

BOLEČINE  
V KOSTEH

POVEČANE  
BEZGAVKE

NOČNO  
POTENJE

KAŠELJ

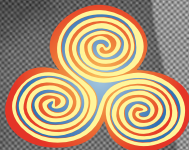
POGOSTE  
OKUŽBE

28:18:02

HUJŠANJE

**NE ČAKAJTE.  
PRAVOČASNO  
PREPOZNAJTE  
SIMPTOME.**

[www.limfom-levkemija.org](http://www.limfom-levkemija.org)  
[www.pravocasen.si](http://www.pravocasen.si)



**J&L**

SLOVENSKO ZDRUŽENJE  
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

BOLEČINE  
V KOSTEH

POVEČANE  
BEZGAVKE

NOČNO  
POTENJE

KAŠELJ

POGOSTE  
OKUŽBE

ZADIHANOST

HUJŠANJE

VROČINA

SRBEČICA

## NE ČAKAJTE. PRAVOČASNO PREPOZNAJTE SIMPTOME.

Zgodijo se stvari, pri katerih **čas** ni na vaši strani. Včasih lahko hitrost pomeni **življenje**. Pri boleznih, kot so limfom, levkemija, diseminirani plazmocitom ali mielodisplastični sindrom, je **pravočasno** prepoznanje simptomov izredno pomembno. Danes, ko vse več ljudi zboli za rakom, lahko hitro postavljena diagnoza in zdravljenje pomenita, da čas spet postane vaš zaveznik. Namen te zloženke je informirati in ozaveščati. **Ne čakajte. Pravočasno prepoznajte simptome.**



## LIMFOM

Maligni limfomi so raznolika skupina novotvorb limfatičnega tkiva, ki nastanejo zaradi nenadzorovanega razraščanja ene od vrst belih krvnih celic, ki se imenujejo limfociti. Obstajajo številne podvrste limfomov, v grobem pa se delijo na T celične in B celične, in sicer glede na to, ali gre za maligno preobrazbo celic limfocitne vrste T ali B oziroma na Hodgkinove in ne-Hodgkinove limfome.

### Hodgkinov limfom (HL)

HL je redkejša oblika limfoma, za katerega so značilne Reed-Sternbergove celice in Hodgkinove celice. Vsako leto v Sloveniji odkrijejo okrog 60 novih bolnikov s HL. Prognoza bolezni je dobra, saj večino bolnikov s HL ozdravijo.

### Ne-Hodgkinov limfom (NHL)

Vsi ostali limfomi spadajo v skupino NHL. Obstaja več kot 30 vrst NHL, ki se jih glede na hitrost rasti tumorja v grobem razvršča med agresivne ali visoko maligne NHL ter indolentne ali nizko maligne NHL. Vsako leto v Sloveniji odkrijejo okrog 250 novih bolnikov z NHL.

Pri **indolentnem NHL** se bolezen razvija počasi in poteka vrsto let. Zaradi odsotnosti simptomov bolezni velikokrat odkrijejo ob naključnem zdravniškem pregledu in je pri večini bolnikov ob odkritju že v napredovalem stadiju. Tako razširjena bolezen je praviloma neozdravljiva, vendar pa se bolniki na zdravljenje, ko postane to potrebno, ponavadi dobro odzovejo in dosežejo dolgotrajna obdobja kakovostnega življenja brez znakov bolezni.

**Agresivne NHL** označuje hiter potek in širjenje bolezni s kliničnimi težavami, zato jih je treba pričeti zdraviti takoj, ko so opravljene vse potrebne preiskave. Cilj zdravljenja teh bolnikov je ozdravitev, ki pa je odvisna od tipa limfoma, splošnega stanja bolnika in razširjenosti bolezni ob postavitvi diagnoze. Za te bolnike je dolgoročna napoved za ozdravitev boljša: od 40 do 85 % bolnikov z agresivnim NHL doseže popolno remisijo bolezni, odvisno od napovednih dejavnikov, mnoge med njimi pa povsem ozdravijo.

