

Ból w chorobie nowotworowej: przyczyny i leczenie

Rak nie oznacza, że będzie Cię boleć, ale jeśli ból się pojawi, zwykle można go opanować lekami i metodami niefarmakologicznymi. Ból może pochodzić od raka lub od leczenia. Lekarz przygotowuje plan zwalczania bólu, który jest dopasowany tylko do Ciebie. Aby poczuć ulgę, ważne jest, by jasno opisywać ból i zgłaszać, jak działa plan.

Odezwij się wcześniej

Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką, jeśli czujesz nowy ból, jeśli ból nie słabnie mimo leków albo jeśli lek powoduje u Ciebie działania niepożądane.

Opanowanie bólu to ważna część Twojego planu leczenia raka. Skuteczne leczenie bólu może poprawić nastrój, pomóc lepiej spać i dodać energii. Próba „przetrzymania” bólu może później utrudnić jego opanowanie. Warto mówić o tym głośno.

Wersja w skrócie

Rak nie oznacza, że będzie Cię boleć. Jeśli jednak ból się pojawi, zwykle można go opanować lekami przeciwbólowymi i metodami niefarmakologicznymi. Ból może być spowodowany rakiem lub leczeniem raka.

Rodzaje i przyczyny bólu

Osoby chore na raka mogą mieć różne rodzaje bólu.

- **Ból ostry** może być kłujący, pojawia się szybko i trwa tylko krótko.
- **Ból przebijający** pojawia się nagle, nawet gdy przyjmujesz lek na ból przewlekły, i zwykle trwa krótko.
- **Ból przewlekły**, zwany też uporczywym, zwykle trwa dłużej niż trzy miesiące. Może być łagodny lub silny, może przychodzić i odchodzić albo być stały.

Ból może pochodzić od samego raka. Na przykład guz może uciskać nerwy lub inne części ciała. Niektóre zabiegi leczenia lub badania, takie jak operacja, powodują ból. Ból może też być działaniem niepożądanym leczenia, na przykład owrzodzenia w jamie ustnej, problemy z nerwami lub reakcje skóry.

Tworzenie planu zwalczania bólu

Lekarz przygotowuje plan opanowania Twojego bólu na podstawie Twojego opisu, objawów, badania fizykalnego, a czasem badań obrazowych. W niektórych szpitalach pracują zespoły specjalistów od bólu. Mogą do nich należeć specjalista opieki paliatywnej, pielęgniarka, farmaceuta i inne osoby.

Jasny opis bólu pomaga zespołowi go leczyć. Bądź tak dokładny lub dokładna, jak tylko możesz. Zespół może zapytać:

- Gdzie boli.
- Jaki to ból (kłujący, piekący, strzelający czy pulsujący).
- Czy jest stały, czy przychodzi i odchodzi.
- Kiedy się zaczyna i jak długo trwa.
- Jak silny jest w skali od 1 do 10.

Warto też zapisać, co go łagodzi, a co nasila, oraz czy utrudnia jedzenie, sen lub codzienne czynności. Niektórzy zapisują to w notesie lub w aplikacji w telefonie.

Przyjmowanie leków przeciwbólowych

Do opanowania bólu stosuje się różne rodzaje leków przeciwbólowych, zwanych też środkami przeciwbólowymi lub analgetykami.

- Leki **dostępne bez recepty**, takie jak aspiryna, paracetamol (acetaminophen), ibuprofen czy naproksen.
- Leki **na receptę**, takie jak leki przeciwdepresyjne, przeciwdrgawkowe, rozluźniające mięśnie lub steroidy.
- **Opioidy**, zwane też narkotykami, stosowane przy umiarkowanym i silnym bólu nowotworowym.

Lek przeciwbólowy zwykle działa najlepiej, gdy przyjmujesz go tak, jak przepisano, o ustalonych porach. **Staraj się nie czekać, aż ból stanie się silny.** Czekanie może wydłużyć czas, w którym ból ustąpi. Powiedz lekarzowi, jeśli lek nie działa. Porozmawiaj z lekarzem, zanim przestaniesz przyjmowanie jakiegokolwiek leku przeciwbólowego, ponieważ nagłe odstawienie może wywołać objawy odstawienne (nieprzyjemne objawy po przzerwaniu przyjmowania leku).

Częste działania niepożądane leków przeciwbólowych to zaparcia, senność oraz nudności lub wymioty. Niektóre mogą z czasem słabnąć, gdy organizm się przystosuje.

Tolerancja, uzależnienie fizyczne i uzależnienie

Obawa przed uzależnieniem od leków przeciwbólowych jest częsta. Warto zrozumieć trzy różne rzeczy.

- **Tolerancja na lek** występuje, gdy organizm przyzwyczaja się do leku i ten działa słabiej. Lekarz może zmienić dawkę lub zamienić lek na inny.
- **Zależność fizyczna** oznacza, że organizm przyzwyczaja się do określonego poziomu leku i pojawiają się objawy, gdy nagle go odstawisz. Może się to zdarzyć nawet wtedy, gdy lek przyjmujesz zgodnie z zaleceniami.
- **Uzależnienie** oznacza przymusowe poszukiwanie leku i niemożność zaprzestania jego przyjmowania mimo szkodliwych skutków.

Potrzeba wyższej dawki albo objawy po zmniejszeniu dawki to nie to samo co uzależnienie. Lekarz ostrożnie przepisuje i kontroluje Twój lek. Większość osób z rakiem, które przyjmują silne leki przeciwbólowe, stosuje je bezpiecznie i skutecznie.

Metody niefarmakologiczne

Oprócz leków zespół może zaproponować praktyki komplementarne i integracyjne, nazywane czasem naturalnym łagodzeniem bólu.

- **Akupunktura.** Wkłuwanie bardzo cienkich igieł w określone punkty ciała.
- **Biofeedback.** Uczenie się kontrolowania takich funkcji jak tętno i napięcie mięśni.
- **Odwracanie uwagi.** Kierowanie uwagi z dala od bólu, na przykład za pomocą muzyki lub filmu.
- **Wizualizacja kierowana.** Skupianie się na pozytywnych scenach lub doświadczeniach.
- **Hipnoza.** Głęboko rozluźniony stan przypominający trans.
- **Medytacja.** Odpężanie umysłu i ciała w celu poprawy samopoczucia.

Zapytaj swój zespół opieki zdrowotnej, które z tych metod mogą być dla Ciebie najlepsze.

Źródła

- [National Cancer Institute — Cancer Pain Control: Support for People With Cancer](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain)

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

Zaktualizowano: 2026-08-18

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/cancer-pain

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.