

MOZEK JE TŘEBA TRÉNOVAT

Poruchy kognitivních funkcí patří k příznakům RS. Neurologové říkají, že i když člověk nepocituje subjektivně žádné potíže, mozek je třeba trénovat už od počátku nemoci. Proč a jak to dělat, jsme se zeptali neuroložky MUDr. Evy Hynčicové z Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění na Neurologické klinice 2. LF UK a FN Motol.



Eva Hynčicová

Co všechno pod pojem kognitivní funkce patří? Měl by pacient už od začátku, hned po sdělení diagnózy, trénovat kognitivní funkce, i když subjektivně necítí žádné potíže? Proč?

Kognitivní funkce jsou nejvyšší mozkové funkce zodpovídající za vnímání okolního světa, schopnost interagovat s okolím a reagovat na vnější podněty. Radíme mezi ně paměť, pozornost, rychlost zpracování informací, řeč, prostorovou orientaci, exekutivní funkce (schopnost plánovat, řešit problémy). Poškození těchto funkcí si pacient nemusí často uvědomovat, lze je však odhalit pouze pomocí podrobného neuropsychologického vyšetření, a to již ve velmi časně fázi onemocnění. Z tohoto důvodu je vhodné trénovat kognitivní funkce již od stanovení diagnózy.

Jakým způsobem může pacient kognitivní funkce trénovat v běžném životě? V práci i ve volném čase?

V běžném životě je vhodné si vytvářet vysokou kognitivní rezervu. Jedná se o nastavení startovní čáry, ze které každý pacient vychází. Čím vyšší je na počátku onemocnění, tím pomaleji potom dochází v průběhu onemocnění ke zhoršování kognitivních funkcí. Kognitivní rezervu tvoří mimo vzdělání a IQ také volnočasové aktivity – fyzická aktivita, kulturní zájmy, četba knih, koníčky apod. Forma trávení volného času tak rozhodně velkým způsobem přispívá k prevenci rozvoje kognitivního postižení.

Jakým speciálním způsobem může pacient trénovat kognitivní funkce, případně spojit trénink těla s trénováním mysli?

Ne nadarmo se říká: ve zdravém těle zdravý duch. Proto i pro naše pacienty platí, že kromě speciálního kognitivního tréninku pomáhá i pravidelná fyzická aktivita.

Mohla byste uvést nějaké pozitivní příklady, jak to třeba dělají vaši pacienti?

Univerzální recept bohužel neexistuje, není jednotný postup, který by pomáhal každému a v jakékoliv situaci. Obecně platí, že je vhodné se udržovat fyzicky i duševně aktivní. Pozitivní přístup k životu pomáhá nejen pacientům.

Jak trénink kognitivních funkcí může pomoci, aby nemoc nepostupovala, neprojevovala se?

Mozek může díky pravidelnému cvičení a trénování měnit své fungování a zdokonalovat své okruhy tak, aby lépe odpovídaly aktuálnímu úkolu. Pokud některé oblasti mozku selžou, jiné mohou jejich funkce alespoň částečně převzít. Tato vlastnost mozku se nazývá neuroplasticita.

Co může pro sebe udělat pacient, který už nějaké potíže má, a jak mu můžete pomoci vy ve spolupráci s psychologem?

Psychologové (neuropsychologové) nám pomáhají kognitivní poruchy správně diagnostikovat a určit, na co se v procvičování nejvíce soustředit. Kognitivnímu tréninku je věnována řada publikací z poslední doby. Existují i speciální počítačové programy, z internetových odkazů je nalezneme například na webech rskompas.cz nebo brainjogging.cz. Každý pacient si zde najde testy s takovým zaměřením a obtížností, které jsou pro něj vhodné. Je nutné připomenout, že kognitivnímu tréninku je nutné se věnovat pravidelně, ideálně každý den.

Jedna pacientka, když dostala RS, se vědomě učila soustředit se na přítomný okamžik, při práci na činnost, kterou dělá, a pokud se jednalo o příjemný zážitek, tak si ho patřičně vychutnávala. Je i to cesta, jak zacházet s RS, možná i účinná psychohygiena?

V poslední době se často prosazuje metoda zvaná mindfulness – do češtiny to lze přeložit jako všímavost; ve zkratce se jedná o schopnost soustředit se výhradně na přítomný okamžik. Tato technika pomáhá k tomu, abychom lépe porozuměli souvislostem mezi myšlenkami, pocity a chováním. Pomáhá také budovat lepší vztahy k okolí i k sobě samému, lépe zvládat náročné situace a stres.

Jaké chování může vést naopak k progresi choroby?

Občas dochází ke zhoršení nemoci u pacientů, kteří prožívají psychicky náročné období a jsou pod dlouhodobým stresem, ať už z důvodů osobních či kvůli pracovnímu vytížení.

Dají se nějak poruchy kognitivních funkcí léčit?

Bohužel prozatím není dokázáno, že by nějaký lék zlepšoval kognitivní funkce. Nejzásadnější je tedy prevence vzniku kognitivního deficitu.

Kdybyste měla stručně shrnout péči, jakou by měli věnovat nově diagnostikovaní i ti déle diagnostikovaní pacienti sobě, aby subjektivně co nejdéle necítily potíže s pamětí při rozhodování, plnění více úkolů najednou... zkrátka aby si udržovali kognitivní funkce, co byste jim poradila?

Stručně: především by se měli snažit plnohodnotně žít – mít zájmy, sportovat, věnovat se volnočasovým aktivitám. Ve všech oborech medicíny, a to i v tomto případě, je zásadní prevence – i když pacienti žádné obtíže prozatím nepocítují, měli by se pravidelně věnovat zlepšování kognitivních funkcí pomocí kognitivního tréninku.

Sárka Pražáková