag la rame – Nelipsit de la nuntă.
3. Termen pentru efectuarea unui schimb.
4. Căutat în luna de miere – Ramura de zarzăr.
5. Dă afară din oală (pop.) – Linie de circuit continuu.
6. Primul într-o cursă de urmărire.
7. Model de creație pentru toată lumea – Vine după un tablou bisericesc.
8. Parola dată unui ofițer – A face una din două – Reflectarea eului!
9. I s-a dat puțină apă (fem.) – Canal de scurgere la o piramidă.
10. Subiect de discuție în vizită – Face o ridicare la putere.

Sponsori ai SSMR

În ordine alfabetică



DATACOM INTERNATIONAL S.A.
Str. Sf. Elefterie, Nr. 26
Sector 5, București



Schering AG România
Calea Victoriei 155, Bloc D1,
Tronson 6, Et. 5,
Sector 1, București

S.C. FINACONT S.R.L.

Str. A. D. Xenopol, Nr. 5, Bl. PB 33,
ap. 1, Oradea, 3700, Bihor
Tel: 0259 479 514



GENEVA ROMFARM INTERNATIONAL
Str. Av. Darian, Nr. 9
Sector 1, București



S.C. VALMEDICA SA
Str. Tepeș Vodă, Nr. 89,
Sector 2, București

	Membri SSMR	
Biroul Național SSMR	str. Buzăului 2B, Oradea, jud Bihor Tel:0259.417.136 Tel verde: 0800 8000 44 e-mail: ssmromania@yahoo.com	Adrian Feurdean - președinte Tel: 0721.237.203 Lazăr Laurențiu Tel: 0744.647.825
SSMR - Filiala București	e-mail: berha_mihaela21@yahoo.com	Mihaela Berha - director executiv Tel: 0724.312.581
Fundația MS Bihor	str. Buzăului 2B, Oradea, jud. Bihor Tel: 0259.436.601	Pop Elisabeta
Asociația Medical Creștină "Improve" Bicz		dr. Radu Constantin Tel: 0742.203.575
Asociația SM "Prof. dr Emil Câmpănu" Cluj-Napoca	str. Paula Roșca, nr. 6, ap. 3, Cluj-Napoca. Tel: 0264. 431.109 e-mail: adriana@clujnet.com	Negrău Maria Viziteu Aneta Tel: 0264.563.960
Asociația Regională SM Constanța	Bdul 1 Mai, nr 82 A, bl 104, sc A, ap 9, Constanța. Tel: 0241.556.200 e-mail: ion29dorian@yahoo.it	Ion Dorian 0720.364.888
SSMR - Filiala Craiova	Calea București, bl. A8b, sc. 5, ap 18, Craiova, jud. Dolj. 0251.596.548 email: smcraiova@yahoo.com	Dănilă Petru - președinte Tel: 0742.204.336 0351.427003
Asociația SM Geoagiu	Calea Romanilor, nr. 194 B Tel: 0254.248.445	Radu Igna
Asociația de SM "New Life" Deva	e-mail: onouaviata@yahoo.com	Petru Roman Tel: 0724.316.752
Fundația SM Piatra Neamț	str. Privighetorii 10, bl. B8, Piatra Neamț. Tel: 0233.234.390 e-mail: msneamt@ambra.ro	Ion Gâda 0740.494.722
SSMR - Filiala Râmnicu Sărat	str. Focșani, nr. 11 A	Strelet Luminița - președinte Tel: 0745.686.239
Asociația SM Sibiu	str. Iazului nr. 9, ap 12, Sibiu Tel: 0269.241.972	Dobrotă Doina
Asociația de caritate pentru persoane cu SM Sălaj	str. Nucului nr. 5, Jibou tel: 0260.644.336	Preot Longodor
Fundația MS Tutova	str. Epureanu nr. 39, bl. V8, sc. B, ap. 29, Bârlad, jud. Vaslui Tel: 0235.417.949	Victor Olaru

COPAXONE

**UN MEDICAMENT,
DOUĂ LINII DE APĂRARE**



**ACUM ÎN
SERINGA
PREUMPLUTĂ**

TEVA

Tratează SM ca un întreg ...



Fiți întotdeauna cu un pas înainte
Începeți cu Betaferon®.



Shering este declarat
de SSMR ca cel mai bun
sponsor al anului 2005

BETA FERON®
INTERFERON BETA-1b
Tratează din timp pentru beneficii de durată