Nejsi na to sama

PRŮVODCE RAKOVINOU PRSU

1. díl



Bellis

Rozšířené aktualizované vydání

GRADA


GRADA

Nejsi na to sama

PRŮVODCE RAKOVINOU PRSU

1. díl



Bellis

Rozšířené aktualizované vydání

Autorka projektu:
Nikol Pazderová

Hlavní autorky textů:
Nikol Pazderová, Nikola Zámečníková

Kreativní editorka textů:
Barbora Topinková

Rady sepsaly:
Nikol Pazderová, Nikola Zámečníková,
Petra Svobodová, Edita Strusková,
Veronika Zemanová, Adéla Le Van,
Zuzana Zátková, Olga Rozsívalová,
Zuzana Nemčíková, Monika Bémová,
Jana Štěrbová, Andrea Žemličková,
Vendula Černá, Helena Vítová,
Nikola Skondrojani, Veronika Blahuta

Ilustrovala:
Kateřina Otto @kater_illu

Odborní garanti:
doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.
MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.

Odborná spolupráce:
Mgr. Petra Holubová,
Mgr. Lucie Königová
MUDr. Běla Malinová,
doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.,
MUDr. Petra Pokorná,
prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc., MD, Ph.D.





Předmluva

Milá kamarádko,
možná ses právě dozvěděla nepříjemnou zprávu. Možná sis v prsu nahmatala něco, co tam nepatří, a bojíš se na to místo sáhnout znovu. Možná celá vyděšená sedíš před ordinací a čekáš na verdikt, možná už ses ho dozvěděla a není zrovna nejpříjemnější. Možná jsi natolik pečlivá, že si chceš o možném riziku rakoviny prsu přečíst včas. Ať už máš jen podezření, právě Tě diagnostikovali nebo už jsi v jakékoliv fázi léčby, tahle knížka vznikla proto, aby ses necítila sama.

Nezáleží na tom, kolik je Ti let. Je jedno, jestli jsi slečna, která sotva vyšla ze střední školy, čerstvá maminka nebo babička. Tahle kniha je psána ženami, které nemoc postihla v produktivním věku, řeší témata spojená s mateřstvím, ženskostí, sebevědomím, láskou, vztahy, prací i sebeurčením, ale pomoc a rady tu najde každá. Nikola, Nikol, Radka, Petra, Edita, Zuzka, Adéla, Veronika… my všechny, které za jejím sepsáním stojíme, z vlastní zkušenosti moc dobře víme, že teď potřebuješ někoho, kdo Ti opravdu rozumí. Potřebuješ zůstat v klidu a my Ti s tím pomůžeme. Představ si, že spolu sedíme u kafe a řešíme problémy života jako kamarádky. Dobře, nepovídáme si teď o tom, jak naučit svého muže trefit se špinavými ponožkami do koše na prádlo hned na první pokus nebo motivovat děti posbírat všechny kostičky lega. I tak nás máš u sebe, kdykoliv otevřeš tuhle knížku. Vezmeme Tě za ruku, projdeme spolu s Tebou příští náročné dny, týdny a možná roky. Pomůžeme Ti zvládnout všechny ty náročné a nepříjemné chvilky. Osobně jsme si prošly vším, o čem tady píšeme, a své zkušenosti, zážitky i naději jsme promítly do textů, které Tě mají chránit a posílit. Jestli Ti teď můžeme poradit, vykašli se v první chvíli na hledání informací na internetu a diskusí se svatými chytrými na internetových fórech. Bývají často zavádějící a člověka to jen zbytečně hodí do smutku a deprese. Na příštích stránkách najdeš všechny informace, které jsme posbíraly za deset let. Najdeš tu i rady odborníků, se kterými jsme během své nemoci spolupracovaly a jimž věříme. Víme totiž, že mylné nebo zavádějící informace mohou velmi negativně ovlivnit rozhodnutí v přístupu ke způsobu léčby, protože je děláš pod tlakem strachu. Zároveň víme, že podpora, pomoc, sounáležitost a vědomí toho, že člověk není na náročnou životní situaci sám, je pro Tebe důležitá. Proto jsme tu s Tebou. My všechny víme, jak těžké je období nemoci. Pro Tebe, i pro Tvé blízké. Dej jim tuhle knížku



přečíst taky. Zkušenost s tím, s čím se právě potýkáš, je nepřenositelná, ale pomůže jim to lépe pochopit, s čím se zrovna pereš a jak se cítíš. Ledacos jim tím usnadníš a lépe pochopí, v čem a jak Ti mohou být oporou.

