

## **Doporučení pro léčebný režim léky působícími na imunitu pacienty léčící se s MG**

Pacient s MG užívá zpravidla kombinaci léků, které mají značný vliv na lidský organismus. Během této léčby je velmi důležité, aby se pacient vyvaroval určitých přísad, koření, složek stravy. Chceme se přeci co nejrychleji vyléčit! Tato doporučení vyplývají z nežádoucích účinků léčiv a potravin a jejich spolupůsobení na Vaše tělo.

Pokud berete....

### **Glukokortikoidy (kortikoidy, kortikosteroidy)**

např. prednison, metylprednison

#### *účinek na lidské tělo:*

Tato léčiva zasahují do spalování tuků, cukrů i bílkovin. Jejich hlavním účinkem je tzv. imunosupresivní účinek. To znamená, že tlumí imunitu speciálním způsobem, a to tak, že potlačují přehnané reakce vašeho těla. V našem případě tlumí tělesnou reakci, kdy váš organismus ničí buňky a látky sobě vlastní, tj. autoimunitní proces. Tyto léky jsou chemické napodobeniny našich tělesných hormonů a jsou speciálně chemicky vyčištěny a upraveny, aby po podání do organismu dosáhly zhruba do jedné hodiny svého účinku. Proto je důležité kortikoidy brát tak, jak vám doporučil váš lékař.

#### *užívání a dávkování:*

Kortikoidy se zpravidla užívají ve dvou denních dávkách, a to ráno (vždy dávka větší) a v poledne (vždy menší dávka). Doporučuje se je užívat po jídle, aby nedráždily žaludek. Lékař vám přesně určí dávkovací schéma, které zpravidla vzrůstá, pak užíváte nějakou dobu vysoké dávky, a pak se postupně dávky ubírají. Je důležité, abyste následovali lékařovy a lékárníkovy rady pro užívání těchto léčiv, jinak byste si mohl(a) ublížit.

#### *co se bere u MG:*

Pacienti s MG většinou užívají léčivo s názvem **prednison** (Prednison). Ten se ještě v těle rozkládá na účinný prednisolon. Lékař Vám může předepsat i **metylprednisolon** (Medrol), nicméně jako pacient s MG vám nejspíš lékař předepíše prednison.

#### *deset nejdůležitějších fakt o prednisonu:*

**1. Prednison snižuje zánětlivé reakce a potlačuje obranyschopnost organismu.**

**2. Prednison je neaktivní v lidském těle do té míry, než je v těle přeměněn na prednisolon jaterními enzymy.**

Pokud máte jaterní onemocnění, může mít prednison menší účinek, než u zdravého jedince. Proto by vám měl lékař doporučit větší dávky.

**3. Začínající dávka prednisonu záleží na stavu vaší nemoci.**

Zpravidla se dávky pohybují mezi 5mg až 60mg. Pacienti pociťují úlevu v jejich onemocnění až za několik dní, nebo týdnů.

**4. Prednison se bere s jídlem nebo po jídle.**

Nejběžnější způsob užití prednisonu je v jedné denní dávce, se snídaní. Pokud máte vyšší dávky, měly by být užívány ve dvou denních dávkách. Pokud se chystáte na

operaci, nebo vás náhle hospitalizují, je důležité říct lékařům, že tento lék užíváte a s čím se léčíte.

#### **5. Ostatní léčiva a volně zakoupené léky se mohou s prednisonem vylučovat.**

Pokud si kupujete léky v lékárně nebo vám jsou předepsány další léky, informujte o tom svého lékaře a lékárníka.

