

Ako zvládnuť bolesť

Otázky a odpovede

Sprievodca pre ľudí s rakovinou a ich rodiny



LIGA PROTI
RAKOVINE

AKO ZVLÁDNUŤ BOLEŠŤ

Spracované podľa materiálu American Cancer Society a National Cancer Institute: Questions and Answers About Pain Control.

Revidovala MUDr. Zuzana Turčániová

Vydáva: Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
tel.: 02/52 92 17 35
fax: 02/20 81 20 47
e-mail: lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

Grafická úprava: Marta Kožíková
Tlač: Komprint, s.r.o.
Borinská 8
841 03 Bratislava

ISBN 80-89201-06-7

© Liga proti rakovine SR, 2014 (8. vydanie)

AKO ZVLÁDNUŤ BOLEŠŤ

Liga proti rakovine SR

Obsah

Úvod	7
Čo je bolesť?	7
Čo spôsobuje bolesť u ľudí s rakovinou?	7
Čo možno urobiť proti bolesti?	8
Čo mám povedať o svojej bolesti tým, ktorí sa o mňa starajú?	8
Ako môžem opísať silu bolesti?	10
Ako si zapamätám všetky detaily o bolesti, ktorú cítim, a čo mám robiť aby som ju zmiernil?	10
Môže úzkosť alebo depresia spôsobiť bolesť?	10
Ako ovplyvňuje únava bolesť?	11
Čo je fantómová bolesť končatín?	11
Zmierňovanie bolesti	11
Ako sa lieči bolesť pri rakovinovom ochorení?	11
Na potlačenie bolesti existuje niekoľko spôsobov:	11
Všeobecné pravidlá na potlačenie bolesti	12
Čo mám robiť, ak sa moja bolesť nedá potlačiť a môj lekár tvrdí, že mi už nemôže pomôcť?	12
Ako zmierniť bolesť pomocou liekov	13
Ktoré lieky sa užívajú proti bolesti?	13
Ako najlepšie užívať lieky na zmiernenie bolesti?	13
Keď užijem liek, bolesť prestane, ale veľmi rýchlo sa vráti. Prečo?	14
Ako mám užívať lieky proti bolesti?	14
Čo mám robiť proti vedľajším účinkom liekov?	15
Užívajú deti s onkologickým ochorením tie isté lieky proti bolesti ako dospelí?	15
Môžem užívať iné lieky bez lekárskeho predpisu počas užívania liekov proti bolesti?	15
Lieky proti bolesti bez lekárskeho predpisu	16
Sú aspirín, acetaminofen a ibuprofen rozdielne?	16
Kedy by sa nemal užívať aspirín?	16
Aké sú vedľajšie účinky aspirínu?	17
Majú acetaminofen a ibuprofen vedľajšie účinky?	17
Koľko tabletiiek aspirínu alebo acetaminofenu môžem užiť v jednej dávke a koľkokrát počas celého dňa?	17
Čo platí pre ibuprofen?	18
Po akom čase tieto lieky zaberajú a ako dlho pôsobia?	18
Existuje veľké množstvo liekov proti bolesti bez lekárskeho predpisu. Aké sú medzi nimi rozdiely?	19
Prečo by som mal užívať proti bolesti lieky bez lekárskeho predpisu? Neexistujú silnejšie a účinnejšie lieky proti bolesti?	19
Môžem užívať lieky proti bolesti bez predpisu, ak mi môj lekár predpísal aj silnejšie analgetiká?	20
Lieky proti bolesti na lekárske predpis	20
Aké sú rôzne lieky proti bolesti na predpis?	20
Podľa čoho sa mám rozhodnúť ktoré lieky proti bolesti budem užívať?	21
Štanem sa závislým ak budem užívať opioidy proti bolesti?	22
Čo je tolerancia voči liekom?	22
Je užívanie opioidov nebezpečné?	23
Aká dávka opioidov proti bolesti je pre mňa bezpečná?	24
Čo ak lieky, ktoré mi odporučili, nezmiernia moju bolesť?	24
Aké sú vedľajšie účinky opioidov?	25
Čo môžem robiť proti ospalosti?	25
Čo môžem robiť proti zápche?	26
Čo môžem urobiť proti nevoľnosti a dáveniu?	27

Počul som, že niektorí ľudia, ktorí prestali užívať opioidy, mali abstinenčné príznaky.	
Je to pravda?	27
Ak moja bolesť zosilnie, budem potrebovať injekcie proti bolesti?	28
Je pravda, že silnú bolesť možno potlačiť len heroínom?	28
Aké ďalšie lieky na lekárske predpis sa používajú proti bolesti pri rakovine?	29
Ako zmierniť bolesť bez liekov	29
Je nejaká špecifická poloha, ktorú by som mal zaujať pri relaxačných cvičeniach?	30
Ako mám používať relaxáciu?	31
Môžem mať pri používaní relaxačných techník nejaké problémy?	32
Pomôže mi proti bolesti marihuana?	34
Aké sú účinky akupunktúry na bolesť?	34
Môže pomôcť hypnóza?	34
Záver	34
Preventívne onkologické prehliadky	37
LIGA PROTI RAKOVINE SR - CENTRÁ POMOCI	39
Pobočky a kluby Ligy proti rakovine SR	43
NA ZÁVER	46

AKO ZVLÁDNUŤ BOLEŠŤ

Úvod

Mať rakovinu neznamená, že musí byť sprevádzaná bolesťou. Bolesť je len zriedkakedy prejavom počiatočného štádia rakoviny, ale ani pacienti s pokročilejším štádiom nemusia mať vždy bolesti. Ak sa však bolesť objaví, je veľa spôsobov, ako ju zmierniť alebo odstrániť. Táto brožúrka Vás má oboznámiť s niektorými metódami zmiernenia alebo odstránenia bolesti.

V brožúrke sa vždy pripomína, aby sa v prípade bolesti radili s lekárom alebo s lekárnikom. Bolesť zapríčinená rakovinovým ochorením sa dá takmer vždy zmierniť alebo odstrániť. Máte právo požiadať o to tých, ktorí sa o vás starajú, aby Vám ju pomohli zvládnuť.

Čo je bolesť?

Bolesť je pocit, ktorý zraňuje. Môže spôsobovať nepohodu, utrpenie alebo agóniu. Môže byť stála alebo prerušovaná. Môže vyvolávať pocity ktoré iba vy môžete opísať alebo určiť. Je taká individuálna, že ju nemôže „charakterizovať“ nikto iný.

Bolesť môže byť akútna alebo chronická. Akútna je silná a trvá pomerne krátky čas. Pri zranení je zvyčajne signálom, že tkanivá v tele boli nejakým spôsobom poškodené. Bolesť väčšinou minie, keď sa zranenie vylieči. Chronická bolesť môže byť mierna až silná a môže pretrvávajúť počas dlhšieho obdobia.

Čo spôsobuje bolesť u ľudí s rakovinou?

Ľudia s rakovinou môžu pociťovať bolesť z rôznych dôvodov. Môže ju spôsobovať samotná rakovina, alebo je dôsledkom liečby. Po chirurgickom zákroku je napríklad bolesť zapríčinená samotnou operáciou.

Zapamätajte si, že nie všetci ľudia s rakovinou majú bolesti a tí, ktorí bolesti majú, ich nemusia pociťovať po celý čas svojej choroby.

Bolesť z rakoviny závisí od druhu a rozsahu choroby a od vášho prahu citlivosti. Bolesť z rakoviny, ktorá trvá niekoľko dní alebo dlhšie, môže mať nasledujúce príčiny:

- nádor tlačí na orgány, nervy alebo kosti,
- slabý krvný obeh, pretože nádor blokuje krvné cievy,
- zablokovanie orgánu alebo dutiny v tele,
- metastázy - druhotné nádory, ktoré sa rozšírili z rakovinových buniek,
- infekcia alebo zápal,
- vedľajšie účinky chemoterapie, ožarovania alebo chirurgického zákroku,
- stuhnutie ako následok nedostatočného pohybu,
- psychická reakcia na chorobu, napr. napätie, depresie, strach.

Nech je príčina akákoľvek, bolesť sa dá zmierniť.

Čo možno urobiť proti bolesti?

Najlepším spôsobom je liečiť jej príčinu, napr. odstránením nádoru alebo jeho zmenšením operáciou, ožarovaním či chemoterapiou. V prípade, keď sa nemôže uskutočniť žiadny z týchto prístupov alebo keď príčina bolesti nie je známa, používajú sa rôzne metódy zmiernenia bolesti.

Táto brožúrka opisuje veľa metód, napríklad podávanie liekov proti bolesti, nervové blokády, fyzikálnu terapiu a iné postupy, napr. relaxáciu. Len Váš lekár ktorý pozná Váš zdravotný stav, môže rozhodnúť, ktorá metóda je pre Vás najvhodnejšia.

Čo mám povedať o svojej bolesti tým, ktorí sa o mňa starajú?

Ak cítite bolesť, mali by ste ju vedieť opísať, aby tí, ktorí sú na to školení, Vám pomohli pomôcť. Snažte sa používať slová, ktoré im pomôžu pochopiť, čo cítite. Lekár a ostatní, ktorí sa o Vás starajú, potrebujú vedieť:

- Kde cítite bolesť?
- Odkedy?
- Ako ju pociťujete? Je ostrá? Tupá? Prerušovaná? Stála?
- Aká je silná?
- Prekáža Vám pri vašich bežných činnostiach? Ktorých?
- Čo Vám ju zmiernuje?
- Čo ju zhoršuje?
- Čo ste skúšali na jej úľavu? Čo Vám pomohlo? Čo nepomohlo?
- Čo ste robili v minulosti na zmiernenie iných druhov bolesti?
- Je Vaša bolesť stála? Ak nie, ako často za deň (týždeň) ju pociťujete?
- Ako dlho trvá keď sa objaví?

Javy sprevádzajúce bolesť môžu byť veľmi rozdielne. Nasledujúci prehľad vám môže pomôcť pri ich opisovaní. Môžete pridať i ďalšie, ktoré si všimnete, keď pociťujete bolesť.

Niektoré účinky bolesti

Príznamy sprevádzajúce bolesť:

- Nevoľnosť
- Bolesť hlavy
- Závrat
- Slabosť
- Ospalosť
- Zápcha
- Hnačka
- Potenie

Spánok:

- Dobrý
- Nepravidelný
- Nespavosť

Chuť do jedla:

- Dobrá
- Čiastočná
- Malá
- Žiadna

Emocionálne účinky:

- Strach
- Zlosť
- Depresia
- Plač
- Zmeny nálady
- Podráždenosť
- Sebevražedné úmysly

Zmeny v životnom štýle:

- Práca
- Oddych
- Medzilidské vzťahy
- Schopnosť samostatného pohybu
- Osobná starostlivosť

Ako môžem opísať silu bolesti?

