Schizofrénia a životný štýl

Praktické informácie pre pacientov
a ich blízkych

teva

Schizofrénia

Schizofrénia je závažné duševné ochorenie, ktoré výrazne narušuje schopnosť chorého zrozumiteľne sa správať, jednať a uplatniť sa v spoločnosti. Významne ovplyvňuje duševný život pacienta aj jeho blízkych. Vyskytuje sa približne u jedného percenta populácie a postihuje rovnako mužov aj ženy, najčastejšie vo veku od 15 do 35 rokov. Včasná diagnostika a zahájenie liečby zvyšujú šancu na úspech.

Kardiovaskulárne riziko u pacienta so schizofréniou

Pacienti so schizofréniou trpia často aj ďalšími psychickými problémami, ako je napr. depresia. Okrem toho majú aj horší celkový zdravotný stav, k čomu majú vrodenú dispozíciu. Ďalšou príčinou sú príznaky a prejavy ochorenia (negatívne príznaky, kognitívne príznaky, nedostatočný náhľad, nespolupráca, chronický stres) a tiež nezdravý životný štýl spojený s nedostatkom pohybu, zlým stravovaním a fajčením, prípadne s nadmerným užívaním alkoholu a drog. Problémom je znížená dostupnosť zdravotnej starostlivosti pre pacientov so závažnou duševnou poruchou. V porovnaní s bežnou populáciou sú títo ľudia menej často vyšetrovaní a liečení pre telesné ťažkosti, skôr sú liečení pre somatické poruchy až pri ohrození života. Posledným z rizikových faktorov je podávanie psychofarmák.

Schizofrénia sa spája s vyššou kardiovaskulárnou chorobnosťou aj úmrtnosťou, ktoré priamo súvisia s kratšou dĺžkou života (približne o 15 rokov oproti bežnej populácii). K hlavným príčinám úmrtia patrí ischemická choroba srdca, cievna mozgová príhoda a kongestívne zlyhanie srdca, na ktoré zomierajú dve tretiny pacientov so schizofréniou.

K hlavným rizikovým faktorom spôsobujúcim ochorenie srdca a ciev a zapríčiňujúcim predčasnú úmrtnosť patrí:

- dyslipidémia,
- fajčenie,
- obezita,
- cukrovka,
- vysoký krvný tlak.

Ku zvýšeniu kardiovaskulárneho (KV) rizika prispieva ale aj sociálna deprivácia a nedostatočná komunikácia medzi lekárom a pacientom, vrátane nedodržiavania liečby. Významnú negatívnu úlohu vo vzťahu ku KV ochoreniam hrá aj fajčenie – ľudia so schizofréniou fajčia trikrát viac než bežná populácia. Podobne je to s drogami a alkoholom; aj keď poskytujú krátkodobú úľavu, v dlhodobom horizonte príznaky ochorenia zhoršujú a môžu zle reagovať s antipsychotickými liekmi. Okrem zdravého životného štýlu je u pacienta so schizofréniou zásadná aj správna voľba vhodného antipsychotika, kde sa odporúča uprednostňovať lieky s nízkym rizikom kardiometabolických nežiaducich účinkov.

Väčšina hlavných rizikových faktorov je do značnej miery ovplyvnená životným štýlom, najmä nesprávnym stravovaním a nedostatkom fyzickej aktivity. Na životný štýl má vplyv celý rad faktorov, ako sú gény, prostredie a sociodemografický status. U ľudí so schizofréniou tu hrá úlohu aj samotné ochorenie, ktoré pre mnohých po stanovení diagnózy znamená zostup na spoločenskom rebríčku spojený s nezamestnanosťou a horšou finančnou situáciou.

Význam zdravého životného štýlu

Veľkej časti nadmernej chorobnosti aj predčasnej úmrtnosti sa u týchto pacientov dá predísť úpravou životného štýlu a rizikových faktorov, vhodnou voľbou liekov a včasnou liečbou bežných ochorení. Pri voľbe zdravšieho životného štýlu je u pacienta so schizofréniou potrebné zohľadniť fázu ochorenia aj jeho individuálne možnosti. Dôležité je chorého stimulovať a nemať neprimerané nároky.

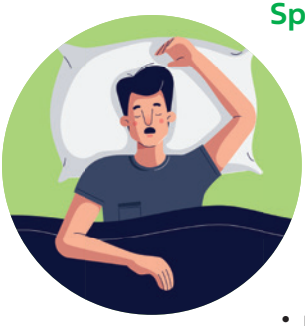
Strava

Nevhodne zvolená strava môže zhoršiť príznaky schizofrénie, rovnako ako nadmerné pitie alkoholu alebo užívanie drog. Naopak niektoré potraviny môžu príznaky ochorenia zmierniť a mať priaznivý účinok na celkové zdravie:

- **ovocie a zelenina** – zdroj vlákniny, ktorej ľudia trpiaci schizofréniou a ďalšími často pridruženými ochoreniami majú nedostatok,
- **losos a tučné ryby** – zdroj omega-3 mastných kyselín, **kuracie mäso** – obsahuje vitamín B_3 (niacín) – obidvoje môžu zmierniť príznaky schizofrénie,
- **hovädzie mäso** – obsahuje zinok, ktorého nedostatok je spájaný s príznakmi schizofrénie.

