

Andrzej L. Komorowski [ORCID: 0000-0002-5763-7921]

Zakład Chirurgii, Instytut Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski

**JAK AKTYWNIIE ŻYĆ Z NOWOTWOREM. PORADNIK,
RED. ARTUR JURCZYSZYN, PIOTR MAJCHER
[FUNDACJA CENTRUM LECZENIA SZPICZAKA,
KRAKÓW 2021, S. 284]**

Choroby nowotworowe zostały swego czasu ochrzczone „dżumą XX wieku”. Jest w tej nazwie wiele prawdy, zwłaszcza jeżeli uświadomimy sobie systematyczny wzrost liczby zachorowań na nowotwory na całym świecie, wywołujący wrażenie swego rodzaju epidemii. Na szczęście współczesne leczenie onkologiczne bardzo często jest w stanie osiągnąć, jeżeli nawet nie zupełne wyleczenie, to przynajmniej zmianę charakteru choroby nowotworowej na chorobę przewlekłą. W konsekwencji systematycznie zwiększa się liczba osób, które zachorowały na nowotwór i przeszły proces leczenia. Jednak o ile potrzeba poddania się terapii jest dla większości ludzi oczywista, o tyle zakres zmiany trybu życia po zakończeniu leczenia – to jak duża ma ona być i jakich elementów życia ma dotyczyć – pozostaje dla większości pacjentów (a nawet dla części lekarzy) wielkim znakiem zapytania. Naprzeciw tej niewiadomej wychodzi publikacja pod redakcją Artura Jurczyszyna i Piotra Majchera.

Na niemal 300 stronach starannie przygotowanej edytorsko publikacji, trzydziestu autorów reprezentujących różne specjalizacje medyczne z rozmaitych polskich ośrodków onkologicznych, ale także pacjenci, przedstawiają kompleksowo wszystkie tematy istotne dla pacjenta onkologicznego. W publikacji znajdujemy: odpowiedzi na pytania często zadawane przez pacjentów zarówno przed rozpoczęciem, jak i w trakcie leczenia onkologicznego,

podstawowe informacje z dziedziny biologii nowotworów, zasady stosowania poszczególnych sposobów leczenia, a także opisy możliwych powikłań oraz sposoby ich rozwiązania. Czytelnik zapoznaje się z ogólnymi i szczegółowymi wskazówkami dla pacjenta wracającego do aktywności po zakończeniu terapii. Kwestię tę zapowiada nam już zresztą sam tytuł publikacji: *Jak aktywnie żyć z nowotworem*. Autorzy mocno zaznaczają znaną nie tylko onkologom tezę, że aktywność fizyczna jest wskazana w zasadzie u wszystkich chorych po leczeniu onkologicznym. Nie jest to więc poradnik dla tych, którzy szukają konkretnych sposobów na to, jak aktywnie żyć, tylko publikacja wykazująca, że aktywne życie po leczeniu to sposób na poprawę samopoczucia, wydolności organizmu, a także droga do osiągnięcia celów odległych w leczeniu onkologicznym, czyli jakości i długości życia. Oczywiście sprawa nie jest tak prosta jak mogłoby się w pierwszej chwili wydawać. Nie wystarczy zalecić choremu: „proszę być aktywnym”. W zależności od stopnia wyjściowej sprawności, rodzaju choroby, zastosowanego leczenia, wyników i efektów ubocznych podejście do aktywności może się bardzo różnić. Dla jednych zalecane będzie pływanie, a dla innych będzie ono przeciwwskazane. Podobnie może być z jazdą na rowerze, wspinaczką górską, joggingiem czy sportami walki. Przy okazji warto wspomnieć, że chodzenie z kijkami, czyli tzw. nordic walking, jako jedna z zalecanych metod aktywności fizycznej po leczeniu onkologicznym, doczekało się w monografii osobnego rozdziału z profesjonalnym instruktążem.

Bardzo ważnym zagadnieniem poruszonym w opracowaniu pod redakcją Jurczyszyna i Majchera jest współpraca z rodziną chorego. To niezwykle istotny element nie tylko samego leczenia, ale także okresu po zakończeniu terapii. Najbliżsi powinni wiedzieć jak rozmawiać z chorym oraz jak pomóc mu w przezwyciężeniu nałogów i w utrzymaniu optymalnej formy psychicznej i fizycznej.

Innym ważnym elementem funkcjonowania w ogóle, a aktywnego życia po leczeniu onkologicznym w szczególności, jest dieta. I w tym zakresie omawiana monografia dostarcza kompletu potrzebnych pacjentowi oraz jego rodzinie informacji.

Osobne rozdziały zostały poświęcone pielęgnacji stomii, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej i jej wpływu na funkcjonowanie pacjenta ze stomią. To bardzo ważny fragment poradnika, ponieważ wielu chorych uważa, że sam fakt posiadania „worka na brzuchu” dyskwalifikuje nie tylko aktywność fizyczną, ale nawet możliwość wychodzenia z domu. Na szczęścia wcale tak nie jest, czego dowodzi dokładnie omówiona w monografii problematyka stomijna.

Dużą grupę chorych leczonych onkologicznie stanowią pacjenci w wieku podeszłym. Doprowadzenie do wzrostu aktywności fizycznej w tej grupie jest osobnym wyzwaniem, ponieważ często dotyczy osób, które nie były aktywne przed rozpoznaniem nowotworu. Jednocześnie są to pacjenci obciążeni

wieloma chorobami współistniejącymi. Szczęśliwie monografia pod redakcją Jurczyszyna i Majchera ma również i dla nich cenne wskazówki, ponieważ szczęśliwie aktywność fizyczna u starszych chorych jest nie tylko możliwa, ale i wskazana, a co najważniejsze, przynosi dobre efekty.

Podsumowując, *Jak aktywnie żyć z nowotworem* to kompleksowy poradnik dla pacjentów leczonych onkologicznie i ich rodzin. Jego lektura może też zaowocować poprawą samopoczucia, jakości życia i wreszcie lepszymi wynikami leczenia onkologicznego. Oprócz pacjentów powinni się z nim zapoznać także wszyscy lekarze praktycy.

