

---

## Obsah

Úvod	9
I. Pojem a popis choroby aneb Není skleróza jako skleróza	11
Název. Výskyt. Věk a začátek nemoci.	
Anamnéza. Průběh a formy. Základní charakteristika.	
Anatomicko-fyziologické poměry nervového systému (mozek, mozkomíšní mok, mozeček, mícha, periferní nervy, nervová buňka, synapse, myelin, sklerotická plaka).	
(Dvojitá skleróza)	
II. Příznaky aneb Protivník odhaluje tvář	19
Porucha hybnosti. Závrať. Změny citlivosti. Příznaky od mozkových nervů. Poruchy svěračů. Psychické změny.	
Únava. Bolest. Bolesti při osteoporóze a další.	
(Svůdný terč)	
III. Přístup k nemoci aneb Říct, či neříct	30
Seznámení s chorobou. Průlom informační bariéry. Pochopení diagnózy a podstaty. Úroveň informovanosti. Internet.	
(Tři profesorské moudrosti) (Ani lékař nemusí být doma prorokem)	
(Chuť žít)	
IV. Historie RS aneb Již slavný Charcot	37
První popisy. Patoanatomická a klinická chronologie. Hledání příčin vzniku – terapeutické etapy (původní přístup, teorie cévní, vadného metabolismu, infekční, viry, teorie neuroalergie, multifaktoriální pojetí).	
(Ohlédnutí: Jak ereska literárně spojila romantickou lásku s třídní nenávisť)	
V. Geografie RS aneb Žijeme v oblasti vysokého rizika	46
Světový výskyt RS. Nerovnoměrnost. Ohniska. Výzkum na ostrovech. Pohyb obyvatelstva. RS přibývá. Situace v České republice.	
(Otazníky): (Exotická RS) (Sardinie)	
VI. Vznik a příčiny aneb Světlo na konci tunelu	55
Historický přelom. Vyšetřovací způsoby (analýza mozkomíšního moku, evokované potenciály, počítačová tomografie, nukleární magnetická rezonance, magnetická rezonanční spektroskopie).	

	Patogenetický výklad. Imunologická teorie (její základy, imunita přirozená, získaná, imunopatogenní průběh u RS). Virová etiologie. (Proměškaná šance) („Profesor Jedlička – na eresky jednička“)	
VII.	Dědičnost aneb Od hrášku ke klonům . . . . .	65
	Genetika obecně (chromozomy, molekula DNA, gen, determinismus genetický a environmentální). Prionové choroby. RS a dědičnost. Genetické inženýrství. Klonování. (Objev objevu) (Z Faustovy čarodějnické kuchyně)	
VIII.	Průběh a prognóza aneb O neklidné plavbě. . . . .	73
	Průběh a jeho formy. Benigní RS. Prognóza. Kvantifikační hodnocení a škála EDSS. Zhoršující momenty. Těhotenství a porod. Pracovní schopnost. Způsobilost k řízení motorového vozidla. (Z pohledu pamětníka)	
IX.	Léky aneb V čekárně nadějí . . . . .	86
	Současný lékový trend. Kortikoterapie. Cytostatika. Glatirameracetát. Interferony. Intravenózní imunoglobuliny. Transplantace vlastních kmenových buněk z kostní dřeně. Symptomatická a adjuvantní léčba (myorelaxancia, léčba ataxie, bolestí, močových potíží, zácpy, sexuální dysfunkce, únavy, psychických obtíží). Enzymy. Marihuana. (Není léčba jako léčba)	
X.	Rehabilitace I. – Pohybové cvičení aneb Pohyb je život, život je pohyb. . .	97
	Anatomicko-fyziologický výklad pohybového systému (svalstvo, motorická jednotka). Demyelinizace, povaha poruchy u RS. Cvičební sestavy (autorehabilitace, rozcvičky, reedukace stoje, chůze, cvičení imobilních, imaginace pohybu, cvičení dle Frenkela, hry a sporty, ergoterapie, aerobní cvičení, jóga, tai-čchi, metoda Feldenkraisova, Vojtova, hipoterapie). Rehabilitační pomůcky. (Příběh o stonožce a rekordu) (Těžko v přípravě, lehkou v boji) (Moudrost nejen orientální) (Chvála hipoterapie)	
XI.	Rehabilitace II. – Podpůrná fyzioterapie aneb Další spojenci přicházejí na pomoc . . . . .	113
	Fyzioterapeutické procedury. Vodoléčba. Masáže. Elektroléčba. Akupunktura. Komplexní lázeňská léčba, lázeňské ústavy pro RS. (Jednoduché přirovnání)	
XII.	Ošetřovatelská péče aneb Nemoc jako nezvaný host . . . . .	121

Potřeby imobilních a péče o ně. Úprava bytového terénu. Křeslo. Lůžko. Invalidní vozík. Osobní hygiena. Kožní komplikace (plísňové infekce, opruzení, proleženiny). Péče o krevní oběh. Výživa. Kompenzační pomůcky – hůl, berle. Pomůcky všední denní činnosti. Rehabilitace psychické sféry. (Slavnosti sněženek) (Spanilé jízdy)	
XIII. Alternativní způsoby léčitelství aneb Tajemství placebové magie . . . . .	132
Zdroje léčitelství a jeho podoby. Rozpor laického a vědeckého přístupu. Psychologický princip. Efekt placebo. Rizika alternativních metod u RS. Řešení problematiky.	
XIV. Křehký svět našich duší aneb Duch se má vznášet nad vodami . . . . .	136
Přijetí choroby a vyrovnání se s ní. Problém imobilních. Izolace. Kontakty s okolím. Nemocný a ošetřující. Manželství. Dítě. Setkání rodinných příslušníků. (Z receptáře moudrých aforismů)	
XV. Stravovací režim aneb Také zdraví prochází žaludkem . . . . .	144
Různé návrhy RS-diet. Základní výživové požadavky. Obezita, důsledky pro RS. Návod göttingenské kliniky, jeho doplnění. Vlákny. Vitaminy. Minerální látky a stopové prvky. Problém osteoporózy.	
XVI. Prevence, životospráva, rady a pokyny aneb Pravidla nutné sebeobrany . . . . .	152
Zásady protektivního režimu. Spánek. Interkurentní onemocnění. Tepelné výkyvy. Návyky. Očkování. Zácpa. Močové poruchy. Sexuální komplikace. Antikoncepce. Fyzické otužování, domácí vodoléčba. (Desatero)	
XVII. Zájmové organizování osob s RS aneb Eresky všech forem a zemí spojte se . . . . .	167
Počátky organizovaného hnutí. Mezinárodní federace. Prestižní ceny. Národní MS-společnosti. Organizování RS v naší republice. Roska. Unie Roska. Program, úspěšné aktivity. Kontakt pro zájemce	
Slovníček neobvyklých, cizích a odborných výrazů . . . . .	172
Užitečná literatura . . . . .	175