**Hodgkinov limfom** (najpogosteje se pojavi med 20. in 30. letom ter po 65. letu)



**Časovni trak groženosti (starost)**

### Ne-Hodgkinov limfom

(v povprečju ga odkrijejo pri 65. letu, vedno pogosteje pa zbolevalo tudi mladi)

## LEVKEMIJA

Levkemije so maligne bolezni krvi in krvotvornih organov, ki nastanejo zaradi nenadzorovanega širjenja v levkocitno vrsto usmerjenih celic v kostnem mozgu. Ta nato povzroči nenadzorovano razraščanje in kopičenje nenormalnih in zelo nezrelih belih krvničk, ki s svojo rastjo v kostnem mozgu izrivajo zdrave krvne celice, ki jih potrebujemo za normalno življenje. Posledično je tvorba normalnih belih in rdečih krvničk ter krvnih ploščic ovirana. Posledice so spontane krvavitve, ponavljajoče se okužbe (npr. pljučnice) in klinična slika slabokrvnosti.

V grobem se loči med **akutno levkemijo** (limfoblastna in mieloblastna), za katero je značilen zelo hiter nastanek in nato dinamika simptomov, ter **kronično levkemijo** (limfocitna in mielocitna). Pri slednjih se simptomi in morebitne težave razvijajo več let.

### Akutne levkemije

*Akutna limfoblastna levkemija (ALL)*  
*Akutna mieloblastna levkemija (AML)*

Za **AML** in **ALL** je značilno, da se osnovna levkemična celica namnoži v »neštetu«  
nefunkcionalnih celic. Te izpodrinejo zdrave celice v kostnem mozgu. Posledica so slabokrvnost ali anemija ter nagnjenost k spontanim krvavitvam in k ponavljajočim se okužbam.

Razlika med tema podvrstama levkemije je v vrsti nezrelih celic, ki se razraščajo.

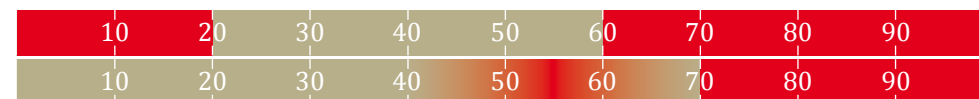
Število na novo odkritih bolnikov z akutnimi levkemijami v Sloveniji je vsako leto med 60 in 70. Praviloma gre za bolezen starejših ljudi, vendar se lahko pojavi tudi pri dojenčkih, otrocih in najstnikih. ALL je najpogostejša rakava bolezen pri otrocih.

### Kronične levkemije

*Kronična limfocitna levkemija (KLL)*  
*Kronična mielocitna levkemija (KML)*

Pri **kronični mielocitni levkemiji (KML)** so levkemične bele krvne celice na začetku videti skoraj povsem običajno, le njihovo število se nenormalno povečuje. Posledično zaradi svoje številčnosti upočasnijo krvni obtok, povzročijo povečanje jeter in vranice ter slabokrvnost. V Sloveniji vsako leto za KML na novo zbolijo od 12 do 20 bolnikov. **Pri kronični limfocitni levkemiji (KLL)**, ki sicer sodi v skupino indolentnih ali nizko malignih NHL, se nenadzorovano množi v limfocitno vrsto usmerjena celica. Zato so težave enake kot pri prej navedenih indolentnih NHL, bolezen pa se najpogosteje odkrije naključno.

