

Léčba bolesti u mnohočetného myelomu

O. Sláma, IHOK FN Brno

Bolest u MM

- **Při postižení kostí je bolest častá**
- **Intenzita bolesti v průběhu léčby výrazně kolísá**
- **V pokročilých stádiích onemocnění je bolest jedním z hlavních klinických problémů**

- **Proč je důležité, aby si lékař s pacientem dobře rozuměli, když je řeč o bolesti?**
- **Několik poznámek k léčbě bolesti morfinem a silnými opioidy**
- **Devatero doporučení pro zvládnání chronické bolesti**

Definice IASP:

„Bolest je nepříjemný
smyslový a emoční prožitek
spojený s aktuálním či potenciálním
tkáňovým poškozením“

Definice pro praxi:

„Bolest je to, když pacient říká, že ho
něco bolí.“

Rozměry chronické bolesti

Ruší spánek,
a tím vysiluje

Bolest aktivuje
stresovou reakci,

Snižuje schopnost
se soustředit
a komunikovat,
přispívá k izolaci

**Chronická
bolest**

Způsobuje
tachykardii,
zvyšuje tlak
zatěžuje oběh

Neustále
připomíná
přítomnost
nemoci

Chronická bolest
přispívá ke ztrátě
chuti, omezená
hybnost urychluje
atrofii svalů

- **Pro volbu léčebného postupu je pro lékaře nejdůležitější informace o intenzitě bolesti**

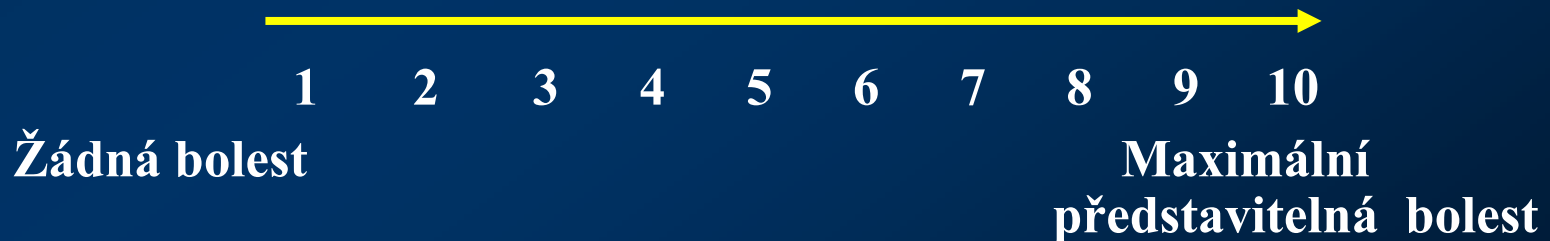
„Jak moc to bolí?“

„Jak moc to bolí“

Vizuální analogová škála:



Numerická škála:



Vizuální analogová škála:



Žádná bolest

**Max. představitelná
bolest**

Melzackova verbální škála:

1 mírná

2 nepříjemná

3 silná

4 krutá

5 nesnesitelná bolest

„Jak moc to bolí?“

- Co chce vlastně lékař vědět?
- Nejhorší bolest
- Nejmírnější bolest
- Průměrná bolest? (Za jak dlouhé období?)
- Aktuální bolest?

Pacient má často několik různých typu bolesti. Každou je třeba hodnotit zvlášť.

- **Hovořte o své bolesti s lékařem.**
- **Lékař nebude léčit bolest, o které se nedozví.**

Léčba bolesti je součástí komplexní onkologické léčby

- Protinádorová léčba (chemoterapie, ozařování, biologická léčba..)
- Ovlivnění metabolismu kostí (bisfosfonáty)
- Podpora, zpevnění, fixace poškozené kosti
- Farmakologická léčba

Základní lékovou skupinou k léčbě silné bolesti jsou silné opioidy

Silné opioidy

- Hlavním zástupcem je morfin
- Při správném dávkování účinný a bezpečný lék
- Má špatnou pověst (mýty o morfinu)

Mýty o morfinu

- Když budu užívat morfin, stane se ze mě narkoman
- Dávku bude třeba stále zvyšovat a zvyšovat a nakonec už na mou bolest nebude nic zabírat
- Když budu užívat morfin, budu stále jak „opilý“
- Když mi lékař předepisuje morfin, znamená to, že asi brzy umřu

Další silné opiody

Tablety: Oxycotin, Palladone

Náplasti: Durogesic, Transtec

Nežádoucí účinky při zahájení léčby: *nausea, ospalost, zácpa*

Nežádoucí účinky při dlouhodobé medikaci:
zácpa

Devatero doporučení pro pacienty s chronickou bolestí

I. Bud'te realista

- Bud'te k sobě upřímný a zjistěte si všechno co můžete o svém zdravotním stavu
- Smiřte se se skutečností, že se budete setkávat s bolestí každý den

II. Zapojte se

- **Zaujměte aktivní roli v péči o své zdraví a pracujte sami na jeho zlepšení**

III. Pracujte se svými myšlenkami a pocity

- Vaše tělo ovlivňuje Vaše myšlení a to působí zpětně na Vaše tělesné pocity.
- Snažte se naučit zvládat obavy, strach a špatnou náladu, které vás budou nejdnou přepadat.
- Snažte se o pozitivní přístup při řešení problému, pomůže Vám to změnit i Váš vztah k bolesti

IV. Učte se odpočívat a rozptýlit se

- Naučte se správně dýchat, uvolnit se a rozptýlit
- Pomůže to Vaší mysli i tělu

V. Bezpečný pohyb

- Pohybujte se opatrně a bezpečně, v mezích svých možností.
- Používejte pomůcky doporučené lékařem.
- Budete posléze pohyblivější a budete se cítit lépe.

VI. Stanovte si priority

- Při omezené energii a pohyblivosti je nezbytné si říci, co je v životě důležité.
- Zeptejte se sám sebe „ Co opravdu chci dělat a čeho chci dosáhnout?“

VII. Stanovte si realistické cíle

- Rozdělte si velké úkoly do menších, lépe zvládnutelných kroků.
- Zvolte si svůj rytmus - neustále přizpůsobujte svoji aktivitu bolesti a úrovni energie. Budete se tak cítit lépe.

VIII. Komunikujte

- Otevřená komunikace s rodinou, přáteli a lékařem snižuje úzkost, stres a utrpení.

IX. Znovu objevte naději

Použitím těchto postupů zjistíte, že můžete

- znovu získat kontrolu nad svou bolestí
- zvýšit svůj pocit vnitřní pohody
- vystoupit z kruhu bolest-napětí-úzkost-stres
- lépe uspokojovat své potřeby
- zmírnit své utrpení

Děkuji za pozornost