



Schizofrenie a životní styl

Praktické informace pro pacienty
a jejich blízké

teva

Schizofrenie



Schizofrenie je závažné duševní onemocnění, které výrazně narušuje schopnost nemocného srozumitelně se chovat, jednat a uplatnit se ve společnosti. Významně ovlivňuje duševní život pacienta i jeho blízkých. Vyskytuje se přibližně u jednoho procenta populace a postihuje stejně muže jako ženy, nejčastěji ve věku od 15 do 35 let. Časná diagnostika a zahájení léčby zvyšují šanci na úspěch.

Kardiovaskulární riziko pacienta se schizofrenií

Pacienti se schizofrenií trpí často i dalšími psychickými problémy, jako je např. deprese. Mají ale horší i celkový zdravotní stav, k čemuž mají vrozenou dispozici. Další příčinou jsou příznaky a projevy onemocnění (negativní příznaky, kognitivní příznaky, nedostatečný náhled, nespolupráce, chronický stres) a také nezdravý životní styl spojený s nedostatkem pohybu, špatným stravováním a kouřením, případně s nadužíváním alkoholu a drog. Problémem je snížená dostupnost zdravotní péče pro pacienty se závažnou duševní poruchou. Tito lidé jsou méně často vyšetřováni a léčeni pro tělesné obtíže než obecná populace, neřídka jsou léčeni pro somatické poruchy až při ohrožení na životě. Posledním z rizikových faktorů je podávání psychofarmak.

Schizofrenie se pojí s vyšší kardiovaskulární nemocností i úmrtností, jež přímo souvisí s kratší délkou života (přibližně o 15 let oproti obecné populaci). K hlavním příčinám úmrtí patří ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda a městnavé srdeční selhání, na něž umírají dvě třetiny pacientů se schizofrenií.

K hlavním rizikovým faktorům způsobujícím onemocnění srdce a cév a zapříčiňujícím předčasnou úmrtnost patří:

- dyslipidemie,
- kouření,
- obezita,
- cukrovka,
- vysoký krevní tlak.



Ke zvýšení kardiovaskulárního (KV) rizika přispívá ale i sociální deprivace a nedostatečná komunikace mezi lékařem a pacientem, včetně nedodržování léčby. Významnou negativní roli ve vztahu ke KV onemocněním hraje i kouření – lidé se schizofrenií kouří třikrát více než běžná populace. Obdobné je to s drogami a alkoholem; ačkoli poskytují krátkodobou úlevu, v dlouhodobém horizontu příznaky onemocnění zhoršují a mohou špatně reagovat s antipsychotickými léky. Kromě zdravého životního stylu je u pacienta se schizofrenií zásadní i správná volba vhodného antipsychotika, kde je doporučeno upřednostňovat léky s nízkým rizikem kardiometabolických nežádoucích účinků.

Většina hlavních rizikových faktorů je do značné míry ovlivněna životním stylem, zejména špatným stravováním a nedostatkem fyzické aktivity. Na životní styl má vliv řada faktorů, jako jsou geny, prostředí a sociodemografický status. U lidí se schizofrenií zde hraje roli i samotná nemoc, která pro mnohé po stanovení diagnózy znamená sestup na společenském žebříčku spojený s nezaměstnaností a horší finanční situací.

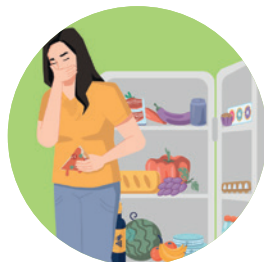
Význam zdravého životního stylu

Velké části nadměrné nemocnosti i předčasné úmrtnosti lze u těchto pacientů předejít úpravou životního stylu a rizikových faktorů, vhodnou volbou léků a včasnou léčbou běžných onemocnění. Při volbě zdravějšího životního stylu je u pacienta se schizofrenií potřeba zohlednit fázi onemocnění i jeho individuální možnosti. Důležité je nemocného stimulovat a nemít nepřiměřené nároky.

Strava

Nevhodně volená strava může zhoršit příznaky schizofrenie, stejně jako nadměrné pití alkoholu nebo užívání drog. Naopak některé potraviny mohou příznaky onemocnění zmírnit a mít příznivý účinek na celkové zdraví:

- **ovoce a zelenina** – zdroj vlákniny, které lidé trpící schizofrenií a dalšími často přidruženými chorobami mají nedostatek,
- **losos a tučné ryby** – zdroj omega-3 mastných kyselin,
- **kuřecí maso** – obsahuje vitamin B₃ (niacin) – obojí mohou zmírnit příznaky schizofrenie,
- **hovězí maso** – obsahuje zinek, jehož nedostatek je spojován s příznaky schizofrenie.





