Objaw Raynauda po leczeniu nowotworu

Objaw Raynauda to pojawienie się w pewnych obszarach ciała uczucia chłodu i zdrętwienia wywołanego działaniem niskiej temperatury lub stresu. Objaw ten powoduje czasowe zwężenie naczyń krwionośnych ograniczając tym samym na krótki czas przepływ krwi. Nazywa się to skurczem naczyniowym. Podczas skurczu skóra zostaje pozbawiona dopływu tlenu i może stać się blada, a następnie sinawa. W chwili, kiedy naczynia krwionośne rozkurczą się, skóra może stać się czerwona. Zjawisko to dotyczy najczęściej dłoni i stóp, ale może również dotyczyć nosa, ust, policzków lub małżowin usznych.

Objawy

- Zmiany koloru skóry (często od białego przez sinawy do czerwonego)
- Zmiany w ciepłocie skóry (powierzchnie zajęte są chłodniejsze)
- Zdrętwienie lub kłucie odczuwane w palcach dłoni (poza kciukami) i stóp
- Okresowe epizody bólu (opisywanego jako pulsujący) oraz obrzęk

Co dzieje się w trakcie wystąpienia objawu?

U większości osób wystąpienie objawu Raynauda jest wywoływane przez niską temperaturę lub stres. Zazwyczaj, gdy organizm jest eksponowany na niskie temperatury, dłonie i stopy tracą ciepło bardzo szybko. W celu zatrzymania ciepła organizm zmniejsza przepływ krwi w naczyniach położonych płytko pod powierzchnią skóry i przekierowuje go w głębsze rejony. U osób, których dotyka objaw Raynauda, ta fizjologiczna reakcja organizmu jest wzmocniona przez gwałtowny skurcz naczyń włosowatych zaopatrujących w krew palce dłoni i stóp. Do dłoni i stóp dociera o wiele mniej krwi, co powoduje zmianę koloru i ciepłoty skóry. Pierwszą oznaką skurczu naczyń jest często bladość. Wkrótce potem na skutek niedoboru krwi bogatej w tlen skóra może stać się sinawa, zdrętwiała i znacznie chłodniejsza. Ostatecznie naczynia włosowate rozkurczają się, przepływ krwi zostaje przywrócony, a skóra nabiera czerwonego koloru i staje się opuchnięta. Po wystąpieniu objawu w palcach rąk i stóp często pojawia się pulsowanie i mrowienie. Objaw Raynauda może trwać od kilku sekund do kilku godzin.

Kto znajduje się w grupie ryzyka?

W grupie ryzyka wystąpienia objawu Raynauda znajdują się osoby, u których w leczeniu nowotworów w dzieciństwie zastosowano winkrystynę lub winblastynę.

Zapobieganie

Objaw Raynauda przyjmuje zwykle postać przewlekłego schorzenia mogącego trwać przez całe życie. Zdarzają się przypadki powolnej poprawy po wielu latach. Zapobieganie wystąpieniu objawu ma zatem kluczowe znaczenie:

- **Ubieraj się ciepło na czas pobytu na zewnątrz.**
- **Stosuj środki ostrożności również w domu**. Noś skarpety. Unikaj zimnych przewiewów, np. podczas otwierania lodówki lub zamrażarki. Używaj rękawic kuchennych podczas chwytania zimnych przedmiotów. Ostrożnie korzystaj z klimatyzacji. Używaj szklanek z osłonami na część stykającą się z dłonią.

Copyright 2018 © Children's Oncology Group. All rights reserved worldwide

- **Unikaj zanurzania niezabezpieczonych dłoni w zimnej wodzie.**
- **Nie pal wyrobów tytoniowych, nie zażywaj narkotyków, np. kokainy**. Nikotyna i kokaina obkurczają naczynia krwionośne i powodują gwałtowny spadek temperatury skóry, co może wywołać wystąpienie objawu.
- **Ćwicz regularnie.** Regularna aktywność fizyczna może wpłynąć pozytywnie na poprawę krążenia oraz redukcję stresu.
- **Staraj się radzić sobie ze stresem.** Ponieważ wystąpienie objawu Raynauda często wiąże się z przeżywanym stresem, stosowanie technik radzenia sobie ze stresem może spowodować, iż napady będą krótsze oraz będą występować rzadziej.