#### **6. Kromě toho, že prednison pomáhá, má také hodně vedlejších účinků, které se mohou u vás projevit jako ty, které uvádíme v tabulce. Na druhé straně tabulky najdete, jak těmto účinkům při užívání předcházet a co dělat.**

Vedlejší účinky se tak díky vaší spolupráci nemusí objevit v takové velké míře

<b>vedlejší účinek</b>	<b>projev</b>	<b>co dělat</b>
zadržování soli a tekutin	otoky, přibírání na váze, vysoký krevní tlak	nesolte! Odstraňte po dobu užívání solničku ze stolu, vyhněte se polotovarům, bagetám, chipsům a fast-foodům, nepijte alkohol!
zvýšení krevního cukru	návaly chuti na sladké a jídlo obecně	nakupte si neslazené sušené ovoce, pijte hodně ovocné neslazené čaje
zvýšení hladiny tuků	přibírání na váze, vysoký cholesterol	omezte máslo, smažená jídla, vše zapékejte, místo stolního oleje používejte žádný nebo slunečnicový nebo olivový
ztráta draslíku	potíže se srdcem	lékař vám jistě předepíše draslík v tabletách. Ale můžete si kupovat rajčata, meruňky, banány, luštěniny, zeleninu
lehce přijdete k modřině	vnitřní krvácení	buďte opatrní, vyhýbejte se zraněním
špatné hojení pokožky	modřiny	buďte opatrní, vyhýbejte se zraněním
<b>glaukom</b>	špatný zrak	pravidelně docházejte na kontroly k očnímu lékaři
<b>žaludeční vředy</b>	bolesti žaludku	lékař vám jistě předepíše léky. Berte prednison po jídle nebo během jídla
<b>nepravidelná menstruace</b>	nepravidelná menstruace	vydržte, až doberete kortikoidy, vše se vrátí do normálu
<b>nespavost</b>	špatné usínání, spaní	nastavte si večerní rituály tak, abyste se před spaním uklidnili, nic dvě hodiny předtím nejedli. Podívejte se do sekce povolených léků a doplňků stravy, jak si můžete pomoci
<b>problémy s psychikou</b>	náladovost, smutek	konzultujte s lékařem

#### **7. Prednison zvyšuje riziko infekcí a snižuje účinek očkování a antibiotik!**

Jestliže onemocníte, informujte o tom hned svého lékaře. Protože užíváte lék na snížení obranyschopnosti, mohla by i vás skolit i obyčejná chřipka.

#### **8. Prednison může způsobit řídnutí kostí, zejména pokud jste starší pacient.**

Vysoké dávky a dlouhodobé užívání je rizikem pro rozvinutí tohoto problému. Proto byste měl(a) konzumovat co nejvíce mléčných výrobků, a to plnotučných, protože díky tuku v nich obsaženému se vápník lépe vstřebává. Potraviny s velkým množstvím vápníku, o které můžete váš jídelníček vylepšit jsou: mák, luštěniny, sardinky, lískové ořechy, mandle, sója, špenát, ovesné vločky, aj. Tyto potraviny jsou ale samy o sobě neúčinné, pokud se nehýbete. Jen díky pohybu se vám lépe vápník může vstřebat.

### **9. Počkejte si s těhotenstvím až po užívání prednisonu.**

Protože prednison přechází do mozku a placenty jako některé další kortikoidy, mohl by způsobit mnohé problémy. Také se vylučuje mateřským mlékem, takže i při kojení by mohl způsobit defekt dítěte. Pokud chcete otěhotnět, nebo jste těhotná, informujte o tom svého lékaře! Pokud užíváte prednison, nikde v literatuře není psáno o tom, že by se antikoncepce a prednison spolu vylučovali, nicméně doporučujeme používat další antikoncepci (kondom) abyste předešli pozdějším komplikacím.

### **10. Při užívání kortikoidů mohou propuknout infekce snadněji.**

Nepodceňujte žádné onemocnění, které se vám přihodí. Teple se oblékejte a vyhýbejte se prostorům s mnoha lidmi, cestování v mhd, atd. Jezte zdravě a vyhýbejte se alkoholu. Pozor na infekce močových cest, zejména pokud vás začne pálit nebo řezat při močení, opatrně na dýchací cesty, zuby a dásně a kožní infekce a opary.