

Rozdział VIII.
Układ neurologiczny

Neuropatia obwodowa po leczeniu nowotworu

Co to jest neuropatia obwodowa?

Neuropatia obwodowa lub uszkodzenie nerwów obwodowych (nerwów znajdujących się poza mózgiem lub rdzeniem kręgowym) jest możliwym skutkiem ubocznym działania leków stosowanych w chemioterapii i może powodować ból, mrowienie, drętwienie oraz osłabienie dłoni lub stóp. Mimo że dyskomfort odczuwany jest w mięśniach i stawach, w rzeczywistości uszkodzeniu ulegają nerwy kontrolujące pracę tych mięśni. Nerwy zbudowane są ze specjalnych komórek, które przekazują informacje do i z mózgu oraz rdzenia kręgowego. Uszkodzenie nerwu jest często spowodowane rozpadem osłonki mielinowej, okrywającej włókno nerwowe i pełniące rolę izolatora. Wskutek ucisku lub urazu (np. guza lub zabiegu chirurgicznego) może także dojść do uszkodzenia samego włókna nerwowego. Objawy pojawiają się zwykle w trakcie leczenia, po czym utrzymują się, a dzieje się to stosunkowo krótko po rozpoczęciu terapii. Nasilenie objawów często zmniejsza się, ale u niektórych osób dolegliwości utrzymują się przez kilka miesięcy lub lat.

Objawy

- Pieczenie, mrowienie lub klucie najczęściej w dłoniach lub stopach
- Drętwienie lub wrażliwość na ból lub temperaturę
- Nadwrażliwość na dotyk
- Ostry przesywający ból
- Problemy z koordynacją lub z utrzymaniem równowagi
- Utrata odruchów
- Osłabienie siły mięśni
- Zauważalne zmiany w sposobie chodzenia

Osłabienie siły mięśni dotyczy zwykle łuku stopy lub wewnętrznej części dłoni. Dochodzi do trudności w chwytaniu rzeczy lub wykonywaniu niektórych czynności, takich jak pisanie, zapinanie guzików lub wiązanie butów. Mięśnie odpowiedzialne za unoszenie stopy ku górze mogą ulec osłabieniu oraz może dojść do utraty odruchów, co powoduje, że przednia część stopy opada płasko na podłoże. Skutkiem tego jest problem z koordynacją lub z utrzymaniem równowagi, szczególnie w momencie zmęczenia. Może pojawić się tendencja do powłóczenia stopami lub unoszenia stóp nienaturalnie wysoko, by uniknąć powłóczenia.

Kto jest się w grupie ryzyka?

W grupie ryzyka znajdują się osoby, u których w leczeniu nowotworów zastosowano:

- Winkrystynę
- Winblastynę
- Cisplastynę
- Karboplatynę

W grupie największego ryzyka są osoby, które w przeszłości leczone były wysokimi dawkami tych leków lub otrzymywały te leki w połączeniu. Inne czynniki ryzyka to zabiegi operacyjne, znaczna utrata masy ciała, cukrzyca lub choroba nerwów istniejąca wcześniej. Uszkodzenie nerwów może być również związane z przewlekłym uciskiem wywieranym przez protezy kończyn, wózki inwalidzkie lub kule ortopedyczne.

Leczenie

Rehabilitacje

Z uwagi na to, że nie jest znana terapia, która mogłaby wyleczyć lub cofnąć uszkodzenie nerwów, działania ukierunkowane są na opanowanie objawów. Bardzo pomocna jest często fizjoterapia, w ramach której wykonywane są ćwiczenia poprawiające siłę, równowagę i koordynację. Terapia zajęciowa poprawia koordynację oko/ręka oraz sprawność wykonywania innych czynności przydatnych w życiu codziennym.

Urządzenia ortotyczne

Urządzenia ortotyczne mogą zapewnić wsparcie dla stóp i kostek. Wkładki ortopedyczne lub szyny zapobiegają spłaszczeniu stopy i poprawiają jakość chodzenia. Orteza na staw skokowy (ang. ankle-foot-orthesis; AFO) może zostać zalecona w celu zapobiegania poruszaniu się kostki z boku na bok oraz wzmocnienia stopy w trakcie chodzenia.

Radzenie sobie z bólem

Lekarz prowadzący może przepisać leki łagodzące ból, mrowienie lub uczucie gorąca. Lek dobierany jest w zależności od częstości i dotkliwości doznawanego bólu. Należy pamiętać, że niektóre leki mają swoje działania uboczne. Rajstopy kompresyjne, ciepłe okłady lub ćwiczenia mogą również pomóc w zmniejszeniu dyskomfortu. Środki te nie wyeliminują konieczności zażywania leków, ale mogą wpłynąć na zmniejszenie dawki lub częstości ich przyjmowania. Mogą także pomóc w utrzymaniu mobilności i niezależności.