Leczenie

Leczenie polega na zmniejszeniu liczby i dotkliwości występowania objawów, co może zapobiec uszkodzeniu tkanek. Osoby, których dotyka objaw Raynauda powinny stosować wszystkie powyżej proponowane środki zapobiegania napadom. Ponadto, jeżeli atak jest wywołany ekspozycją na chłód, zanurzenie części ciała, w której wystąpił objaw w ciepłej wodzie, może pomóc zatrzymać objawy. Inne metody leczenia, to zastosowanie leków oraz tzw. biofeedback.

Leki

W ostrej postaci objawu Raynauda często stosowane są leki rozkurczające naczynia krwionośne oraz poprawiające krążenie krwi. Niektóre leki na receptę mogą dodatkowo zaostrzyć stan. Zalicza się do nich tabletki antykoncepcyjne oraz leki stosowane w leczeniu schorzeń serca i problemów z ciśnieniem krwi. Jeżeli zażywasz te leki i występuje u Ciebie objaw Raynauda, skonsultuj się z lekarzem prowadzącym w celu doboru odpowiedniego leczenia. Dostępne bez recepty leki na przeziębienie lub tabletki odchudzające również mogą zaostrzyć objawy, więc powinno się unikać ich przyjmowania. W tej grupie znajdują się leki zawierające pseudoefedrynę (np. Actifed® i Sudafed®).

Biofeedback

Techniki treningu umysłu pozwalające na kontrolę stresu i ciepłoty ciała mogą wpłynąć na spadek dotkliwości objawu i częstości jego występowania. Zalicza się tu wizualizację i / lub techniki oddechowe. Odpowiedni program biofeedback może pomóc dobrać terapeuta specjalizujący się w tej dziedzinie.

Autor: Susan V. Shannon, RN, MSN, CPNP, CPON ®, Miller Children's and Women's Hospital Long Beach, Long Beach, CA.

Weryfikacja treści merytorycznej: Thanh Le, MD; Joetta Deswarte-Wallace, RN, MSN; Neyssa Marina, MD; Debra L. Friedman, MD; Melissa M. Hudson, MD, Rebecca D. Pentz, PhD; John R. Mussman, JD; i Josée Pacifico, RN, BScN.

Tłumaczenie: Danuta Gilarska (parent of a child with neoplastic disease), "KOLIBER" Charity Association, Krakow, Poland; Ewa Matyasik (parent of a child with neoplastic disease), "KOLIBER" Charity Association, Krakow, Poland.

Copyright 2018 © Children's Oncology Group. All rights reserved worldwide

Weryfikacja tłumaczenia: Angelina Moryl-Bujakowska M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland; Szymon Skoczeń M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland.

Polish translation is provided by the Department of Pediatric Oncology and Hematology, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland.

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez Klinikę Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska.

Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego

są dostępne pod adresem
www.survivorshipguidelines.org

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów *Health Links*, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wieku dziecięcego" jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości. Materiały *Health Links* mają na celu dostarczenie informacji na temat zdrowia osobom, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego, niezależnie od tego, czy nowotwór wystąpił w dzieciństwie, w wieku dojrzewania lub we wczesnej młodości.

Oświadczenie i zawiadomienie o prawach własności

Wprowadzenie do Late Effects Guidelines i Health Links: *Wytyczne dotyczące długoterminowych obserwacji osób, które zostały wyleczone z nowotworu w dzieciństwie, okresie nastoletnim i we wczesnej młodości* wraz z *Health Links* zostały opracowane przez Children's Oncology Group w ramach wspólnych starań komitetu „The Late Effects Committee" i „Nursing Discipline" oraz są utrzymywane i aktualizowane przez komitet „Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee" w ramach Children's Oncology Group i powiązanych grup zadaniowych.

Do pacjentów chorych na nowotwór (w przypadku dzieci, do ich rodziców lub opiekunów prawnych): W razie jakichkolwiek pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia i nie polegać na treści informacji. Children's Oncology Group jest organizacją badawczą i nie zapewnia zindywidualizowanej opieki medycznej ani leczenia.

Do lekarzy i innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną: Treść informacji nie ma na celu zastąpienia niezależnego osądu klinicznego, porady medycznej ani wykluczenia innych uzasadnionych kryteriów badań przesiewowych, porad zdrowotnych lub interwencji w przypadku określonych powikłań leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Treść informacji nie ma również na celu wykluczenia innych uzasadnionych alternatywnych procedur kontrolnych. Treść informacji jest udostępniana na zasadzie uprzejmości, ale nie powinna być traktowana jako jedyne źródło wskazówek w ocenie stanu zdrowia osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego. Children's Oncology Group uznaje, że decyzje dotyczące opieki nad konkretnym pacjentem należą do uprawnień pacjenta, rodziny i świadczeniodawcy.

