Motor Neurone Disease

L-ittra tal-ġimgħa

Għażiż Dr Blundell,

Prosit tal-informazzjoni li jogħġbok tagħtina fuq il-gazzetta ta' kull nhar ta' Ħadd. Interessanti ħafna. Jien nixtieq jekk jogħġbok informazzjoni dwar il-Motor Neuro Disease.

Xtaqt inkun naf jekk hiex ereditarja, u ta' liema età tista' tittieħed, u dwar is-sintomi li jista' jkollok biha?

Josephine Xuereb

Fil-pagna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand mara li xtaqet aktar informazzjoni dwar il-*Motor Neurone Disease*.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar xi suġġett jew ieħor li jista' jiġi ttrattat f'din il-pagna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb ukoll fuq l-*email*: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali - *Problemi ta' Saħħa*, KULLHADD, ONE Complex il-Marsa.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Ms Xuereb,

Il-*Motor Neurone Disease* hija kondizzjoni daqsxejn waħda vasta. Fi kliem sempliċi biex jifhimna kulħadd, din hija kondizzjoni li taffetwa s-sinjal li jkun għaddej mill-moħħ min-nervituri għall-muskoli u b'hekk taffettwa fiċ-ċaqliq u l-koordinazzjoni tal-persuna.

Fost l-affarijiet li jistgħu jiġu affetwati huma l-mixi, il-mod kif wieħed iċaqlaq idejh u żżomm l-affarijiet, il-mod kif tibla', kif ukoll il-mod kif titkellem.

Hemm tliet varjazzjonijiet ta' din il-marda. L-ewwel waħda tissejjaħ *Amyothrophic Lateral Sclerosis* (ALS) li taffetwa prinċiparjament il-muskoli u l-muskoli ta' dawn il-pazjenti jkunu aktar dgħajfin kif ukoll aktar iebsa.

It-tieni kondizzjoni tissejjaħ *Progressive Bulbar Palsy* (PBP) u din taffetwa prinċipalment il-mod kif persuna titkellem, kif ukoll f'ċertu pazjenti jkun aktar diffiċli għalihom biex jibilgħu.

It-tielet tip ta' din il-kondizzjoni tissejjaħ *Progressive Muscular Atrophy (PMA)* li tirriżulta f'muskoli dgħajfa, koordinazzjoni stabbli kif ukoll tgħawwiġ f'ċertu muskoli li bl-Ingliż jissejjaħ *twitching*.

Għall-parti tal-mistoqsija l-oħra tiegħek, s'issa minn studju eżistenti, għadna ma nafux fiċ-ċert jekk din il-marda hijiex kompletament ereditarja jew le u anke jekk l-età tal-persuna mhux fattur importanti jew le.

X'jista' jagħmel persuna li sfortunatament ikun għaddej minn dan il-kalvarju ta' mard u kondizzjonijiet li jkunu qed jimpedixxu lilu u lil ta' madwaru mill-ħajja regolari ta' kuljum?

Kemm jista' jkun, kemm il-pazjent kif ukoll il-familjari tiegħu għandhom jibqgħu pożittivi u jibqgħu għaddejjin bil-ħajja regolari u normali tagħhom ta' kuljum. Dan għandu jinkludi ikel bnin naturali u frisk, eżerċizzju kif ukoll – importanti ħafna, li ma jinqatgħux mis-*social networks* tagħhom, jiġifieri jkomplu joħorġu kif kienu jagħmlu qabel, jiltaqgħu ma' ħbieb u ma jistħux minħabba din il-marda u jkomplu jitħalltu man-nies.

Huwa importanti wkoll li l-pazjent jew pazjenta tkompli għaddejja b'eżerċizzju regolari kemm jista' jkun, titlob għajnuna ta' xi persuna professjonali f'dan il-qasam bħal *physiotherapist* biex ikun jista' jiġi aktar iggwidat dwar x'eżerċizzji għandu jagħmel biex iħaddem dawk il-partijiet tal-muskoli li ma jkunux qed jaħdmu sew.

Madwar sentejn ilu bdiet ukoll kura li għadha taħt fażi esperimentali u din il-kura tinvolvi l-*istem cells*.

Stem cells huma dawk iċ-ċelloli li għandhom potenzjal li jikbru f'ċelloli oħrajn fosthom iċ-ċelloli tan-nervituri. B'hekk pazjenti bħal dawn, wara li jkun sar eżami komplut fuqhom, ikun jista' jittieħed ftit mill-mudullun tagħhom, jiġi pproċessat fil-laboratorju, jintgħażlu ċ-ċelloli tal-*istem cells*, li huma CD34+ u dawn permezz ta' proċedura li tissejjaħ Lumbar Puncture jitqiegħdu fis-sinsla tad-dahar.

Kif dawn iċ-ċelloli jitpoġġew fis-sinsla tad-dahar, jimxu wkoll f'ċertu partijiet tal-moħħ, jeħlu f'postijiet fejn ikun hemm ċelloli mejtin jew bil-ħsara, iġibu sinjali minn ċelloli ta' bejniethom u b'hekk jiġu ffurmati nervituri ġodda.

Bħala riżultati s'issa kien hemm aktar minn 60% li raw xi tip ta' progress wara dan it-trattament.

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

New British Dispensary 109/110, Triq San Ġwann, il-Belt Valletta
San Raffaele Pharmacy, 247 Triq Ħal Qormi, il-Marsa
Pinto Pharmacy 43, Triq San Bastjan, Ħal Qormi
Rational Pharmacy 74/75, Triq il-Wied, Birkirkara
Remedies Chemists Marina Court, 49A, Triq Abate Rigord, Ta' Xbiex
Marc Pharmacy 92, Triq il-Mensija, San Ġwann
The Economical Dispensary 86/87,Triq Sir Adrian Dingli, Tas-Sliema
M4 Pharmacy Triq il-Linja, H'Attard
Pillbox Pharmacy 2, Triq il-Bjad, in-Naxxar
St. Paul's Bay Pharmacy 504, Triq il-Kbira, San Pawl il-Baħar
De Paola Pharmacy 36, Pjazza Antoine De Paule, Raħal Ġdid
Verdala Pharmacy 57, Triq il-Gendus, Bormla
Spiżerija San Ġwakkin 1, Triq Sant' Anna, Wied il-Għajn
St. Catherine Pharmacy Triq L-Isqof Emanuel Galea, iż-Żejtun
Salus Pharmacy 21, Misraħ ir-Repubblika, iż-Żurrieq
Tal-Grazzja Pharmacy Triq Frangisk Farrugia, Ħaż-Żebbuġ
Mtarfa Pharmacy, St. David Road, l-Imtarfa
Azzopardi Pharmacy Triq il-Kapuċċini, ir-Rabat, Għawdex
Nadur Pharmacy, Pjazza it-28 ta' April 1688, in-Nadur, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 29 ta' Awwissu l-Mobile Blood Donation Unit ser ikun f'Dar Ommna Marija, fil-Pjazza tal-Knisja Parrokkjali tas-Siġġiewi, mit-8.30am sas-1.30pm.

L-importanza tal-flora fis-sistema diġestiva

Ftit huma dawk in-nisa li jafu li fis-sistema diġestiva tagħna hemm jgħixu mikroorganiżmi żgħar, u li dawn huma importantissimi għas-saħħa tagħna; u kemm hu importanti li nagħmlu minn kollox biex dawn jitkattru dejjem aktar. Fil-ġewwieni u f'kull rokna tal-ġisem, minn dawn il-mikroorganiżmi, hemm mhux miljuni, lanqas biljuni, imma triljuni.

Dawn jiffurmaw għaqdiet, kolonji (CFUs, bl-Ingliż *'colonies forming units'*), u jissejħu wkoll *beneficial flora*, jiġifieri flora li jagħmlu l-ġid. Din il-flora tgħin lill-ġisem jiddiġerixxi u jassorbi l-ikel, tissostni s-sistema immunitarja, tnaddaf, u tagħti l-kontribut tagħha biex il-ġisem jimmanifattura l-vitamini. Probijotiku huwa *food-supplement* li jkun fih mikrobi ħajjin li huma ta' benefiċċju u li jistgħu jintużaw biex isaħħu u jerġgħu jibnu l-flora naturali ta' ġisimna.

Għaliex għandna bżonn dawn il-probijotiċi? Biex il-bilanċ tal-flora intestinali jkun pożittiv, għax kontra l-flora tajba hemm il-batteri, il-virusijiet, il-fungi u l-protozoni, li kollha – ftit jew wisq – għandhom x'jaqsmu mal-mard tal-qalb, mal-allerġiji, mal-ażma, mal-mard tal-ġilda, mal-ħxuna żejda, mal-problemi diġestivi, mal-infezzjonijiet tal-kanal tal-awrina, ma' ċertu mard tal-kanċer, mal-Alzheimer u mard kroniku ieħor.

Għalhekk probijotiku ta' kuljum jista' jkun preventiv effettiv u miżura terapewtika biex jinżamm dan il-bilanċ pożittiv tal-flora intestinali t-tajba.

Mela jekk inti tħossokx f'saħħtek jew le jiddependi ħafna minn jekk iżżommx dawn il-batteri tajbin kuntenti u ma tħallix lill-flora ħażina tirbaħ il-ġlieda, bħal meta jiġri kif ikun hemm xi *food poisoning*, jiġifieri avvelenament fl-ikel.

L-Altaflora Electrolytes ta' Alta Care Laboratoires, Paris, huwa prodott nutrizzjonali terapewtiku li jaħdem fuq l-intestini billi jgħin fit-tkattir tal-flora batterjali normali u ma jħallix it-tkattir tal-organiżmi patoġeniċi. L-Altaflora Electrolytes għandhom jittieħdu f'każi ta': dijarea, stitikezza, gastroenterite, problemi fil-mixja tal-intestini, ħxuna żejda, stress, terapija antbijotika u l-età.

Issa kulħadd jaf li l-jogurt hu tajjeb għas-saħħa. Dan jintroduċi fis-sistema intestinali l-flora tajba u jikkumbatti ma' żewġ tossiċi tal-ikel prinċipali – l-E.coli u l-iStaphylococcus aureus. Ħafna huma l-esperti li jfaħħru l-benefiċċji tal-jogurt u ta' ikel iffermentat ieħor. Bir-raġun, għax il-jogurt huwa wieħed mill-ftit ikel li jista' jbiddel il-flora ħażina ma' flora tajba fl-intestini.

Iżda l-istrateġija tal-Altaflora Electrolytes biex iżżomm il-bilanċ pożittiv tal-flora intestinali hija ferm superjuri għal dik tal-jogurt. L-Altaflora Electrolytes huma supplimenti probijotiċi u għalhekk in-numru ta' batteri tajba huwa ferm akbar minn dak ta' ġol-jogurt. Il-batteri tajba magħżula fl-Altaflora Electrolytes mhumiex wieħed ġeneriku, bħalma hu fil-jogurts, imma huwa wieħed selettiv.

Dawn il-batteri tajba huma magħżula minħabba l-kwalitajiet adeżivi eċċellenti tagħhom, u huma magħżula apposta għall-Altaflora Electrolytes. Dan ifisser li l-batteri tajba fl-Altaflora huma mhux biss akbar fin-numru minn dawk fil-jogurt, imma ta' kwalità ħafna aqwa.

Ir-riċerka wriet li filwaqt li jogurt normali fih bejn wieħed u ieħor 100 biljun batteri tajba (CFUs), jogurt iffriżat fih 10 biljuni, l-Altaflora Electrolytes fih 700 biljun (CFUs), filwaqt li l-Altaflora Capsules fih 250 biljun.

L-Altaflora Electrolytes, kif ukoll l-Altaflora Capsules u l-Altaflora Sachets fihom ħafna *electrolytes*, jiġifieri *sodium, magnesium* u *potassium*. Imma fil-jogurts m'hemm xejn minn dawn.

[kitba pubbliċitarja]