Nikdo teď není důležitější než Ty sama. Tohle je válečný stav, ale my budeme bojovat společně s Tebou. Na těle Ti možná zůstanou jizvy, možná zůstane nějaký ten šrám i na duši, ale přesto z toho vyjdeš silnější a krásnější, než jsi kdy byla. Můžeš vyhrát. Nevzdávej se, užívej si v životě každý okamžik a pojď nemoci nakopat zadek!

Tvoje Bellisky

KAPITOLA 1





BEREME TĚ ZA RUKU

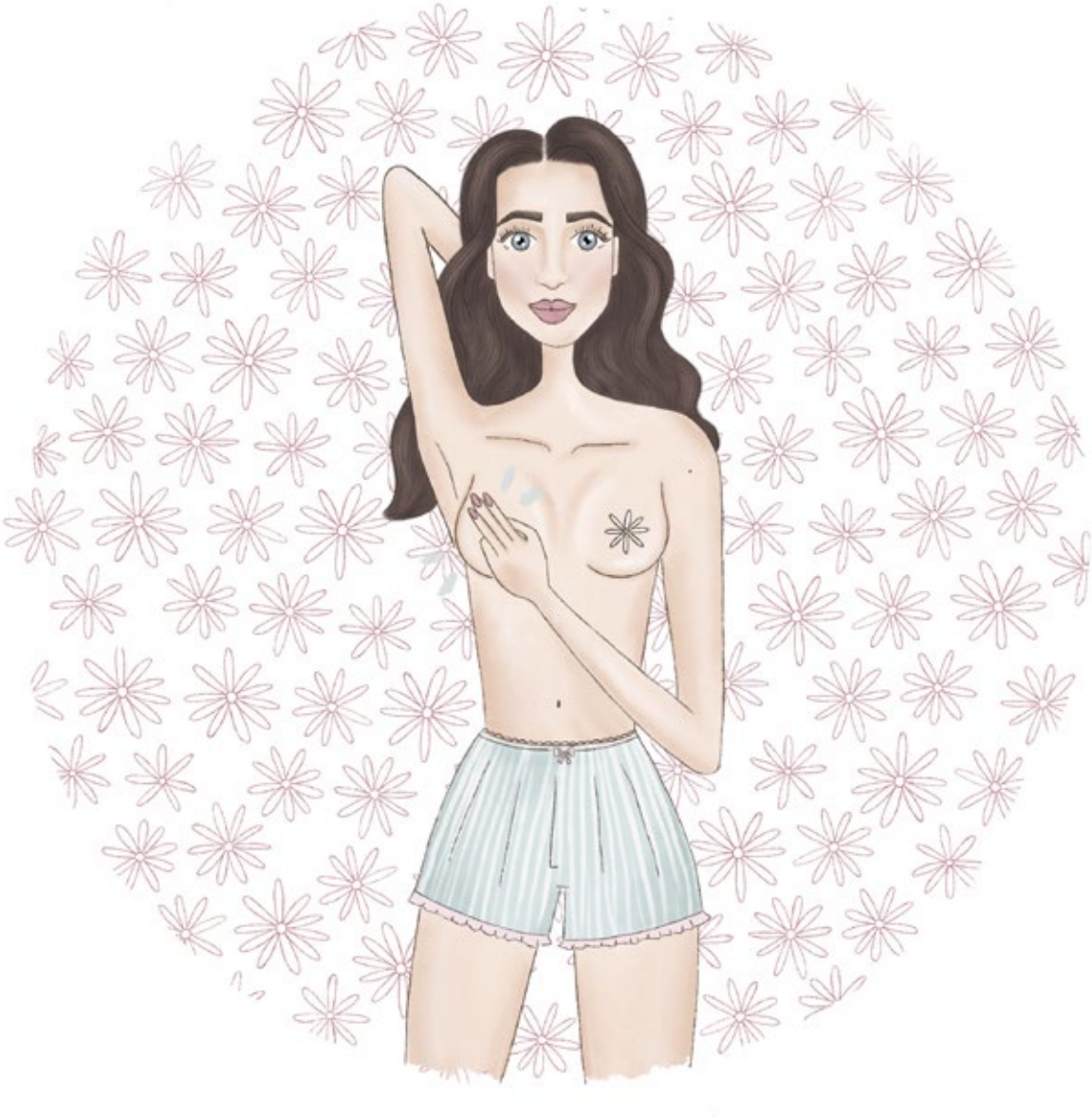
Našla jsem si bulku v prsu, mám strach...