Keď bude Váš lekár vedieť, aká silná je Vaša bolesť, pomôže mu to pri rozhodnutí o spôsobe liečby. Pomocou nasledujúcej stupnice ju môžete hodnotiť takto: 0 = žiadna bolesť, 1 = nepohodlie, 2 = mierna bolesť, 3 = značná bolesť, 4 = veľmi silná bolesť, 5 = najhoršia bolesť, akú si viete predstaviť. Snažte sa prisúdiť číslo od 0 do 5 úrovni Vašej bolesti. Ak nemáte bolesti, použite 0. Čím väčšie číslo, tým silnejšia bolesť.

Ak chcete, môžete si vytvoriť svoj vlastný rebríček bolesti od 0 do 10. Vždy oznámte tomu, s kým hovoríte, aký rebríček používate, napríklad: „Na stupnici od 0 do 10 je moja bolesť na 7“.

Ako si zapamätám všetky detaily o bolesti, ktorú cítim, a čo mám robiť aby som ju zmiernil?

Môže Vám pomôcť, ak si budete viesť záznamy alebo denník o bolesti a spôsoboch, ktorými sa ju snažíte zmierniť. Tieto záznamy budú nápomocné Vám aj tým, čo sa o Vás starajú. Mali by ste si zaznamenávať nasledujúce údaje:

Číslo na vašom rebríčku hodnotenia bolesti, ktoré jej zodpovedá pred a po použití prostriedku na jej úľavu.

- Čas užívania lieku proti bolesti.
- Činnosť, ktorá zosilňuje alebo zmierňuje bolesť.
- Činnosti, ktoré pre bolesť nemôžete vykonávať.
- Názov lieku proti bolesti, ktorý užívate, a jeho dávkovanie.
- Ako dlho liek proti bolesti pôsobí.
- Akékoľvek iné spôsoby ako lieky, napríklad odpočinok, relaxačné techniky, rozptýlenie pozornosti, stimulácia pokožky alebo predstavivosť.

Môže úzkosť alebo depresia spôsobiť bolesť?

Nie, ale tieto pocity ju môžu subjektívne zhoršiť.

Ľudia, ktorí majú vážnu chorobu, majú veľa dôvodov na to, aby cítili úzkosť alebo depresiu, aj keď nemajú bolesti. Snažte sa rozprávať o svojich pocitoch s Vaším lekárom, sestričkou, rodinou, priateľmi, duchovnými alebo napr. s inými pacientmi v svojpomocných kluboch. Rozhovor s rodinou často veľmi pomáha, aj keď to spočiatku môže byť ťažké.

Ak Vám tieto neformálne spôsoby nepomáhajú zmierniť úzkosť alebo depresiu, treba sa porozprávať s odborníkom na duševné zdravie. Váš lekár Vám pomôže nájsť odborníka špeciálne školeného na pomoc ľuďom s chronickými chorobami.

Môžete tiež požiadať svojho lekára o upokojujúce lieky, ktoré okrem antidepresívneho účinku môžu aj potláčať bolesť.

Ako ovplyvňuje únava bolesť?

Únava môže zmiernenie bolesti sťažiť. Veľa ľudí pociťuje pri únave jej zosilnenie. Nedostatok spánku ju môže tiež zosilniť. Ak nemôžete spať kvôli bolesti alebo starostiam, informujte svojho lekára.

Čo je fantómová bolesť končatín?

Ak Vám operatívne odstránili ruku alebo nohu, ešte stále môžete cítiť bolesť alebo mať iné nepríjemné pocity, ktoré ako keby prichádzali z chýbajúcej končatiny. Takéto pocity môžu mať ženy po chirurgickom odstránení prsníka.

Na potlačenie fantómovej bolesti sa používajú mnohé spôsoby, napr. lieky proti bolesti, fyzioterapia a nervová stimulácia. Ak máte fantómové bolesti, poraďte sa so svojím lekárom.

Zmierňovanie bolesti

Ako sa lieči bolesť pri rakovinovom ochorení?

Pri liečení bolesti sa lekári zvyčajne snažia najprv riešiť príčinu bolesti. Na odstránenie alebo zmenšenie nádoru sa kombinuje chirurgia, chemoterapia a rádioterapia.

Na potlačenie bolesti existuje niekoľko spôsobov:

- Farmaceutickým potláčaním bolesti, čiže liekmi. Skôr ako začnete užívať akékoľvek lieky proti bolesti, mali by ste sa poradiť so svojím

lekárom. Lieky sú bezpečnejšie, ak sa užívajú podľa odborných pokynov. Niektoré účinné lieky proti bolesti sa dajú kúpiť bez predpisu, na iné je potrebný predpis od vášho lekára.

- Potláčanie bolesti bez liekov, tzv. neinvazívnymi metódami. Väčšinou nemajú vedľajšie účinky a môžu sa kombinovať s liekmi. Sú to rôzne metódy, ako rozptýlenie, relaxácia a predstavivosť. Sú opísané v ďalšom texte.
- Blokáda nervov, potlačenie bolesti injekčne lokálnou anestéziou nervu. Je to zablokovanie správ o bolesti, ktoré vysielajú nervy do mozgu.
- Rádioterapia sa často používa na potlačenie bolesti, ktorú spôsobuje nádor alebo jeho metastázy.

Jednotný spôsob na potlačenie bolesti neexistuje, ale pre každého pacienta treba vždy hľadať a nájsť účinnú pomoc.

Všeobecné pravidlá na potlačenie bolesti

Dôležité je zabrániť bolesti ešte pred jej vznikom alebo pred tým, než sa začne zhoršovať, a to pravidelným používaním niektorej z metód proti bolesti. Keď začnete cítiť bolesť, nečakajte, kým sa zhorší, ale ihneď niečo urobte.

Naučte sa, ktoré spôsoby na potlačenie bolesti sú pre Vás najlepšie a obmieňajte ich rôznymi kombináciami. Použite napríklad relaxačnú metódu súčasne s liekmi proti bolesti.

Spoznajte samých seba, vyskúšajte rozličné metódy a ved'te si záznamy o tom, čo Vám pomáha a čo nie.

Opakujte každú zvolenú metódu viackrát. Ak prvý raz neúčinkuje, skúste ju ešte niekoľkokrát, kým sa vzdáte. Pamätajte si, že čo neúčinkuje jeden deň, môže pomôcť ten nasledujúci.

Čo mám robiť, ak sa moja bolesť nedá potlačiť a môj lekár tvrdí, že mi už nemôže pomôcť?

Bolesť pri rakovine sa takmer vždy dá podstatne obmedziť alebo potlačiť. Na druhej strane, žiaden lekár nemôže vedieť všetko o rôznych

zdravotných problémoch. Ak máte bolesti a váš doktor vám už nevie pomôcť, požiadajte o vyšetrenie u špecialistu. Odborníkmi na bolesť sú **algeziológovia, onkológovia, anestéziológovia, neurológovia, neurochirurgovia** a iní lekári. Medzi odborníkov sa môžu počítať aj psychológovia a sociálni pracovníci.

Ako zmierniť bolesť pomocou liekov

Ak vám Váš lekár odporučil brať lieky proti bolesti, nasledujúce informácie Vám pomôžu pochopiť, ako ich brať bezpečne a účinne. Predtým ako začnete užívať akýkoľvek liek, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom. Informujte ich o iných liekoch, ktoré užívate. Opýtajte sa, či je bezpečné požívať alkoholické nápoje, ak beriete lieky proti bolesti. Snažte sa určiť príčinu svojej bolesti. Pamätajte, že príčinou bolesti nemusí byť vždy rakovinové ochorenie.

Ktoré lieky sa užívajú proti bolesti?

Lieky, ktoré zmierňujú bolesť, sa nazývajú analgetiká. Analgetiká pôsobia na nervovú sústavu tak, že odstraňujú bolesť. Ich pôsobenie je len dočasné, pretože nemajú účinok na zdroj bolesti. Existujú dva typy analgetík:

- ⊗ Lieky proti bolesti predávané v lekárni bez lekárskeho predpisu, účinné pri miernej a stredne silnej bolesti.
- ⊗ Lieky proti bolesti na predpis, účinné pri stredne silnej a silnej bolesti.

Ako najlepšie užívať lieky na zmiernenie bolesti?

Najlepším spôsobom, ako ovládnuť bolesť, je predísť jej vzniku, alebo jej stupňovaniu. Znamená to, že budete potrebovať menšie dávky liekov a nečakať na jej zhoršenie. Nebojte sa priznať, že máte bolesti.

Lieky proti bolesti začínajú pôsobiť po rôzne dlhom čase. Tento čas sa volá „prah účinnosti“. Niektoré lieky začnú pôsobiť o pár minút, iné o niekoľko hodín. Ak budete užitie lieku proti bolesti odkladať príliš dlho,

bolesť sa môže zhoršiť, kým liek začne účinkovať. Niektoré lieky proti bolesti sa musia užívať niekoľko dní či týždňov, kým sa nimi dosiahne plná úľava.

Ak máte pocit bolesti neprestajne, mali by ste lieky užívať pravidelne. Dôležité je postupovať podľa návodu na priloženom letáčiku. Ak budete rešpektovať pokyny na užívanie liekov proti bolesti a nebudete ich brať len občas, môžete bolesť zvládnuť aj liekmi proti miernej bolesti. Ak Vám odporúčaná dávka nepomáha, obráťte sa na svojho lekára alebo lekárnika.

Ľudia, ktorí majú bolesti, sa niekedy snažia vydržať tak dlho, ako sa dá, kým užijú lieky. Takto sa bolesť nedá zvládnuť. Ak čakáte, môže sa Vaša bolesť zhoršiť a liek proti bolesti začne účinkovať oveľa neskôr. Môže sa potom stať, že budete musieť užívať liek vo vyšších dávkach alebo ho nahradiť silnejším.

Keď užijem liek, bolesť prestane, ale veľmi rýchlo sa vráti. Prečo?

Dĺžka času, počas ktorého liek pôsobí sa nazýva „trvanie účinku“. Môže byť pri rôznych druhoch liekov rôzna a závisí tiež od osoby, ktorá lieky užíva.

Zmiernenie bolesti závisí od množstva - dávky - lieku a od toho, ako často ho užívate. Ak začínate cítiť bolesť predtým, ako by ste si mali dať ďalšiu dávku, upozornite na to lekára a pýtajte sa, či môžete liek užívať častejšie alebo vo vyšších dávkach.

Ak analgetiká, ktoré užívate, nezmiernujú alebo neodstraňujú Vaše bolesti, poraďte sa o zmene s lekárom.

Ako mám užívať lieky proti bolesti?

Väčšina liekov proti bolesti sa užíva v podobe tabletiiek alebo kapsúl. Pokiaľ vám lekár neurčí inak, zapite liek väčším množstvom vody alebo inej tekutiny. Nezapíjajte lieky alkoholickými nápojmi. Ak máte problémy pri prehĺtaní tabletiiek, požiadaajte lekára o lieky proti bolesti v kvapkách alebo náplastiach.

Lieky proti bolesti možno vpichnúť pod kožu alebo do svalu či žily. Niektoré lieky sú dostupné v podobe čapíkov. Najjednoduchšie je užiť lieky cez ústa alebo injekčne. Čapíky sa môžu použiť ak máte nauzeu (nutkanie na vracanie) alebo problémy s prehĺtaním. Možno použiť aj

náplast', ktorá lieky proti bolesti postupne uvoľňuje do organizmu cez pokožku.

Čo mám robiť proti vedľajším účinkom liekov?

Ak spozorujete podráždenie pokožky (vyrážky) alebo ťažkosti s dýchaním, prestaňte lieky užívať a ihneď informujte svojho lekára.

Informujte svojho lekára aj pri ťažkostiach s trávením, ak máte nutkanie na vracanie, závraty, bolesti hlavy, zápchu alebo ospalosť.

Užívajú deti s onkologickým ochorením tie isté lieky proti bolesti ako dospelí?

Áno, ale väčšinou v nižších dávkach. Dávky treba starostlivo prispôbiť veku a váhe dieťaťa.

Ak sa staráte o postihnuté dieťa, mali by ste sa o vhodnejšom spôsobe liečby bolesti porozprávať s odborným lekárom (onkológom - pediatrom).

Môžem užívať iné lieky bez lekárskeho predpisu počas užívania liekov proti bolesti?

Ak užívate lieky proti bolesti, informujte sa u svojho lekára o užívaní iných liekov. Veľa liekov napr. proti chrípke a iným chorobám bez lekárskeho predpisu sa môže užívať súčasne s analgetikami a nespôsobujú žiadne problémy. Niektoré kombinované lieky proti chrípke obsahujú však aj zložky proti bolesti a vtedy sa musí dávkovanie liekov proti bolesti znížiť.

Predtým ako užijete lieky bez lekárskeho predpisu, prečítajte si priložený letáčik a ak niečomu nerozumiete, porad'te sa s odborníkom.

Lieky proti bolesti bez lekárskeho predpisu

Lieky proti bolesti bez lekárskeho predpisu sú analgetiká, ktoré sa dajú kúpiť bez príkazu lekára. Patrí medzi ne aspirín, acetaminofen a ibuprofen. Veľa liekov proti bolesti má rôzne názvy, ale ak si prečítate letáčik, zistíte, že takmer všetky obsahujú jednu z týchto troch látok. Umožňujú úľavu pri miernej a strednej bolesti.

Sú aspirín, acetaminofen a ibuprofen rozdielne?

Áno, každý je inou chemickou látkou. Všetky majú podobné účinky proti bolesti, ale je medzi nimi niekoľko dôležitých rozdielov:

- Aspirín a ibuprofen potláčajú zápal; acetaminofen nie.
- Aspirín a ibuprofen sa často používajú proti bolestiam napuchnutých kĺbov a iných zapálených častí tela, acetaminofen nie.
- Aspirín a ibuprofen môžu podráždiť žalúdok, niekedy dokonca spôsobiť krvácanie žalúdka. Acetaminofen tieto ťažkosti nespôsobuje.
- Aspirín a ibuprofen môžu ovplyvniť zrážanlivosť krvi a spôsobiť krvácanie. Acetaminofen nemá účinok na zrážanlivosť krvi.
- Aspirín podávaný deťom s vírusovými ochoreniami, ako je chrípka či ovčie kiahne, môže spôsobiť tzv. Reyeov syndróm, čo je veľmi zriedkavá choroba mozgu a pečene. Acetaminofen a ibuprofen Reyeov syndróm nespôsobujú.
- Ibuprofen môže zhoršiť existujúce ťažkosti s obličkami. Aspirín a acetaminofen pri normálnych dávkach zvyčajne nepoškodzujú obličky.

Kedy by sa nemal užívať aspirín?

Hoci aspirín je bežným liekom, nie každý ho môže užívať. Skôr ako užijete aspirín, informujte sa u svojho lekára, či je nejaký dôvod, aby ste ho nemali brať.

Zdravotný stav niektorých pacientov sa môže zhoršiť pri užívaní aspirínu, alebo iného lieku, ktorý obsahuje aspirín. Aspirín by nemali užívať ľudia, ktorí:

- užívajú lieky proti rakovine, ktoré môžu spôsobiť krvácanie,
- užívajú steroidné lieky (napríklad prednison),
- podstúpia v priebehu týždňa chirurgický zákrok,

- sú alergickí na aspirín,
- užívajú lieky na zriedenie krvi (antikoagulanciá),
- majú žalúdočné vredy, žlčníkové kamene, trpia dnou alebo krvácaním,
- užívajú lieky proti artritíde,
- ústne užívajú lieky na cukrovku alebo dnu.

Buďte opatrní pri užití aspirínu a alkoholu na lačný žalúdok, môžu spôsobiť podráždenie žalúdka a vnútorné krvácanie.

Aké sú vedľajšie účinky aspirínu?

Najčastejším **vedľajším účinkom** aspirínu je podráždenie žalúdka a porucha trávenia. Užívanie aspirínu spolu s jedlom znižuje pravdepodobnosť tohto vedľajšieho účinku. Ak vám aspirín dráždi žalúdok, môžete užívať buferovaný alebo potáhaný aspirín. Informujte sa u lekárnik, ktoré aspirínové výrobky menej dráždia žalúdok.

Ak niekto užíva aspirín dlhší čas, môže spozorovať:

- zvonenie v ušiach alebo stratu sluchu,
- nezvyčajné potenie,
- bolesti hlavy, závrate, zahmlenie zraku, zmätenosť, horúčku alebo slabosť,
- zrýchlené dýchanie a rýchly tep,
- smäd, nauzeu, zvracanie alebo hnačku.

Ak spozorujete tieto symptómy, ihneď upovedomte svojho lekára.

Aspirín môže spôsobiť aj vnútorné krvácanie, ktoré je zvyčajne bez bolesti. Ak je vaša stolica tmavšia ako zvyčajne alebo ak zistíte neobvyklé zrazeniny, oznámte to svojmu lekárovi. Môže ísť o príznaky vnútorného krvácania.

Majú acetaminofen a ibuprofen vedľajšie účinky?

Normálna dávka acetaminofenu zriedka spôsobuje akékoľvek vedľajšie účinky. Každodenné užívanie veľkých dávok tohto lieku dlhodobo alebo pitie veľkého množstva alkoholu spolu s normálnou dávkou môže spôsobiť poškodenie pečene alebo obličiek.

Vážne vedľajšie účinky ibuprofenu sa vyskytujú len ojedinele. Niektorí ľudia pociťujú podráždenie žalúdka. Pri dlhodobom užívaní ibuprofenu alebo v kombinácii so steroidnými liekmi sa zvyšuje riziko krvácania do žalúdka. Ak máte problémy s obličkami, ibuprofen ich môže zhoršiť. Keďže ibuprofen môže ovplyvňovať aj zrážanlivosť krvi, môže byť nebezpečný pre pacientov s nízkym počtom krvných doštičiek.

Kolko tabletiiek aspirínu alebo acetaminofenu môžem užiť v jednej dávke a kolkokrát počas celého dňa?

Čo platí pre ibuprofen?

Dávky liekov proti bolesti sa u ľudí líšia. Niekomu sa najväčšmi uľaví, keď užíva malé dávky každé 3 hodiny. Pre iných je účinnejšie užívať veľké dávky menej často. Nemali by ste však užívať väčšie dávky, než aké sú uvedené v príbalovom letáčku, kým sa neporadíte so svojím lekárom.

- ⊗ **Aspirín:** Zvyčajná bezpečná dávka aspirínu je pre dospelých dve až tri tablety tri- až štyrikrát denne. Celkové množstvo 8 aspirínov pre dospelých za deň zvyčajne nespôsobí nijaké väčšie vedľajšie účinky. Väčšina dospelých môže bezpečne užiť až 12 tabliet za deň. Väčšia dávka sa však môže užívať len po porade s lekárom.
- ⊗ **Acetaminofen:** Zvyčajná bezpečná dávka acetaminofenu pre dospelých je dve až tri tablety tri- až štyrikrát denne, teda 8 až 12 tabliet za deň. Pri niektorých silnejších druhoch sa 1 tableta rovná jednej a pol obvyčajnej; takýchto tabliet by ste nemali užívať viac ako 8 za 24 hodín.
- ⊗ **Ibuprofen:** Bežná dávka ibuprofenu pre dospelých je 1 tableta (200 mg) každých štyri až šesť hodín. Nemali by ste užiť viac ako 6 tabliet za 24 hodín. Väčšie dávky užívajte len vtedy ak vám ich predpísal lekár.

Po akom čase tieto lieky zaberajú a ako dlho pôsobia?

- ⊗ Aspirín začne účinkovať 30 až 60 minút po užití (potáhaný aspirín po 1,5 až 8 hodinách). Jedna dávka zvyčajne potlačí bolesť na cca 4 hodiny, ale môže pôsobiť až 12 hodín.
- ⊗ Acetaminofen uľaví od bolesti v priebehu 10 až 60 minút od užitia. Jeho účinok môže trvať do 6 hodín.

- ⊗ Ibuprofen účinkuje po 1-2 hodinách a účinok trvá 5-10 hodín. Niekedy začne pôsobiť až po 2 - 3 dňoch.

Existuje veľké množstvo liekov proti bolesti bez lekárskeho predpisu. Aké sú medzi nimi rozdiely?

Poličky v lekárňach sú preplnené rôznymi liekmi proti bolesti. Každý je propagovaný ako lepší a rýchlejšie účinkujúci než tie ostatné. Ale základnou zložkou takmer všetkých liekov proti bolesti bez lekárskeho predpisu je aspirín, acetaminofen alebo ibuprofen. Niektoré značkové výrobky obsahujú aj doplnkové látky - aditíva. Tie bežné obsahujú:

- buffery (napr. uhličitan magnezičitý, hydroxid hlinitý) na zníženie podráždenia žalúdka,
- kofeín na stimuláciu a potlačenie bolesti,
- antihistaminiká (napr. difenhydramín, pyrilamín) na uvoľnenie a spánok.

Kombinované výrobky majú niekoľko nevýhod. Doplnkové látky môžu mať nežiaduce účinky. Antihistaminiká napríklad niekedy vyvolávajú ospalosť, čo nemusí byť problém, ak sa chystáte spať, ale môže prekážať cez deň alebo počas šoférovania. Doplnkové látky navyše zvyšujú cenu liekov proti bolesti bez lekárskeho predpisu. Môžu aj ovplyvniť účinok iných liekov, ktoré užívate.

Čistý aspirín, acetaminofen alebo ibuprofen sú približne rovnako účinné ako akýkoľvek kombinovaný výrobok. Ale ak máte pocit, že značkový liek s doplnkovými látkami lepšie pôsobí proti Vašej bolesti, informujte sa u svojho lekára alebo lekárnika, či sú dané doplnkové látky pre vás bezpečné. V prípade akýchkoľvek otázok o zložení Vašich analgetík bez lekárskeho predpisu sa informujte u lekára.

Prečo by som mal užívať proti bolesti lieky bez lekárskeho predpisu? Neexistujú silnejšie a účinnejšie lieky proti bolesti?

V mnohých prípadoch sú lieky proti bolesti bez lekárskeho predpisu úplne postačujúce, najmä ak máte bolesť pod kontrolou tým, že ich užívate pravidelne a preventívne. Tieto lieky sú silnejšími analgetikami než si ľudia uvedomujú.

Niektoré dávky liekov proti bolesti na lekársky predpis, užívaných orálne, nie sú účinnejšie ako dve až tri tablety aspirínu, acetaminofenu

alebo ibuprofenu. Výskum ukázal, že normálna dávka liekov proti bolesti bez lekárskeho predpisu poskytuje väčšine ľudí rovnakú úľavu ako lieky na lekársky predpis.

Môžem užívať lieky proti bolesti bez predpisu, ak mi môj lekár predpísal aj silnejšie analgetiká?

Mali by ste sa o tom informovať u svojho lekára. Ľuďom, ktorí potrebujú analgetiká na predpis, často pomáha, keď pokračujú v užívaní normálnych dávok aspirínu, acetaminofenu alebo ibuprofenu. Analgetiká bez lekárskeho predpisu pôsobia proti bolesti iným spôsobom ako silnejšie lieky na predpis. Keď užívate oboje, bojujete proti bolesti na dvoch úrovniach. Aspirín, acetaminofen alebo ibuprofen užívaný štyrikrát denne môže znížiť množstvo silnejších liekov potrebných proti bolesti.

Niektoré tablety na predpis obsahujú aspirín alebo acetaminofen. Opýtajte sa lekárničky alebo lekára, koľko aspirínu alebo acetaminofenu (ak vôbec nejaký) obsahujú lieky, ktoré máte predpísané. Takisto Vám pomôžu vypočítať koľko aspirínu alebo acetaminofenu môžete bezpečne užiť najviac.

Lieky proti bolesti na lekársky predpis

Aké sú rôzne lieky proti bolesti na predpis?

Už mnohé roky sú liekmi proti bolesti na predpis narkotiká. Sú to drogy, ktoré zmierňujú bolesť a spôsobujú ospalosť. Okrem toho všetky majú podobné vedľajšie účinky. Historicky pochádzajú tieto drogy z maku. Nazývajú sa aj opioidy. Dnes sú mnohé narkotiká syntetické, to znamená, že ich chemicky vyrábajú farmaceutické spoločnosti.

Medzi často používané opioidné lieky proti bolesti patrí:

- codeín,
- hydromorfon,
- levorfanol,
- metadon,

- morfín,
- oxycodon,
- oxymorfon.

Tieto lieky proti bolesti sú dostupné len na lekársky predpis. Užívajú sa cez ústa (orálne, PO), injekciou (intramuskulárne, IM), do žily (intravenózne, IV) alebo rektálnymi čapíkmi. Existujú aj ďalšie spôsoby užívania liekov proti bolesti, ktoré zabezpečia trvalejšiu úľavu. Nie všetky narkotiká sú dostupné v každej z týchto podôb.

Ďalšia skupina liekov proti bolesti na predpis je podobná ibuprofenu (na ibuprofen vo veľkých množstvách je potrebný lekársky predpis). Nazývajú sa **nesteroidné protizápalové liečivá**. Užívajú sa pri stredne silnej až silnej bolesti a sú účinné najmä proti bolesti kostných metastáz. Keďže nie sú narkotikami, ich užívanie nevyvoláva toleranciu liekov ani fyzickú závislosť.

Tieto lieky sa užívajú proti stredne silnej až silnej bolesti samostatne alebo spolu s liekmi proti bolesti bez predpisu. Pri silnej bolesti každý z nich má iný účinok.

Podľa čoho sa mám rozhodnúť ktoré lieky proti bolesti budem užívať?

O tomto by ste nemali rozhodovať sám/sama. Predtým ako začnete užívať lieky proti bolesti, porozprávajte sa so svojím lekárom. Lieky, ktoré u Vás účinkovali v minulosti alebo ktoré pomohli priateľovi alebo príbuznému, nemusia byť vhodné pre Vás. Nikdy neužívajte lieky iných!

Lieky proti bolesti by Vám mal predpisovať len jeden lekár. Ak konzultovaný lekár zmení Vaše lieky, ubezpečte sa, že sa Vaši lekári navzájom o tom poradili. V opačnom prípade by ste ich mohli užiť buď príliš veľa, alebo primálo.

Oznámte svojmu lekárovi, či lieky proti bolesti, ktoré užívate, pôsobia. Spolupracujte s ním pri výbere liekov alebo programu proti bolesti. Pamätajte, že potreba liekov proti bolesti sa môže zmeniť súčasne so zmenou liečby Vašej choroby.

Je dôležité, aby ste si viedli záznamy o názvoch a množstvách liekov proti bolesti, ktoré užívate. Pomôže Vám to presnejšie informovať Vášho lekára o ich účinku.

Stanem sa závislým ak budem užívať opioidy proti bolesti?

Nie. Závislosť od narkotík je definovaná ako závislosť od pravidelného užívania opioidov s cieľom naplniť fyzické, emocionálne a psychologické potreby, a nie pre zdravotné dôvody. Úľava bolesti je zdravotným dôvodom na užívanie opioidov. Ak teda užívate opioidy proti bolesti, nie ste „závislý“, bez ohľadu na to, aké množstvá a ako často ich užívate. Ak ste sa spolu s Vaším lekárom rozhodli, že opioidy sú správnu voľbou na úľavu pri bolesti, užívajte ich podľa pokynov.

Závislosť je častou obavou ľudí, ktorí užívajú opioidy proti bolesti. Je to téma s emocionálnym nábojom. Veľa ľudí používa výraz „závislosť“ ľahkomyselne, bez toho, aby vedeli presne, čo to znamená, teda užívanie návykových drog kvôli ich príjemným účinkom.

Drogová závislosť u pacientov s rakovinou je zriedkavá. Pravdepodobnosť závislosti, ak sa opioidy užívajú pod lekárske dohľadom, je veľmi malá. Väčšina pacientov, ktorí užívajú opioidy proti bolesti, je schopná s ich užívaním prestať, ak sa dá bolesť ovládať inými prostriedkami. Zapamätajte si, že ak sú opioidy jedinou možnosťou úľavy pri bolesti, kvalita života pacienta je dôležitejšia ako akákoľvek pravdepodobnosť závislosti.

Ak užívate opioidy niekoľko týždňov či dlhšie, pripravte sa na to, že niekto vyjadrí svoje obavy zo závislosti, čo je často zapríčinené nedostatkom informácií. Ak máte obavy zo závislosti, zverte sa tým, čo sa o Vás starajú. Strach by Vám nemal zabrániť užívať opioidy, aby Vám účinne pomohli proti bolesti.

Čo je tolerancia voči liekom?

Keď sa niektoré drogy užívajú pravidelne dlhší čas, telo už na ne nereaguje tak dobre ako na začiatku a zvolená dávka sa stáva menej účinnou. Na dosiahnutie rovnakého účinku ako pri pôvodnej dávke, je potrebné užívať väčšie a častejšie dávky. Ľudia, ktorí užívajú opioidy proti bolesti dlhodobo, niekedy časom zistia, že potrebujú vyššie dávky. Zvyšovanie dávok opioidov na potlačenie silnejšej bolesti alebo proti tolerancii voči liekom sa nepovažuje za závislosť.

Je užívanie opioidov nebezpečné?

Všetky lieky môžu byť nebezpečné, ak sa neužívajú správne. Riziká neopatrného užívania opioidov zahrnujú predávkovanie, vzájomné reakcie liekov a úrazy spôsobené ospalosťou.

Predávkovanie: Príliš veľká dávka opioidov môže spôsobiť spomalenie alebo zastavenie dýchania (respiračná depresia). Lekári starostlivo upravujú dávky liekov proti bolesti tak, aby zmiernovali bolesť s minimálnym dopadom na dýchanie. Možno ste počuli o narkomanoch, ktorí zomreli na predávkovanie. Príčinou býva väčšinou užívanie opioidov s inými liekmi, ktoré sa navzájom ovplyvňujú, alebo užívanie oveľa väčších dávok ako je potrebné na zmiernenie bolesti, alebo nečistoty v ilegálne získaných opioidoch. Prvým príznakom predávkovania drogami je nezvyčajná ospalosť alebo ťažkosti so zobúdzaním. Ak máte ktorýkoľvek z týchto príznakov, požiadajte niekoho, aby okamžite upovedomil Vášho lekára.

Vzájomné pôsobenie liekov: Miešanie opioidov, alkoholu a upokojujúcich liekov môže byť nebezpečné. Ak pijete alkohol alebo užívate upokojujúce lieky, lieky proti nespavosti, antidepresíva, antihistaminiká či iné lieky spôsobujúce ospalosť, informujte lekára o tom, v akom množstve a ako často ich užívate. Aj malé dávky môžu spôsobiť problémy. Požívanie alkoholu alebo týchto liekov spolu s opioidmi môže viesť k symptómom predávkovania, ako je napríklad slabosť, ťažkosti pri dýchaní, zmätenosť, úzkosť alebo silnejšia ospalosť alebo závraty. Takéto vzájomné pôsobenie liekov môže spôsobiť bezvedomie a smrť. Oznaďte svojmu lekárovi akékoľvek lieky alebo kombinácie liekov, po ktorých sa cítite ospalo.

Nehody, úrazy: Opioidy často spôsobujú ospalosť alebo závraty. Keď ste si toho vedomí, môžete byť opatrnejší a vyhýbať sa nehodám. Niekedy nie je bezpečné šoférovanie alebo dokonca vystupovanie a zostupovanie po schodoch. Vyhýbajte sa narábaniu s cirkulárkami či vrtačkami, alebo činnosťami, ktoré si vyžadujú zvýšenú pozornosť. Uvedomte si, aké majú na Vás opioidy účinky, aby ste mohli urobiť potrebné opatrenia.

Aká dávka opioidov proti bolesti je pre mňa bezpečná?

Množstvo liekov proti bolesti by mal určiť Váš lekár. Analgetiká pôsobia na rozličných ľudí rôznym spôsobom. Na Vás môže účinkovať už veľmi malá dávka, zatiaľ čo niekto iný môže na zmiernenie bolesti potrebovať oveľa vyššiu dávku.

Mali by ste sa opýtať:

- Akú dávku liekov môžem užiť? Ako často?
- Ak bolesť neprejde, môžem dávku zvýšiť? Ak áno, o koľko? Musím predtým zavolať lekára?
- Čo ak zabudnem liek užiť alebo ho užijem neskoro?

Váš lekár sa Vám bude snažiť predpísať také množstvo narkotík, ktoré bude pre Vás bezpečné a zároveň účinné proti bolesti.

Užívajte lieky podľa pokynov lekára, ale ihneď mu oznámte, ak Vám bolesť nezmiernia, alebo ak Vám spôsobia vážne vedľajšie účinky, ako napríklad veľkú ospalosť alebo ťažkosti s dýchaním. Ak nepotrebujete také množstvo opioidov, aké Vám predpísali, lekár Vám vysvetlí, ako môžete znížiť dávku alebo zmeniť interval podávania lieku.

Čo ak lieky, ktoré mi odporučili, nezmiernia moju bolesť?

Oznámte to ihneď svojmu lekárovi. Nečakajte na ďalšie stretnutie! Informujte ho:

- nakoľko bolesť ustupuje, ak vôbec
- ako dlho pociťujete úľavu
- o akýchkoľvek vedľajších účinkoch, ktoré pociťujete, najmä ospalosť
- ako vplýva bolesť na Vaše každodenné aktivity, ako napríklad spánok, prácu, jedenie alebo sex.

S pomocou Vášho lekára zvyčajne dosiahnete zmiernenie bolesti. Ak liek nemá dostatočný účinok na Vašu bolesť, lekár môže zvýšiť dávkovanie, skrátiť interval podávania lieku alebo predpísať iné lieky. Niektoré opioidy sú silnejšie ako iné a Vy ich možno potrebujete na zvládnutie bolesti.

Ak úľava od bolesti netrvá dostatočne dlho, opýtajte sa svojho lekára na lieky s dlhodobým účinkom. Morfín je teraz dostupný aj vo forme tabliet, ktoré ho uvoľňujú počas dlhšieho obdobia.

Niektorí lekári sa zdráhajú predpísať dostatočne veľké množstvá alebo silnejšie opioidy proti bolesti. Pod starostlivým lekárskeým dozorom sa však dávky silných opioidov (ústami alebo injekciou) môžu bezpečne zvyšovať. Nezvyšujte si ale dávku liekov proti bolesti sami.

Pamätajte, že iba Vy môžete najlepšie posúdiť, či pociťujete úľavu. Ak ešte stále máte bolesti a Váš lekár nepozná iné možnosti, požiadajte o návštevu u algeziológa (lekár zaoberajúci sa liečbou bolesti).

Aké sú vedľajšie účinky opioidov?

Hoci nie všetci cítia vedľajšie účinky opioidov, medzi najčastejšie patrí slabosť, zápcha, nauzea a dávenie. U niektorých ľudí sa môžu vyskytnúť aj závraty, psychické poruchy (nočné mory, zmätenosť, halucinácie), mierny pokles frekvencie a hĺbky dýchania alebo ťažkosti pri močení.

Vždy sa o vedľajších účinkoch porozprávajte so svojim lekárom. Tie, ktoré sú spôsobené opioidmi proti bolesti, sa dajú zvyčajne úspešne odstrániť.

Čo môžem robiť proti ospalosti?

Zo začiatku u väčšiny ľudí opioidy spôsobujú ospalosť, ale po pár dňoch zvyčajne pominie. Ak vďaka opioidom cítite po dlhom čase prvýkrát úľavu od bolesti, môže byť ospalosť dôsledkom poklesu bolesti, ktorý Vám umožňuje potrebný odpočinok. Tento typ slabosti zmizne, keď „dobežete“ svoj spánkový deficit. Ospalosť sa tiež zníži, keď si Vaše telo zvykne na lieky. Ak sa cítite príliš ospalý na bežnú činnosť aj po týždennom užívaní lieku, obráťte sa na svojho lekára.

Ak ste ospalý, starostlivo sa vyhýbajte situáciám, pri ktorých by ste sa vinou nepozornosti mohli zraniť, ako napr. vareniu, chôdzi po schodoch alebo šoférovaniu.

Niekoľko rád, ako si poradiť s ospalosťou:

- Počkajte niekoľko dní, či sa stratí.

- Zistite, či nemá aj iné príčiny. Užívate aj iné lieky, ktoré ju môžu spôsobiť?
- Opýtajte sa lekára, či môžete užívať menšie dávky a častejšie.
- Ak opioidy nezmiernujú Vašu bolesť, možno práve tá Vás vyčerpáva. V takom prípade účinnejší liek proti bolesti môže obmedziť Vašu ospalosť. Opýtajte sa lekára, ako si ľahšie zmiernite bolesť.
- Mierne zníženie dávky opioidov Vám niekedy môže priniesť úľavu, a pritom nespôsobí ospalosť. Ak je ospalosť veľmi silná, možno užívate viac opioidov ako potrebujete. Požiadajte lekára, aby Vám znížil dávky, ktoré v súčasnosti užívate.
- Opýtajte sa lekára, či môžete požívať mierne stimulanty, ako napríklad kofeín.
- Ak je ospalosť silná alebo ak sa náhle vyskytne potom, ako ste opioidy nejaký čas užívali, ihneď o tom informujte svojho lekára.

Čo môžem robiť proti zápche?

Opioidy spôsobujú u väčšiny ľudí zápchu. Stolica sa nepohybuje v intestinálnom trakte tak rýchlo ako zvyčajne a je tvrdšia, keďže sa absorbuje viac vody. Lekár vám pravdepodobne predpíše liek na zriedenie stolice a laxatíva.

Po dohode s lekárom môžete skúsiť toto:

- Jedzte potraviny s vysokým obsahom vláknin, ako napr. surové ovocie a zeleninu, celozrnný chlieb a cereálie. Pridaním 1-2 lyžíc nespracovaných otrúb sa jedlo obohatí a podporí sa pohyb čriev. Ak budete mať vždy poruke misku s otrubami, môžete si jednoducho posypať každé jedlo. Dietetik Vám poradí ďalšie možné spôsoby, ako pridať vlákninu do Vášho jedálnička.
- Pite množstvo tekutín. Osem až desať pohárov vody každý deň Vám pomôže udržať mäkkú stolicu.
- Cvičte tak často, ako môžete.
- Jedzte potraviny, ktoré Vám v minulosti pomáhali pri zápche.
- Snažte sa použiť WC alebo prenosnú izbovú toaletu vždy, keď cítite pohyb čriev.
- Snažte sa naplánovať si pohyb čriev každý deň v tom istom čase. Vyhradte si čas na sedenie na toalete, najlepšie po jedle. Vypite horúci nápoj približne pol hodinu pred plánovaným vyprázdnením.

- Ak Vám jedenie dostatočného množstva otrúb alebo iných jedál s vysokým obsahom vlákniny robí problémy, poraďte sa s lekárom o možnom užití laxatíva.

Pred užitím akéhokoľvek laxatíva alebo zmäkčovača stolice sa poraďte so svojim lekárom.

Čo môžem urobiť proti nevoľnosti a dáveniu?

Nevoľnosť a dávenie, ktoré sú spôsobené opioidmi, zvyčajne po niekoľkých dňoch ich užívania pominú. Nasledujúce rady Vám môžu byť užitočné:

- Ak cítite nevoľnosť, najmä keď sa pohybujete (na rozdiel od ležania v posteli), zostaňte v posteli ešte asi hodinu po užití lieku. Tento typ nevoľnosti je podobný cestovnej nevoľnosti. Proti takémuto typu nevoľnosti účinkujú lieky, ktoré sa dajú kúpiť bez predpisu. Neužívajte ich však skôr, než sa poradíte so svojim lekárom.
- Ak je príčinou vašej nevoľnosti samotná bolesť, užitie opioidov proti bolesti zvyčajne odstráni aj nevoľnosť.
- Niekedy pomôžu predpísané lieky (napr. Torecan užívaný orálne alebo čapíkmi).
- Informujte sa u svojho lekára, či nevoľnosť nemôže byť spôsobená inými zdravotnými okolnosťami alebo liekmi, ktoré užívate.

Niektorí ľudia si nesprávne myslia, že nevoľnosť je dôkazom ich alergie na opioidy. Nevoľnosť a dávenie zvyčajne nie sú alergickými reakciami. Ak ich však sprevádza vyrážka alebo svrbenie, môže ísť o alergickú reakciu. V takom prípade prestaňte užívať liek a ihneď o tom upovedomte svojho lekára.

Počul som, že niektorí ľudia, ktorí prestali užívať opioidy, mali abstinenčné príznaky. Je to pravda?

Nemali by ste náhle prestať užívať opioidy. Treba to robiť postupne, aby akékoľvek abstinenčné príznaky boli mierne alebo nebadateľné. Ak náhle prestanete užívať opioidy a prejavia sa u Vás príznaky podobné chrípke, nadmerné potenie, hnačka alebo iná nezvyčajná reakcia, in-

formujte o tom svojho lekára. Tieto príznaky možno liečiť a zvyčajne zmiznú po niekoľkých dňoch až týždňoch.

Ak moja bolesť zosilnie, budem potrebovať injekcie proti bolesti?

Pravdepodobne nie. Injekcie do svalu sa zriedka používajú proti bolesti pri rakovine. Pomôcť môžu čapíky a existujú už aj ďalšie nové metódy podávania opioidov proti bolesti. Dostupné sú napríklad morfínové tablety s dlhodobým účinkom a niektoré narkotiká rýchlo zmierňujú bolesť, ak sa podávajú pod jazyk. Jeden typ opioidu, fentanyl, je dostupný ako náplast' na kožu, odkiaľ sa postupne uvoľňuje cez pokožku po dobu 48-72 hodín.

Ak sa Vám spolu s Vaším lekárom nepodarilo nájsť vhodný liek proti bolesti na užívanie ústami, niektoré druhy liekov proti bolesti možno podávať do žily. Informujte sa o analgézií kontrolovanej pacientom. Pri tejto metóde sa na prenosnú, počítačovú pumpu s liekom pripojí ihla, ktorá sa zavedie pacientovi do žily. V prípade potreby zmiernenia bolesti pacient stlačí tlačidlo na pumpičke a tá dodá presne vymedzenú dávku lieku priamo do žily.

Nová, jednoduchá, bezpečná a účinná metóda na ovládanie bolesti sa nazýva **nepretržitá podkožná infúzia**. Drobná elektronická pumpa automaticky dávkuje liek cez malú ihlu umiestnenú pod kožou. Ďalším spôsobom na liečbu bolesti je vpich lieku do miechy (**intratekálne**) alebo do priestoru okolo miechy (**epidurálne**).

Váš lekár alebo odborník na bolesť (algeziológ) Vám poskytne viac informácií o pokroku v liečbe bolesti.

Je pravda, že silnú bolesť možno potlačiť len heroínom?

Nie, to nie je pravda. Niektoré noviny a články v časopisoch uvádzajú, že heroín je jediný spôsob úľavy pri veľmi silnej bolesti, ale úspešnosť heroínu spočívala skôr v spôsobe jeho podávania (ako prevencie), než v jeho účinnosti. Silné opioidy, ako sú Morfín a Dilaudid, obvykle zmierňujú veľmi silnú bolesť. V skutočnosti telo premieňa heroín na morfín.

