

5 мифов о рассеянном склерозе

Рассеянный склероз — хроническое заболевание нервной системы. Оно связано с воспалением и повреждением миелиновой оболочки нервных волокон. Болезнь протекает по-разному. У части пациентов симптомы возникают эпизодами, у других — постепенно нарастают. Современная медицина позволяет контролировать течение заболевания, сохранять активность и качество жизни на долгие годы.



Разберём наиболее распространённые мифы.

МИФ 1. «РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ БЫСТРО ПРИВОДИТ К ИНВАЛИДНОСТИ»

Это устаревшее представление. Раньше возможности лечения были ограничены. Сейчас применяют препараты, изменяющие течение болезни. Они снижают частоту обострений и замедляют накопление неврологического дефицита.

У многих пациентов заболевание длительное время протекает с минимальными нарушениями. Раннее начало терапии существенно улучшает прогноз.

МИФ 2. «ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ НЕЛЬЗЯ БЕРЕМЕНЕТЬ»

Беременность возможна. Более того, в период беременности риск обострений часто снижается, особенно во втором и третьем триместрах.

Планирование беременности требует консультации невролога. Врач оценивает активность заболевания и при необходимости корректирует лечение. Некоторые препараты нужно отменить заранее, приём других допускается.

После родов риск обострения может увеличиваться, поэтому важно заранее обсудить тактику наблюдения.

МИФ 3. «ЛЕЧЕНИЕ НЕЭФФЕКТИВНО»

Это не соответствует современным данным. Существует несколько линий терапии препаратами, изменяющими течение рассеянного склероза (ПИТРС). Препараты подбирают индивидуально с учётом активности заболевания и факторов риска.

Лечение позволяет контролировать заболевание. Оно уменьшает воспаление, снижает частоту обострений и замедляет прогрессирование. Эффект зависит от регулярности приёма и раннего начала терапии. Нарушение схемы лечения снижает его результат.

МИФ 4. «ЛЮБЫЕ НОВЫЕ СИМПТОМЫ — ЭТО ОБОСТРЕНИЕ»

Не всегда. Обострение — это появление новых или усиление прежних симптомов, которое длится более 24 часов и обусловлено основным заболеванием. Кратковременное ухудшение самочувствия возможно на фоне усталости, стресса, повышения температуры тела. Это не обострение.

Оно не требует специфического лечения и проходит после устранения причины. Правильную оценку состояния даёт врач. Самостоятельно делать выводы не стоит.

МИФ 5. «ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВРЕДНА»

Умеренная физическая активность полезна. Она улучшает выносливость, снижает усталость и поддерживает мышечную силу. Подходят ходьба, плавание, упражнения на растяжку и баланс. Важно избегать перегрева и подбирать нагрузку с учётом состояния. Регулярные занятия улучшают качество жизни и помогают сохранять самостоятельность.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ

Рассеянный склероз — контролируемое заболевание. Раннее обращение к врачу, регулярное лечение и активное участие пациента позволяют существенно замедлить его течение.

Не ориентируйтесь на устаревшие представления. Современные подходы дают возможность сохранять активную жизнь, работать и планировать будущее.

Источники:

1. Клинические рекомендации Минздрава РФ «Рассеянный склероз», 2025

https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/739_2

2. Информационный бюллетень ВОЗ «Рассеянный склероз», 2023

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis?ysclid=mna0edxekg680574745>