

Léčba bolesti u mnohočetného myelomu

O. Sláma

Masarykův onkologický ústav Brno

- **Bolest u mnohočetného myelomu**
- **Proč je důležité, aby si lékař s pacientem dobře rozuměli, když je řeč o bolesti**
- **Několik poznámek k léčbě bolesti morfinem a silnými opioidy**
- **Několik 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.“**

Výskyt bolesti u MM

- Při postižení kostí je bolest častá
- Zhoršení bolesti může být projevem zlomeniny
- Bolest může být způsobena léčbou (např. Velcade)
- Intenzita bolesti v průběhu léčby výrazně kolísá

Postup při léčbě bolesti

- Jaká je příčina (RT,CT,MR)?
- Je příčina „odstranitelná“?
- *Onkologická léčba? Operace?*
- Jak lze bolest zmírnit?
- *Nefarmakologické metody*
- *Farmakologické postupy*

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

„Jak moc to bolí?“

„Jak moc to bolí“

Numerická škála:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Žádná bolest										Maximální bolest

Melzackova verbální škála:

0 žádná

1 mírná

2 středně silná

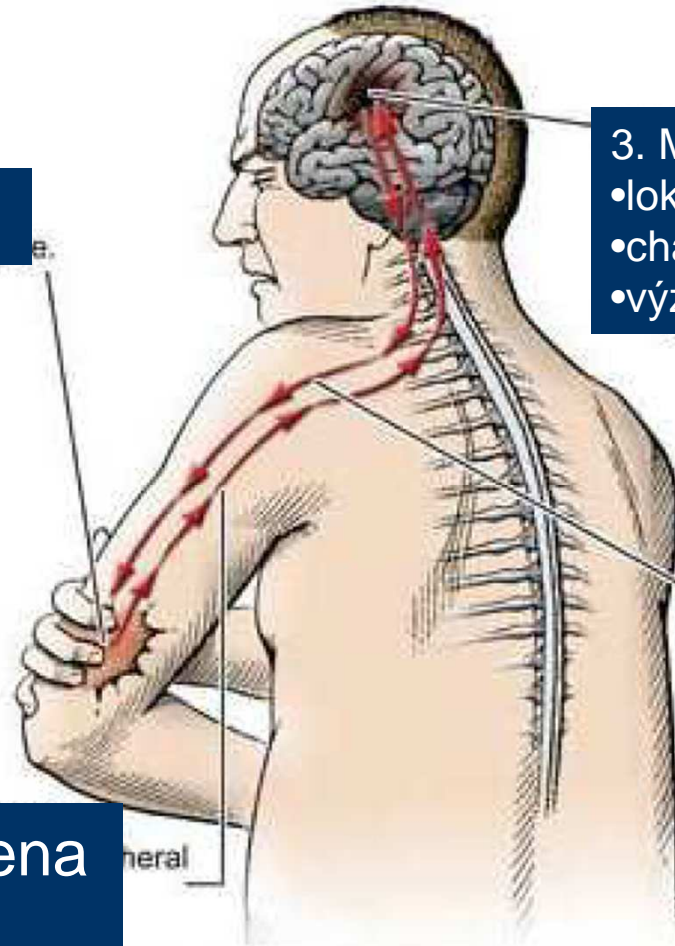
3 silná

5 nesnesitelná bolest

Mozek „rozhoduje“ o intenzitě bolesti

Zdroj bolesti

2. Bolest je přenášena nervy do míchy



3. Mozek bolest interpretuje:
• lokalizace, intenzita,
• charakter
• význam

4. Mozek vysílá impulsy, které tlumí další přenos bolesti a vyvolávají další reakce

„Jak moc to bolí?“

- Co chce vlastně lékař vědět?
- Nejhorší 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, denosumab)**
- **Podpora, zpevnění, fixace poškozené kosti**
- **Farmakologická léčba**

Farmakologická léčba bolesti

- Podle intenzity bolesti volíme typ analgetika
- Někdy je výhodné užívat kombinaci léků
- Léky obvykle užíváme v pravidelných intervalech
- Při zhoršení bolesti užíváme tzv. “záchrannou dávku analgetik“

Analgetika

- Neopioidní (Paralen, Ibalgin, Novalgin)
- Opioidní (Tramal, DHC, Vendal, náplasti)
- „koanalgetika“ –Gabapentin, Lyrika

**Základní lékovou skupinou
k léčbě silné bolesti jsou
silné opioidy**

Silné opioidy

- tablety, náplasti, injekce, nosní sprej
- Při správném dávkování účinné a bezpečné léky
- Mají špatnou pověst (mýty o opioidech)

Mýty o opiátech

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

Silné opiody

Tablety: Vendal, Oxycotin, Palladon

Náplasti: Matrifen, Transtec

Nežádoucí účinky při zahájení léčby:
nauzea, ospalost, zácpa

Nežádoucí účinky při dlouhodobé
medikaci:
zácpa

Léčba neuropatické bolesti

- Pálivá, mrazivá, brnivá, elektrizující bolest
- Nejčastěji působená onkologickou léčbou
- Antiepileptika
- Antidepresiva

„Psychika“ a bolest

Co bolest zmírňuje?

- Celkové zvládnání nemoci
- Psychická pohoda
- Pěkné zážitky
- Pohyb
- Kutura
- Naděje

Co bolest zhoršuje?

- Strach a úzkost
- Frustrace z kontaktu se zdravotníky
- Beznaděj
- Nuda

**Několik doporučení
pro pacienty s chronickou
bolestí**

Bud'te realista

- Zjistěte si všechno co můžete o svém zdravotním stavu
- Smiřte se se skutečností, že se budete setkávat s bolestí každý den
- současná medicína umí zmírnit bolest na dobře snesitelnou míru, nikoliv navodit stav úplné bezbolestnosti

Zapojte se

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

Pracujte se svými myšlenkami a pocity

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

Učte se odpočívat a rozptýlit se

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

Bezpečný pohyb

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

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?“

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.

Komunikujte

- **Otevřená komunikace s rodinou, přáteli a lékařem snižuje úzkost, stres a utrpení**
- **Lékař bude léčit pouze bolest, o které se od Vás dozví**

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

Děkuji za pozornost