V Anglicku je heroín dostupný a používa sa na liečbu bolesti u pacientov s rakovinovým ochorením. Ale aj tam sa teraz bežne používa morfín,

lebo sa dokázalo, že je rovnako účinný ako heroín. V Spojených štátoch heroín nie je legálne dostupný.

Aké ďalšie lieky na lekársky predpis sa používajú proti bolesti pri rakovine?

Rôzne skupiny liekov sa môžu užívať zároveň s opioidmi (alebo namiesto nich). Pôsobia samostatne proti bolesti alebo zosilňujú účinok opioidov. Iné znižujú vedľajšie účinky opioidov proti bolesti. Lekár Vám môže predpísať nasledujúce skupiny neopioidných liekov na potlačenie bolesti:

- **Antidepresíva** sa používajú ako pomocné lieky pri bolesti spôsobenej operáciou, rádioterapiou alebo chemoterapiou.
- **Antihistaminiká** zmiernujú bolesť, pomáhajú pri nevoľnosti a nespavosti.
- **Lieky proti úzkosti** sa používajú pri svalových kŕčoch, ktoré často sprevádzajú silnú bolesť. Pomáhajú aj pri liečbe úzkosti u onkologických pacientov.
- **Antikonvulzíva** zmierňujú bolesť pri poškodení nervov rakovinou alebo jej liečbou.
- **Steroidy** pomáhajú pri niektorých druhoch akútnej aj chronickej bolesti.
- **Nesteroidné protizápalové liečivá** potláčajú zápal, znižujú pooperačnú bolesť a bolesť pri kostných metastázach.

Ako zmierniť bolesť bez liekov

Aké sú spôsoby potlačenia bolesti bez užitia liekov?

Niektorí ľudia dokážu potlačiť bolesť bez užívania liekov. Používajú relaxáciu, predstavivosť, rozptýlenie a stimuláciu pokožky. Možno budete potrebovať pomoc zdravotných odborníkov, aby ste sa ich naučili používať. Pri niektorých Vám môžu pomôcť priatelia a členovia rodiny. Tieto techniky sú užitočné aj v spojitosti s liekmi proti bolesti.

Ako funguje relaxácia?

Relaxácia zmierňuje bolesť alebo zabraňuje jej zhoršeniu tým, že znižuje napätie vo svaloch. Môže vám pomôcť pri zaspávaní, dodať vám energie, znížiť Vám únavu a úzkosť a zvýšiť účinnosť iných metód. Niektorí ľudia napríklad zisťujú, že užívanie liekov proti bolesti alebo studené a horúce zábaly u nich účinkujú rýchlejšie a lepšie keď súčasne aj relaxujú.

Existujú nejaké základné pravidlá na používanie relaxačných techník?

Nasledujúce rady Vám môžu pomôcť:

- Pochopte, že Vaša schopnosť relaxovať sa môže z času na čas meniť a že sa k nej nemôžete prinútiť.
- Pamätajte, že niekedy môžete pocítiť prvé výsledky relaxácie až po dvoch týždňoch.
- Vyskúšajte viaceré relaxačné techniky, kým nájdete pre seba tú pravú.
- Zotrvať pri jednej technike, až kým sa stane jednoduchou a zabehnou. Používajte ju pravidelne najmenej 5 až 10 minút dvakrát denne.
- Po celý deň si kontrolujte napätie v každej časti tela od hlavy až po päty. Uvoľnite všetky napnuté svaly. Môžete použiť rýchlu techniku, ako napríklad vdych/napätie, výdych/uvoľnenie, ktorú popíšeme v ďalšej časti.
- Ak máte akékoľvek problémy s pľúcami, skôr než začnete používať akékoľvek relaxačné techniky vyžadujúce hlboké dýchanie, poraďte sa so svojím lekárom.

Je nejaká špecifická poloha, ktorú by som mal zaujať pri relaxačných cvičeniach?

Relaxáciu môžete robiť posediačky alebo poležiačky. Ak je to možné, vyberte si pokojné miesto. Zavrite oči. Prekríženie rúk a nôh môže zastaviť obeh krvi a spôsobiť strnulosť alebo mravenčenie. Ak ležíte, uistite sa, že ležíte pohodlne. Položte si pod hlavu a pod kolená vankúšik alebo si podprite lýtko nízkym stolčekom.

Ako mám používať relaxáciu?

Existuje veľa spôsobov. Tu sú niektoré, ktoré môžete vyskúšať.

⇒ Zraková koncentrácia a rytmická masáž:

- Otvorte oči a uprene sa pozerať na nejaký predmet alebo zavrite oči a myslite na pokojný, tichý výjav.
- Dľaňou si pevne do kruhu masírujte oblasť okolo miesta bolesti, vyvarujte sa však červených, podráždených, opuchnutých alebo mäkkých oblastí. Môžete o pomoc požiadať člena rodiny alebo priateľa.

⇒ Nádych/napätie, výdych/uvolnenie:

- Zhlboka sa nadýchnite. Zároveň napnite svaly alebo svalovú skupinu. Môžete napríklad pevne zavrieť oči, zatnúť zuby a päste, spevniť ruky a nohy alebo ich k sebe pritlačiť tak silno, ako vládnete.
- Zadržte dych a svaly udrzte napnuté jednu až dve sekundy.
- Povoľte! Vydýchnite a úplne sa uvoľnite.

⇒ Pomalé rytmické dýchanie:

- Uprene sa pozerať na predmet alebo zavrite oči a sústreďte sa na dýchanie alebo na pokojný výjav.
- Pomaly, zhlboka sa nadýchnite a ako vdychujete, napínajte svaly (napríklad na rukách).
- Pri výdychu uvoľnite svaly a pociťujte povoľovanie napätia.
- Zostaňte uvoľnený a začnite zvolna a pohodlne dýchať, sústred'ujúc sa na dýchanie s frekvenciou asi 9 až 12 vdychov za minútu. Nedýchajte príliš hlboko.
- Aby ste udržali pomalý, rovnomerný rytmus pri vydychovaní, môžete si potichu hovoriť: „Vdych, raz, dva; výdych, raz, dva“. Spočiatku Vám môže pomôcť, ak niekto bude nahlas počítat' za Vás. Kedykoľvek máte pocit, že nemáte dostatok vzduchu, zhlboka sa nadýchnite a potom pokračujte v cvičení s pomalým dýchaním. Pri každom výdychu sa uvoľnite a relaxujte. Ak nemáte niektoré svaly uvoľnené, napríklad ramená, napnite ich pri nádychu a uvoľnite pri výdychu. Stačí, ak tak urobíte jeden až dvakrát s každou svalovou skupinou.
- Pokračujte v pomalom, rytmickom dýchaní od niekoľkých sekúnd po 10 minút, podľa potreby.

- Na ukončenie pomalého rytmického dýchania potichu a pomaly počítajte do troch. Otvorte oči. Potichu si povedzte: „Cítim sa bdely a uvoľnený“. Pomaly sa začnite pohybovať.

⇒ **Ďalšie spôsoby, ktoré môžete pripojiť k pomalému rytmickému dýchaniu:**

- Predstavivosť.
- Počúvanie pomalej, známej hudby cez slúchadlá.
- Progresívne uvoľňovanie častí tela. Keď už dýchate pomaly a ľahko, môžete uvoľňovať rôzne časti tela, od chodidiel postupovať smerom k hlave. Myslite na slová, ako ochabnutý, ťažký, ľahký, teplý alebo vznášanie. Pri každom výdychu sa zamerajte na určitú oblasť tela a uvoľnite ju. Predstavujte si, že napätie z tej časti uniká. Pri výdychu si uvedomte napríklad uvoľnenie chodidiel a členkov; pri nasledujúcom výdychu uvoľnite lýtka a kolená a ďalej nahor po celom tele.

Môžem mať pri používaní relaxačných techník nejaké problémy?

Niektorí ľudia používajúci relaxáciu na potlačenie bolesti zaznamenali nasledujúce problémy a ich riešenia:

- Uvoľnenie pri silnej bolesti môže byť ťažké. Ak máte tento problém, skúste použiť rýchlu a jednoduchú relaxačnú techniku, ako napríklad zrakové sústredenie pri rytmickej masáži alebo nádych/napätie, výdych/uvoľnenie.
- Môžete mať pocit, že sa dusíte. Ak áno, zhlboka sa nadýchnite.
- Niekedy môže príliš hlboké dýchanie po určitú dobu spôsobiť dýchačnosť. V takom prípade dýchajte plytšie a/alebo pomalšie.
- Môže sa Vám stať, že zaspíte. Ak nechcete zaspieť, posad'te sa počas relaxácie na tvrdú stoličku alebo si nastavte budík.
- Môžete mať pocit depresie alebo utiahnutosti. Niekedy si pri uvoľnenosti uvedomíte problémy, ktoré Vás podvedome trápili. V takom prípade sa porozprávajte s niekým, kto Vám môže pomôcť utriediť si Vaše pocity.

Ak máte ťažkosti s používaním týchto metód, požiadajte lekára o kontakt s terapeutom, ktorý má skúsenosti s relaxačnými technikami. Nepokračujte v relaxačnej technike, ktorá zosilňuje Vašu bolesť, pri ktorej sa necítite dobre alebo ktorá má nepríjemné účinky.

Iné spôsoby zmiernenia bolesti

Existujú nejaké operácie na zmiernenie bolesti?

Áno. Keď sa prerušia nervové spojenia, ktoré prenášajú impulzy bolesti do mozgu, bolesť sa necíti. Na zablokovanie týchto spojení neurochirurg preruší nerv v blízkosti miechy (rizotómia) alebo prereže zväzky nervov priamo v mieche (kordotómia).

Keď sú nervy, ktoré prenášajú bolesť vyradené, nie je možné cítiť tlak ani teplotu. Preto je po týchto operáciách väčšia pravdepodobnosť, že si pacienti zrania postihnutú oblasť, lebo už nemajú ochranné reflexy bolesti, tlaku alebo teploty.

Čo sú nervové bloky?

Pri vstreknutí určitej látky do nervu alebo jeho okolia, nerv nie je schopný prenášať bolesť. Lokálna anestézia, ktorá sa môže skombinovať s kortizónom, zabezpečuje dočasné zmiernenie bolesti. Na dlhšie zmiernenie sa vstrekuje fenol alebo alkohol. Nervový blok môže spôsobiť ochrnutie svalu. Strata citlivosti v postihnutej oblasti je častým vedľajším účinkom nervového bloku.

Čo je to transkutánná elektrická nervová stimulácia (TENS)?

Je to technika, pri ktorej sa slabší elektrický prúd aplikuje na vybrané časti pokožky pomocou malého elektrického zariadenia napojeného na dve elektródy. Pocit sa opisuje ako bzučanie, chvenie či ťukanie. Slabé elektrické impulzy zjavne zasahujú do pocitov bolesti. Prúd možno upraviť tak, aby vyvolal pocit príjemný a zmiernil bolesť. Zmiernenie bolesti trvá aj po skončení aplikácie prúdu. Váš lekár alebo fyzioterapeut Vám povie, kde môžete dostať zariadenie na TENS.

Môže alkohol zmierniť moju bolesť?

Požívanie alkoholu môže niekedy zmierniť bolesť, zvýšiť chuť do jedla, zmierniť úzkosť a zlepšiť spánok. Popíjanie malého množstva alkoholu pri jedle alebo večer Vám môže priniesť úžitok. Požiadajte však o radu svojho lekára, pretože kombinovanie niektorých liekov proti bolesti s alkoholom je nebezpečné.

Pomôže mi proti bolesti marihuana?

Nie. Správy o účinkoch marihuany na potlačenie bolesti sa nezhodujú. Podľa niektorých zdrojov marihuana znižuje úzkosť alebo potláča nevoľnosť, takže sa osoby s bolesťami cítia lepšie. No niektorí pacienti s rakovinou zaznamenali, že fajčenie marihuany zosilnilo ich bolesť. V súčasnosti marihuana nie je legálne dostupná.

Aké sú účinky akupunktúry na bolesť?

Pri akupunktúre sa špeciálne ihly vpichujú do tela v určitých bodoch, do rôznej hĺbky a pod rôznymi uhlami. Niektoré skupiny akupunkčných bodov by mali ovládať špecifické oblasti bolestivých pocitov. Táto procedúra sa používala ako anestetikum v Číne a inde na liečenie rôznych druhov bolesti, ale jej pomoc pre pacientov s rakovinou sa nepreukázala. Väčšina lekárov verí, že nie je škodlivá, pokiaľ sú ihly sterilné. Akupunktúru by nemali používať pacienti, ktorí dostávajú chemoterapiu, kvôli nebezpečenstvu zvýšeného krvácania na miestach vpichov.

Môže pomôcť hypnóza?

Nikto nevie ako hypnóza funguje pri ovládaní bolesti. Hypnóza je stav podobný tranzu, ktorý môže navodiť osoba školená v špeciálnych technikách. Počas hypnózy je človek veľmi prístupný návrhom hypnotizéra. Na potlačenie bolesti môže hypnotizér navrhnúť, že bolesť pominie, keď sa osoba „prebudí“. Niektorí pacienti s rakovinou sa naučili metódy autohypnózy, ktoré používajú na ovládanie bolesti. Napriek tomu je ťažké odhadnúť kedy hypnóza účinkuje proti bolesti.

Záver

Dúfame, že Vám táto príručka pomohla porozumieť spôsobom liečby bolesti a že Vám poskytla užitočné informácie o tom, ako sa vyrovnávať s bolesťou. V žiadnom prípade nie je jej úlohou nahradiť dobrú komunikáciu medzi Vami a odborníkmi, ktorí sa o Vás starajú. Pamätajte, že existuje veľa spôsobov, ako sa vyrovnat' s bolesťou a bolesť pri rakovine sa dá takmer vždy zvládnuť.

Slovník

Akupunktúra – čínska technika, pri ktorej sa zavádzajú ihly do kože na špecifických miestach tela, aby sa dosiahlo zmiernenie bolesti.

Analgetiká – lieky, ktoré sa používajú na potlačenie bolesti.

Algeziológ – lekár špecializovaný na podávanie špeciálnych liekov, ktoré odstraňujú alebo zmiernujú bolesť.

Antidepresíva – lieky používané na liečbu depresie.

Dávka – množstvo užitého lieku.

Epidurálny – do chrbtice, ale mimo miechy.

Frekvencia – ako často sa liek užíva.

Fyzioterapia – liečba bolesti v svaloch, nervoch, kĺboch a v kostiach pomocou cvikov, elektrickej stimulácie, hydroterapie a používaním masáže, tepla, chladu a elektrických prístrojov.

Hypnóza – stav podobný tranzu, pri ktorom je reakcia na návrhy alebo príkazy zvýšená.

Chemoterapia – liečba chemoterapeutikami (protirakovinovými liekmi).

Infúzia – spôsob podávania liekov proti bolesti do žily alebo pod kožu; na rozdiel od injekcie, ktorá sa zavádza tlakom na piest, infúzia vteká pomocou gravitácie. Niektoré nepretržité infúzie sa podávajú pomocou mechanickej pumpy.

Intramuskulárne (IM) – do svalu.

Intratekálne (IT) – do miechy.

Intravenózne (IV) – do žily.

Kordotómia – chirurgický zákrok, pri ktorom sa prerežú niektoré zväzky nervov v mieche; používa sa na zmiernenie bolesti.

Lieky proti bolesti bez predpisu (cez pult) – analgetiká, ktoré možno kúpiť bez lekárskeho predpisu.

Lieky proti bolesti na predpis – analgetiká, ktoré možno kúpiť len na lekársky predpis.

Lokálne anestetikum – liek, ktorý zablokuje nervové prenosy v mieste aplikácie.

Metastáza – rozšírenie rakoviny nádorovými bunkami do iných častí tela.

- Narkotikum** – opioid - liek proti bolesti štruktúrou a účinkom príbuzný opiátom.
- Nervový blok** – metóda na potlačenie bolesti, pri ktorej sa anestetikum vstrekuje do nervu.
- Neurochirurg** – lekár, ktorý sa špecializuje na operácie mozgu, nervov a miechy.
- Onkológ** – lekár, ktorý sa špecializuje na liečbu rakoviny.
- Opioid** – liek proti bolesti chemicky príbuzný ópiu; nazývaný aj narkotikum.
- Pediatrický onkológ** – lekár, ktorý sa špecializuje na liečbu rakoviny u detí.
- Prah bolesti** – úroveň bolesti, pri ktorej si ju osoba uvedomí.
- Predstavivosť** – metóda na potlačenie bolesti, ktorá používa mentálne obrazy vytvorené pamäťou alebo predstavivosťou.
- Rádioterapia** – liečba vysokoenergetickým žiarením X-lúčmi alebo lúčmi z iného zdroja žiarenia, čím sa ničia nádorové bunky.
- Relaxačné techniky** – metódy používané na zníženie napätia, zmiernenie úzkosti a zvládnutie bolesti.
- Rizotómia** – prerezanie nervových koreňov v blízkosti miechy.
- Rozptýlenie** – metóda na potlačenie bolesti, ktorá odvádza pozornosť od bolesti.
- Stimulovanie pokožky** – používanie tlaku, trenia, zmeny teploty alebo chemických látok na vzrušenie nervových zakončení v pokožke.
- Subkutánný** – podkožný.
- Štádium** – rozsah choroby.
- Tolerancia** – oslabenie alebo strata normálnej reakcie na liek.
- Trankvilizér** – liek používaný na liečbu úzkosti.
- Trvanie účinku** – dĺžka pôsobenia účinku lieku.
- Vedľajšie účinky** – nežiaduce symptómy spôsobené užívaním liekov.
- Začiatok pôsobenia** – keď liek začne pôsobiť.
- Závislosť** – psychická alebo emocionálna závislosť od účinku lieku.

Preventívne onkologické prehliadky

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Celkový zdravotný stav	kompletná prehliadka všetkých orgánových sústav, laboratórne vyšetrenia krvi a moču	od 18 rokov	raz ročne
Gynekologické preventívne prehliadky	gynekologické vyšetrenie, cytológia	od 20* 23-64**	raz ročne prvé dva odbery cytológie v ročnom intervale. V prípade negativity týchto dvoch cytologických výsledkov pokračovať v 3-ročnom intervale
Prsník	Samovyšetrovanie	od 18+	raz mesačne (ak je nález v poriadku, raz za 3 roky vyšetrenie lekárom)
	vyšetrovanie lekárom pohmatom	30 – 40	raz ročne
	mamografia, sonografia (nad 40 podľa výsledkov mamografie)	40 – 69	raz za 2 roky
Hrubé črevo	vyšetrenie cez konečník	po 40	raz do roka
	hemokult	po 50	raz do roka
	endoskopia	po 50	raz za 10 rokov
	endoskopia***	po 50	raz za 5 rokov
Koža	samovyšetrovanie kože	od 20	raz mesačne
	prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	20 - 40	raz do roka

Ústna dutina	samovyšetovanie	od 20	raz mesačne
	kompletná prehliadka chrupu a ústnej dutiny	od 18	raz ročne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semenníky	samovyšetovanie	od 15	raz mesačne
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	od 40	prispôbiť bazálnej hodnote PSA
Kompletná urologická prehliadka u mužov	fyzikálne vyšetrenie, palpačné vyšetrenie prostaty cez konečník, palpačné vyšetrenie semenníkov, ultrazvukové vyšetrenie prostaty	od 50	raz za 3 roky

- * prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti
- ** cytológia do 64. roku, ak sú posledné 3 cytologie negatívne
- *** odporúča sa pre rizikové skupiny
- **** prostatický špecifický antigén

LIGA PROTI RAKOVINE SR – CENTRÁ POMOCI

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL) a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty a aktívne pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore Centrá pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE **BRATISLAVA** PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- **poradenská a informačná služba na Linke pomoci: 02/52 96 51 48**
- zlepšenie fyzického a psychického stavu **rehabilitáciou a relaxáciou** pod dohľadom diplomovaného **fyzioterapeuta**
- **pohybové a voľnočasové aktivity** v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, kreatívnych kurzov, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov
- **vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy** na rôzne témy
- **spoločenské podujatia** v podobe besied, stretávania s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov

Tel.: 02/52 92 17 35 (sekretariát), 02/57 20 29 08 (repcia)

Centrum pomoci – Bratislava



CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- zlepšenie fyzického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného **fyzioterapeuta**
- **pohybové aktivity** – tanec, relaxačné cvičenia
- **kreatívne kurzy** – koráľkovanie, papierové pletenie, ikebany, patchwork, tematické tvorivé dielne
- **jazykové kurzy**
- **kultúrne podujatia**
- **besedy** s odborníkmi z rôznych oblastí
- **možnosť využívať knižnicu** – odborná, náučná literatúra, záujmové a oddychové čítanie v relaxačnej miestnosti, príp. zapožičiavanie kníh a publikácií
- **linka pomoci** – odborné poradenstvo lekárov onkológov, psychológa, sociálnych pracovníkov na tel. čísle **055/685 35 45**, osobne v priestoroch centra

KONTAKT:

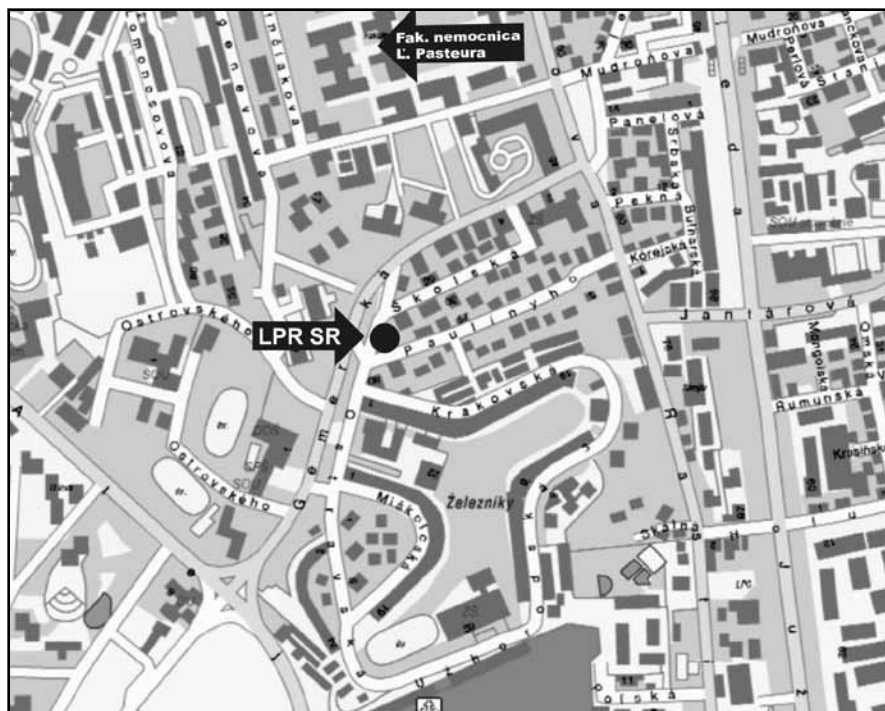
Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Paulínyho 63

040 01 Košice

Tel. 055/685 35 46, 0902 893 299 (Ing. Ľubica Slatina, správkyňa centra)

Centrum pomoci – Košice



CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE MARTIN PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- **odborné poradenstvo** vo forme Linky pomoci na t.č. **043/32 40 506**
- zlepšenie fyzického stavu **rehabilitáciou a relaxáciou** za asistencie **fyzioterapeuta** a zlepšenie psychického stavu s pomocou **psychológa**
- **voľnočasové aktivity** v podobe kreatívnych, pohybových kurzov a kultúrnych podujatí
- **vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy**
- **besedy, spoločenské podujatia** a mnohé iné programy

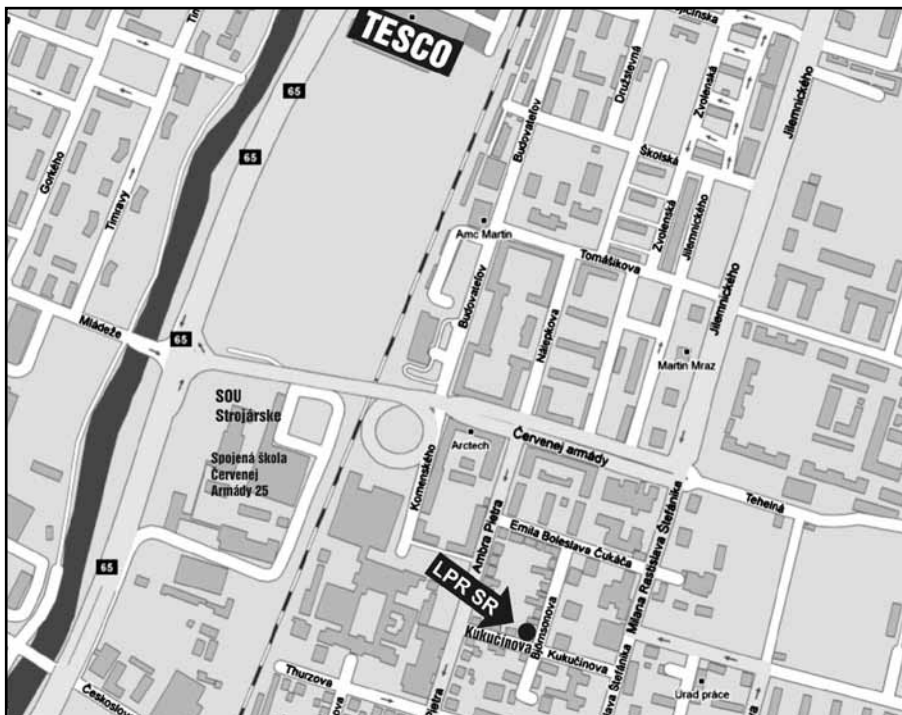
KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Kukučínova 2, 036 01 Martin

Tel. 043/32 40 487 (Gabriela Sýkorová, správkynia centra)

Centrum pomoci – Martin



*Hľadáte odpovede na rôzne otázky,
ktoré súvisia so vznikom nádorov ?*

Obráťte sa na

Linku pomoci a poradenskú službu

Tel. 02/52 96 51 48

K dispozícii sú skúsení odborníci – lekári-onkológovia, psychológovia a sociálni pracovníci, ktorí vám radi zodpovedia vaše otázky týkajúce sa prevencie, včasných príznakov, možností diagnostiky a liečby, pomôžu vám lepšie sa vyrovnáť s ochorením či lepšie zvládať ochorenie v rodine, a pomôžu vám zorientovať sa v sociálnych otázkach v súvislosti s onkologickým ochorením.

Okrem toho je Vám k dispozícii internetová poradňa Ligy proti rakovine SR, ktorú nájdete na stránke www.lpr.sk.

Pobočky a kluby Ligy proti rakovine SR

Okrem Centier pomoci sú pacientom a ich blízkym plne k dispozícii aj naše pobočky, kluby a kolektívni členovia LPR SR, kde je možné nájsť poradenstvo i pomoc.

Liga proti rakovine -
pobočka Banská Bystrica
Mgr. Soňa Prandlová
Tel.: 0903 236 356
prandlovasona@azet.sk

Liga proti rakovine - pobočka Nitra
Irena Kollárová
Tel: 037/733 38 24
0908 843 362
lprnitrakollarova@centrum.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Bardejov
Helena Kuzmišinová
Tel.: 054/4788 314
0949 323 083
lpr.bardejov@gmail.com

Liga proti rakovine –
klub Nezábudka
Partizánske
Margita Ondrejková
0917 547 571
klubnezabudka@centrum.sk

Liga proti rakovine –
klub Venuša Bratislava
RNDr. Marta Vozárová
Tel: 02/207 00669
0903 919 610
vozarova.marta@gmail.com

Liga proti rakovine –
klub Venuša Pezinok
Anna Štilhammerová
Tel.: 033/640 2461
0908 792 382
a.stil@centrum.sk

Liga proti rakovine –
klub Viktória Košice
Doc. MUDr. Mária Wagnerová, CSc.
Tel.: 0905 943 962
maria.wagnerova@vou.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Piešťany
Ing. Mária Šišková
Tel.: 0905 388 747
siskova.lpr@gmail.com

Liga proti rakovine - klub Venuša
Liptovský Mikuláš
venusalm@gmail.com

Liga proti rakovine –
klub Žirana Poprad
Helena Krausová
Tel.: 0907 175 608
lprzirana@gmail.com

Liga proti rakovine -
pobočka Lučenec
MUDr. Jaroslava Machanová
Tel.: 047/ 4311 427
lprlucenec@gmail.com

Liga proti rakovine –
klub Venuša Prešov
Magdaléna Mihaľová
Tel.: 051/77 22 326
0907 667 845
lprmihalova@orangemail.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Michalovce
MUDr. Gabriela Hermanová
Tel.: 056/641 6400
0907 921 081
gaby.herman@azet.sk

Liga proti rakovine –
Klub Lýdia Skalica
Ing. Eleonóra Bernhauserová
Tel.: 034/664 9180
0905 681 074
bernhauserleonora@stonline.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Trnava
Mária Valentová
Tel.: 033/550 3850
0904 689 828
valent.maria@pobox.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Topoľčany
Mária Hrošová
0908 419 613
m.hrosova@zoznam.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Žilina
PhDr. Gabriela Tvrdá
Tel.: 041/5110722
0905 839 279
tvrda@nspza.sk

Liga proti rakovine –
pobočka Trebišov
MUDr. Alica Malá
Tel.: 0902 206 599
trebisov.lpr@gmail.com

Kolektívni členova Ligy proti rakovine SR

KLINČEK
Združenie pacientov
s onkol. a ŤZP, Čadca
Mária Balážová
Tel.: 0910 795 629

Občianske združenie NARCIS
Vranov nad Topľou
Ing. Ružena Vasilišinová
Tel: 0908 281 778
Narcis.vranov@centrum.sk

Liga proti rakovine - Turčianske
Venuše Martin
PhDr. Želmíra Brozmannová
Tel.: 043/4131 200
0908 891 081
brozmannova@turcianskevenuse.sk

Organizácia postihnutých
chronickými chorobami
Trenčín
Božena Kováčiková
Tel.: 0903 724 975
bkovacikova@stonline.sk

Slovenské
združenie stomikov
SLOVILCO Martin
Ján Čačko
Tel.: 0905 319 978
slovilco@slovilco.sk

Občianske združenie
Viktorky Banská Bystrica
Zuzana Pepichová
Tel.: 0903 066 219
zupepi@gmail.com

Liga proti rakovine –
Klub IRIS Nové Zámky
Eva Košíková
Tel.: 0911 038 131
ekosik@azet.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE

PRIHLÁŠKA PRE ZÁUJEMCOV o služby Centra pomoci Ligy proti rakovine

Meno, priezvisko, titul:

Dátum narodenia:

Kontaktná adresa:

Telefónne číslo:

e-mail:

Aktivity, o ktoré mám záujem:

.....

O Centrum pomoci som prejavil/la záujem ako:

- pacient
- príbuzný pacienta
- verejnosť

Svojím podpisom vyjadrujem súhlas Lige proti rakovine SR so spracovaním mojich osobných údajov výlučne za účelom evidencie pre programy Centra pomoci LPR SR.

.....

podpis

PRIHLÁŠKU zašlite na adresu centra pomoci, ktoré chcete navštevovať:

- Centrum pomoci LPR SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava
Gabriela Cigániková
e-mail: recepacia@lpr.sk
- Centrum pomoci LPR SR
Paulínyho 63, 040 01 Košice,
Ing. Ľubica Slatina
e-mail: slatina@lpr.sk
- Centrum pomoci LPR SR
Kukučínova 2, 036 01 Martin
Gabriela Sýkorová
e-mail: sykorova@lpr.sk



NA ZÁVER

Výskyt rakoviny neprestajne stúpa:

- ⇒ môže sa vyskytnúť v každom veku,
- ⇒ veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne

Mnohých by bolo možné zachrániť, keby:

- ⇒ boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny,
- ⇒ sa im vedeli účinne brániť,
- ⇒ sa zúčastňovali na pravidelných preventívnych prehliadkach, poznali včasné príznaky rakoviny,
- ⇒ vyhľadali lekársku pomoc včas, aby sa mohli liečiť účinnými prostriedkami podľa najnovších lekárskeho poznatkov.

Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/5292 1735
Fax: 02/2081 2047
<http://www.lpr.sk>
Email: lpr@lpr.sk

ISBN 80-89201-06-7



9 788089 020106 8