„Jednou večer jsem se oblékala a zavadila si o levé prso. Když jsem si tam začala sahat, tak jsem nahmátla bouličku. Neváhala jsem a ihned se objednala na vyšetření. Můj gynekolog mě poslal na vyšetření do mamologické poradny. Při první návštěvě mě lékařka vyšetřila ultrazvukem, který potvrdil, že tam opravdu nějaký nález je a musí se zjistit jeho charakter. Pořád jsem tomu nepřikládala velkou váhu. Na karcinom prsu jsem přece mladá, bylo mi devětadvacet. Tohle bude jen nějaká cysta. Za další týden jsem šla na odebrání vzorků, biopsii. Výsledky byly zhruba týden poté. Už se mi tam nešlo moc dobře, přece jen psychika pracuje a otázka CO KDYŽ se ve mně trochu ozývala. Výsledky bohužel nedopadly dobře. Histologie potvrdila agresivní karcinom prsu a dál si z toho dne moc nepamatuji. Každopádně věta od lékařky, že jsem přišla včas, mě alespoň malinko uklidnila. A to je to nejdůležitější! Každý měsíc po menstruaci si provádět samovyšetření prsu, a pokud se mi cokoliv nezdá, tak si zajít na vyšetření. Pro jistotu."

Belliska

Stalo se ti, že sis při samovyšetření nebo jen náhodou něco nahmatala v prsu? Nebo tvoje bradavka náhle změnila tvar, či se ti objevila na prsu začervenalá kůže? Tohle člověka dokáže vyděsit. Seber odvahu a sáhni tam znovu! Panika rozhodně není na místě. Nemusí to totiž být vůbec nic vážného. Statistiky uvádějí, že až 8 z 10 nálezů v prsu jsou cysty, tukové bulky nebo třeba u mladších žen fibroadenomy. Každopádně jakýkoliv nález by se měl hlídat, a proto si určitě zajdi k lékaři na vyšetření. Budeš mít jistotu, a kdyby byl nález nepříjemný, získáš rychlým odhalením toho vetřelce tolik potřebný čas! Vždycky je totiž lepší si jít vícekrát pro zprávu, že jsi v pořádku, než jednou přijít pozdě.

Zajdi nejdřív ke svému obvodnímu lékaři nebo na gynekologii, kde ti vypíší žádanku na mamologii. Vyber si jen akreditované pracoviště, je jich dost po celé ČR, seznam najdeš na webu Mamo.cz. Trvej na vyšetření, co nejdříve to půjde, a především se nenech odbýt! Jde o čas, začněte s vyšetřeními co nejdříve. Takto se postupuje do 45 let věku, pak už ženy chodí na pravidelný screening. I tak se ale pro jistotu a co nejvčasnější nález svým prsům laskavě věnuj každý měsíc.



Lékař ženu podle věku pošle buď na mamograf, nebo ultrazvuk. Pro vyšetření prsu mladých žen je často vhodnější ultrazvuk, protože struktura mladé mléčné žlázy je velmi hutná a nepropustná pro rentgenové záření. Pokud se odhalí na ultrazvuku podezřelá struktura, provede se i mamograf pro doplnění a následně se hledá korelát na snímku. Podle závěrů vyšetření je poté provedena biopsie z ložiska k ověření nálezu. Výsledek biopsie je k dispozici cca za 7–14 dní. Pokud je histologie nádoru lobulární, je indikovaná magnetická rezonance k přesnému určení rozsahu nádoru a následné volbě operace.

„Než jsem onemocněla, patřila jsem k té skupině žen, které si samovyšetření prsu neprováděly. Ne že bych nechtěla, ale nikdy mi to lékař neukázal, ani mé kamarádky to nedělaly, a navíc jsem v té době nechápala důležitost toho vyšetření. S postupujícím věkem se ke mně čas od času dostal nějaký letáček týkající se samovyšetření, ale já si připadala, že mám navrch tím, že mi můj gynekolog při pravidelných kontrolách na gynekologii prohmatával i prsa. Většina kamarádek to tak neměla, a proto jsem si myslela, že jsem pod kontrolou a nic se nemůže zanedbat. Od mládí jsem ale chodila na pravidelné sono štítné žlázy. Při jednom sezení v čekárně jsem si přečetla, že se zde provádí i sono prsů, bez doporučení a po zaplacení cca 300 Kč. A tak jsem se objednala a začala chodit na pravidelné kontroly. Z té poslední si pamatuji, že v pravém prsu byla cysta. Paní doktorka mě ale uklidnila, že se nejedná o nic vážného, a tak jsem po konzultaci se svým gynekologem nasadila na chvíli vitamin E a pak to pustila z hlavy.

Dlouhá prodleva, možná byl čas na další kontroly, ale já byla konečně těhotná a sono prsů se v těhotenství nedělá. Pak se narodil náš syn a já se snažila kojit, i když to moc nešlo. Nějakým záhadným způsobem jsem se o to snažila půl roku a zpětně si uvědomuji, že v tom pravém prsu se mi tvořilo méně mléka. Po půl roce jsem přestala kojit úplně. Když jsem si v tom samém prsu o pár měsíců později našla ‚něco', začala jsem se uklidňovat tím, že je to třeba jen nějaká uzlinka nebo jiný útvar, po všech těch hormonálních změnách v mém těle nic neobvyklého. To ‚něco', jsem si nenašla při samovyšetření (to jsem neprováděla), ale při běžném pohmatu u oblékání, svlékání, nasazování podprsenky, přesně už si ten první kontakt nevybavím. Když jsem si jednoho večera lehla do postele, ukázala jsem to i svému manželovi a ten ‚něco', také nahmatal. Od té doby jsem na to nepřestávala myslet a kontrolovala, zda to tam pořád je. Bylo. Ale jako bulka se mi to nejevilo, cítila jsem jen takovou zatvrdlinu, která nemizela. Podvědomě jsem se začala bát, ale uklidňovala jsem se tím, že mi jinak nic nebylo a prso mě také nebolelo.

Už tak jsem toho měla na hrbu docela dost. Před půl rokem onemocněl můj táta, našli mu zhoubný nádor ve střevech. Abych měla v prsu něco zhoubného i já, mi připadalo téměř nemožné. Ale to ‚něco', z prsu nemizelo, a tak jsem to jednoho dne řekla také svojí mámě. Táta byl tou dobou po operaci a podstupoval léčbu. Nejdříve jsem se rozhodla zajít

na gynekologii. Lékař byl v té době na operaci a neordinoval, takže se návštěva u něj zase o pár týdnů protáhla. Když jsem se k němu dostala, prsa mi zkontroloval a to ‚něco', nahmatal také, ale sám mě uklidnil, že to nic vážného nebude. Byla jsem přece těhotná, porodila a ještě kojila. Při telefonátu se sestrou jsem neřekla, že je to urgentní, takže termín vyšetření vyšel až za další měsíc. To byla škoda, protože u rakoviny se počítá každý den, natož týdny. Jenže to jsem tehdy nevěděla." Doporučení na sono mi nenapsal, ale nakonec mi řekl, ať se tam pro klid v duši objednám, a tak jsem to za týden přece jen udělala.

Belliska

Nejen holky, ale hlavně dámy

Tohle onemocnění si vážně nevybírá. Těšila ses, až ti odrostou děti, budeš se moci věnovat své zahradě nebo svým koníčkům? Těšila ses, až odejdeš do penze, budeš si užívat chalupu, cestovat s manželem, a místo toho sis našla bulku v prsu? Chodila jsi poctivě jednou za dva roky na mamograf, a najednou přišla špatná zpráva? Ať tato diagnóza přijde v jakémkoliv věku, nedá se na ni připravit. Vždycky tě čeká těžká zkouška. Pozitivní je, že většina nádorových onemocnění u žen po menopauze je hormonálně závislá a nebývá tak vysoce agresivní. Samozřejmě jsou i tady výjimky a velmi důležitý je včasný záchyt onemocnění. Pokud je diagnóza zachycena včas, je možné, že tě bude čekat méně náročná léčba. Někdy se stává, že může být vynechána chemoterapie a léčba je indikována chirurgickým zákrokem, ozařováním a následně hormonální léčbou.

„Velkým tématem zůstává rekonstrukce prsu. Já onemocněla v 68 letech, ale na rekonstrukci prsu jsem se již necítila, bála jsem se podstoupit další narkózu. Používám epitézu a zvykla jsem si na to tak, že to beru jako svou součást."

starší kamarádka Bellisek

Témata jako těhotenství se tě už asi netýkají, spíš se těšíš z vnoučat. Ale i tak můžeš mezi Belliskami najít pochopení, které zmírní tvá trápení. Podporu a porozumění najde na stránkách Aliance žen s rakovinou prsu kterákoliv žena.

Co mi to, sakra, je?

V prsech nebo na jejich povrchu se mohou vytvořit různé typy nádorů. Nejčastěji to jsou karcinomy vzniklé z prsní tkáně, vzácně to mohou být ale i lymfomy, sarkomy nebo melanomy. První typ karcinomu prsní tkáně, invazivní lobulární karcinom, tvoří cca 10 % všech zhoubných nádorů prsu. Je často lokalizován v horním zevním kvadrantu prsu, obvykle je v mléčné žláze více ložisek, a mohou jím být postižena obě prsa. Tento typ nádoru tvoří metastázy převážně v játrech, na vaječnících a pobřišnici. Druhým a současně nejčastějším typem zhoubného nádoru prsu je invazivní duktální karcinom, který se obvykle šíří do jater, plic, kostí a centrálního nervového systému.

Zhoubné nádory prsu se nejčastěji objevují po padesátém roce života ženy. Obvykle se jedná o sporadické formy (přibližně 90 %) a zbylých 10 % tvoří geneticky vázaná onemocnění. Nejběžnějšími mutacemi, které mohou zapříčinit nádor prsu, jsou BRCA1 a BRCA2. O potřebě genetického vyšetření vždy rozhodne lékař, na nás je věnovat se samovyšetření a laskavému sledování svého těla v každém věku. Z posledních zpracovaných údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) vyplývá, že v roce 2017 bylo do Národního onkologického registru ČR (NOR) nově nahlášeno 86 819 případů zhoubných nádorů a nádorů in situ. Nejčetnějším onkologickým onemocněním u žen byl právě zhoubný nádor prsu. Objevilo se celkem 7 877 nových případů, což představuje necelých 18 % ze všech zhoubných nádorů u žen. Z celkového počtu případů karcinomu prsu připadá 6 % na skupinu do 40 let věku. Pozitivní je, že pomyslné nůžky mezi **incidencí** a **mortalitou** na toto onemocnění se stále rozevírají, což znamená, že smrtnost klesá. Na druhé straně negativním znakem je stoupající incidence. Rostoucí incidence je způsobená nejspíše stárnutím populace, běžnější prevencí a dále zvýšeným výskytem fyzikálních a chemických **kancerogenů**. Bohužel zhoubný nádor prsu stále zůstává na nejvyšších příčkách nejčastějších onkologických příčin úmrtí u žen, zaujímá druhou příčku hned po zhoubném novotvaru průdušky, průdušnice a plic.

Z pohledu příčiny vzniku nádoru se vždy jedná o součet více rizikových faktorů. Mezi hlavní jednoznačně patří věk pacientky, dále doba, po jakou byla pacientka vystavena expozici estrogenu. To znamená např. časný příchod menstruace, nebo naopak pozdní menopauza, dále do této rizikové skupiny patří pacientky, které nebyly těhotné. U umělého oplodnění a užívání hormonální antikoncepce nebyl zatím vliv na vznik tohoto zhoubného onemocnění studiemi jednoznačně

Samovyšetření prsu

To nejjednodušší, co pro sebe a své zdraví můžeš udělat.
4 kroky ke správnému samovyšetření prsu.
Nejde jen o prsa - jde o život.

1.



Vyšetřuj se pravidelně

Vyšetřuj se každý měsíc. Vyšetřuj se sama!
Proč? Protože Ty sama znáš svá prsa nejlépe.
Kdy vyšetřovat? Ideálně 5. – 10. den menstruačního cyklu. Pokud menstruaci nemáš, stanov si jeden stejný den v měsíci.

2.



Začni u zrcadla

Podívej se na svá prsa v zrcadle. Zvedni ruce nad hlavu a prohlídni si je. Všímej si změny ve likosti, tvaru prsu a tvaru bradavky, výtoku z bradavky nebo změny kůže na prsu.

3.



Použij tři prsty

Každá máme jiný tvar prsu, proto je ideální vyšetřovat se vleže vždy třemi prsty, levou rukou pravý prs a naopak. Sáhni si na prsa třemi prsty naplocho a třemi krouživými pohyby vyšetřuj – nejprve povrchově, poté postupně přidávej tlak (na jedno místě celkem tři kroužky). Nezapomeň, že takto je potřeba vyšetřit hrudník od podprsenky do podpaží, až ke klíční kosti. Snaž se nevynechat ani kousek. Po vyšetření celé plochy hrudníku nezapomeň na vyšetření podpaží.