**ALL** (prvi vrh v otroštvu / adolescenci)



**AML, ALL** (pogosteje po 60. letu)

**KML**  
(povprečna postavitev diagnoze pri 54. letu)

**KLL**  
(pogostejša pojavnost po 70. letu)

## DISEMINIRANI PLAZMOCITOM

**Diseminirani plazmocitom (DP)** je rakava krvna bolezen, za katero je značilno nenadzorovano razraščanje plazmatk v kostnem mozgu. Iz ene rakasto spremenjene celice nastane klon celic, ki proizvajajo enako beljakovino – monoklonski imunoglobulin ali samo njegov del. Rakave celice tako ne morejo opravljati svoje funkcije zaščite telesa pred okužbami. Zdrave plazmatke namreč proizvajajo protelesa, ki ščitijo pred različnimi, predvsem bakterijskimi, okužbami. V Sloveniji vsako leto odkrijejo približno 100 novih primerov te bolezni.

Potek bolezni je odvisen od razširjenosti bolezni, delovanja ledvic, zdravljenja in naravnega poteka bolezni. Ta lahko več let poteka brez simptomov. DP je še vedno neozdravljiva bolezen, vendar ne napreduje hitro in bolnik lahko z njo živi dolgo. Vsakega bolnika zdravijo individualno. Zdravljenje DP je lahko zelo učinkovito z namenom, da bi zaustavili napredek bolezni, nadzorovali simptome in na tak način bolniku izboljšali kakovost življenja.

### IMEJTE SE RADI

**Zdrava prehrana** je pomembna. Hranilne snovi za izgradnjo, obnovo in delovanje celic si najbolje zagotovite z uživanjem mešane in pestre hrane. **Bodite zmerni.**



10 20 30 40 50 60 70 80 90

**Časovni trak ogroženosti (starost)**

**Diseminirani plazmocitom**

(večina bolnikov je stara več kot 60 let)

## MIELODISPLASTIČNI SINDROM

**Mielodisplastični sindrom (MDS)** je raznolika skupina bolezni krvotvornih matičnih celic. Klonsko spremenjena krvotvorna celica se nenormalno namnoži v neučinkovite in nefunkcionalne celice, ki onemogočajo razvoj in pretok zdravih krvnih teles. V preteklosti so to bolezen poznali tudi kot 'pre-levkemija'. Ime je bilo zavajajoče, saj je MDS že kot tak rakava bolezen in lahko ogroža življenje. Nekatere oblike MDS pa se lahko dejansko sčasoma razvijejo v sekundarno AML.

MDS je lahko po nastanku **primarni**, ko se razvije iz neznanih razlogov (80–90 % bolnikov), in **sekundarni**. Slednji nastane kot posledica predhodne kemoterapije, zdravljenja z ionizirajočimi žarki (obsevanji) ali izpostavljenosti kemikalijam, kot je, na primer, benzen (10–20 % bolnikov). MDS je zelo heterogen skupek bolezni. Nekateri bolniki z MDS lahko živijo dolgo ob samo podpornem zdravljenju, drugi pa le nekaj mesecev ob vsem zdravljenju, ki je na voljo, vključujoč intenzivno kemoterapijo in presaditev krvotvornih matičnih celic.

### IMEJTE SE RADI

**Alkohol** ni prijatelj zdravega telesa. Kozarček pri kosilu morda ne škodi, vendar ostanite v mejah malo tvegane pitja.

**Kajenje** nima nobenega pozitivnega učinka na telo. Naredite ogromno zase in **prenehajte kaditi danes.**

10 20 30 40 50 60 70 80 90

**MDS**

(večina bolnikov je stara več kot 70 let)

## PO DIAGNOZI

Ob diagnozi »rak« se večinoma zavemo svoje minljivosti, obenem pa nam življenje postane še bolj dragoceno. Zdravljenje limfoma, levkemije, diseminiranega plazmocitoma ali mielodisplastičnega sindroma je zahtevno in za bolnika precej naporno. Te bolezni se najpogosteje zdravijo s kemoterapijo, z obsevanjem in s presaditvijo kostnega mozga, pri nekaterih vrstah pa se vse bolj uveljavljajo tudi nova biološka zdravila.

Poleg zdravljenja bolezni je nujna **celostna obravnava bolnika**. Zelo pomembni so psihološka pomoč, ustrezna prehranska podpora, pri bolnikih, ki so v rodni dobi, pa je izrednega pomena tudi ohranjanje plodnosti, saj agresivna zdravljenja s kemoterapijo pogosto povzročajo sterilnost.

