

Leczenie szpiczaka plazmocytoowego w ciągu ostatnich 25 lat zmieniło się na tyle, że część pacjentów może przez wiele lat pozostawać bez progresji choroby, a naukowcy zaczynają mówić o funkcjonalnym wyleczeniu. Coraz ważniejsze staje się również utrzymanie dobrej kondycji i aktywności chorych. O postępie w leczeniu i znaczeniu aktywności fizycznej eksperci mówili podczas VI Rajdu Po Zdrowie w Poznaniu.

*– Kiedy zaczynałem pracować w obszarze hematologii około 25 lat temu, szpiczak był chorobą nieuleczalną, a czas przeżycia był liczony w kilku latach. W ciągu tych 25 lat, dzięki wysiłkom naukowców, firm farmaceutycznych, ale przede wszystkim pacjentów z całego świata, zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Polsce poprawiliśmy leczenie szpiczaka tak znacząco, że myślimy już o tej chorobie w kategoriach wyleczalności. Ogłosiliśmy nawet pierwsze wyleczenia w jednym z badań i stworzyliśmy definicję tego, czym jest wyleczenie – mówi prof. dr hab. n. med. Andrzej Jakubowiak, dyrektor programu leczenia szpiczaka na Uniwersytecie w Chicago.*

O tym, jak zmieniają się możliwości leczenia szpiczaka, świadczą m.in. badania nad bezpiecznym zakończeniem terapii u części pacjentów. W badaniu MRD2STOP, którego współautorami są prof. Andrzej Jakubowiak i dr hab. Tadeusz Kubicki, 47 pacjentów ze szpiczakiem zakończyło leczenie podtrzymujące po potwierdzeniu niewykrywalnej choroby resztkowej. Po trzech latach bez progresji pozostawało 92 proc. pacjentów, u których komórek nowotworowych nie wykryto także w badaniu o bardzo wysokiej czułości. W całej badanej grupie progresję choroby stwierdzono u pięciu osób.

W Polsce co roku diagnozuje się ok. 2,1 tys. nowych przypadków szpiczaka plazmocytoowego. Z opublikowanej w 2026 roku analizy NFZ wynika, że rośnie liczba chorych korzystających z programu lekowego B.54. W pierwszej połowie 2023 roku było ich 1624, a dwa lata później – 3459, czyli ponad dwukrotnie więcej.

*– Pacjenci, którzy wcześniej dbali o siebie i mimo ciężkiej choroby nowotworowej są w dobrym stanie ogólnym, mają większe szanse na dobre wyniki leczenia. To chorzy, u których możemy zastosować pełne możliwości terapeutyczne i możemy wziąć pełnymi garściami z tego, co daje nam nowoczesna medycyna – podkreśla dr hab. n. med. Tadeusz Kubicki z Kliniki Hematologii i Transplantacji Szpiku UM w Poznaniu.*

Postęp w leczeniu pokazują również opublikowane w 2026 roku wyniki badania ATLAS, którego współautorami są prof. Andrzej Jakubowiak i dr hab. Tadeusz Kubicki. W badaniu obejmującym 180 pacjentów z nowo rozpoznanym szpiczakiem po autologicznym przeszczepieniu komórek krwiotwórczych czteroletnie przeżycie bez progresji wynosiło 67,5 proc. przy terapii trójkowej wobec 38 proc. w grupie leczonej lenalidomidem. Mediana czasu bez progresji wyniosła odpowiednio 72,8 i 37,3 miesiąca.

Dobry stan ogólny pacjentów ma znaczenie nie tylko dla możliwości zastosowania dostępnych terapii. Ważne jest również utrzymywanie aktywności fizycznej, także w trakcie choroby.

*– Chociaż aktywność fizyczna nie ustrzeże nas prawdopodobnie przed niektórymi chorobami, zwłaszcza przed takimi nowotworami jak na przykład szpiczak, to może bardzo wydawnie się przyczynić do poprawy wyników leczenia – ocenia dr hab. n. med. Tadeusz Kubicki.*

W opublikowanej w 2026 roku metaanalizie dotyczącej aktywności fizycznej u chorych na szpiczaka

uwzględniono 20 badań z udziałem łącznie 1032 pacjentów. Autorzy wskazują, że programy ćwiczeń są możliwe do realizacji przez chorych, choć nie wykazano ich istotnego statystycznie wpływu m.in. na wydolność, siłę mięśni, zmęczenie, jakość życia i ból. Z kolei przegląd badań dotyczących ćwiczeń u pacjentów ze zmianami kostnymi, opublikowany w lipcu 2026 roku, wskazuje na potrzebę dostosowania rodzaju i intensywności aktywności do stanu chorego ze względu na ryzyko złamań.

Aktywność fizyczna jest jednym z głównych elementów Rajdu Po Zdrowie organizowanego przez Fundację Carita. Tegoroczna, szósta edycja odbyła się 5 września nad Jeziorem Maltańskim w Poznaniu. Uczestnicy mieli do wyboru trasy o długości 6 i 20 km. W Strefie Zdrowia można było również bezpłatnie wykonać morfologię krwi i skonsultować jej wynik z hematologiem.

*– W Rajdzie Po Zdrowie uczestniczę już szósty raz. Od początku jestem razem z Fundacją Carita i z pacjentami. Na początku byli to tylko chorzy na szpiczaka. Przez te wszystkie lata cała inicjatywa bardzo się rozrosła i to jest olbrzymia radość widzieć, jak coraz więcej ludzi jest w nią zaangażowanych i jak coraz więcej osób korzysta z tego wszystkiego, co na rajdzie można zobaczyć i czego można się dowiedzieć – mówi dr hab. Tadeusz Kubicki. – To bardzo ważna inicjatywa dla społeczności pacjentów ze szpiczakiem, a teraz już także z innymi nowotworami hematologicznymi. Możemy być ze sobą i zobaczyć tę drugą twarz ludzi, których na co dzień widzimy na szpitalnych korytarzach.*

Fundacja Carita, która organizuje Rajd Po Zdrowie, działa od ponad 15 lat i obejmuje wsparciem ponad 2,5 tys. osób z chorobami hematologicznymi. W poprzedniej edycji rajdu uczestniczyło 718 osób, które pokonały łącznie 11 694 km.

*– Cieszę się, że Fundacja Carita organizuje tego typu wydarzenia i że możemy gościć Rajd Po Zdrowie w Poznaniu. Nie ma nic ważniejszego niż zdrowie. Ten rajd zaczyna się od urodzenia i tak naprawdę trwa przez całe życie. Czasami pojawiają się na tej drodze przeszkody, ale dzięki takim fundacjom można je pokonywać – mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania.*

*Źródło: Newseria*