

Усталость и слабость у пациентов с НЭО

Нейроэндокринные опухоли (НЭО) — редкая и сложная группа раковых заболеваний, возникающих из нейроэндокринных клеток, которые отвечают за выработку гормонов и пептидов. Одним из самых изнурительных симптомов, испытываемых пациентами с НЭО, является усталость и слабость.

Эти симптомы могут существенно повлиять на качество жизни пациента, поэтому важно понимать их причины, диагностику и лечение.

В этой статье рассматривается многогранная природа усталости и слабости у пациентов с НЭО с целью предоставить пациентам и медицинским работникам всестороннюю информацию.

Neuroendocrine Cancer Australia (NECA) занимается оказанием помощи людям с нейроэндокринным раком и их семьям. NECA предлагает множество ресурсов, образовательных программ и представительскую деятельность, направленные на углубление понимания НЭО, улучшение ухода за пациентами и поощрение научных достижений. Пациенты с диагнозом НЭО могут получить всестороннюю поддержку и информацию от NECA, позвонив на [линию медсестер НЭО](#).

Причины усталости и слабости у пациентов с НЭО

Хотя НЭО и их симптомы трудно определить, существуют некоторые хорошо документированные [причины](#) усталости и слабости у пациентов с НЭО, которые можно понять.

Гормональный дисбаланс

[Гормональный дисбаланс является основной причиной усталости у пациентов](#) с нейроэндокринным раком. НЭО секретируют различные гормоны и пептиды в ненормальных количествах, такие как серотонин, инсулин, VIP (вазоактивный интестинальный полипептид) и гастрин. Эта гормональная дисрегуляция может нарушить нормальные

метаболические процессы организма, что приводит к сильной усталости и слабости.

Например, избыток серотонина может вызвать карциноидный синдром, который характеризуется тяжелой [диареей](#) и нарушением всасывания, что приводит к обезвоживанию и дефициту питательных веществ, что способствует утомляемости.

Метаболические эффекты НЭО

НЭО могут изменять метаболизм организма несколькими способами. Эти опухоли могут увеличивать скорость метаболизма, что приводит к быстрой потере веса и истощению мышц. Кроме того, гиперметаболическое состояние, вызванное НЭО, может вызывать повышенную потребность в энергии, которую организму может быть трудно удовлетворить, что приводит к постоянной усталости и мышечной слабости.

Дефицит питательных веществ

У пациентов с НЭО часто встречается дефицит питательных веществ из-за воздействия опухолей на пищеварительную систему. Может возникнуть нарушение всасывания основных питательных веществ, таких как витамины B12, D и железо, что приводит к анемии и мышечной слабости.

Влияние лечения, такого как хирургическое вмешательство и химиотерапия

Лечение НЭО, включая хирургическое вмешательство, химиотерапию и лучевую терапию, также может вызывать значительную усталость и слабость.

- **Хирургическое вмешательство**, особенно обширное, может привести к длительным периодам восстановления со снижением физической активности и ухудшением состояния мышц.
- **Химиотерапия** может вызвать анемию и другие побочные эффекты, которые способствуют усталости.
- **Лучевая терапия** может повредить здоровые ткани, что приведет к дальнейшей слабости и усталости.

Симптомы и проявления

Хотя проявления усталости, вызванной НЭО, могут показаться простыми, на самом деле они выходят за рамки физических. Пациенты часто сообщают о множестве симптомов, связанных с усталостью, включая слабость, когнитивную и эмоциональную усталость, все из которых оказывают влияние на повседневную жизнь.

Физическая усталость

Физическая усталость у пациентов с НЭО характеризуется постоянным чувством усталости, которое не проходит после отдыха. Пациенты часто жалуются на чувство истощения после минимальной физической активности, и эта усталость может мешать выполнению повседневных задач и обязанностей.

Мышечная слабость

Мышечная слабость — еще один распространенный симптом у пациентов с НЭО. Эта слабость может поражать различные группы мышц, затрудняя выполнение обычных действий, таких как подъем по лестнице, подъем предметов или даже ходьба. Степень мышечной слабости может быть разной, но она часто коррелирует со степенью заболевания и побочными эффектами лечения.

Когнитивная и эмоциональная усталость

Усталость у пациентов с НЭО не ограничивается физической сферой; когнитивная и эмоциональная усталость также распространены. Пациенты могут испытывать трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью и чувство умственного истощения. Эмоциональная усталость может проявляться в виде раздражительности, депрессии и отсутствия мотивации, что еще больше влияет на общее благополучие пациента.

Влияние на повседневную деятельность

Совокупное воздействие физической, когнитивной и эмоциональной усталости может значительно ухудшить способность пациента заниматься повседневной деятельностью. Задачи, которые когда-то были рутинными, могут стать непосильными, что приведет к снижению качества жизни.

Могут пострадать такие виды деятельности, как работа, социальная активность и даже уход за собой, что потребует корректировки образа жизни и поддержки со стороны близких.

Диагностика и оценка

Подобно пониманию симптомов, диагностика и оценка также могут представлять клинические трудности при оценке усталости из-за НЭО. Всегда доверяйте своей медицинской команде следовать правильным шагам, чтобы дать вам наиболее точную картину вашего состояния.

Клиническая оценка

Тщательная клиническая оценка имеет решающее значение для диагностики причин усталости и слабости у пациентов с НЭО. Она включает в себя подробную историю болезни, фокусируясь на начале и прогрессировании симптомов, а также физическое обследование для выявления любых признаков мышечной атрофии или других физических отклонений.

Лабораторные исследования

Лабораторные исследования играют важную роль в диагностике основных причин усталости и слабости. Эти исследования могут включать:

- **Общий анализ крови:** для проверки на анемию и другие заболевания крови.
- **Уровни гормонов:** для оценки выработки гормонов, таких как серотонин, инсулин и гастрин.
- **ищевые маркеры:** включая уровни витамина B12, витамина D и железа.

Визуализирующие исследования

Исследования визуализации, такие как КТ, МРТ и ПЭТ, необходимы для оценки степени заболевания и выявления любых метастазов, которые могут способствовать усталости и слабости. Эти исследования также могут помочь в планировании соответствующих стратегий лечения.

Показатели результатов, сообщаемые пациентами

Показатели результатов, сообщаемые пациентами, являются ценными инструментами для оценки влияния усталости и слабости на качество жизни пациента. Эти показатели включают анкеты и шкалы, которые заполняют пациенты, предоставляя информацию о тяжести симптомов и их влиянии на повседневную деятельность.

Управление усталостью и слабостью

К счастью, у пациентов есть способы справиться с усталостью и слабостью, связанными с НЭО.

Медицинские вмешательства

Гормональная терапия направлена на регулирование выработки гормонов, которые способствуют усталости и слабости. Например, аналоги соматостатина, такие как октреотид и ланреотид, могут помочь контролировать секрецию гормонов у пациентов с НЭО, уменьшая такие симптомы, как диарея и приливы, которые могут усугублять усталость.

Пищевая поддержка

Диетические изменения необходимы для устранения дефицита питательных веществ, который способствует усталости и слабости. Хорошо сбалансированная диета, богатая витаминами, минералами и белками, может помочь повысить уровень энергии и общее состояние здоровья. Пациентам следует работать с диетологом, чтобы разработать индивидуальный план питания, который соответствует их конкретным потребностям.

Некоторые диетические предпочтения могут усугубить симптомы карциноидного синдрома, поэтому ведение дневника питания и симптомов может помочь в изменении рациона и облегчении утомляемости.

Свяжитесь с [NET Nurse](#) , чтобы узнать, имеете ли вы право на прием к диетологу НЭО.

Добавки могут быть необходимы для коррекции дефицита витаминов и минералов, включая дефицит ниацина. Обычные добавки для пациентов с НЭО включают витамин B12, витамин D, железо и жирные кислоты омега-3. Эти добавки могут помочь повысить уровень энергии,

мышечную силу и когнитивные функции. **Добавки следует принимать только по рекомендации врача.**

Физиотерапия и эрготерапия

Программы упражнений, адаптированные к потребностям пациентов с НЭО, могут помочь улучшить мышечную силу, выносливость и общую физическую форму. Эти программы должны включать аэробные упражнения, силовые тренировки и упражнения на гибкость.

Методы сохранения энергии могут помочь пациентам справиться с усталостью и оптимизировать уровень энергии. Эти методы включают в себя ритмичную деятельность, регулярные перерывы и приоритетность задач, чтобы избежать перенапряжения. Эрготерапевты могут дать рекомендации по эффективному внедрению этих стратегий.

Психологическая и эмоциональная поддержка

Консультации и группы поддержки являются бесценными ресурсами для пациентов с НЭО, которые борются с усталостью и слабостью. Общение с профессионалом в области психического здоровья может помочь пациентам справиться с эмоциональной усталостью, разработать стратегии преодоления трудностей и улучшить общее психическое благополучие.

Группы поддержки предоставляют пациентам площадку для обмена опытом и получения поддержки от других людей, столкнувшихся с похожими проблемами.

Стратегии управления стрессом, такие как осознанная медитация, йога и упражнения по глубокому дыханию, могут помочь снизить эмоциональную усталость и улучшить общее качество жизни. Эти практики также могут улучшить физическое здоровье, уменьшая симптомы, связанные со стрессом, и способствуя релаксации.

Влияние на качество жизни

Физические и эмоциональные последствия усталости и слабости у пациентов с НЭО могут быть серьезными.

- **Физически** эти симптомы могут ограничивать подвижность, снижать физическую активность и увеличивать риск падений и травм.

- **В эмоциональном плане** хроническая усталость и слабость могут привести к чувству разочарования, безнадежности и изоляции.

Улучшение качества жизни пациентов с НЭО требует совместного и многогранного подхода, который учитывает как физическое, так и эмоциональное благополучие. Стратегии включают:

- **Регулярную физическую активность:** для поддержания мышечной силы и выносливости.
- **Сбалансированную диету и правильную гидратацию:** для обеспечения адекватного питания и уровня энергии. Свяжитесь с [NET Nurse](#) , чтобы узнать, имеете ли вы право на прием к нашему диетологу НЭО.
- **Достаточный сон и отдых:** чтобы помочь организму восстановиться и снизить утомляемость.
- **Психологическую поддержку:** чтобы решать эмоциональные проблемы и улучшать психическое здоровье. Свяжитесь с [NET Nurse](#) , чтобы записаться на прием к нашему консультанту NECA.

Ресурсы поддержки для пациентов и их близких

Доступ к ресурсам поддержки имеет решающее значение как для пациентов, так и для их близких. Эти ресурсы могут предоставить информацию, практические советы и эмоциональную поддержку. Некоторые ценные ресурсы включают:

- **Группы защиты прав пациентов:** Neuroendocrine Cancer Australia предоставляет пациентам образовательные материалы, группы поддержки и обновления исследований.
- **Онлайн-сообщества:** где пациенты и их близкие могут общаться, делиться опытом и предлагать взаимную поддержку.
- **Медицинские бригады:** состав которых входят онкологи, эндокринологи, диетологи, физиотерапевты и специалисты по психическому здоровью, способные обеспечить комплексную помощь и поддержку.

Исследования и будущие направления

Исследования усталости и слабости у пациентов с НЭО

продолжаются, при этом исследования сосредоточены на понимании базовых механизмов, улучшении методов диагностики и разработке эффективных методов лечения. Цель этих исследований — улучшить

качество жизни пациентов с НЭО путем устранения основных причин усталости и слабости.

Понимание сложностей усталости и слабости при нейроэндокринном раке необходимо для предоставления комплексной помощи пациентам. Благодаря сочетанию лекарственного лечения, нутритивной поддержки, физиотерапии и психологической поддержки пациенты могут справиться с этими изнурительными симптомами и улучшить общее качество жизни.

Ссылка на источник: <https://neuroendocrine.org.au/fatigue-and-weakness-in-net-patients/>