

PORADNIK – JAK AKTYWNIŹYĆ Z NOWOTWOREM

redaktorzy naukowi: Artur Jurczyszyn i Piotr Majcher

Wydłużenie ludzkiego życia i wzrastająca skuteczność leczenia większości chorób powoduje zwiększenie liczby pacjentów z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, do których coraz częściej zalicza się choroby nowotworowe. Wiele osób chorych na nowotwory udaje się wyleczyć, a ich czas przeżycia istotnie się wydłuża.

Przywrócenie tych pacjentów do normalnego funkcjonowania i aktywnego trybu życia jest niezwykle ważnym zadaniem. „Poradnik – Jak aktywnie żyć z nowotworem” spełnia tę funkcję i wypełnia lukę na polskim rynku wydawnictw medycznych i popularnonaukowych.

Wielodyscyplinarny zespół Autorów w sposób uporządkowany i przystępny przedstawia wszystkie najważniejsze zagadnienia dotyczące etiopatogenezy, czynników ryzyka, prewencji pierwotnej i wtórnej, metod leczenia i powikłań terapii choroby nowotworowej. Wiedza ta pozwoli pacjentowi zrozumieć istotę choroby i lepiej się przygotować do niekiedy długotrwałego procesu leczenia i rehabilitacji.

W poszczególnych rozdziałach przedstawiono zasady żywienia w chorobie nowotworowej i psychologiczne problemy osób zmagających się z tą chorobą. Odpowiednio dobrana dieta stanowi podstawę wspomagania działań leczniczych i rehabilitacyjnych. Pacjenci często poszukują „cudownych” rozwiązań, w tym suplementów diety, dlatego uporządkowane i przystępne podanie wiedzy opartej na dowodach naukowych ma tu ogromne znaczenie.

W wielu rozdziałach omówione zostały formy aktywności fizycznej (m.in. nordic walking), w tym formy wyczynowej aktywności fizycznej i sport u osób z chorobą nowotworową. Możliwość wyczynowego uprawiania sportu u pacjentów z przebytą chorobą nowotworową jest doskonałym ukierunkowaniem w stronę optymistycznego myślenia i psychicznego pokonania choroby. Dobrym przykładem do naśladowania jest wielu znanych sportowców, którzy często szybko po leczeniu onkologicznym, a nawet w jego trakcie, powracają do uprawiania sportu.

Przedstawiono również specyficzne kwestie medyczne i psychospołeczne mogące wpływać na aktywność fizyczną osób z chorobą nowotworową: problematykę kinezyfobii, uprawiania sportu po przeszczepieniu szpiku kostnego, zaburzeń krzepnięcia, nietrzymania moczu i stomii. Możliwość powrotu

Klinika Geriatrii

Kierownik Kliniki Prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka

92-115 Łódź, | ul. Pieniny 30
tel. faks 42 426793144 wew. 251
e-mail: Tomasz.kostka@umed.lodz.pl
www.umed.pl

do aktywnego trybu życia i przystępne omówienie możliwości pokonywania tych barier są szczególnie istotne dla pacjentów z poważnymi powikłaniami choroby nowotworowej.

Niezwykle ważne są rozdziały odnoszące się do rehabilitacji pacjentów onkologicznych z wielochorobowością typową dla wieku podeszłego oraz aktywności fizycznej w sarkopenii i zespole kruchości (*frailty syndrome*). Starsi pacjenci są bardziej narażeni na następstwa agresywnego leczenia, również ze względu na nasilające się z wiekiem zaniki mięśniowe i upośledzenie sprawności funkcjonalnej. Wskazanie możliwości skutecznej prewencji i rehabilitacji jest tu szczególnie wskazane.

W poradniku szeroko omówiono zasady higieny osób z chorobą nowotworową, naświetlono problem aktywizacji z perspektywy pacjenta, przedstawiono aspekty prawne korzystania z sanatoriów i uzdrowisk. Są to niezwykle ważne praktyczne informacje, których pacjenci wielokrotnie poszukują samodzielnie. Zbiorcze zestawienie tych zagadnień z całą pewnością ułatwi im efektywne leczenie i rehabilitację.

Przedstawiono wreszcie niezwykle aktualny problem kompleksowej, koordynowanej i interdyscyplinarnej opieki medycznej w chorobach nowotworowych. Kompleksowe, zintegrowane działanie szeregu specjalistów ma coraz większe znaczenie, szczególnie w przypadku starszych pacjentów z wielochorobowością i gorszym funkcjonowaniem fizycznym i/lub umysłowym. Obecność ciężkiej choroby nowotworowej wymaga szczególnej hierarchizacji potrzeb i dostosowania leczenia chorób współistniejących. Celem nadrzędnym – obok medycznej skuteczności leczenia i rehabilitacji – powinna być dbałość o jak najlepszą jakość życia pacjenta.

Poradnik promuje i zachęca do aktywnego trybu życia, podejmowania aktywności fizycznej i umysłowej, społecznej i towarzyskiej. Ta aktywność daje większą szansę na pokonanie choroby nowotworowej i zniwelowanie jej następstw. Aktywność ta musi oczywiście być bezpieczna i dostosowana do możliwości chorego.

W mojej opinii jest to bardzo ciekawa i wartościowa pozycja na rynku wydawniczym, potrzebna wielu pacjentom do tej pory samodzielnie mierzącym się z następstwami choroby. Podręcznik wnosi wiele „dobrej energii”, która jest tak potrzebna w leczeniu i rehabilitacji chorych onkologicznych.

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka
Kierownik Kliniki Geriatrii

Łódź, 23.09.2020

Klinika Geriatrii
Kierownik Kliniki Prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka

92-115 Łódź, | ul. Pieniny 30
tel. faks 42 426793144 wew. 251
e-mali: Tomasz.kostka@umed.lodz.pl
www.umed.pl