



**Syndróm únavy
spojenej
s rakovinou**

Cancer-related fatigue

Blyl

Komu je brožúra určená?

Únava je sprievodným javom nejedného onkologického ochorenia. Začína ako symptóm samotného ochorenia a vnímame ho aj ako nežiaduci účinok liečby. Primárne síce táto brožúra vychádza pre onkohematologických pacientov, pre ktorých je únava najviac príznačná, vidíme však veľký zmysel šíriť informácie aj do ďalších oblastí onkológie. Syndróm únavy spojenej s rakovinou bol rozpoznaný aj v medzinárodnom odbornom prostredí (ESMO) ako závažná komplikácia a začína sa jej venovať väčšia pozornosť.

Syndróm únavy je možné manažovať. Toto je aj naším cieľom - poskytnúť slovenským onkologickým pacientom informácie, ako možno túto bariéru, ktorá znižuje kvalitu života pacienta, zmierniť a začleniť ju do svojho bežného života.



Rakovinové bunky využívajú živiny Vášho tela na to, aby mohli rásť. Výsledkom toho je, že vaše telo potom nemá žiaden zdroj energie. To môže byť príčinou syndrómu únavy spojenej s rakovinou.

Čo je syndróm únavy spojenej s rakovinou?

SÚSR je jedným zo samotných príznakov rakoviny ako aj vedľajším účinkom rakovinovej liečby/terapie. Postihuje všetky stránky života pacienta vrátane fyzickej, duševnej, citovej a spoločenskej.

1. Definícia

Únavový syndróm je podľa National National Comprehensive Cancer Network charakterizovaný ako „stresujúci, pretrvávajúci, subjektívny pocit fyzickej, psychickej, emocionálnej alebo kognitívnej námahy, ktorého dopad na človeka (pacienta) nie je možné odstrániť odpočinkom alebo spánkom”.

| | | | | |
|--------------------|--|---|----------------------|---|
| Bežná únava | Dá sa odstrániť spánkom | Dá sa očakávať po určitom type námahy | Trvá zväčša krátko | Stáva sa každému |
| SÚSR | Nezlepšuje sa napriek oddychu, vracia sa alebo sa zhoršuje | Prichádza nečakane a nezávisí od vynaloženej námahy | Trvá mesiace až roky | Objavuje sa u ľudí so všetkými typmi rakoviny |



Pre včasnú diagnostiku a liečbu únavy spojenej s rakovinou je kľúčové rozoznať ju od bežnej únavy.

Únava spojená s rakovinou je jeden z najbežnejších príznakov, ktorý pacienti pociťujú. Je to stav vyčerpanosti, ktorý môže prísť nečakane a odstrihnúť vás od bežného života

2. Ako vzniká únava u onkologických pacientov?

Mechanizmus vzniku únavy je ešte stále predmetom bádania a zisťovania. Momentálne je považovaný únavový syndróm za multifaktoriálne „ochorenie“. Úlohu zohráva hladina hormónu kortizolu, ktorý nás drží bdelych a vyplavuje sa z nadobličiek. Rovnako tak sa za jednu z príčin považuje aj narušenie tvorby energie priamo v bunkách, nadmerná tvorba prozápalových génov, ako aj strata svalovej hmoty a sily (sarkopénia) dôsledkom protinádorovej terapie.

3. Diagnostika - Ako zistím, že mám SÚSR?

Základom je podrobné vyšetrenie lekárom. Je nutné vylúčiť ostatné medicínske príčiny a chorobné stavy, ktoré sa prejavujú pocitom únavy. Radíme sem :

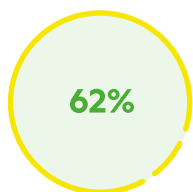
- chudokrvnosť (anémia)
- nadmerná alebo znížená funkcia štítnej žľazy
- srdcovo-cievne ochorenia
- poruchy funkcie pečene a obličiek
- nadmerné užívanie utlmujúcich liekov a analgetík (liekov od bolesti)
- poruchy príjmu potravy a nutričný (výživový) deficit
- a iné

Únava, aj napriek tomu, že je subjektívnym (vlastným) pocitom, sa dá objektivizovať pomocou štandardizovaných dotazníkov schválených všeobecne uznávanými autoritami v medicíne. Je dôležité poznať aj samotnú únavu a vedieť:

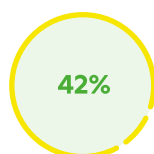
- ako sa prejavuje
- ako dlho trvá
- kedy sa objavuje po protinádorovej liečbe (a druh liečby)
- či existujú faktory, ktoré vám prinášajú úľavu, alebo naopak zhoršenie
- ako veľmi vás únava ovplyvňuje v bežných dňoch

SÚSR ovplyvňuje život lymfómových pacientov

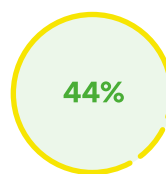
Štúdia ukázala, že až **72%** pacientov s lymfómom pociťuje únavu ovplyvňujúcu ich život



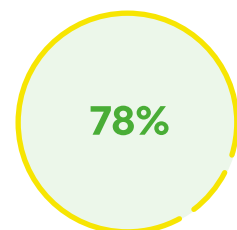
O 62% znižuje schopnosť pracovať



O 42% zhoršuje vzťahy s blízkymi



O 44% znižuje nezávislosť



O 78% zhoršuje aktivitu

4. Liečba - Ako sa dá liečiť SÚSR?

Nefarmakologické postupy (bez užívania liečiv)

Odporúča sa dostatočná fyzická aktivita, ktorá však závisí od fyzických možností a miery únavy. Ideálna je stredná intenzita cvičenia v trvaní približne 150 minút týždenne. Druh pohybu nesmie limitovať pacienta a zhoršovať samotnú nevykonnosť. Odporúčajú sa aj dychové cvičenia v trvaní približne 30 minút denne, dôležité však je vopred poznať funkciu pľúc. V niektorých štúdiách sa odporúča terapia jasným svetlom, ktorá dokáže znížiť potrebu odpočinku o 5 hodín za týždeň. V tomto prípade je rovnako tak potrebné poznať funkciu zraku. Akýkoľvek zo zmienovaných postupov je vhodné začať pod dohľadom skúseného odborníka (fyzioterapeuta, trénera) a po schválení rehabilitačným lekárom.

Správna životospráva a nastavenie výživy sa pokladá tiež za jeden z možných postupov. V Národnom onkologickom ústave je pre tieto účely zriadená nutričná poradňa, do ktorej vás onkológ môže odoslať za účelom konzultácie.

Farmakologické postupy (užívanie liečiv)

Momentálne neexistuje liečivo alebo vitamínový doplnok, ktorý by bol schválený ako terapia SÚSR. Prebiehajú však súčasne viaceré štúdie, ktoré sa snažia ovplyvniť tento neželaný stav.

Nedovoľte únave prebrať kontrolu nad vašim životom – príznaky syndrómu únavy spojenej s rakovinou (SÚSR) je možné zmierniť liečbou. **Včasnú liečbu SÚSR môže zabrániť tomu, aby sa z neho stal dlhodobý problém.** Obráťte sa na váš ošetrojúci tím v otázkach diagnostiky a možnostiach liečby.



Predtým, než budete konzultovať SÚSR s vaším ošetrojúcim lekárom, pripravte sa na to

- Čo je syndróm únavy spojenej s rakovinou?
- Má tento syndróm nejaké špecifické príznaky, o ktorých by som mal/a vedieť? Kedy by som o nich mal/a hovoriť so svojim lekárom?
- Je SÚSR normálny? Postihuje veľa ľudí?
- Čo spôsobuje SÚSR?
- Je SÚSR spojený s množstvom spánku alebo mojou dennou aktivitou?
- Aký je rozdiel medzi SÚSR a bežnou únavou?
- Dá sa SÚSR liečiť?
- Existujú v nemocniciach/onkocentrách programy venujúce sa SÚSR?
- Viete mi odporučiť terapeuta alebo program, ktorý sa venuje liečbe SÚSR?
- Existuje pacientska organizácia alebo podporná skupina zaoberajúca sa SÚSR?
- Poznáte nejaké online nástroje venujúce sa zvládaniu SÚSR?
- Existujú nejaké činnosti, ktoré mi môžu pomôcť? Je niečo, čo nemám robiť?
- Existuje nejaká prevencia, ktorá môže minimalizovať SÚSR?
- Čo môžu robiť poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, rodina, priatelia, aby mi mohli pomôcť?
- Je možné zbaviť sa SÚSR alebo sa s tým musím naučiť žiť?

Za podporu pri vzniku brožúry
ďakujeme spoločnostiam:



KONTAKT

www.lymfom.sk
www.leukemia.sk
manazment@lyl.sk

PACIENTSKÁ PORADŇA

Ladislav Lekár
poradna@lyl.sk
0905 875 789

MEDICÍNSKA PORADŇA

Mudr. Simona Pavúková
doktor@lyl.sk
0919 455 321
Po - Pia: 15:00 - 22:00, So - Ne: 9:00 - 22:00

Lymfoma a Leukémia Slovensko [lyl_slovensko](https://www.instagram.com/lyl_slovensko)