Dodatkowe zalecenia

- **Unikaj noszenia zbyt ciasnego lub zbyt luźnego obuwia** – Zbyt ciasne obuwie może powodować pulsujący ból, otarcia i skurcze, a zbyt luźne może spowodować zaostrzenie doznań bólowych i pozbawić oparcia i tak już chwiejne stopy. Dobrze dobrane tenisówki lub buty zapewniające usztywnienie, jednak wciąż elastyczne, są najlepszym rozwiązaniem.
- **Zwracaj uwagę na zmiany temperatury** – Wiele osób przyznaje, że znacznie bardziej odczuwają neuropatię w czasie ciepłych dni lub kiedy ich stopy są szczelnie osłonięte, co może odcinać dopływ powietrza.
- **Zostaw odkryte stopy podczas snu** – Okrycie stóp kołdrą lub prześcieradłem może powodować dyskomfort wynikający z tarcia.
- **Masaż** – Masowanie dłoni lub stóp, samodzielne lub przez drugą osobę, może działać wyjątkowo kojąco i relaksująco, a także poprawić krążenie i pobudzać wydzielanie endorfin (substancji chemicznych wytwarzanych przez organizm, które pomagają łagodzić ból).
- **Moczenie w chłodnej wodzie** – Zanurzenie bolących dłoni lub stóp w chłodnej wodzie pomaga czasami uśmierzyć ból na tyle, że umożliwia to zaśnieć lub daje czas, by lek przeciwbólowy zaczął działać.

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

Weryfikacja treści merytorycznej: Kayla L. Foster, MD, MPH; Beth Fisher, DNP, APRN, CPNP; and Melissa Acquazzino, MD, MS.

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

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.

Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem

www.survivorshipguidelines.org
www.wytyczne.pl

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów Health Links, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcego” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w okresie 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 nastoletnim 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 Linkami Zdrowia* 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 chorujących 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 indywidualizowanej 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 Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności 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 z, 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.

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.

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 biała, 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 ekspozycyjny 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 dotyczy 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 błądź. Wkrótce potem na skutek niedoboru krwi bogatej w tlen skóra może stać się sinawa, zdrętwiała i znacznie chłodniejsza. Ostatecznie naczynia włosowate rozkurczą 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 przewiania chłodnym powietrzem, np. podczas otwierania lodówki lub zamrażarki. Używaj rękawic kuchennych podczas chwywania zimnych przedmiotów. Ostrożnie korzystaj z klimatyzacji. Używaj szklanek z osłonami na część stykającą się z dłonią.
- **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 dotyczy 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 dobremu terapeutą 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: Kayla L. Foster, MD, MPH; Beth Fisher, DNP, APRN, CPNP; and Melissa Acquazzino, MD, MS.

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

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.

Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem

www.survivorshipguidelines.org
www.wytyczne.pl

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów Health Links, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcego” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w okresie 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 nastoletnim 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 Linkami Zdrowia 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 chorujących 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 wskazań 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 członek 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 Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności 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 z, 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.

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.

Przewlekły ból jako następstwo leczenia nowotworu

Ból często występuje w czasie leczenia przeciwnowotworowego, będąc skutkiem samej choroby lub zastosowanego leczenia. Zwykle ustępuje on po zakończeniu leczenia. Jednakże u pewnej grupy ludzi, nawet po uzyskaniu remisji choroby, ból pozostaje jako efekt uboczny przebytego nowotworu lub leczenia. U osób wyleczonych z choroby nowotworowej, przewlekły ból może mieć wiele przyczyn, na przykład uszkodzenie kości, stawów lub nerwów, spowodowane zastosowaną radioterapią, zabiegami chirurgicznymi, niektórymi cytotatykami lub kortykosteroidami.

Czym różni się przewlekły ból od bólu ostrego?

Ostry ból spowodowany jest z reguły chorobą (np. nowotworową), urazem i / lub zabiegiem chirurgicznym i cechuje go ograniczony czas trwania. Ostry ból ma swoje biologiczne znaczenie, mówiąc nam, że jesteśmy zranieni lub chorzy, a więc powinniśmy chronić nasz organizm.

Przewlekły ból nie mija wraz z ustąpieniem choroby podstawowej lub urazu. Stanowi problem, ponieważ im dłużej trwa, tym więcej powoduje zaburzeń i nieprawidłowości, zwłaszcza poprzez bezpośredni wpływ na jakość życia osoby, której dotyka.

Ból jest zjawiskiem złożonym

Dawniej w ochronie zdrowia zwykło się sądzić, że poziom bólu u danego pacjenta zależy bezpośrednio od zakresu i stopnia uszkodzenia tkanek organizmu. Obecnie wiadomo, że poziom odczuwanego bólu przez konkretne osoby jest cechą indywidualną i zależy od wielu fizycznych, emocjonalnych i poznawczych czynników unikalnych dla każdego człowieka.

Najnowsze badania mózgu przy użyciu nowych technologii potwierdzają wpływ wielu czynników na zjawisko przewlekłego bólu. Doświadczenie bólu jest skutkiem złożonej wymiany informacji między wieloma różnymi obszarami mózgu. Te same badania pozwoliły również zrozumieć, że w niektórych przypadkach ból nie ustępuje (także w sytuacji, gdy podstawowy uraz został wyleczony) z powodu zmian w sposobie, w jaki organizm wysyła i odbiera sygnały bólowe.