Cvičenie

Cvičenie je nevyhnutné pre trvalú kontrolu hmotnosti, čo je najmä u pacientov so schizofréniou veľmi dôležité. Preukázali sa najmä účinky aeróbneho cvičenia a skupinového cvičenia, ktoré pozitívne pôsobia aj na zlepšenie zdravia srdca, lepší metabolizmus a celkovú fyzickú kondíciu. Aj mierna úroveň cvičenia má na zdravie pozitívny vplyv, a ľudia by sa preto nemali nechať od fyzickej aktivity odradiť, aj keď sa necítia celkom fit.



Spánok

Dostatočný spánok môže pomôcť lepšie zvládať stresové situácie. Schizofrénia môže ovplyvniť schopnosť spať, preto je dobré dodržiavať niekoľko pravidiel, ktoré pomôžu situáciu zlepšiť:

- dodržiavať rovnaký čas, kedy pacient chodí spať a kedy vstáva,
- relaxovať pred ľahnutím si do postele (počúvanie hudby, dychové cvičenia alebo meditácia),
- pred spaním nesledovať svietiacu obrazovku počítača alebo mobilu,
- pokúsiť sa zvládnuť stres (skúsiť si svoje problémy spísať alebo sa o nich porozprávať s priateľom).

Fajčenie cigariet

Dôležité je prestať fajčiť. Fajčenie zvyšuje riziko vzniku rakoviny, ochorenia srdca a cievnej mozgovej príhody. Prestať fajčiť je ťažké, ale pomôcť môže celý rad odborných služieb. Prestať fajčiť má veľa výhod, a u človeka so schizofréniou to môže dokonca zlepšiť

duševné zdravie. Pokiaľ ale užíva antipsychotiká, je veľmi dôležité sa o rozhodnutí prestať fajčiť vopred poradiť s praktickým lekárom alebo psychiatrom.

Stres

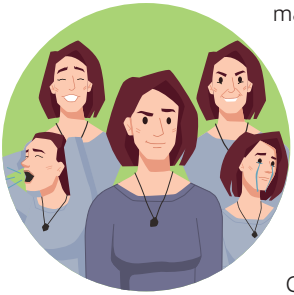
Príznaky schizofrénie môžu vyvolávať stres a úzkosť. Stres sa môže zmierniť napr. obmedzením počtu povinností, komunikáciou s priateľmi a rodinou alebo venovaním sa fyzickej aktivite, napr. chôdzi alebo plávaniu.

Vzťahy

Dôležité je udržať si kontakt s priateľmi a rodinou, pretože to môže pomôcť zvládnuť ťažké obdobie. Pocit izolácie zhoršuje príznaky schizofrénie, preto má veľký význam udržiavať vzťahy s blízkymi. Pokiaľ má pacient pocit, že je podpora zo strany blízkych nedostatočná, resp. mu úplne chýba, môže využiť pomoc rôznych podporných služieb (napr. Liga za duševné zdravie SR). Je potrebné o svojich problémoch hovoriť a nebáť sa vyhľadať odbornú pomoc.

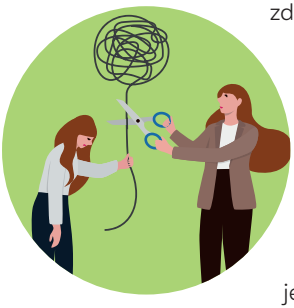
Ako môže okolie pomôcť

V prípade dlhodobého podozrenia, že sa jedná o príznaky schizofrénie, je nevyhnutné kontaktovať lekára. Keďže ľudia s rozvíjajúcou sa či rozvinutou schizofréniou nemávajú na ochorenie náhľad, zostáva často toto posúdenie na ich blízkych. Niekedy je tiež potrebné v prípade potvrdenia diagnózy psychiatrom absolvovať liečbu na psychiatrickom oddelení, čo môže viesť ku konfliktu pacienta s jeho rodinou. Je však nutné



mať na mysli, že včasná liečba schizofrénie zlepšuje priebeh ochorenia a môže aj zabrániť vážnejším následkom. V ďalších fázach ochorenia je zásadné pacienta podporovať a rešpektovať ho napriek niektorým prejavom súvisiacim s ochorením. Pacienta, ktorému bola prvýkrát diagnostikovaná schizofrénia a bol prepustený do domáceho prostredia, je potrebné stimulovať a pomôcť mu pri zvládaní novej životnej situácie.

Celý rad dôkazov potvrdzuje, že ľudia so schizofréniou s podporou opatrovateľa môžu dosiahnuť lepšie výsledky ako tí bez tejto podpory, a to z hľadiska nižšieho výskytu relapsov, celkového počtu prijatí na psychiatrické oddelenie nemocnice a dĺžky hospitalizácie. Aj keď podpora opatrovateľa pomáha zlepšiť výsledky pacientov, táto úloha môže nepriaznivo ovplyvniť zdravie a pohodu jeho samotného. U opatrovateľa sa môže napríklad objaviť vyčerpanie, poruchy spánku, depresia a úzkosť. Preto je aj pre neho podstatný zdravý životný štýl a dobrá kvalita spánku. Rovnako je prínosné zúčastniť sa psychoedukačných programov a navštevovať podporné skupiny pre opatrovateľov, ktoré uľahčujú zvládnuť situáciu v rodine a zlepšujú celkové zdravie.



Pravidelný kontakt s odborníkmi

Aj keď boli objavené liečebné metódy umožňujúce ľuďom so schizofréniou žiť relatívne normálny život, zatiaľ neexistuje žiadny spôsob, ako vzniku schizofrénie zabrániť. Včasná diagnostika, zahájenie a dodržiavanie liečby môžu znížiť závažnosť poruchy a pravdepodobnosť jej opakovania. Relapsom sa tiež dá predísť včasným rozpoznaním príznakov akútnej epizódy, užívaním liekov podľa odporúčania lekárov, diskutovaním o ochorení a vzdelávaním sa v tejto problematike.

Veľký význam má dobrá komunikácia a spolupráca s odborníkmi, a to nielen s psychiatrom, ale aj s praktickým lekárom, prípadne s internistom a kardiológom a často aj s adiktológom (ktorý sa venuje problematike závislostí) alebo výživovým poradcom.

Odborná spolupráca:
prof. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D.

Kapitoly o zdraví: Interaktívne nástroje

Ako registrovaný užívateľ na stránkach **Kapitoly o zdraví** môžete v sekcii Moja karta naplno **využiť interaktívne nástroje**.

Kapitoly o zdraví vám uľahčia život!

Zaznamenajte hodnoty ukazovateľa, ktorý máte pravidelne sledovať,

zvoľte si typ hodnôt či interval, ktorý **chcete zobraziť**,

môžete sledovať vývoj hodnôt daného ukazovateľa v grafe.

Všetko jednoducho **uložte, vytlačte**, alebo **pošlite e-mailom**.

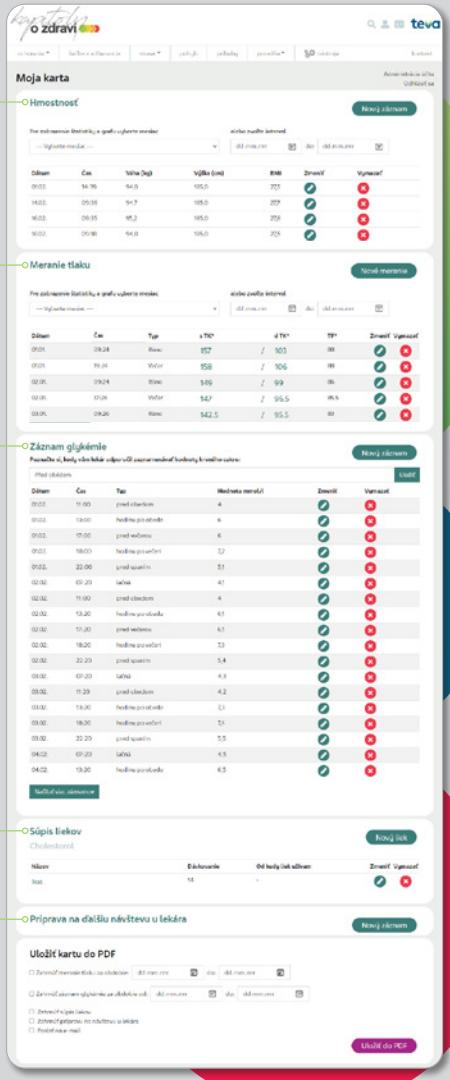
Meranie BMI

Meranie krvného tlaku

Záznam glykémie

Súpis liekov

Príprava na návštevu u lekára



uložiť
vytlačiť
poslať e-mail

Materiál je určený pre laickú verejnosť. Fotografie sú ilustračné, všetky osoby sú modely, zdroj: iStock

NPS-SK-00715

TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o., Teslova 26,
821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk