

The background of the book cover is a photograph of a sunset over a field. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that fills the sky and the field. Two dirt paths lead from the foreground towards the horizon, one on the left and one on the right. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. A dark blue rectangular box is centered on the upper half of the cover, containing the author's name, a decorative separator, the title, and the subtitle.

MUDr. Olga Dostálová, CSc.

.....

NEMOC JAKO KŘIŽOVATKA

RADY ONKOLOGICKÝM PACIENTŮM



TRITON
Praha / Kroměříž

NEMOC JAKO KŘIŽOVATKA
RADY ONKOLOGICKÝM PACIENTŮM

MUDr. Olga Dostálová, CSc.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Dostálová, Olga

Nemoc jako křižovatka : rady onkologickým pacientům / Olga Dostálová. -- Vydání 1. -- V Praze : Stanislav Juhaňák - Triton, 2018
ISBN 978-80-7553-454-5

616-006.04-052 * 159.9 * 616-092.11 * 613.86:616 * 615.851 * 615.8-022.214 * 616-084 * 616-006.04-08 * (0.062)

- onkologičtí pacienti
- onkologičtí pacienti -- psychologické aspekty
- zdraví a nemoc
- psychosomatika
- psychoterapie
- autoterapie
- prevence onemocnění
- onkologická terapie
- populárně-naučné publikace

616 - Patologie. Klinická medicína [14]

MUDr. Olga Dostálová, CSc.

.....

NEMOC JAKO KŘÍŽOVATKA

RADY ONKOLOGICKÝM PACIENTŮM

Olga Dostálová

Nemoc jako křížovatka

Rady onkologickým pacientům

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autor:

MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Recenzovali:

prof. PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.

Psychologický ústav Filozofické fakulty Masarykovy univerzity, Brno

MUDr. Václav Štadlman

Onkologická klinika 2. LF UK a FN Motol

Copyright © Olga Dostálová, 2018

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2018

Cover © Renata Brtnická, 2018

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7553-454-5

*„Teprve po nemoci jsem pochopil, jak je důležité přitakání
vlastnímu osudu. Neboť takto je zde „já“, které neselže ani potom,
když se děje něco nepochopitelného. Já, které vydrží,
které unese pravdu a které dorostlo světu a osudu.
Pak člověk s porážkou prožívá i vítězství...“*

(CARL GUSTAV JUNG, 1994, s. 256)



*„To see a World in a Grain of Sand
And a Heaven in a Wild Flower,
Hold Infinity in the palm of your hand,
And Eternity in an hour.“*

(WILLIAME BLAKE, WRITTEN 1803)



*„Ze zrnka písku pojmout svět,
Nebe zřít v lučním kvítí,
Nekonečno v dlani podržet
a v hodině věčně žítí.“*

(PŘEKLAD VÁCLAV PINKAVA)

VĚNOVÁNÍ

*Věnuji své milé a statečné spolupracovnici
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií
Ing. Martičce Větrovcové*

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji paní redaktorce Mgr. Lence Svobodové za její mimořádnou trpělivost a pochopení s mým prodlužováním doby pro odevzdání rukopisu a také děkuji oběma recenzentům: prof. PhDr. Mojmíru Svobodovi, DrSc., a MUDr. Václavu Štadlmanovi za to, že se ujali tohoto úkolu. Konečně můj dík patří i panu PhDr. Janu Vitoňovi, PhD., za perfektní korekturu mého manuskriptu.

Dále děkuji doc. PhDr. Karlu Balcarovi, CSc., za cenné rady a poskytnutí materiálů, doc. MUDr. Zdeňku Mechlovi, CSc., za naše „emailování“ k této problematice, Ing. Janu Zíkovi za pomoc při úpravách, vnučce Madlence za informace o německém zdravotnictví a své dceři Olze za poznámky k józe.

OBSAH

Předmluva	13
Úvod	15

První část

1	Mytické podhoubí vnímání rakoviny	21
2	Psychická tenze a nespokojenost se životem	29
3	Vyrovňávání se s nadměrnou psychickou zátěží z obecného hlediska	41
4	Psychika a zhoubný nádor	51
5	Prožívání průběhu nádorového onemocnění	59
6	Životní styl a jeho změna	76
7	Postupy při vyrovnávání se s vědomím přítomnosti nádoru ve vlastním těle	86
8	Způsoby práce sama se sebou	93
9	Blízcí lidé	113
10	Otázky konce života	121
11	Tzv. alternativní léčba	133
12	Potraviny a jejich doplňky jako možná součást prevence	142

Druhá část

1	Současné pojetí prevence onkologických onemocnění	169
2	Vznik nádoru	176
3	Výskyt zhoubných nádorů	192

4	Přehled rizikových faktorů podílejících se na vzniku zhoubných nádorů	205
5	Klinické příznaky onemocnění zhoubným nádorem	241
6	Přehled klasické léčby zhoubných nádorů a jejích vedlejších účinků	255
7	Další možnosti léčby zhoubných nádorů	295
8	Práva pacienta	309
9	Nositelé Nobelovy ceny za výzkum v oblasti zhoubných nádorů	314
	Závěr	316
	Literatura	318

PŘEDMLUVA

Zhoubné nádory představují v ekonomicky vyspělých zemích druhé nejčastěji se vyskytující onemocnění, které vyvolává značnou pozornost i velké znepokojení. Čtvrtého února v roce 2000 se sešel *1. světový summit proti rakovině* v Paříži, jehož se zúčastnilo více než sto zástupců vlád, sdružení na obranu práv pacientů a výzkumných institucí. Cílem tohoto setkání bylo: „zlepšit léčbu a výzkum nádorových onemocnění všude ve světě a umožnit pacientům dobrou informovanost bojovat s nemocí“ (PAŘÍŽSKÁ CHARTA PROTI RAKOVINĚ, 2000). UICC¹ pak vyhlásila 4. únor jako Světový den boje proti rakovině.

V r. 2010 bylo napsáno o rakovině více knih než o AIDS nebo infarktech (Lukavec, 2016). V r. 2011 byla jedna z těchto knih oceněna Pulitzerovou cenou. Byl to anglický vědecký thriller Siddharthy Mukherjeeho „*Vládkyně všech nemocí: Příběh rakoviny*“, který vyšel v překladu u nás v r. 2015. New York Times Magazine zařadil tuto knihu mezi 100 nejlepších odborných knih všech dob.

Položila jsem si tedy otázku, zda má pro současného člověka vůbec smysl napsat další knihu o této problematice, protože každý má možnost dozvědět se o onemocnění značné množství informací snažících se přizpůsobit pochopení čtenáře. Dříve byly zdrojem jen knihovny, dnes je vše dostupné především prostřednictvím internetu.

Dnešní problém však tkví v tom, že je člověk vystaven informační explozi vyjadřované někdy módním termínem „informační obezita“ (TV24. *Otázky Václava Moravce*, 8. 1. 2017). Pokud konzument internetových zpráv není s příslušným oborem příliš obeznámen a neví dobře, jak má zadat požadavek k vyhledání odpovědi na svou otázku, je zaplaven informacemi, nikoliv ale vždy těmi, které by právě potřeboval. Mám s tím zkušenost např. z některých technických oborů, s nimiž jsem seznámena jen okrajově. Také obvykle pro laika vzniká problém příliš odborného jazyka, i když je specialista podávající informaci přesvědčený, že se vyjadřuje naprosto srozumitelně.

Další problém spočívá v tom, že se ve zdravotnických zařízeních – i z důvodu značného počtu pacientů – nevěnuje příliš pozornost souvislosti mezi

¹ L'Union Internationale Contre le Cancer.

psychickým stavem pacienta a průběhem jeho nemoci, pouze se evidentně emočně nevyrovnaní pacienti předávají do péče psychiatra nebo psychologa. Léčení je sice založeno na týmové spolupráci, ale přece jen se často neuplatňuje komplexní pohled na pacienta jako na jedinečnou bytost.

V průběhu své pětaticetileté praxe, kdy mou odborností byla somatická léčba onkologicky nemocných, jsem se snažila věnovat pozornost také jejich psychickému stavu a sociálním podmínkám a zvažovat, co by mohlo jejich léčbu podpořit nebo narušovat. U části z nich, kde to bylo vhodné a možné, jsem prováděla také psychoterapii, a to od roku 1967 (Dostálová, 1986). O psychoterapii u onkologicky nemocných pojednávám ve svých předchozích knihách, pouze jedna publikace z nich však byla napsána pro pacienty (Dostálová, 1993). Dnes se po svých celoživotních zkušenostech domnívám, že člověk postižený nádorovým onemocněním by měl věnovat zvýšenou péči svému psychickému stavu, sám na sobě pracovat a nespolehat se pouze na pomoc zvenčí, jež nemusí být vždy dostupná.

Proto jsem se nakonec přece jen rozhodla pro napsání této publikace, kde se snažím přístupnou formou shrnout to, co obvykle člověka ohroženého – nebo už postiženého – nádorovou nemocí zajímá a co by tedy mohlo pomoci zodpovědět otázky, které si klade.

Nemohu opomenout zmínku, že při vyhledávání literatury ke své publikaci jsem s potěšením zjistila, že se tuto problematiku v současnosti už v řadě případů dílčím způsobem snažili zpracovat i vysokoškolští studenti a studentky nejenom v Praze, Brně, Olomouci, Ostravě, ale i v dalších školách u nás. Některé jejich práce mě upozornily na publikace, které jsem si dodatečně vyhledala. Zaslouží si tedy, abych je uvedla jako další zdroje mých informací.

Pro mimořádnou šíři této problematiky, jež vyčerpávajícím způsobem celoživotně zaměstnává množství odborníků různých oborů, nelze však poskytnout ani velmi zkrácený přehled všeho, co je podstatné, a už vůbec nelze zabíhat do podrobností. V případě dalšího zájmu o některou specifickou otázku doporučuji k přečtení stránky České onkologické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (JEP). Lze je snadno vyhledat na internetu při zadání Linkos.cz. Další možností pro získání informací jsou stránky Masarykova onkologického ústavu v Brně, adresa stránky je <https://mou.cz>.

ÚVOD

I když se budeme zabývat hlavně přístupem člověka k jeho vlastní nemoci, považuji za užitečné, abychom se na nemoc alespoň v přehledu podívali také ze širšího hlediska. Celkový pohled nám leccos objasní právě i ve vztahu k naší vlastní nemoci, může nám pomoci v přístupu k její léčbě a také v úpravě dalšího života, do něhož tak mimořádně radikálně zasáhla.

Homo sapiens sapiens jako jediný žijící druh rodu Homo je v současné době – díky prodlužování života a jeho zachraňování pokročilou lékařskou vědou – na Zemi značně početně zastoupen: lidstvo tvoří více než 7 miliard lidí. V dřívějších dobách, bez ohledu na tehdy podstatně větší porodnost, nevzrůstal tolik jejich celkový počet, protože lidé umírali z nejrůznějších důvodů nesrovnatelně dříve, ať už to byla vysoká úmrtnost novorozenců a kojenců, živelné katastrofy, infekce, poranění při úrazech, hladomor nebo válečné útrapy. Je však známo, že při značném zvýšení počtu jedinců nějakého druhu v přírodě si tato vždy najde způsob, jak jeho další nárůst omezit. Člověka neohrožují dnes ze strany přírody žádné jiné druhy živočichů, proto by, posuzováno z tohoto úhlu pohledu, mohl být zhoubný nádor jakýmsi predátorem, který si organismus vyvinul sám v sobě ke své vlastní zkáze.

Skutečně i v oficiálních názorech existuje „teze, že proces, který nazýváme rakovinou, je naprogramovaný způsob likvidace jedince, který už splnil svou úlohu pro zachování druhu, čili jde o přirozenou terminální etapu ontogeneze“² (Drobník, 1989, s. 161). Proti tomu stojí „antiteze, že délka života sice může být naprogramována v závislosti na úloze jedince při zachování druhu, ale rakovina je patologický proces, který vzniká na základě genetické poruchy a je odchylkou od normální ontogeneze“ (tamtéž).

Zvyšování výskytu zhoubných nádorů se přičítá stárnutí populace (dříve se člověk opouštějící tento svět v nižším věku svého zhoubného nádoru nedožil), dále pak změně stravování a způsobu života a také zhoršování životního prostředí, co se týká různých škodlivin. V neposlední řadě nelze opominout ani vyspělou diagnostiku, která dříve byla na podstatně nižší úrovni, takže jistě mnoho zhoubných nádorů uniklo pozornosti.

Jak už bylo řečeno v předmluvě, směřují informace v této publikaci především k orientaci v životní události, v níž se člověk náhle ocitl, aby v této

² Ontogeneze je vývoj individua od počátku jeho vzniku do konce jeho života.

obtížné situaci porozuměl sám sobě a naučil se pracovat sám se sebou. Otázkou provádění léčby se zde tedy zabývám jen okrajově, protože za první je tato problematika hojně dokumentovaná, za druhé ji prakticky v každém konkrétním případě řídí odborník, který vždy podává pacientovi základní vysvětlení. Je pak na pacientovi, aby se s příslušnými zásahy a omezeními svých činností už sám vyrovnal, a v tom by mu mohla pomoci právě tato knížka.

Publikace má v úmyslu rámcově zprostředkovat odpověď na osm následujících otázek:

- Jak vnímá onemocnění zhoubným nádorem veřejnost?
- Jaká může být souvislost současného způsobu života se vznikem zhoubného nádorového onemocnění?
- Jaké jsou rizikové faktory vzniku tohoto onemocnění a jaké jsou možnosti jeho prevence?
- Jak se má zachovat člověk poté, co se dozví, že má zhoubné nádorové onemocnění?
- Jak má člověk postižený touto nemocí působit na svůj psychický stav, aby pomohl uzdravování?
- Jak se má chovat rodina a přátelé nemocného, aby ho co nejvíce podpořili?
- Jak se má člověk chovat během léčby?
- Jaká je pravděpodobnost, že člověk žijící v mírném podnebí v ekonomicky vyspělém státě takto onemocní během svého života?

Pořadí kapitol jsem vícekrát měnila. Vkládání kapitol s oficiálními přístupy ke zhoubným nádorům mezi kapitoly s přístupy nepotvrzenými jsem nakonec zamítla jako nesystematické. Posléze jsem zvolila jako nejvhodnější rozdělení knihy do dvou oddělených částí. První část se zabývá psychikou člověka postiženého zhoubným nádorem i otázkami spojenými s touto problematikou a dále možným preventivním působením některých potravin, kde nejsou názory dost prokázány. Ve druhé části pak popisují současné, oficiálně akceptované poznatky ve vztahu ke vzniku, průběhu a léčebným postupům zhoubného nádorového onemocnění. Čtenář si může vyhledat podle kapitol jen předmět svého zájmu, není nutné, aby četl stránku za stránkou.

Úmyslně se v této publikaci tu a tam zmiňuji o knihách vydaných v minulosti, většinou už zapomenutých. Je třeba si totiž připomenout, že v minulých dobách, kdy probíhaly v Evropě časté války, se lidé byli nuceni zamýšlet nad smyslem života hlouběji, neboť ztráceli řadu členů rodiny i přátel a museli si tudíž uvědomovat skutečné hodnoty života. Současná doba, ve střední a západní Evropě bez válek už 72 let, lidi k takovým úvahám nenutí

a umožňuje jim stále zvyšovat požadavky na užívání života. Ze všech stran slyšíme jen „peníze“, „ekonomický růst“, „státní rozpočet“, „investiční pobídky“, „daně“, „dividendy“, „dotace“, „zvyšování mezd“, „kurz koruny“, „dluhopisy“, ale také „dluhové pastí“, „insolvence“ nebo „exekuce“. Lidé, jejichž povoláním je realizovat tyto pojmy v praxi, se obecně nejvíce těší respektu a jsou nejlépe odměňováni. Někdy pak právě tito úspěšní lidé začnou pociťovat vnitřní prázdnotu a stane se i to, že hledají naplnění svého života v aktivitách, které jim neprospívají. Jiní, méně úspěšní se naopak zase snaží uniknout do nějaké závislosti proto, aby utlumili svá životní zklamání. Někdy se však náhle stane, že osud nám připraví zcela neočekávané šokující překvapení a člověk je donucen pohlédnout do svého nitra hlouběji. A právě jedné z těchto nečekaných okolností se věnuje tato kniha.

První část