Żadna aprobata jakichkolwiek konkretnych testów, produktów lub procedur nie jest udzielana poprzez treść informacji, jak również przez Children's Oncology Group, podmiot stowarzyszony lub członka Children's Oncology Group.

Brak roszczeń w zakresie dokładności lub kompletności: Chociaż Children's Oncology Group dokłada wszelkich starań, aby treść informacji była dokładna i kompletna w dniu publikacji, nie udziela się żadnych gwarancji ani oświadczeń, wyraźnych ani dorozumianych, co do dokładności, niezawodności, kompletności, przydatności lub aktualności takich treści informacyjnych.

Brak ponoszenia odpowiedzialności ze strony The Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności the Children's Oncology Group i powiązanych stron : Children's Oncology Group ani żadna strona stowarzyszona, ani ich członek nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia, przeglądu lub dostępu do treści informacji. Zgadza się Pan/Pani na następujące warunki zabezpieczenia: (i) „Strony zabezpieczone" obejmują autorów i współpracowników zajmujących się treścią informacji, wszystkich członków kierownictwa, dyrektorów, przedstawicieli, pracowników, agentów oraz członków Children's Oncology Group i organizacji stowarzyszonych; (ii) korzystając , przeglądając lub uzyskując dostęp do treści informacji, użytkownik zgadza się na własny koszt zabezpieczyć, bronić i zwolnić z odpowiedzialności strony zabezpieczone przed wszelkimi stratami, zobowiązaniami lub szkodami (w tym opłatami i kosztami obsługi prawnej) wynikającymi z jakichkolwiek i wszelkich roszczeń, stanowiących podstawę powództwa, pozwów, postępowań lub żądań związanych z lub wynikających z użytkowania, przeglądania lub dostępu do treści informacji.

Health Link

CHILDREN'S ONCOLOGY GROUP

The world's childhood cancer experts

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim I wczesnej młodości

Prawa własności: Treść informacji podlega ochronie na mocy prawa autorskiego i innych przepisów dotyczących własności intelektualnej w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Children's Oncology Group zachowuje wyłączne prawa autorskie i inne prawa, tytuły i udziały w odniesieniu do treści informacji oraz dochodzi wszelkich praw własności intelektualnej dostępnych na mocy prawa. Niniejszym zgadza się Pan/Pani pomóc Children's Oncology Group zabezpieczyć wszelkie prawa autorskie i prawa własności intelektualnej na rzecz Children's Oncology Group, podejmując dodatkowe działania w późniejszym terminie, które mogą obejmować podpisanie zgody i dokumentów prawnych oraz ograniczenie rozpowszechniania lub reprodukcji treści informacji.

This text was translated into Polish from the original (American) English language version of this *Health Link* that accompanies the *Children's Oncology Group (COG) Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers,* Version 5.0, with permission from the COG. Neither COG, nor its affiliated organizations, researchers, or other persons are responsible for translation errors or misinterpretations contained in any translated versions. Please note that any disclaimer contained in the original version is incorporated by reference into the translated versions referenced above. The original (American English) version of the *COG Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers,* and related *Health Links* can be downloaded at ***www.survivorshipguidelines.org*** .

Tekst ten został przetłumaczony na język polski z oryginalnej wersji w języku (amerykańskim) angielskim tego *Health Link*, który jest częścią *Wytycznych Pediatrycznej Grupy Onkologicznej (Children's Oncology Group - COG) dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości,* Wersja 5.0, za przyzwoleniem COG. Zarówno COG, jak i jej stowarzyszone organizacje, badacze oraz inne osoby, nie są odpowiedzialne za błędy lub mylne interpretacje w którejkolwiek wersji tłumaczenia. Należy pamiętać, że wszelkie zastrzeżenia zawarte w oryginalnej wersji, są włączone przez odniesienie do wersji przetłumaczonych, o których mowa powyżej. Oryginalna wersja (w języku amerykańskim angielskim) *Wytycznych COG dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości* i zawartych w niej *Health Links* może być umieszczona na stronie ***www.survivorshipguidelines.org*** .

Copyright 2018 © Children's Oncology Group. All rights reserved worldwide