

Zdravljenje bolečine pri bolniku z rakom

prim. mag. Slavica Lahajnar, dr. med.
Onkološki inštitut Ljubljana

Uvod

Bolečina je eden najbolj pogostih simptomov raka. Odvisno od stanja bolezni, se pojavi pri 30 do 80 % bolnikov z rakom. Večina bolnikov jo uspešno lajša z zdravili, ki so pri nas na voljo.

Zakaj moramo zdraviti bolečino

Bolečina nas ovira pri vsakdanjih aktivnostih, spanju in druženju z domačimi in prijatelji. Ko nas močno boli, se počutimo neprijetno in zaradi tega so naši domači in prijatelji v skrbeh. Lahko nam povzroča občutke strahu in potrnosti. Močna bolečina zmanjša našo naravno obrambo proti raku in veča možnost zapletov med zdravljenjem, kot je razvoj pljučnice.

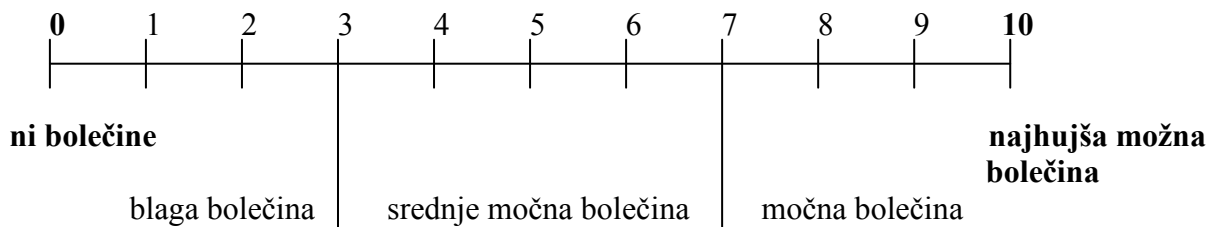
Kaj je vzrok za bolečino pri raku

Vzrokov je več. Največkrat nastane bolečina zaradi rasti tumorja v kosti ali pritiska na živce in notranje organe. Tudi zdravljenje raka lahko povzroča bolečino. Možno je tudi, da bolečina ni v zvezi z rakom. Kot vsi ostali imamo lahko bolečine zaradi obrabe ali vnetja sklepov, težav s hrbtenico ali migrene.

Zdravljenje bolečine zaradi raka

Običajno jo zdravimo z zdravili za zdravljenje bolečine, to so analgetiki. Vsa zdravila nimajo enakega protibolečinskega učinka pri vseh ljudeh. Zdravnik bo z našo pomočjo izbral zdravilo, ki nam bo olajšalo bolečino in povzročilo čim manj neželenih učinkov.

Zdravnik izbere zdravilo glede na jakost bolečine, zato jo bomo ocenili na lestvici s številkami od 1 do 10.



Blago bolečino zdravimo z ne-opioidnimi zdravili npr. s paracetamolom, z nesteroidnim antirevmatikom ali metamizolom. Srednje močno bolečino zdravimo s šibkimi opioidi npr. s tramadolom ali dihidro-kodeinom. Za zdravljenje močne bolečine potrebujemo močne opioide to so morfin in njemu podobna zdravila, ki jih zaužijemo ali kot obliž nalepimo na kožo.

Večina zdravil nam za več ur ali dni olajša bolečino. Predpisano zdravilo vzamemo redno ob predpisani uri. S tem preprečimo nastanek močne bolečine. Zdravnik nam bo, poleg dolgo delujočega zdravila, predpisal še zdravilo, ki ga bomo dodatno vzeli po potrebi, če se bo kljub rednemu jemanju prvega zdravila pojavila bolečina.

Če imamo na mestu bolečine pekoč občutek ali elektriziranje, nam bo zdravnik poleg opioidov predpisal zdravila, s katerimi zdravimo tudi depresijo ali epilepsijo. To ne pomeni, da smo depresivni ali da imamo epilepsijo, pač pa da je naša bolečina posledica poškodbe živcev.