Cvičení

Cvičení je nezbytné pro trvalou kontrolu hmotnosti, což je zejména u pacientů se schizofrenií velmi důležité.

Prokázány byly zejména účinky aerobního cvičení a skupinového cvičení, jež pozitivně působí i na zlepšení zdraví srdce, lepší metabolismus a celkovou fyzickou kondici. I mírná úroveň cvičení má na zdraví pozitivní vliv, a lidé by se proto neměli nechat od fyzické aktivity odradit, i když se necítí zcela fit.



Spánek

Dostatečný spánek může pomoci lépe zvládat stresové situace. Schizofrenie může ovlivnit schopnost spát, proto je dobré dodržovat několik pravidel, která pomohou situaci zlepšit:

- dodržovat stejnou dobu, kdy pacient chodí spát a kdy vstává,
- relaxovat před ulehnutím do postele (poslech hudby, dechová cvičení nebo meditace),
- před spaním nesledovat svítící obrazovku počítače nebo mobilu,
- pokusit se zvládnout stres (zkusit své problémy sepsat nebo si o nich promluvit s přítelem).




Kouření cigaret

Důležité je přestat kouřit. Kouření zvyšuje riziko vzniku rakoviny, onemocnění srdce a cévní mozkové příhody. Přestat kouřit je těžké, ale pomoci může celá řada odborných služeb. Přestat kouřit má mnoho výhod

Dostatečný spánek může pomoci lépe zvládat stresové situace





**Důležité je udržet
si kontakt s přáteli
a rodinou**

a u člověka se schizofrenií to může dokonce zlepšit duševní zdraví. Pokud ale užívá antipsychotika, je velmi důležité si o rozhodnutí o ukončení kouření předem promluvit s praktickým lékařem nebo psychiatrem.

Stres

Příznaky schizofrenie mohou vyvolávat stres a úzkost. Stres lze zmírnit např. omezením počtu povinností, komunikací s přáteli a rodinou nebo věnováním se fyzické aktivitě, např. chůzi nebo plavání.



Vztahy

Důležité je udržet si kontakt s přáteli a rodinou, protože to může pomoci zvládnout horší časy. Pocit izolace zhoršuje příznaky schizofrenie, proto je tak významné udržovat vztahy s blízkými. Pokud má nemocný pocit, že mu silnější vztahy chybějí, lze využít pomoci různých podpůrných služeb (např. Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v České republice). Je potřeba o svých problémech mluvit a nebát se vyhledat odbornou pomoc.



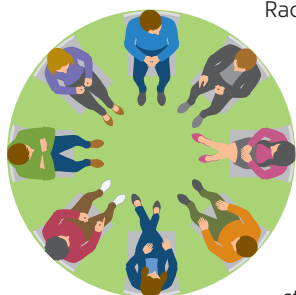
Jak může okolí pomoci

V případě dlouhodobějšího podezření na příznaky schizofrenie je nezbytné kontaktovat lékaře. Jelikož lidé s rozvíjející se či rozvinutou schizofrenií nemívají na onemocnění náhled, je to často na jejich blízkých. Někdy je také potřeba v případech potvrzení diagnózy

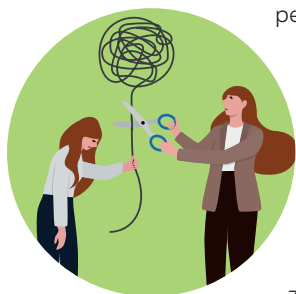




psychiatrem absolvovat léčbu na psychiatrickém oddělení, což může vést ke konfliktu pacienta s jeho rodinou. Je však nutné mít na mysli, že včasná léčba schizofrenie zlepšuje průběh onemocnění a může i zabránit vážnějším následkům. V dalších fázích onemocnění je zásadní pacienta podporovat a respektovat ho navzdory některým projevům souvisejícím s nemocí. V případě prvního objevení se schizofrenické poruchy je potřeba po návratu do domácího prostředí pacienta stimulovat a pomoci mu ve zvládnání nové životní situace.



