

KAPITOLA NEUROLOGIE G93.3 V MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACI NEMOCÍ ■ BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ
ZÁNĚTLIVÁ NEUROIMUNITNÍ NEMOC ■ OBVYKLE SE VYVINE PO PRODĚLANÉ VIROVÉ **INFEKCI**
POSTIHUJE I **DĚTI** ■ **25% PACIENTŮ** JE UPOUTÁNO **NA LŮŽKO**, INVALIDNÍ VOZÍK NEBO NA BYT
VYSOKÁ FUNKČNÍ OMEZENÍ - SROVNATELNÁ S ROZTROUŠENOU SKLEROZOU, LUPUSEM A AIDS
CHRONICKY ZVÝŠENÁ TEPLOTA A OPAKOVANÉ INFEKCE ■ **ZÁVRATĚ, KOLÍSÁNÍ** TLAKU A TEPU
SVALOVÁ SLABOST, ZTRÁTA SÍLY A NĚKDY **OCHRNU TÍ** ■ ČASTÉ **ZAŽÍVACÍ** A STŘEVNÍ POTÍŽE
CELKOVÉ **VYČERPÁNÍ**, DUŠNOST ■ PORUCHY SPÁNKU, **SPÁNEK NEREGENERUJE** ORGANISMUS
I **BĚŽNÁ NÁMAHA STAV ZHORŠUJE** NA NĚKOLIK **DNÍ I TÝDNŮ** ■ PORUCHA **HOMEOSTÁZY**
VYSKYTUJE SE **JEDNOTLIVĚ** I V **EPIDEMIÍCH** ■ **AŽ 2 MILIONY** POSTIŽENÝCH ME/CFS **V EVROPĚ**
KOMPLEXNÍ MULTISYSTÉMOVÁ CHRONICKÁ NEMOC ■ NESCHOPNOST SE SOUSTŘEDIT, ČÍST

Myalgická encefalomyelitida (ME) je závažné chronické onemocnění. Nazývá se také chronický únavový syndrom (CFS).

Více informací o nemoci najdete na www.me-cfs.eu

Kdo máte profil na Facebooku, přidejte se k nám označením naší stránky To se mi líbí. Zvýšíte informovanost o ME/CFS a vyjádříte morální podporu postiženým rodinám. Děkuje.

Stránku ME/CFS.cz na Facebooku zobrazíte kliknutím na odkaz
<https://www.facebook.com/MEcfs.cz>

Obsah:

- [PŘÍBĚH – JIŘÍ](#)
- [DIAGNOSTIKA – PŘÍRUČKA IOM](#)
- [OSVĚTA – PŘÍPRAVA NA MILLIONS MISSING 2019](#)
- [VĚDA – POHLED NA PSYCHOSOMATICKOU MEDICÍNU](#)
- [VZDĚLÁVÁNÍ – PŘÍRUČKA IOM DO KAŽDÉ ORDINACE](#)
- [SVĚPOMOC – JAK SE VYHNOUT PŘEPÍNÁNÍ](#)
- [VÁNOČNÍ PŘÁNÍ](#)

19. 10. 2018 – PŘÍBĚH – JIŘÍ

Až do prosince minulého roku jsem žil spokojený život mladého člověka plného sil. Měl jsem splacenou hypotéku na byt, rodinu, mám úžasného malého syna, dobrou a výborně placenou práci v dobrém kolektivu, snažil jsem se sportovat, podnikat výlety, rád se bavil s přáteli. Plánoval koupit nebo postavit dům. V prosinci mě do postele přímo složila divná viróza se čtyřicetistupňovými horečkami...