Wiadomo już, że różne osoby odczuwają ból w różnym stopniu. Różnice te można zaobserwować w badaniach polegających na obrazowaniu mózgu badanych osób, gdy jednocześnie oceniają one nasilenie bólu w odpowiedzi na ten sam bodziec lub źródło bólu. Badania te pokazują, że na ten sam bodziec niektórzy są bardzo wrażliwi, podczas gdy inni mogą odczuwać tylko niewielki ból. Wiadomo, że już w momencie narodzin różnice te są widoczne, ale ważną rolę odgrywa również wpływ środowiska. Czynniki takie jak wiek, płeć, stopień rozwoju, wpływ rodziny i tradycji kulturowych, wcześniejsze doświadczenia z bólem, a także okoliczności urazu mają wpływ na to, w jaki sposób osoba po leczeniu nowotworu odbiera, doświadcza i radzi sobie z bólem.

Ból a zdrowie psychiczne

Na poziom uciążliwości doznawanego cierpienia lub na to, jak przykry może być ból dla danej osoby, mają wpływ czynniki psychologiczne. Co więcej, wpływ na radzenie sobie z bólem ma także środowisko rodzinne i zawodowe.

W przypadku przewlekłego bólu trwającego miesiące lub lata, u osób po leczeniu nowotworów może dojść do pogłębiającego się kryzysu, jeśli przyjęły one niewłaściwą strategię radzenia sobie z bólem. Osoby po leczeniu nowotworów doświadczające przewlekłego bólu mogą popaść we frustrację lub złość, zwłaszcza jeżeli ból stanowi przeszkodę w uczestniczeniu w chętnie podejmowanych wcześniej aktywnościach. Jeżeli dana osoba uważa, że ból przejął kontrolę nad jej życiem, może czuć się bezradna, wykazywać obniżone poczucie własnej wartości, a także unikać podejmowania wyzwań i korzystania z okazji do rozwoju. Dolegliwości bólowe mogą przyjąć postać swoistego błędnego koła. Na przykład osoba wyleczona z nowotworu może zaprzestać wychodzenia z domu i podejmowania jakiegokolwiek aktywności fizycznej z powodu lęku, że spowoduje tym wystąpienie bólu lub jego zaostrzenie. Tymczasem im mniej aktywne są mięśnie, tym stają się słabsze, a to może wpływać na zwiększenie bólu.

Zdarza się, że u osoby występuje lęk antycypacyjny przed pojawieniem się bólu, co powoduje wycofanie się z życia społecznego. Osoba taka pragnie uniknąć konieczności radzenia sobie z bólem w miejscach publicznych i coraz bardziej izoluje się od otoczenia. Skutkiem tego może być depresja, lęk i przewlekły stres, które zwykle zaostrzają doznania bólowe. Mogą również prowadzić do fizycznych zmian w ciele, które z kolei zwiększają wrażliwość na ból.

Jak leczony jest ból?

Na szczęście znane są metody radzenia sobie z przewlekłym bólem. Można go leczyć z zastosowaniem leków lub bez ich użycia, stosując terapie behawioralne (np. techniki relaksacyjne lub medytację), a także łącząc obie metody. Takie połączenie dobrze sprawdza się w kontroli bólu w trakcie lub po leczeniu przeciwnowotworowym. Badania prowadzone na pacjentach cierpiących na przewlekły

ból pokazały, że zastosowanie treningu umiejętności radzenia sobie z bólem może spowodować wzrost pewności siebie oraz obniżyć dolegliwości bólowe. Zmiany w sposobie radzenia sobie z bólem oraz postrzegania samego bólu mogą spowodować pozytywne zmiany w zachowaniu, takie jak wzrost aktywności ruchowej, szybsze tempo wykonywania niektórych czynności, lepsze działanie przyjmowanych leków oraz większą aktywność w życiu społecznym.

Znajomość technik behawioralnych może być pomocna w leczeniu i radzeniu sobie z bólem. Zalicza się do nich techniki relaksacyjne, medytację, wizualizację, odwrócenie uwagi, przekierowanie myślenia, a także zmianę myśli i przekonań dotyczących bólu oraz nadawanego mu znaczenia. Inne sprawdzone narzędzia, to grupy wsparcia, masaże, słuchanie muzyki oraz doradztwo dotyczące problematyki radzenia sobie z bólem, a także zmiany konkretnych zachowań.

Autor: Sunita K. Patel, PhD, City of Hope Comprehensive Cancer Center, Duarte, CA.

Weryfikacja treści merytorycznej: Kayla L. Foster, MD, MPH; Beth Fisher, DNP, APRN, CPNP; and Melissa Acquazzino, MD, MS.

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

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.

Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem

www.survivorshipguidelines.org
www.wytyczne.pl

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów Health Links, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcego” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w okresie 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 nastoletnim 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 Linkami Zdrowia 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 chorujących 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 członek 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 Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności 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 z, 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.

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.