

Medycyna zna szereg sposobów łagodzenia objawów wywołanych przez szpiczaka, dlatego tak istotne jest informowanie lekarza prowadzącego o wszelkich objawach jakie Państwo u siebie obserwujecie.

Bóle kostne

Bóle kostne są częstym objawem szpiczaka. Komórki szpiczakowe przyspieszają proces uszkodzenia kości i spowalniają proces wytwarzania nowych komórek kostnych, które mogłyby ją zastąpić. Powoduje to osłabienie kości a czasami prowadzi do ich złamań.

Istnieją leki przeciwbólowe, które można stosować przy różnych rodzajach i różnych nasileniach bólu. Metody leczenia, takie jak radioterapia, chemioterapia, stosowanie bisfosfonianów czy zabiegi chirurgiczne również przyczyniają się do łagodzenia bólu.

Lekarz postara się dobrać Państwu odpowiednie środki przeciwbólowe a także terapie uzupełniające, które możliwie skutecznie pomogą przezwyciężyć ból.

Udzielając lekarzowi lub pielęgniarce jak najwięcej informacji na temat odczuwanego bólu pomagacie Państwo w ocenie nasilenia bólu i zaplanowaniu leczenia. Warto zastanowić się nad tym:

- jak oceniacie Państwo ból w skali od 0 (brak bólu) do 10 (ból najsilniejszy)?
- jakie słowa najlepiej opisują ból? (tępy, ostry, rwący lub długotrwały)
- co nasila ból a co ból łagodzi?
- jaki wpływ ma ból na wykonywanie czynności codziennych?
- jaki wpływ ma ból na Państwa sen?

Szereg leków określanych jako niesterydowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen) może powodować uszkodzenia nerek u pacjentów chorych na szpiczaka plazmocytozowego. Leków takich nie należy przyjmować bez porozumienia z lekarzem lub pielęgniarką.

Bisfosfoniany

Bisfosfoniany można podawać w celu złagodzenia bólu i wzmocnienia osłabionych kości. Obniżają one również stężenie wapnia we krwi (przy hiperkalcemii). Ponieważ przyjmowanie bisfosfonianów opóźnia proces uszkodzenia kości, zapobiega bólom kostnym i chroni przed złamaniami, można rozpocząć leczenie zanim jeszcze problemy kostne dadzą o sobie znać. Z badań wynika, że niektóre bisfosfoniany są również skuteczne w leczeniu szpiczaka.

Można je podawać raz w miesiącu (w postaci kroplówki) we wlewie dożylnym. W zależności od leku wlew trwa od 15 minut do czterech godzin,.

Bisfosfoniany są dostępne również w postaci tabletek. Ważne, aby przyjmować lek zgodnie z zaleceniami lekarza.

Pielęgniarka, lekarz lub farmaceuta wyjaśnią Państwu, jak przyjmować tabletki. Można odkreślić w kalendarzu każdą przyjmowaną dawkę leku lub wykorzystać w tym celu 7-dniowy pojemnik na leki przypominający o ich przyjmowaniu.

Skutki uboczne są na ogół łagodne; najczęściej są to niestrawność i wymioty. Bardzo rzadkim skutkiem ubocznym przyjmowania bisfosfonianów jest jałowa martwica kości szczęki. Prowadzi to do uszkodzenia i zaniku kości szczęki. Przed rozpoczęciem leczenia powinniście Państwo wykonać badania stomatologiczne i poinformować stomatologa o leczeniu bisfosfonianami. Lekarza prowadzącego należy poinformować o każdym leczeniu stomatologicznym, jakie okaże się konieczne w trakcie leczenia.

Obecnie trwają prace badawcze nad stosowaniem bisfosfonianów w leczeniu szpiczaka plazmocytoowego. W ramach leczenia możecie Państwo otrzymać zaproszenie do udziału w próbie klinicznej.

Radioterapia

Radioterapia to oddziaływanie promieniowaniem rentgenowskim na komórki nowotworowe. Promieniowanie niszczy komórki szpiczakowe, wyrządzając możliwie mało szkody komórkom prawidłowym. Do radioterapii służy urządzenie przypominające aparat rentgenowski. Promienie rentgenowskie kieruje się na wybrane obszary kości, osłabione przez komórki szpiczakowe. Zabieg jest bardzo skuteczny i łagodzi ból w kościach osłabionych przez komórki szpiczakowe. Umożliwia ich regenerację. Wystarczą jeden lub dwa zabiegi, a ból na ogół ustępuje w ciągu 2-3 tygodni.

Radioterapię można również stosować jako etap przygotowania do przeszczepienia komórek macierzystych.

Radioterapię przeprowadza się w specjalnym oddziale szpitalnym. Sposób stosowania różni się w zależności od stanu pacjenta. Jeśli potrzebujecie Państwo tylko jeden lub dwa zabiegi, pierwsza wizyta, podczas której planowane będzie leczenie, nie potrwa długo.