Vsako zdravilo ima lahko tudi neželene učinke. Če se pojavijo, so največkrat prisotni v začetku jemanja zdravil in potem minejo. Najbolj pogost neželen učinek opioidov je zaprtje. Izognemo se mu tako, da pijemo veliko vode, sadnih sokov in jemo več sadja in zelenjave. Pomaga tudi veliko gibanja. V primeru hudega zaprtja nam bo zdravnik predpisal odvajala. Resni neželeni učinki zdravil za zdravljenje bolečine so redki.

Tudi obsevanje, kirurški poseg in drugi postopki lahko pripomorejo k boljšemu obvladovanju bolečine. Specialist za zdravljenje bolečine naredi blokado bolečega živca, živčne korenine ali injicira zdravilo v hrbtenični kanal.

Po posvetu z zdravnikom si pri lajšanju bolečine lahko pomagamo s hladnimi ali toplimi obkladki, sprostitvenimi tehnikami – hobi, ki nas sprošča, glasba, masaža ... Ob tem nikoli sami ne opuščajmo predpisanih zdravil.

O zdravljenju bolečine je veliko zmotnih mnenj

Če sčasoma potrebujemo večje odmerke opioida, to ne pomeni, da smo z njim zasvojeni. Bolniki in nekateri zdravniki menijo, da so močna zdravila manj učinkovita, če jih jemljemo prezgodaj in prepogosto. Leta izkušenj pri bolnikih z rakom kažejo, da temu ni tako. Če je bolečina vedno hujša, nam zdravnik predpiše večji odmerek istega zdravila ali drugo zdravilo z enako dobrim učinkom.

Nekateri menijo, da je jemanje zdravil za zdravljenje bolečine znak šibkosti. Mislijo, da bodo z lastno voljo kos bolečini. To le redkim uspe, drugim pa bolečina odvzame vso kakovost življenja, ne glede na to, kako močne osebnosti so. Morda nas je strah, da nas bosta zdravnik in medicinska sestra imela za nadležne, če bomo govorili o svoji bolečini. Nikar, vsak, ki ima bolečine, ima pravico do ustreznega zdravljenja.

Če imamo bolečino, to takoj povejmo svojemu zdravniku, ki bo izbral primerno zdravilo. Čim prej poiščemo pomoč, tem bolj uspešno bo zdravljenje. Ključ do dobrega zdravljenja bolečine je naše sodelovanje z zdravnikom in medicinsko sestro. Zanimalo ju bo, kako močno bolečino imamo, mesto in karakter bolečine. Glede na naše odgovore se bo zdravnik odločal, katero zdravilo potrebujemo, ali je potrebno spremeniti odmerek zdravila, ki ga vzamemo redno in ali je potrebno dodati, ukiniti ali zamenjati kakšno zdravilo.

Internetne strani:

<http://www.EFIC.org> (EFIC - Evropsko združenje za proučevanje in zdravljenje bolečine)

<http://www.cancer.gov>

<http://www.szzb.si> (SZZB – Slovensko združenje za zdravljenje bolečine)

Tujke in razlaga:

Opioidi: zdravila, ki imajo morfinu podobno delovanje.

Nevropatska bolečina: bolečina, ki jo povzroči okvara ali motnja obkrajnega ali osrednjega živčevja. Lahko je ostra, žgoča ali z občutki elektriziranja. Na mestu bolečine je lahko prisoten občutek mravljinčenja ali je spremenjen občutek za dotik.

Zasvojenost z zdravili:

Zasvojenost (ang. Addiction). Organizacija WHO obravnava zasvojenost kot ponavljajočo se uporabo psihoaktivne substance do mere, da je uporabnik občasno ali kronično intoksiciran, da kaže nujnost zaužitja substance, ima velike težave pri prostovoljnem prenehanju ali zmanjšanju rabe substance in kaže odločnost pri vztrajanju uživanja substance ne glede na posledice.

Odvisnost (ang. Dependence) pa je opredeljena kot stanje, v katerem uporabnik nadaljuje svojo rabo substance ne glede na znatne zdravstvene, psihološke, relacijske, družinske ali socialne probleme. Gre za kompleksen fenomen, ki bi lahko imel celo genetske komponente. Psihološka odvisnost se nanaša na psihološke simptome, povezane s hrepenenjem, fizična odvisnost pa se nanaša na toleranco in prilagoditev organizma kronični rabi.