<http://me-cfs.eu/muj-souboj-s-nemoci-kterou-lekari-neumi-d.../>

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1872916592802364>

24. 10. 2018 – DIAGNOSTIKA – PŘÍRUČKA IOM

Díky laskavému souhlasu National Academies Press jsme mohli pořídit tento český překlad dokumentu Myalgická encefalomyelitida/syndrom chronické únavy v širších souvislostech: Redefinice nemoci: Stručný průvodce pro klinické lékaře, který vydal Institut medicíny Národní akademie věd Spojených států amerických (2015) a zveřejnit jej ke stažení zdarma na naší webové stránce. Za český překlad a úžasnou spolupráci na tomto projektu velice děkujeme paní překladatelce Martině Benešové.

Institut medicíny Národní akademie věd (IOM) nyní přejmenovaný na Národní akademii medicíny je nejuznávanější medicínská autorita, na kterou se obracejí státní instituce USA, pokud potřebují aktuální odborné informace k určitému problému. Dokument IOM je momentálně nejrespektovanějším oficiálním zdrojem informací o ME/CFS. Svědčí o tom i ta skutečnost, že se na jeho základě ve světě mění postoje k ME/CFS, včetně některých zemí Evropy. Dostává se vám tedy do ruky skutečně významný dokument, se kterým by se měl ideálně seznámit každý lékař. Nyní se o to zkusíme společně postarat a budeme vás o potřebných krocích informovat.

Odkaz: http://me-cfs.eu/.../2018/10/MECFScliniciansguide_czech.pdf

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1879333198827370>

5. 11. 2018 – OSVĚTA – PŘÍPRAVA NA MILLIONS MISSING 2019

Příprava na květnovou Millions Missing CZ+SK 2019 začíná už nyní - s předstihem, protože chceme, aby vyrostla a upoutala ještě větší pozornost než ročník 2018. K tomu, aby se to podařilo, potřebujeme od vás malou pomoc. Jednoduchý návod, jak na to, jsme připravili zde a prosíme o jeho sdílení: <http://me-cfs.eu/navod-jak-se-pripojit-k-millions-missing-.../>

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1899256270168396>

16. 11. 2018 – VĚDA – POHLED NA PSYCHOSOMATICKOU MEDICÍNU

Psychosomatická medicína je diskutována mezi laickou i odbornou veřejností. Postoj nejen laické ale i odborné veřejnosti kolísá od naprostého popírání ... [Zobrazit víc](#)

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1914030275357662>

21. 11. 2018 – VZDĚLÁVÁNÍ – PŘÍRUČKA IOM DO KAŽDÉ ORDINACE

Dnes jsme zveřejnili nabídku, jak můžete zkusit co nejrychleji a poměrně snadno zlepšit svoji vlastní zdravotní péči, nebo péči o blízké, nebo dokonce o úplně neznámé pacienty s ME/CFS. Jeden způsob existuje. Nevěříte? Tak se ale určitě nenechte dopředu odradit pochybnostmi. I my se s nimi často potýkáme, ale v tomto případě máme dobré důvody věřit,

že můžeme uspět. Všechny informace přináší náš nový článek: http://me-cfs.eu/prirucka_iom_do_kazde_ordinace/

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1919843428109680>

10. 12. 2018 – SVÉPOMOC – JAK SE VYHNOUT PŘEPÍNÁNÍ

Technice, která učí nemocného, jak se vyhnout přepínání, se říká pacing neboli „metoda vážených kroků“. Velmi zjednodušeně jde o to, aby člověk s myalgickou encefalomyelitidou (ME) zůstal uvnitř svého energetického limitu, který mu nezhorší stav a nevyvolá nevolnost po námaze (PEM). Proč je to důležité? Čtete zde: <http://me-cfs.eu/sledovani-tepove-frekvence-pro-pacienty-s.../>

FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/posts/1945446028882753>

20. 12. 2018 – VÁNOČNÍ PŘÁNÍ



FB: <https://www.facebook.com/MEcfs.cz/photos/a.375584789202226/1960401654053857>

[Zpět na obsah](#)

Upozornění: Informace z FB příspěvků jsou zprostředkované z různých zdrojů. ME/CFS.cz neručí za správnost přejatých informací. Veškerý obsah má výhradně informativní charakter a nenahrazuje odbornou pomoc.