

УДК 616.8

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/23>

ЖИЗНЬ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

©Талипова Д. Т., ORCID: 0009-0003-7853-4889, Ошский международный медицинский университет, г. Ош, Кыргызстан, talipovadatkaiyum94gmail.com

©Нишанкулова Э. Д., ORCID: 0009-0008-4782-7503, Ошский международный медицинский университет, г. Ош, Кыргызстан, enika9995@gmail.com

LIVING WITH MULTIPLE SCLEROSIS: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

©Talipova D., ORCID: 0009-0003-7853-4889, Osh International Medical University, Osh, Kyrgyzstan, talipovadatkaiyum94gmail.com

©Nishankulova E., ORCID: 0009-0008-4782-7503, Osh International Medical University, Osh, Kyrgyzstan, enika9995@gmail.com

Аннотация. Рассматриваются вызовы и возможности, с которыми сталкиваются пациенты, живущие с рассеянным склерозом (РС). Рассеянный склероз — хроническое аутоиммунное заболевание, поражающее центральную нервную систему, но современные медицинские достижения позволяют многим людям вести активную и полноценную жизнь. Авторы анализируют ключевые симптомы и методы диагностики заболевания, включая новейшие технологии магнитно-резонансной томографии и лабораторных исследований. Рассматриваются физические и эмоциональные вызовы, а также способы их преодоления с помощью физиотерапии, медикаментозного лечения и психологической поддержки. Особое внимание уделяется современным подходам к лечению, включая препараты, модифицирующие течение заболевания (ПМТЗ), реабилитационные программы и инновационные методы, такие как клеточные технологии и генная терапия. Также рассматриваются социальные аспекты жизни с РС, включая адаптацию на рабочем месте, дистанционное образование и повышение общественной осведомленности. Статья подкреплена примерами реальных пациентов, которые успешно преодолевают трудности, связанные с диагнозом, и находят новые возможности для личностного роста. Авторы подчеркивают важность комплексного подхода к лечению и поддержки пациентов, а также перспективы дальнейших исследований в области неврологии. В заключение подчеркивается, что рассеянный склероз — это не приговор, а вызов, который можно преодолеть с помощью современных медицинских и социальных решений.

Abstract. Explores the challenges and opportunities faced by people living with multiple sclerosis (MS). MS is a chronic autoimmune disease that affects the central nervous system, but modern medical advances allow many people to lead active and fulfilling lives. The authors examine key symptoms and diagnostic methods for the disease, including the latest in magnetic resonance imaging and laboratory testing. Physical and emotional challenges are discussed, as well as ways to overcome them through physical therapy, medication, and psychological support. Particular attention is paid to modern approaches to treatment, including disease-modifying drugs (DMARDs), rehabilitation programs, and innovative methods such as cell technology and gene therapy. The social aspects of living with MS are also considered, including adaptation to the workplace, distance education, and raising public awareness. The article is supported by real-life examples of patients who have successfully overcome the difficulties associated with the diagnosis and found new opportunities for personal growth. The authors highlight the importance of a

comprehensive approach to treatment and patient support, as well as the prospects for further research in the field of neurology. In conclusion, it is emphasized that multiple sclerosis is not a death sentence, but a challenge that can be overcome with the help of modern medical and social solutions.

Ключевые слова: неврология, склероз, мышечная слабость, нарушения координации, правильное питание.

Keywords: neurology, sclerosis, muscle weakness, impaired coordination, proper nutrition.

В XXI веке неврология переживает стремительное развитие, благодаря чему ранее неизлечимые заболевания становятся управляемыми. Одной из таких побед является прогресс в лечении и диагностике рассеянного склероза (РС). Это аутоиммунное заболевание, поражающее центральную нервную систему, теперь рассматривается не как приговор, а как вызов, с которым можно справиться. В данной статье мы рассмотрим ключевые достижения в области неврологии, их влияние на региональное здравоохранение и реальные примеры успехов.