Med zdravljenjem imajo poleg strokovnega medicinskega osebja pomembno vlogo tudi svojci in prijatelji, ki bolnika dodatno spodbujajo, mu vlivajo pogum in zaupanje v uspeh zdravljenja.



### IMEJTE SE RADI

**Telesna vadba** je za telo blagodejna. Poiščite športno dejavnost, ki vam ustreza in ki vam bo v veselje dan za dnem. **Bodite dejavni.**

## NISTE SAMI

Zdravljenje raka predstavlja pot v neznano tako za bolnika kot njegove svojce. Kljub številnim informacijam, ki so na voljo, le redki bolniki resnično vedo, kaj jih čaka na poti odkrivanja, zdravljenja in okrevanja po bolezni. Zato imajo pomembno vlogo tudi organizacije bolnikov, ki so s številnimi dejavnostmi in informiranjem v podporo bolnikom in svojcem. Pomoč in podporo lahko nudijo številni člani **Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L**, ki se prav zaradi lastnih izkušenj še bolj zavedajo pomena časa in življenja. S kampanjo »*Ne čakajte. Pravočasno prepoznajte simptome.*« želijo osveščati javnost in pomagati bolnikom na poti do ozdravitve.

### IMEJTE SE RADI

Ne živite v preteklosti in ne skrbite za prihodnost. **Uživajte življenje tukaj in zdaj.**

## INFORMACIJE

**Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L**

<http://limfom-levkemija.org>

E-pošta: [limfom.levkemija@gmail.com](mailto:limfom.levkemija@gmail.com)

Tel.: +386 31 643 122

**Spletni forum Limfom in levkemija:** [www.pravocasen.si](http://www.pravocasen.si)

dostopen tudi prek: <http://med.over.net/forum5/list.php?164>

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L je član dveh mednarodnih organizacij društev bolnikov:

**Myeloma Euronet:** <http://www.myeloma-euronet.org/> in

**Lymphoma Coalition:** <http://www.lymphomacoalition.org>

Informacije v angleškem jeziku lahko najdete tudi na:

<http://www.leukemia-lymphoma.org>

<http://www.cancer.org>

Informacije na spletnih naslovih v angleškem jeziku so večkrat na leto posodobljene in nudijo sveže informacije o odkrivanju, zdravljenju ter življenju z boleznijo. Naj vam služijo za orientacijo, vendar naj informacije s svetovnega spleta ne nadomestijo pogovora z vašim zdravnikom.

# HITREJE PREPOZNATE SIMPTOME, VEČJA JE MOŽNOST ZA OZDRAVITEV!

Levkemija AML in ALL	Levkemija KML	Levkemija KLL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadihanost</li> <li>• bleda koža</li> <li>• počasno celjenje ran</li> <li>• dolgotrajne krvavitve</li> <li>• nočno potenje</li> <li>• blaga vročina</li> <li>• modrice</li> <li>• rdeče pike pod kožo</li> <li>• bolečine v sklepih in kosteh</li> <li>• utrujenost</li> <li>• pljučnice</li> <li>• okužbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bleda koža</li> <li>• zadihanost</li> <li>• povečane bezgavke</li> <li>• pogoste okužbe</li> <li>• izguba telesne teže</li> <li>• manj energije</li> <li>• utrujenost</li> <li>• povečana jetra</li> <li>• povečana vranica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadihanost</li> <li>• izguba telesne teže</li> <li>• povečane bezgavke</li> <li>• okužbe kože, dihal, ledvic in drugih organov</li> <li>• utrujenost</li> <li>• nočno potenje</li> <li>• vročina</li> <li>• povečana vranica</li> </ul>
	Nekateri bolniki nimajo nobenih simptomov in za bolezen izvedo šele ob naključnem rutinskem pregledu.	

Hodgkinov limfom	Ne-Hodgkinov limfom	Diseminirani plazmocitom	MDS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• povečane in neboleče bezgavke, ki ne izginejo</li> <li>• nočno potenje</li> <li>• povišana telesna temperatura</li> <li>• hujšanje</li> <li>• dolgotrajen dražeč kašelj</li> <li>• utrujenost</li> <li>• zasoplost</li> <li>• srbečica po vsem telesu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• povečane neboleče bezgavke, ki ne izginejo</li> <li>• nočno potenje</li> <li>• povišana telesna temperatura</li> <li>• hujšanje</li> <li>• dolgotrajen dražeč kašelj</li> <li>• utrujenost</li> <li>• zasoplost</li> <li>• povečana vranica</li> <li>• napetost v trebuhu</li> <li>• srbečica po vsem telesu</li> <li>• kožni izpuščaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bolečine v skeletu</li> <li>• utrujenost</li> <li>• slabotnost</li> <li>• patološki zlomi kosti</li> <li>• pogoste okužbe</li> <li>• krvavitve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrujenost</li> <li>• zadihanost</li> <li>• ponavljajoče se okužbe</li> <li>• krvavitve</li> <li>• trombocitopenija</li> <li>• nevtropenija</li> </ul>
		V zgodnjih fazah boleznih bolniki nimajo nobenih simptomov.	Nekateri bolniki nimajo nobenih simptomov in za bolezen izvedo šele ob naključnem rutinskem pregledu.

## SLOVARČEK

**Agresiven ali visoko malignen:** opisuje hitro rastočega krvnega raka.

**Indolenten ali nizkomalignen:** opisuje, počasi rastočega krvnega raka.

**Kemoterapija:** zdravila – citostatiki, ki uničijo rakave celice tako, da zavirajo njihovo delitev.

**Limfocit:** vrsta belih krvnih celic.

**Maligen:** rakasti, maligni tumor se v nasprotju z benignim lahko razširi v druge dele telesa.

**Remisija:** stanje po zdravljenju krvnega raka, v katerem tako tumor kot simptomi izginejo in ni znakov aktivnosti rakave bolezni.

**Hodgkinove celice:** spremenjeni limfociti B z enim jedrom, ki jih je prvi odkril Thomas Hodgkin.

**Reed-Sternbergove celice:** spremenjeni limfociti B z več jedri, ki sta jih prva odkrila Dorothy Reed Mendenhall in Carl Sternberg.

**Trombocitopenija:** pomanjkanje krvnih ploščic, ki se kaže v krvavenju iz nosu, nagnjenosti k modricam in dolgotrajnem krvavenju.

**Nevtropenija:** nizko število nevtrofilcev, ki so vrsta levkocitov, in posledično večja verjetnost okužb.



**J&L**

SLOVENSKO ZDRUŽENJE  
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

# NE ČAKAJTE. PRAVOČASNO PREPOZNAJTE SIMPTOME.

[www.limfom-levkemija.org](http://www.limfom-levkemija.org)  
[www.pravocasen.si](http://www.pravocasen.si)

Simptomi, ki se nam na prvi pogled zdijo nedolžni, lahko v sebi skrivajo resne bolezni, kot so limfom, levkemija, diseminirani plazmocitom, mielodisplastični sindrom in druge krvne bolezni. Ob dalj časa trajajoči vročini, povečanih bezgavkah, kašlju, srbečici, nočnemu potenju, utrujenosti, zasoplosti, hujšanju, bolečinah v kosteh ali drugih dolgotrajnejših težavah nemudoma obiščite zdravnika in pravočasno poskrbite za svoje zdravje.

Več informacij poiščite na naši spletni strani [www.limfom-levkemija.org](http://www.limfom-levkemija.org) in na forumu [www.pravocasen.si](http://www.pravocasen.si).

Projekt so podprli:

AMGEN



LEKARNA LJUBLJANA

med.over.net

NOVARTIS