Řada důkazů potvrzuje, že lidé se schizofrenií s podporou pečovatele mohou dosáhnout lepších výsledků než ti bez této podpory, a to z hlediska nižšího výskytu relapsů, celkového počtu přijetí na psychiatrické oddělení nemocnice a délky hospitalizace. I když podpora pečovatele pomáhá zlepšit výsledky pacientů, tato role může nepříznivě ovlivnit zdraví a pohodu jeho samotného. U pečovatele se může například objevit vyčerpání, poruchy spánku, deprese a úzkost. Proto je i pro něho podstatný zdravý životní styl a dobrá kvalita spánku. Rovněž je přínosné účastnit se psychoedukačních programů a podpůrných skupin pro pečovatele, které usnadňují zvládnout situaci v rodině a zlepšují celkové zdraví.



Pravidelný kontakt s odborníky

I když byly objeveny léčebné metody umožňující lidem se schizofrenií žít relativně normální život, zatím neexistuje žádný způsob, jak vzniku schizofrenie zabránit. Včasně diagnostikování a zapojení se do léčby mohou snížit závažnost poruchy a pravděpodobnost jejího opakování. Relapsům lze také předejít včasným rozpoznáním příznaků akutní epizody, užíváním léků podle doporučení lékaře, diskutováním o onemocnění a vzděláváním se v této problematice.

Velký význam má dobrá komunikace a spolupráce s odborníky, a to nejen s psychiatrem, ale i s praktickým lékařem, případně s internistou a kardiologem a často i s adiktologem (který se věnuje problematice závislostí) nebo výživovým poradcem.

Odborná spolupráce:

prof. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D.



Kapitoly o zdraví: Interaktivní nástroje

Jako uživatel registrovaný na stránkách Kapitoly o zdraví můžete v sekci Moje karta naplno využívat interaktivní nástroje.

Kapitoly o zdraví vám usnadní život!



Zaznamenejte hodnoty ukazatele, který máte pravidelně sledovat,

zvolte si typ hodnot či interval, který chcete zobrazit,

můžete sledovat vývoj hodnot daného ukazatele v grafu.

Vše jednoduše uložíte, vytisknete nebo odešlete e-mailem.



Měření BMI



Měření krevního tlaku



Záznam glykémie



Soupis léků



Příprava na návštěvu u lékaře



uložit
vytisknout
poslat e-mailem

Moje karta

Hmotnost

Datum	Čas	Váha (kg)	Váha (lb)	BMI	Změnit	Smazat
05.03.	04:39	94,0	207,5	30,0	✓	✗
04.03.	09:06	94,7	209,0	30,2	✓	✗
04.03.	09:06	95,3	209,0	30,5	✓	✗

Měření tlaku

Datum	Čas	Typ	s TK*	d TK*	TK*	Změnit	Smazat	
05.03.	09:24	klid	15,7	/	93,3	100	✓	✗
05.03.	09:24	večer	15,8	/	93,6	100	✓	✗
05.03.	09:24	klid	14,9	/	99	100	✓	✗
05.03.	09:24	večer	14,7	/	96,5	100,5	✓	✗
05.03.	09:25	klid	14,2,5	/	95,5	101	✓	✗
05.03.	09:40	večer	14,9	/	98	100	✓	✗
05.03.	09:33	klid	15,9	/	99,5	100,5	✓	✗

Záznam glykémie

Datum	Čas	Typ	Hodnota glykémie (mmol/l)	Změnit	Smazat
05.03.	07:00	na laňku	4,8	✓	✗
05.03.	10:00	průměrná	6	✓	✗
05.03.	11:00	g/řet oděvním	6	✓	✗
05.03.	11:00	večerní po oděvu	6	✓	✗
05.03.	17:00	g/řet večer	6	✓	✗
05.03.	18:00	večerní po oděvu	7,2	✓	✗
05.03.	22:00	g/řet spáním	5,9	✓	✗
05.03.	07:20	na laňku	4,3	✓	✗
05.03.	11:00	g/řet oděvním	4	✓	✗
05.03.	15:20	večerní po oděvu	4,8	✓	✗
05.03.	22:20	g/řet spáním	5,4	✓	✗
05.03.	07:20	na laňku	4,3	✓	✗
05.03.	11:20	g/řet oděvním	5,2	✓	✗
05.03.	15:20	večerní po oděvu	7,3	✓	✗
05.03.	18:20	večerní po oděvu	7,4	✓	✗
05.03.	22:20	g/řet spáním	5,8	✓	✗
04.03.	07:20	na laňku	4,3	✓	✗
04.03.	15:20	večerní po oděvu	6,5	✓	✗

Léky

Název	Dobrotvorný	Od kdy má účinek	Změnit	Smazat
Ins	10		✓	✗

Uložte kartu do PDF





Materiál je určen pro laickou veřejnost. Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

NPS-CZ-00566



Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz