

## НУЖДТА ОТ ИЗСЛЕДВАНЕ И ЛЕЧЕНИЕ НА CCSVI

CCSVI означава хронична церебро-спинална венозна недостатъчност - нарушено кръвообръщение от мозъка обратно към сърцето. В повечето случаи това нарушение е в резултат на запушване на едната или и двете вътрешни югуларни вени, по които преминава по голямата част от кръвта особено когато човек е в легнало положение. Такива блокирания имат различни първопричини, включително венозни мрежи, появата на проблем с клапите, външно напрежение от кост, мускул или артерия.

### CCSVI И МС

Има сведения, че CCSVI се наблюдава при повечето хора с МС, от множество изследователи и практикуващи лекари през последните 6 години. Облекчението, което лекуването на CCSVI може да донесе на пациента, може да доведе до липсата на необходимост от медикаменти за МС. За съжаление изследователите на МС, щедро финансирани от фармацевтичните компании, водят кампания за дезинформация срещу CCSVI. Чрез използването на неадекватни и доста съмнителни методи за изследване, някои дори твърдят, че CCSVI не съществува.

Като цяло, наличната информация не оставя място за съмнение, че CCSVI съществува и е пряко свързан с множествената склероза. В допълнение - появата на CCSVI се вписва в процеса на развитие на МС като позволява на кръвоносните съдове в мозъка да станат по-пропускливи и по този начин осигурява лесен достъп на имунната система до мозъка. В последствие това значително засилва възпалението на централната нервна система, което е безспорен отличителен белег при МС.

### ИЗСЛЕДВАНЕ И ЛЕЧЕНИЕ НА CCSVI

Всеки човек с МС, особено тези в ранна фаза, трябва да бъдат изследвани за наличие на церебро-спинална венозна недостатъчност. Има око 90-95% шанс такова да се открие. Такова изследване трябва да се направи в институция с добър опит в разпознаване на CCSVI. Веднъж когато наличието на CCSVI е установено е важно да се премахне запушването на съдовете ако това е възможно. В повечето случаи CCSVI може да се третира с ангиопластика на едната или и двете югуларни вени.

### ПОЛЗИ

Възстановявайки нормалния поток на кръвта от мозъка, кръвоносните съдове имат възможност да укрепят стените си и да значително да намалят възможността за проблемните клетки на имунната система да атакуват мозъка. Това намалява възпалението и позволява възстановителен процес в мозъка и намаляване на симптомите. Разбира се лечение на CCSVI в комбинация със стратегиите за хранене, които също намаляват възпалението и укрепват кръвоносните съдове, може да бъде много ефективно за постигане на добро общо здравословно състояние и овладяването на симптоми като затруднена

концентрация, умора и проблеми със задържането. Много хора споделят значително подобрение след лечение на CCSVI, а лекарите споделят, че една трета от пациентите им съобщават за значителни подобрения, друга една трета за минимални такива.

## БЕЗОПАСНОСТ

Десетки хиляди процедури по тертиране на CCSVI са извършени в клиники по света и сериозни странични ефекти са наблюдавани изключително рядко. Като цяло CCSVI има много по-добри резултати по отношение на безопасността сравнение с текущите медикаменти за МС и се счита за изключително безопасна процедура.

## ПОВТОРНО ПОЯВЯВАНЕ НА CCSVI

В доста случаи (приблизително 50%) блокажите в югуларните вени се появяват отново и проблемите свързани с хроничната церебро-спинална венозна недостатъчност също. На този етап не съществува надежден начин да се предотврати или преодолее овторната поява на блокаж освен повторна ангеопластика.

Установено е, че енергичните тренировки значително увеличават потока на кръв към и от мозъка и могат да благоприятстват работата на вените.

## КАК ДА НАМЕРИМ КЛИНИКА, КОЯТО ТРЕТИРА CCSVI

За да намерите надеждна клиника за изследване и тертиране на CCSVI е добре да потърсите в интернет. Невролози, които са компрометирани заради близките им отношения с фармацевтични производители не могат да дадат надеждна информация относно CCSVI.

Двата най-добри сайта за CCSVI информация:

Facebook CCSVI in MS <https://www.facebook.com/pages/CCSVI-in-Multiple-Sclerosis/110796282297>

CCSVI Locator <http://ccsvi-ms.ning.com/>

## БЪЛГАРИЯ

Единственият специалист в България, който извършва и е наясно с тази процедура е проф. Иво Петров - <http://www.acibademcityclinic.bg/bg/sofia/doctors/prof-ivo-petrov>

повече информация търсете на <http://www.direct-ms.org/> и <http://www.mshope.com/>

\*тази информация се предоставя със съгласието на Мат Ембри и със съдействието на МС - Мога Сам / [www.mogasam.org](http://www.mogasam.org) За връзка с нас използвайте адрес [ms@mogasam.org](mailto:ms@mogasam.org)



## ДИЕТИЧНИ СТРАТЕГИИ ЗА КОНТРОЛИРАНЕ НА МС

Режимът на хранене в този документ е създаден въз основа на съществуващата научна информация за това как различни диетични стратегии могат значително да забавят или изцхло да спрат развитието на множествената склероза.

Стратегиите са разделени в три части - храни, които да избягваме, храни, които да ядем в умерно количество и храни, чиято консумация да увеличим.

### ХРАНИ, КОИТО ДА ИЗКЛЮЧИМ

Храните, които трябва да избягваме са тези, които водят до повишена стимулация на имунната система и повишена пропускливост на кръвоносните съдове. Изследванията, които подкрепят твърдението, че тези храни трябва да се избягват и солидна и в изобилие.

1. Всякакви млечни продукти, включително мляко, кашкавал, сирене, кисело мляко (йогурт) и всякаква храна, съдържаща млечен продукт.
2. Всички храни, съдържащи глутен, който може да бъде намерен в пшеница, ръж и ечемик. Важно е да четем съдържанието на продуктите, защото много храни могат да съдържат малко количество глутен под формата на пшеница.
3. Бобови растения, които включват грах, боб, фъстъци и всички соеви продукти.
4. Храни с високо съдържание на захар, особено сладки, безалкохолни напитки и вафли и шоколадови десерти. Добро правило, което можем да следваме е да не ядем никакви продукти, които имат захар или царевичен сироп като първа, втора или трета съставка на етикета.
5. Храни, които причиняват алергични реакции. Те могат да бъдат установени с изследване или с наблюдение как се чувстваме след като сме яли определена храна.

### ХРАНИ, КОИТО ДА ЯДЕМ УМЕРЕНО

Като намалим приема на определени храни, много нежелани реакции могат да бъдат избегнати. Такива храни включват:

1. Приемът на наситени мазнини, които могат да бъдат открити основно в червеното месо. Хубаво е да ядем червено месо веднъж в седмицата и само нетлъстото такова.
2. Омега 6 полинаситени мазнини, които могат да бъдат намерени в маргарин и растителни масла. Използваме зехтин за набавяне на мазнини и овкусяване на салати.
3. Зърнени храни без глутен като царевича и ориз. Да опитаме да намалим приемът на такива храни възможно най-много.
4. Пиенето на алкохол трябва да бъде много умерено и органичено до червено вино.

## ХРАНИ, КОИТО ДА ПРИЕМАМЕ ПО-ЧЕСТО

Трябва да се храним основно с тези храни:

1. Риба (особено мастни риби), пилешки гърди без кожа и месо от дивеч
2. Колкото се може повече и разнообразни зеленчуци
3. Плодове, като наблягаме на боровинки, ягоди, къпини.
4. Ядките могат да бъдат чудесна лека закуска.
5. Кафето и зеленият чай не са проблем и могат да бъдат консумирани в нормални количества.
6. Разнообразни добавки, които са описани в отделен документ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Множествената склероза е автоимунно заболяване, при което имунната система предизвиква възпалителен процес в централната нервна система и мозъка. Възпалението е резултат от имунна атака срещу миелина - това е веществото, което покрива нервните влакна, които предават нервните импулси в мозъка. Хората с МС имат прекалено агресивна имунна система, която атакува миелина и не може да бъде овладяна.

Друга особеност на МС е свързана с кръвоносните съдове в мозъка. Хората с МС имат по-пропускливи вени в резултат на лошо кръвоснабдяване от мозъка. Това се нарича CCSVI/ Chronic cerebrospinal venous insufficiency. Повишената пропускливост позволява на клетките на имунната система по-лесен достъп до централната нервна система и води до повишен и по-чест възпалителен процес.

Гореописаните стратегии за хранене в комбинация с препоръчаните добавки значително ще намали възпалителните реакции в централната нервна система и ще укрепи кръвоносните съдове в мозъка. Това значително ще намали процеса на развитие на МС и е възможно напълно да го спре, както се наблюдава при не малко хора.