4.



Za měsíc znovu

Je všechno v pořádku? Raduj se a mrkni na sebe zase za měsíc.
Znepokojilo tě něco? Nepanikař a zajdi za svým gynekologem. Každý útvar neznamená nutně nádor.

Videonávod jak na samovyšetření prsu

Co může být špatně?

Bulka, jakýkoliv útvar, který předchozí měsíc v prsu hmatný nebyl, vpáčená bradavka nebo kůže na prsu, výtok z bradavky, zčervenání prsu, změna struktury kůže na prsu, krvácení z kůže okolo bradavky, bolest prsu.



www.bellisky.cz

BELLIS

potvrzen, některé studie však na tuto souvislost poukazují. Významným rizikovým faktorem je rovněž obezita, protože tento typ žen má vyšší hladinu estrogenu, jenž se ukládá v tukové tkáni. Mezi další faktory patří ionizující záření. Z tohoto důvodu by ženy, které byly v dětství ozářeny na hrudník, měly být přísně sledovány. Negativní vliv má i konzumace alkoholu, kouření a **dlouhodobý stres**.

Kluci to maj taky!

Ale málo! Rakovina prsu neví nic o rovnosti pohlaví, takže u mužů se jedná o vzácné onemocnění a představuje 1 % z celkového počtu karcinomů prsu. Každý muž s karcinomem prsu by měl být vyšetřen na přítomnost mutace BRCA1, BRCA2 či jiné. Terapie je identická jako u žen. Samozřejmostí je také pravidelné samovyšetření varlat. Pokud se chcete dozvědět více informací o problematice rakoviny prsu u mužů, doporučujeme projekt „I muži mají prsa".

Tumor je v prsu hmatný jako tuhá bulka, většinou nebolestivá. Nejčastěji se vyskytuje v horním zevním kvadrantu prsu. Někdy nás na nádor upozorní vtažení bradavky nebo výtok z ní, někdy dochází ke vtažení kůže nad nádorem. Pokožka může mít i vzhled pomerančové kůže, pokud se jedná o nebezpečný zánětlivý karcinom. Všechny tyto příznaky můžeš odhalit při samovyšetření prsů, které hraje v prevenci tohoto onemocnění opravdu důležitou roli.

Čekání na výsledky

„Čekání na výsledky biopsie je to nejhorší období. Jo, horší než třídenní čekání, jestli ten chlap ještě zavolá po tom báječném, ale přece jen trochu uspěchaném sexu. Nejhorší je totiž nejistota. Být uzavřená ve vlastní hlavě s černými myšlenkami, které na člověka dotírají ve dne i v noci. Často pak hledáš záchranu a brouzdáš internetem, aby ses dozvěděla něco pozitivního, jenže jediné, na co narazíš, je černá kronika. Vyjeď si na výlet. Splň si alespoň jeden svůj tajný sen (tomu chlapovi ale nevolej!). Čti si. Buď s lidmi, kteří jsou Ti blízcí. Dělej si radost. Teď je období, kdy se zastavil čas. Věř ale, že to, co prožíváš, je to nejhorší.

Protože až pomine tahle nejistota, až se dozvíš výsledek, bude paradoxně lépe. S výsledkem totiž přijde řešení a návrh, co s danou situací udělat. Nejhorší je nevědomí a bezmoc. Jistota, vědění, i když něčeho zlého, Tě posune dopředu. Mysli na to, až si půjdeš pro výsledky. Je to stejné jako u zkoušky – jakmile dostaneš do ruky otázky, stres a strach z Tebe spadne a Ty už se soustředíš jen na to, abys dobře obstála."

Belliska



Co se vlastně z té biopsie zjišťuje? Pro rozhodnutí o léčbě je velmi důležitá histologie. Patolog vzorek tkáně vyšetřuje, určí typ nádoru a dle imunohistochemie se vyšetřuje, zda na sobě nádorová buňka nese receptory pro estrogeny, progesteron a takzvaný epidermální růstový faktor 2 (HER2/neu). Dále se vyšetřuje hodnota Ki67, která je uvedená v procentech a vyjadřuje sílu, jakou nádor bují. Hodnota nad 20 % je již brána za vysokou. Dále je také vyšetřován grade, tedy stupeň **diferenciace**. Je vyjádřen ve třech stupních. První stupeň znamená, že nádorová buňka je velmi podobná buňce mléčné žlázy, a stupeň tři sděluje, že nádorová buňka je agresivní chaoticky uspořádaná. Při potvrzení zhoubného nálezu má být případ projednán v tzv. mamárním týmu, někde jej nazývají mamární komisí, ta rozhodne na základě výsledků **histologie** a také podle rozsahu onemocnění o dalším postupu léčby. Pacientka je odeslána k onkologovi, který zahájí léčebný postup. Současně proběhnou vstupní vyšetření k vyloučení generalizace onemocnění. Mezi tato vyšetření patří **rentgenové vyšetření hrudníku**, **ultrazvukové vyšetření**

břicha a scintigrafie kostí. V některých případech se provádí vyšetření **PET/CT**, a to zejména u agresivního triple negativního karcinomu nebo u HER2 pozitivního karcinomu, jenž se stihl masově rozšířit do okolních uzlin. Toto vyšetření zatím nemá své místo v diagnostice karcinomu prsu a nepatří mezi standardní vyšetřovací metody užívané plošně. Vyšetřování mozku rovněž nepatří do základních vstupních vyšetření. Indikuje se, pokud má pacientka příznaky vyplývající z postižení centrálního nervového systému. U všech pacientek jsou provedeny vstupní odběry na **onkomarkery** CEA a CA 15-3, jejichž negativita však nemusí znamenat, že onemocnění není v těle rozšířené.

Víš, že sis něco nahmatala, byla jsi už na mamografu a podstoupila jsi i biopsii. Je to zhoubné, nebo ne? Říkáš si: Budu muset jít na chemoterapii, nebo je to jen neškodný shluk buněk? A přežiju to vůbec? Čekání na výsledky z laboratoře je obdobím plným strachu, nejistoty a obav, že je tu něco, co se musí řešit. Důkaz, že ta nahmataná bulka nebyla jen výplodem paniky, ale že lékař usoudil, že je potřeba zjistit víc. Pro mnoho žen je právě tahle nejistota jedním z nejtěžších období v rámci léčby a dokáže potrápit, i pokud se nález ukáže jako nezhoubný. Neboj, naděje umírá poslední!

Čekáním na výsledky se rozumí různě dlouhá doba podle typu vyšetření, která se stanovením diagnózy souvisí. Na vyšetření jako sono prsou, mamograf a biopsie se pacientka objednává nebo je objednána a provádí se obvykle preventivně nebo pak cíleně, pokud žena už nějaký problém má. U mladé pacientky se zpravidla jako první vyšetření provádí sono prsou (sonografie). Čekání na výsledky tohoto vyšetření znamená vlastně jen dobu před tímto vyšetřením. Lékař při sonografickém vyšetření hned diktuje výsledek ošetřující sestře, takže to víš okamžitě. Samozřejmě že je náročné přijímat výsledky vleže na lehátku, potřená gelem a odhalená. Hned po vyšetření se ptej, o jaký nález jde, případně jaká další vyšetření tě čekají a co to všechno znamená. Neostýchej se, jde o tebe! Pokud se na sonografickém vyšetření prokáže nějaký nález, který je nutné dále prověřit, dostaneš žádanku na mamograf, případně biopsii. Při pobíhání mezi ordinacemi si možná začneš připadat jak křeček v kolečku. Vydrž! Na některých pracovištích pokračuješ ze sono na mamograf rovnou, někde budeš trochu čekat. S biopsií je to podobné. Sezení v čekárně, strach, nejistota, únava. Rovnou mysli na to, že si tohle martyrium chceš zpříjemnit knížkou, časopisem, hudbou do sluchátek. Stresovat se dopředu tím, jaký bude výsledek, je normální, ale dá se to zvládnout dechovým cvičením. Udělej to, co Harry Potter, když chtěl vyčarovat Patrona – vybav si tu nejšťastnější myšlenku nebo životní okamžik, na který si jen

vzpomeneš. V čekárně je většinou takových jako ty víc. Každá je vystresovaná, napjatá, takže je možné vždy začít hovor s někým dalším přímo na místě a popovídat si. Nemusíte si při tom připadat jak dvě babky, které se navzájem trumfují svým chorobopisem. Uklidněte jedna druhou, čekání lépe uteče. Nezapomeň si přibalit láhev s pitím a svačinu. Něco dobrého, co máš ráda, ale raději si to odpíráš. A uvědom si, prosím, že v danou chvíli už výsledek vyšetření nejde nijak změnit. Proto je zbytečné stresovat se dopředu. Pokud je čekání na termín vyšetření nebo výsledky delší, zkus si s sebou vzít práci, která ti zaměstná mozek. Nebo něco, co ti jen tak dělá radost, ale nikdy bys tím svůj čas nemarnila. Třeba pletení ohavně krásného hnědého svetru.

„Když jsem poprvé šla na ultrazvuk, lékařka se zamračila tak moc, že mi bylo jasné, že tu něco nehraje. Fakt, že mě ihned poslala na mamograf a objednala mě na biopsii, můj pocit ještě umocnil. Možná právě díky této čitelnosti lékařského týmu mě výsledek ve finále moc nepřekvapil. Nicméně jsem stále doufala. Říkala jsem si, že podle statistik jsou pouze 1–2 nálezy z deseti zhoubným karcinomem. Třeba jsem mezi těmi šťastnými osmi. Dokud jsem se nedozvěděla jasné výsledky, čekala jsem. Od přírody jsem hodně sdílný člověk, nicméně jsem se snažila držet jazyk za zuby a neříkat ještě nic rodině a přátelům. Proč? Jednak jsem je tím nechtěla zbytečně stresovat (už bylo dost, že jsem byla vystresovaná já sama) a jednak jsem nechtěla působit jako hysterka. Neříkám, že je to ten nejlepší a jediný přístup. Část žen své obavy sdílí s blízkými už od začátku. Podělit se o svůj strach s okolím, které nás může utěšit, když klesáme na dno, aniž bychom se ho dotkli a mohli se tak odrazit, je přece přirozená forma terapie. Doporučuji však neříkat: ‚Asi mám rakovinu.‘ Věř do poslední chvíle, že jsi zdravá. Neděs sebe a své okolí, když je vše ještě nejisté. Myslím, že je vhodnější říci: ‚Našla jsem si nějakou bulku, mám strach, že jsem nemocná.‘ Ne nadarmo se říká, že naděje umírá poslední.“

Belliska

Každý člověk musí v tomhle období doslova vydolovat optimismus. Může si jít zaběhat nebo se vyšťavit při jiné aktivitě, o které ví, že ji bez úhony přežije. Kino, divadlo, tanec, výlet… Kdy sis je naposledy dopřála opravdu pořádně? Zabývej se nějakou výtvarnou aktivitou, buď často s dětmi, s přáteli, pečuj o svou zahradu,



pečuj o sebe. Procházka na čerstvém vzduchu taky udělá svoje. Čekáš-li na výsledky s obavami, že nebudou zrovna fajn, udělej si seznam věcí, které chceš rozhodně příští rok stihnout. Kup si talisman pro štěstí. Mimochodem, víš, co je být kapriciózní? Znamená to být roztomile výstřední a střelená. Každá v sobě tohle ego máme, ale jen málokterá mu dáme dost prostoru. Protože lidé, řeči, peníze… Teď je ideální čas vykašlat se na obavy a být kapriciózní. I kdyby to znamenalo, že půjdeš nakoupit oblečená v křiklavě zeleném županu. Jestli po tom tajně toužíš, na uskutečnění není ideálnější doba než teď.

Pokud máš v okolí někoho, kdo si touto cestou prošel, neboj se ho oslovit. On ví, jak jsi na tom. I to, že ho momentálně potřebuješ. Sdílený strach je poloviční. Máš děti? Jejich pohled na svět je očišťující. Je otázkou chvilky, než se spolu zaberete do hry a zapomenete na čas i prostor. Užij si to! Uzavírat se do sebe a být sám prohlubuje strach či obavy. Pokud jsi introvert nebo se v této situaci introvertem stáváš a nechceš o věcech mluvit, zbystři. Tvoje mlčení je stresem pro tvoje okolí. Samozřejmě pokud cítíš, že obavy a strach nedokážeš zvládnout, přepadají tě ataky úzkostí anebo od dvou hodin v noci blikáš nevyspalýma očima do zdi, vyhledej odbornou pomoc. Psychoterapeut tě přijme laskavě, máš nárok na nasazení léků. Tohle je boj, tak koukej využít všechny zbraně, které jsou k dispozici.