Jeśli przepisano Państwu leczenie dłuższe, przed rozpoczęciem leczenia należy zgłosić się do szpitala w celu dokładnego ustalenia obszaru i dawki promieniowania. Zazwyczaj leczenie podaje się codziennie przez 2-4 tygodni, od poniedziałku do piątku (z przerwą na odpoczynek w trakcie weekendu).

Tylko czasami radioterapia wywołuje skutki uboczne, np. nudności czy wymioty. Jeśli wystąpią, należy poinformować o tym lekarza lub pielęgniarkę, którzy podadzą odpowiednie leki. Wszelkie skutki uboczne powinny ustąpić po zakończeniu cyklu leczenia. W przeciwnym razie należy poinformować lekarza.

Radioterapia powoduje zmęczenie, dlatego należy jak najwięcej wypoczywać, szczególnie jeśli przyjeżdżacie Państwo na leczenie z daleka.

Zabiegi chirurgiczne

Czasami niezbędny jest zabieg chirurgiczny kości pleców, rąk lub nóg uszkodzonych lub osłabionych przez komórki szpiczakowe. Zabiegi takie wykonywane są w znieczuleniu ogólnym a uszkodzone kości wzmacniane metalowymi gwoździami lub płytkami, które są niewidoczne i których się nie czuje. Dodatkowo, wskazane może być naświetlanie złamanej lub osłabionej kości, w celu zniszczenia komórek szpiczakowych i przyspieszenia procesu gojenia.

Oslabione przez szpiczaka kości kręgosłupa (kręgi) mogą ulec złamaniu. Jest to tzw. złamanie kompresyjne, które może powodować ból, utrudniać poruszanie i powodować skrzywienie kręgosłupa. Często stosuje się leki przeciwbólowe, zaleca leżenie i relaksację oraz zakładanie gorsetu.

Zabiegi chirurgiczne stosowane w leczeniu złamań kompresyjnych kręgosłupa:

- **przezskórna wertyebroplastyka**

polega na leczeniu zwłóknienia kręgosłupa poprzez wstrzykiwanie do kręgów specjalnego cementu, który stabilizuje kości i łagodzi ból. Zabieg ten wykonuje się tylko w specjalistycznych ośrodkach. Skutki uboczne / działania niepożądane występują rzadko, a zaliczają się do nich zakażenia lub uszkodzenie nerwów kręgosłupa.

• **kifoplastyka balonowa**

stosowana w celu wzmocnienia kości kręgosłupa. Łagodzi ból i ułatwia poruszanie. Zabieg polega na wprowadzeniu do kręgów wypełniacza kości przypominającego balon, a następnie na stopniowym nadmuchiowaniu go. Po uzyskaniu odpowiedniej wysokości kręgu następuje wstrzyknięcie cementu kostnego (patrz wyżej).

Jest to nowa metoda stosowana wyłącznie w ośrodkach specjalistycznych. Możliwe skutki uboczne są podobne, jak w przypadku wertebroplastyki przezskórnej.

Jeśli lekarz zleci takie procedury, zostaniecie Państwo dokładnie poinformowani na czym one polegają.

Ucisk na kręgosłup (ucisk rdzenia kręgowego)

Szpiczak mnogi może rozwijać się w kościach kręgosłupa. Czasami powoduje ucisk na rdzeń kręgowy. Kości ulegają osłabieniu i następuje ucisk na rdzeń. Jest to tzw. ucisk rdzenia kręgowego. Obserwuje się objawy takie, jak ból pleców, ból i mrowienie w nogach, uczucie słabości w kończynach dolnych, problemy z oddawaniem moczu czy wypróżnieniem.

Jeśli obserwujecie Państwo którykolwiek z tych objawów, należy natychmiast powiadomić lekarza. Ucisk rdzenia kręgowego zazwyczaj leczy się radioterapią. Podaje się również sterydy, w celu zmniejszenia nacisku na rdzeń kręgowy. Wczesne rozpoczęcie leczenia ma istotne znaczenie, ponieważ zapobiega paraliżowi nóg. Niekiedy niezbędny jest zabieg operacyjny, w celu odbudowy lub usunięcia uszkodzonej kości.

Niedokrwistość

Anemia jest częstym objawem szpiczaka spowodowanym niedoborem krwinek czerwonych. Komórki szpiczakowe powodują zmniejszenie liczby krwinek czerwonych produkowanych w szpiku kostnym. Niedobór krwinek czerwonych może powodować uczucie zmęczenia i duszności.

Objawy anemii obserwujemy przy diagnozowaniu szpiczaka; po zakończeniu leczenia na ogół ustępują.

Niekiedy niedokrwistość jest skutkiem ubocznym przyjmowanej przez Państwa chemioterapii. W takim przypadku lekarz może zlecić transfuzję (przetoczenie) krwi. Krew podawana jest przez wkłucie centralne lub obwodowe.

Jeśli macie Państwo problemy z nerkami, zamiast transfuzji krwi lekarz może zlecić podanie erytropoetyny. Erytropoetyna zazwyczaj wstrzykiwana jest podskórnie.

Wysokie stężenie wapnia we krwi (hiperkalcemia)

U pacjentów chorych na szpiczaka uszkodzenie kości może powodować wzrost stężenia wapnia we krwi. Stan ten nazywamy hiperkalcemią i towarzyszą mu objawy takie, jak: zmęczenie, nudności, zaparcia, pragnienie, niepokój, zaburzenia poznawcze. W niektórych przypadkach, badanie krwi pozwala wykryć hiperkalcemię zanim jeszcze wystąpią objawy.

Lekarz może zalecić Państwu picie dużych ilości wody lub zlecić podawanie płynów dożylnie przez kroplówkę. Wówczas nerki będą stymulowane do wypłukania wraz z moczem nadmiaru wapnia z

organizmu. Lekarz może także zlecić przyjmowanie bisfosfonianów. Leki te zapobiegają uszkodzeniom kości i w krótkim czasie powodują obniżenie stężenia wapnia. Leki podawane są dożylnie w ciągu kilku godzin; obniżenie stężenia wapnia obserwujemy w ciągu 2-3 dni. Jeśli stężenie wapnia ponownie wzrośnie, należy przyjąć kolejne dawki leku.

Problemy z nerkami

Nieprawidłowe białka produkowane przez komórki szpiczaka mogą blokować bardzo cienkie kanaliki nerkowe i utrudniać prawidłowy proces filtrowania produktów przemiany materii. Uszkodzenia nerek mogą również powstawać w wyniku nagromadzenie we krwi wapnia uwolnionego z uszkodzonych kości.

Uszkodzenia nerek można leczyć podając płyny (w kroplówce); płyny te pomagają wypłukiwać z nerek produkty przemiany materii.

Uszkodzeniom nerek można zapobiec pijąc duże ilości płynów – co najmniej trzy litry dziennie lub więcej.

W trakcie leczenia szpiczaka cytoplazmowego poziom nieprawidłowych białek we krwi zazwyczaj spada a problemy z nerkami ustępują.

W nielicznych przypadkach dochodzi do poważnego uszkodzenia nerek; nerki przestają funkcjonować; mówimy wówczas o niewydolności nerek.

Przy niewydolności nerek nadmiar płynu gromadzi się w organizmie. Stan taki wymaga leczenia zwanego dializą, która polega na sztucznym filtrowaniu krwi.

Zespół nadlepkkości

Niekiedy zdarza się, że krew staje się bardziej lepka ponieważ w wyniku oddziaływania komórek szpiczakowych rośnie stężenie paraprotein. Stan taki objawia się: bólem głowy i zawrotami, zaburzeniami wzroku, nieprawidłowym krwawieniem. Skuteczną metodą jest zastosowanie procedury wymiany osocza (plazmafereza). W wyniku tego zabiegu nadmiar paraprotein jest usuwany z krwi.

Brak apetytu

Szpiczak mnogi, podobnie jak niektóre metody stosowane w jego leczeniu, mogą zaburzać łaknienie i procesy trawienne. Jeśli obserwujecie Państwo takie objawy możecie przyjmować suplementy diety o wysokiej zawartości białka lub zastąpić posiłki pożywными, wysokokalorycznymi napojami. Można je dostać w aptekach, na receptę przepisaną przez lekarza.

Jeżeli odczuwacie Państwo brak apetytu, łaknienie mogą poprawić sterydy. Można również prosić o skierowanie do szpitalnego dietetyka, który potrafi ocenić zapotrzebowanie kaloryczne pacjentów. Dietetyk doradzi jakie pokarmy są w Państwa przypadku najbardziej wskazane i czy należy stosować suplementy diety.

Zmęczenie

Wiele osób chorych na szpiczaka odczuwa zmęczenie i ospałość przy wykonywaniu zwykłych, codziennych czynności. Stan taki może być spowodowany niedokrwistością lub stanowić skutek uboczny procesu leczenia. Państwo najlepiej poczujecie kiedy organizm domaga się odpoczynku; warto pamiętać, że należy być aktywnym, ale nie należy się przemęczać.

Jeśli odczuwacie Państwo ochotę na wykonanie jakiegoś zadania należy nadać sobie indywidualne tempo. Trzeba zacząć od stawiania sobie celu, na przykład przygotowania lekkiego posiłku lub wyjście na krótki spacer. Prowadzenie dziennika ułatwi Państwu planowanie działań i rejestrowanie wysiłku wkładanego w ich wykonanie.

Ostatnia aktualizacja – 2.2014 r.

Następna aktualizacja – 2015 r.

© Macmillan Cancer Support (2010).

Niniejsza publikacja oparta jest na informacji opublikowanej na stronie www.macmillan.org.uk przez Macmillan Cancer Support, 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ, United Kingdom. Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za dokładność niniejszego tłumaczenia, ani za kontekst, w jakim treści w się ukazują. Pełną odpowiedzialność za tłumaczenie ponosi Instytut Hematologii i Transfuzjologii, ul. Instytutu 16, Warszawa, Polska.