Ефектът, който тези стратегии целят е:

1. Значително да намали активирането на чувствителните към миелин клетки на имунната система и да засили контрола над нея.
2. Да укрепи кръвоносните съдове в мозъка, което значително да намали достъпа на вредящите клетки на имунната система до централната нервна система.

повече информация търсете на <http://www.direct-ms.org/> и <http://www.mshope.com/>

\*тази информация се предоставя със съгласието на Мат Ембри и със съдействието на МС - Мога Сам / [www.mogasam.org](http://www.mogasam.org) За връзка с нас използвайте адрес [ms@mogasam.org](mailto:ms@mogasam.org)

## ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ ЗА МС

Хранителните добавки, в комбинация с правилното хранене, представено в Диетични стратегии за контролиране на МС, могат значително да помогнат за намаляване на възплаението в централната нервна система и да заздравят кръвоносните съдове в мозъка.

Изброени са различни видове добавки, които са важни за да сме сигурни, че всички функции на човешкия организъм работят възможно най-добре в комбинация със специфичните ефекти на МС. Научните доказателства за ползите от тези добавки са силни.

## СЪЩЕСТВЕНО ВАЖНИ

### ВИТАМИН D

**8000 -10,000 IU**

*Тази доза е напълно безопасна, най-добре да се приема като хапчета или капки.*

### ОМЕГА 3 ЕСЕНЦИАЛНИ МАСТНИ КИСЕЛИНИ

**5 G ЕПК + ДХК**

*Най- добре се извлича от рибено масло (напр. сьомга) или масло от черен дроб. Капсула от рибено масло в общия случай съдържа 0.3 гр ЕПК(Ейкозапентанова киселина)+ДХК(Докозахексанова киселина) и ще са необходими поне 15 капсули. Много по-ефективен начин да си набавим 5гр. ЕПК+ДХК е да консумираме 2 супени лъжици овкусено масло от черен дроб на терска.\*  
Добавянето на 1 супена лъжица ленено масло може да бъде от полза, защото съдържа Алфа линоленична киселина, която е предшественик на ЕПК+ДХК.*

### КАЛЦИЙ

**800 - 1000 MG**

### МАГНЕЗИЙ

**500 - 600 MG**

### ПРОБИОТИЦИ

**6-9 КАПСУЛИ/ДЕН**

*\*Тук те препоръчват конкретен продукт, производител е Carlson (попитай мат за повече информация). Този производител е добър, защото дозата съдържа 5000 IU витамин А, което е идеално като количество.*



## ВИТАМИНИ

<b>ВИТАМИН А</b>	<b>5000 IU</b> <i>не трябва да превишаваме тази доза, тъй като по-високи количества могат да противодействат на благоприятния ефект на витамин А. Дозата може да се набави в съчетание с Омега 3.</i>
<b>ВИТАМИН В КОМПЛЕКС</b>	<b>100 MG</b>
<b>ВИТАМИН В12</b>	<b>1-2 MG (1000 – 2000 MCG)</b>
<b>ВИТАМИН С</b>	<b>1 G</b>
<b>ВИТАМИН Е НАТУРАЛЕН</b>	<b>200 IU</b>

## МИНЕРАЛИ

<b>ЦИНК</b>	<b>20-30 MG</b>
<b>МЕД</b>	<b>1-2 MG</b>
<b>СЕЛЕН</b>	<b>100 MCG</b>
<b>МАНГАН</b>	<b>20 MG</b>
<b>ЙОД</b>	<b>300 MCG</b>

## АНТИОКСИДАНТИ

*Тези продукти могат да бъдат скъпи и само един-два биха били достатъчни, ако се консумират достатъчно плодове (горски - къпини, ягоди, боровинки) и зеленчуци.*

<b>Екстракт от гроздово семе</b>	<b>2-4 capsules</b>
<b>Гинко билоба</b>	<b>120 mg</b>
<b>Алфа-липоева киселина</b>	<b>1200 mg</b>
<b>Коензим Q10</b>	<b>100 mg</b>
<b>EGCG Мах (епигалокатехин-3-галат)</b>	<b>2 капсули (по 700 mg всяка)</b>
<b>Кверцетин</b>	<b>400 mg</b>
<b>Бромелаин</b>	<b>400 mg</b>

повече информация търсете на <http://www.direct-ms.org/> и <http://www.mshope.com/>  
\*тази информация се предоставя със съгласието на Мат Ембри и със съдействието на МС - Мога Сам / [www.mogasam.org](http://www.mogasam.org) За връзка с нас използвайте адрес [ms@mogasam.org](mailto:ms@mogasam.org)