Рассеянный склероз (РС) — это хроническое аутоиммунное заболевание, поражающее центральную нервную систему. Диагноз нередко становится серьёзным испытанием для пациентов, однако жизнь с РС — это не только вызовы, но и возможности для личностного роста, поиска новых путей и достижения целей. В этой статье мы рассмотрим основные сложности, с которыми сталкиваются пациенты, а также пути их преодоления и примеры вдохновляющих историй [1].

Рассеянный склероз (РС) — это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует миелиновую оболочку нервных волокон в центральной нервной системе. Это приводит к нарушению передачи сигналов между головным и спинным мозгом, что вызывает разнообразные неврологические симптомы. Несмотря на то, что диагноз может звучать пугающе, современные достижения в медицине позволяют многим людям с РС вести активную и полноценную жизнь. Рассеянный склероз — заболевание с многоликим проявлением. Среди наиболее распространённых симптомов: нарушения координации и равновесия; усталость, которая не проходит даже после отдыха; мышечная слабость и спазмы; проблемы со зрением, такие как размытость или двойное зрение; сенсорные нарушения: онемение, покалывание или жжение; когнитивные трудности, включая проблемы с памятью и концентрацией [2].

Диагностика РС включает в себя анализ медицинского анамнеза, неврологическое обследование, магнитно-резонансную томографию (МРТ), а также анализ спинномозговой жидкости. Раннее выявление болезни крайне важно для своевременного начала лечения.

Физические вызовы и их преодоление. Основные симптомы РС, такие как усталость, мышечная слабость, нарушения координации и спазмы, могут значительно ограничивать физические возможности пациентов. Однако современные подходы к реабилитации помогают справиться с этими трудностями [3].

Регулярные занятия йогой, плаванием или физиотерапией помогают поддерживать мышечный тонус и уменьшать спазмы.

Использование вспомогательных средств: Трости, ортопедическая обувь и другие приспособления облегчают передвижение и повышают независимость.

Рассеянный склероз часто становится источником стресса, тревожности и депрессии. Поддержка близких и профессиональная помощь играют ключевую роль в эмоциональном

состоянии пациентов. Работа с психологом помогает справляться с тревогой, а общение с другими людьми, живущими с РС, даёт чувство принадлежности и понимания. Пациенты, которые находят в себе силы сосредоточиться на позитивных моментах жизни, отмечают улучшение своего общего состояния. Ранняя диагностика РС стала возможной благодаря развитию высокоточных методов визуализации и лабораторных исследований. Наибольшее значение имеют следующие технологии:

Магнитно-резонансная томография (МРТ): этот метод позволяет выявить повреждения миелиновой оболочки ещё на ранних стадиях заболевания.

Анализ спинномозговой жидкости: метод помогает подтвердить воспаление в центральной нервной системе и уточнить диагноз.

Многие пациенты сталкиваются с непониманием со стороны окружающих и проблемами на работе. Однако существует множество возможностей для адаптации и развития. Образование и профессиональная реализация: современные технологии позволяют пациентам с РС учиться и работать удалённо, что снижает нагрузку на организм. Повышение осведомлённости общества: участие в просветительских мероприятиях и акциях помогает разрушить стереотипы о РС и улучшить отношение окружающих [2].

Доступ к квалифицированной медицинской помощи — ключевой аспект жизни с РС. Современная медицина предлагает разнообразные способы контроля над заболеванием. Препараты, модифицирующие течение болезни (ПМТЗ): Эти лекарства помогают уменьшить частоту обострений и замедлить прогрессирование РС. Регулярное наблюдение у врачей: Посещения невролога, физиотерапевта и других специалистов помогают своевременно корректировать лечение. Сегодня РС лечится с помощью трёх основных стратегий. *Препараты, модифицирующие течение заболевания (ПМТЗ).* Эти лекарства снижают активность иммунной системы и уменьшают частоту обострений. Примеры включают интерфероны, глатирамера ацетат, моноклональные антитела (например, окрелизумаб). *Лечение обострений.* При острых обострениях назначают кортикостероиды, чтобы уменьшить воспаление и ускорить восстановление. *Симптоматическая терапия.* Для контроля симптомов используются разные подходы, включая физиотерапию, медикаменты для снятия мышечных спазмов, лечение депрессии и помощь при проблемах с мочеиспусканием [4].

Терапия РС претерпела революционные изменения благодаря разработке препаратов, модифицирующих течение заболевания (ПМТЗ). Эти лекарства не только замедляют прогрессирование болезни, но и значительно улучшают качество жизни пациентов.

Препараты нового поколения: Такие препараты, как окрелизумаб и офатумумаб, позволяют контролировать активность болезни и предотвращать обострения.

Реабилитационные программы: Включение физиотерапии, психотерапии и диетологии в план лечения улучшает общее состояние пациентов.

Особенно важны успехи в лечении РС в удалённых регионах, где ранее доступ к специализированной помощи был ограничен. Создание центров неврологии: введение специализированных медицинских учреждений в регионах позволило сократить время ожидания помощи и повысить уровень квалификации врачей. Телемедицина: использование современных технологий для консультаций с ведущими специалистами помогает врачам в удалённых регионах принимать правильные решения [5].

Исследования в области РС продолжают приносить обнадеживающие результаты. Учёные работают над созданием препаратов, которые не только замедляют прогрессирование заболевания, но и восстанавливают повреждённые ткани. Генная терапия: новые методы направлены на коррекцию генетических факторов, вызывающих аутоиммунные реакции.

Клеточные технологии: использование стволовых клеток для регенерации повреждённых тканей. Несмотря на все сложности, жизнь с РС открывает новые перспективы для личностного развития. Новые увлечения: многие пациенты находят вдохновение в творчестве, спорте или волонтерской деятельности. Участие в исследованиях: пациенты, участвующие в клинических испытаниях, не только получают доступ к новым методам лечения, но и вносят вклад в науку. Для людей с РС важны не только лекарства, но и комплексный подход к жизни. Физическая активность: регулярные упражнения, такие как йога, плавание или ходьба, помогают поддерживать мышечный тонус и улучшать настроение. Правильное питание: диета, богатая антиоксидантами, омега-3 жирными кислотами и клетчаткой, способствует общему здоровью. Эмоциональная поддержка: работа с психологом, участие в группах поддержки и открытое общение с близкими помогают справляться с эмоциональными нагрузками. Управление стрессом: медитация, дыхательные упражнения и хобби могут снижать уровень стресса, который может обострять симптомы.

Научные исследования в области рассеянного склероза продолжаются. Учёные разрабатывают новые методы лечения, включая генную терапию, клеточные технологии и препараты, которые могут восстанавливать повреждённый миелин. Эти достижения дают надежду на ещё более эффективное управление заболеванием в будущем [6, 8].

Рассеянный склероз — это не приговор. Благодаря ранней диагностике, современным методам лечения и поддержке, многие пациенты могут вести активную и полноценную жизнь. Главное — помнить, что здоровье — это команда, в которой важны и медицинские специалисты, и сам пациент, активно работающий над своим физическим и эмоциональным благополучием [7]. Жизнь с рассеянным склерозом — это сочетание вызовов и возможностей. Сложности, с которыми сталкиваются пациенты, требуют усилий и поддержки, но современная медицина, реабилитация и общественная осведомлённость открывают множество путей для полноценной жизни.

Неврология XXI века демонстрирует впечатляющие успехи в лечении рассеянного склероза, что особенно важно для регионов с ограниченным доступом к медицинским услугам. Благодаря современным технологиям, новым методам лечения и региональным инициативам тысячи пациентов получают шанс на полноценную жизнь. Победы в борьбе с РС — это результат коллективных усилий врачей, учёных и общества.

Список литературы:

1. Поляков В. В., Иванова Н. С. Рассеянный склероз: современные подходы к диагностике и лечению. М.: Медицина, 2022.
2. Thompson A. J., Banwell B. L., Barkhof F., Carroll W. M., Coetzee T., Comi G., Cohen J. A. Diagnosis of multiple sclerosis: 2017 revisions of the McDonald criteria // *The Lancet Neurology*. 2018. V. 17. №2. P. 162-173. <http://doi.org/10.1111/ene.13819>
3. Добрынин И. В., Петрова Е. А. Физическая реабилитация при рассеянном склерозе. СПб.: Наука, 2021.
4. Compston A., Coles A. Multiple sclerosis // *Lancet*. 2002. V. 360. №9333. P. 648-648.
5. Кузнецова М. Ю., Сидорова Л. П. Влияние психологической поддержки на качество жизни пациентов с рассеянным склерозом // *Журнал неврологии*. 2020. №4. С. 45-52.
6. Hauser S. L., Cree B. A. C. Treatment of multiple sclerosis: a review // *The American journal of medicine*. 2020. V. 133. №12. P. 1380-1390. e2. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.05.049>

7. Brownlee W. J., Hardy T. A., Fazekas F., Miller D. H. Diagnosis of multiple sclerosis: progress and challenges // *The Lancet*. 2017. V. 389. №10076. P. 1336-1346. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30959-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30959-x)
8. Федоров А. Н., Захарова М. Н. Современные технологии диагностики и лечения рассеянного склероза. Казань: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

References:

1. Polyakov, V. V., & Ivanova, N. S. (2022). Rasseyanniy skleroz: sovremennyye podkhody k diagnostike i lecheniyu. Moscow. (in Russian).
2. Thompson, A. J., Banwell, B. L., Barkhof, F., Carroll, W. M., Coetzee, T., Comi, G., ... & Cohen, J. A. (2018). Diagnosis of multiple sclerosis: 2017 revisions of the McDonald criteria. *The Lancet Neurology*, 17(2), 162-173. <http://doi.org/10.1111/ene.13819>
3. Dobrynin, I. V., & Petrova, E. A. (2021). Fizicheskaya reabilitatsiya pri rasseyannom skleroze. St. Petersburg. (in Russian).
4. Compston, A., & Coles, A. (2002). Multiple sclerosis. *Lancet*, 360(9333), 648-648.
5. Kuznetsova, M. Yu., & Sidorova, L. P. (2020). Vliyanie psikhologicheskoi podderzhki na kachestvo zhizni patsientov s rasseyannym sklerozom. *Zhurnal nevrologii*, (4), 45-52. (in Russian).
6. Hauser, S. L., & Cree, B. A. (2020). Treatment of multiple sclerosis: a review. *The American journal of medicine*, 133(12), 1380-1390. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.05.049>
7. Brownlee, W. J., Hardy, T. A., Fazekas, F., & Miller, D. H. (2017). Diagnosis of multiple sclerosis: progress and challenges. *The Lancet*, 389(10076), 1336-1346. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30959-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30959-x)
8. Fedorov, A. N., & Zakharova, M. N. (2019). Sovremennyye tekhnologii diagnostiki i lecheniya rasseyannogo skleroza. Kazan'. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 31.01.2025 г.

Принята к публикации
09.02.2025 г.

Ссылка для цитирования:

Талипова Д. Т., Нишанкулова Э. Д. Жизнь с рассеянным склерозом: вызовы и возможности // Бюллетень науки и практики. 2025. Т. 11. №3. С. 199-203. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/23>

Cite as (APA):

Talipova, D., & Nishankulova, E. (2025). Living with Multiple Sclerosis: Challenges and Opportunities. *Bulletin of Science and Practice*, 11(3), 199-203. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/112/23>