



MAJÁK V MOŘI STRACHU

Průvodce léčbou rakoviny prsu
pro ženy, jejich partnery a blízké

Mgr. Dita Bleierová



Jan Kadlčík

Mgr. Dita Bleierová, Jan Kadlčík

MAJÁK

V MOŘI STRACHU

Průvodce léčbou rakoviny prsu
pro ženy, jejich partnery a blízké

Upozornění čtenářům

Ačkoliv autoři věnovali maximální úsilí tomu, aby veškeré uvedené informace odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla, nemohou a ani se nesnaží nahradit odbornou lékařskou péčí. Jediným záměrem této knihy bylo poskytnout zevrubné informace pacientkám s rakovinou prsu a jejich blízkým, přesto nemohou autoři přijmout jakoukoliv odpovědnost za případnou újmu na zdraví. Z toho důvodu je doporučováno čtenářům, aby vše (tedy i rady uvedené v této knize) vždy konzultovali s kvalifikovaným a zkušeným lékařem či terapeutem.

Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu autorů.

Majak v moři strachu

Průvodce léčbou rakoviny prsu pro ženy, jejich partnery a blízké

Autor: Mgr. Dita Bleierová, Jan Kadlčík

Titulní ilustrace: Jan Brukner | visualize.cz

Tisk: Nová Forma s.r.o., Týn nad Vltavou

První vydání

Rok vydání: 2020

Počet stran: 358

ISBN: 978-80-270-7081-7

www.majakvmoristrachu.cz

info@majakvmoristrachu.cz

OBSAH

Úvod	11
Co je to rakovina	16
Můžu si za to sama?	18
Jak se rakovina prsu léčí a jaké jsou prognózy?	19
První dny s diagnózou	22
Říct to někomu?	25
Pocit naléhavosti	26
Chvilé po sdělení diagnózy	27
Pět fází smutku	30
Šok a popírání	30
Hněv a agrese	30
Smlouvání	31
Smutek a deprese	31
Smíření a přijetí	32
Pro partnery	32
Zvládání stresu	38
Způsoby boje proti stresu	39
Dýchejte	40
Pohybuje se	41
Praktikujte masáže	41
Počítejte pozpátku	42
Odpočívejte	42

Využijte volně dostupné léky a doplňky	42
Jezte a pijte	45
Bavte se.....	46
Pište si deník.....	47
Vyhledejte poradenské služby	48
Kontaktujte lidi s podobnou zkušeností	49
Myslete pozitivně.....	50
Využijte aromaterapii.....	51
Vyzkoušejte akupunkturu	52
Pro partnery.....	53
Práce s informacemi	54
Vyhledávání informací na internetu	55
Informace od lékaře	57
Pro partnery a blízké	59
Alternativní medicína	61
Nejznámější alternativní metody.....	64
Akupunktura.....	64
Homeopatie.....	65
Diety a léčba stravou.....	65
Bylinky a potravinové doplňky	65
Jóga.....	68
Psychologické metody	68
Pozor na šarlatány	69
Synergický efekt.....	70
Pro partnery.....	71
Návštěvy u lékaře	74
Jak komunikovat s lékařem	75

Druhý názor	78
Změna lékaře	80
Doprovod k lékaři	81
Pro partnery.....	82
Lidé okolo vás	85
Na co se připravit.....	86
Nejčastější věty od přátel a rodiny.....	88
Jak to říct rodičům.....	91
Rady pro partnery	92
Jak to říct dětem	93
Komiks může pomoci	97
Rady pro partnery	98
Přijměte pomoc od druhých	99
Pro partnery a blízké	102
Pět fází smutku u nejbližších.....	103
Užitečné rady	105
Kapitola pro muže	111
Užitečné rady	113
Pozorně naslouchejte.....	113
Podporujte a utěšujte	114
Nepodceňujte a nezlehčujte.....	115
Bavte a rozptylujte	115
Pomáhejte	116
Respektujte její přání.....	117
Mluvte spolu	118
Myslete i na sebe	119
Výživa při léčbě	120

Diety	120
Vegetariánství.....	122
Sledujte váhu	122
Výživa po operaci.....	124
Výživa při radioterapii	124
Výživa při chemoterapii	125
Doporučení při nevolnostech a zvracení	125
Doporučení při průjmech.....	126
Doporučení při zácpě.....	127
Doporučení při podráždění úst a jícnu	128
Nechutenství.....	130
Potlačená imunita	131
Užitečné rady	133
Bylinky, vitamíny a potravinové doplňky.....	137
Bylinky	138
Vitamínové a minerální doplňky	138
Potravinové doplňky a alternativní „léky“	139
Diagnostická vyšetření	140
Ultrazvukové vyšetření („sono“)	140
Mamografické vyšetření.....	141
Biopsie	144
Genetické vyšetření	146
Krevní odběry	147
Magnetická rezonance.....	149
Scintigrafie skeletu	152
CT (výpočetní tomografie)	154
Operace	156

Předoperační strach	157
Typy operací	160
Jak to probíhá?	163
Jizvy	172
Rehabilitace	173
Psychický stav po operaci prsu	174
Rekonstrukce prsu a epitézy	176
Pro partnery	179
Jizvy	182
Užitečné rady	184
Tlakové masáže a uvolňování jizev	186
Aktivní jizvy	189
Chemoterapie	191
Nežádoucí účinky chemoterapie	193
Nevolnost a zvracení	197
Nechutenství	200
Průjem	202
Zácpa	203
Záněty krku a dutiny ústní	203
Vypadávání vlasů	205
Příznaky podobné chřipce	205
Nežádoucí účinky v oblasti krvetvorby	206
Chemomozek	211
Bolest žil	213
Problémy s kůží a nehty	214
Poruchy močového ústrojí	216
Poškození jater	217

Poškození nervů a svalů	217
Poruchy spánku	218
Sexuální poruchy a neplodnost	220
Jak to probíhá?	221
Pro partnery.....	229
Ztráta vlasů	232
Výběr paruky	236
Užitečné rady	239
Kryoterapie.....	241
Pro partnery.....	242
Radioterapie (ozařování)	244
Nežádoucí účinky radioterapie	247
Mýty okolo radioterapie	249
Jak to probíhá?	251
Jak předcházet nepříjemnostem během léčby	256
Protonová terapie	259
Pro partnery.....	260
Biologická léčba	262
Nežádoucí účinky	264
Hormonální terapie	265
Intimní život a rakovina	271
Fyzické potíže a možnosti jejich řešení	275
Psychické potíže a možnosti jejich řešení	278
Pro partnery.....	279
Plodnost po onkologické léčbě	286
Možnosti mateřství po léčbě	288
Peníze a práce	292

Pracovat nebo nepracovat?	293
Možnosti úpravy pracovní doby.....	294
Vliv diagnózy na vztahy v zaměstnání	294
Pracovní neschopnost.....	295
Invalidní důchod	298
Finanční potíže.....	299
Užitečné rady	301
Návrat do "normálního" života	303
Pro partnery.....	311
Jak dál.....	312
Recepty pro muže	316
Polévky	319
Jednoduchá jídla	323
Dezerty.....	328
Když přijde čas se rozloučit	331
Slovníček pojmů	341
Použité zdroje.....	351

ÚVOD

Knižní úvod je část knihy, kterou většina čtenářů přeskakuje a vrhá se hned na první kapitulu. Život ale není kniha, i když jste možná právě v situaci, kdy byste nejraději přeskočili několik týdnů i měsíců svého života. Díky tomu, že čtete tuto knihu, se totiž dá předpokládat, že jste to právě vy, nebo někdo z vašich blízkých, kdo vyslechl z úst lékaře diagnózu „rakovina“. A zatímco ještě před pár dny běžel život v zajetých kolejkách, najednou jedno jediné slovo změnilo vše. Jako by to bylo mocné zaklínadlo pronesené zlým čarodějem, které náhle způsobilo, že svět na pár okamžiků přestal existovat, v hlavě vám vybuchl ohňostroj myšlenek, který vás ochromil, a váš dosavadní život, plány a touhy se náhle ocitly v troskách.

Tváří v tvář rakovině mizí pocit „nesmrtelnosti“ a nedotknutelnosti jako mávnutím kouzelného proutku a člověk si v mžiku začíná uvědomovat svou naprostou bezmocnost, křehkost a nepřipravenost na vážné ohrožení života. Nemocní v tom jediném slově vidí pouze bolest, utrpení, umírání a smrt, partneři a příbuzní zase bezmocnost, zoufalství a ztrátu milovaného člověka. Jen málokdo si dokáže představit, co tato nová situace bude v nejbližších dnech znamenat v praxi pro ně samé, pro rodinu a nejbližší. V hlavách nemocných žen víří myšlenky jako splašené. Proč zrovna já? Co se bude dít? Co mi budou dělat? Bude to bolet? Zemřu? Partnerům a blízkým se zase vkrádají do mysli obavy. Jak to dopadne? Jak jí mám pomoci? Co mám říct? Jak ji mám utěšit? Otázek má každý v prvních chvílích desítky, odpovědi je ale jen velmi málo, pokud vůbec nějaké.

Jsme pár, který si tímto celým prošel. Velmi dobře si oba vzpomínáme na chvíli, kdy se nám život změnil od základů jen díky několika slovům lékaře. Stejně jako mnoho jiných párů jsme se ocitli bez jakékoliv

přípravy v kolotoči nejrůznějších vyšetření, zákroků a procedur, zavaření ohromným množstvím odborných termínů, kterým jsme občas ani nerozuměli. Byli jsme vystaveni takovému strachu a nejistotě jako nikdy předtím. Co bychom tenkrát dali za nějaký srozumitelný návod, který by nám řekl, jak bude vše probíhat, na co se máme připravit, co máme dělat a čemu se naopak vyhnout. Lékaři si ale uvědomují, že každý případ je jedinečný, a proto mnohdy ani nemohou odpovědět zcela jednoznačně a jasně na všechny otázky, které člověka tolik tíží. Knihy, které se nabízí na trhu, jsou buď příliš odborné, nebo naopak všeobecné, a knižní příběhy pacientek se zase většinou omezují na pohled do jejich nitra. Pro vyhledávání tolik potřebných informací pak zbývá už jen internet, který se však ukázal jako poměrně divoké místo, kde nalézt užitečnou myšlenku v záplavě dezinformací a nepřesných zpráv je stresující a poměrně zdlouhavá práce. A přitom to, co každý především na začátku onemocnění postrádá nejvíce, je právě čas.

Během několika měsíců léčby se ještě mnohokrát znovu objevila potřeba nějaké příručky, která by nám pomohla v této těžké době. Tu jsme ale k dispozici bohužel neměli, ale velmi bychom ji uvítali. Proto jsme si slíbili, že když už jsme museli touto bolestnou zkušeností projít, tak právě takovou knihu zkusíme napsat. Naším přáním bylo, aby už žádná žena ve stejné situaci nemusela být tak vystrašená a zoufalá, a žádný muž nebyl tak bezradný, jako jsme byli my. Nechtěli jsme ale vytvořit jen další knihu o rakovině prsu z pohledu pacientky, jakých můžete najít v knihkupectvích spoustu. Nechtěli jsme psát pouze další dojemný životní příběh, protože i když mohou být tyto příběhy pro čtenáře zajímavé tím, že uspokojí touhu poodhalit něčí soukromí, v zásadě nikomu příliš nepomohou. My jsme naopak chtěli napsat takovou knihu, která by mohla reálně pomáhat, takovou, kterou jsme my sami na počátku léčby zoufale potřebovali. Knihu, která by se navíc neobracela jen k ženám-pacientkám, ale také k partnerům a příbuzným, protože i jim důsledky tohoto onemocnění hluboce zasáhnou do života. Každý se totiž potýká se svými vlastními nejistotami a v takových chvílích jsou právě neznalost a domněnky naši největší nepřátelé. Pokud nejsou rozptýleny, bobtnají a připravují člověka o naději a víru. Z toho vznikla

myšlenka postavit pro všechny zúčastněné jakýsi symbolický „maják“, který by svým světlem, svými informacemi, dokázal alespoň trochu prosvětlit toto hrozné období, kdy se každý člověk cítí jako malá lodička bez vesel na širém moři strachu.

Kniha, kterou vám předkládáme, je založena nejenom na vlastních zkušenostech a zkušenostech dalších onkologických pacientek, ale i na studiu mnoha odborných prací a knih. Ani jeden z nás není lékař a tato kniha si proto ani neklade za cíl být medicínským dílem. Jejím smyslem není poskytovat lékařské rady a jako taková nikdy nemůže nahradit rozhovor s vaším ošetřujícím lékařem, protože na některé otázky může odpovědět pouze a jedině on. Tato kniha vás nicméně může připravit na některé situace, které u vás pravděpodobně nastanou, a může pomoci vysvětlit odborné pojmy, se kterými se setkáte. Díky tomu vás může alespoň částečně zbavit strachu a nejistoty z neznáma. Protože i když je rakovina prsu opravdu velmi závažné onemocnění, tak mnohé obavy (především z nejrůznějších zákroků, nežádoucích účinků atp.) se nakonec ukázaly jako přehnané.

Proto považujte tuto knihu spíše za příručku, návod na to, jak celý proces léčby zvládnout, na co se připravit a co dělat. A to jak z pohledu pacientky, tak i jejich nejbližších. Pevně věříme, že vám uvedené informace pomohou rozptýlit některé obavy, vypořádat se s prvním šokem, zmobilizovat síly a také se vyvarovat některých chyb, kterých jsme my sami dopustili. Zároveň bychom vám chtěli dodat odvalu, protože i když vám občas bude velmi úzko a mnohdy nebudete moci ani popadnout dech, asi jako kdybyste se topili v hluboké černé vodě, musíte najít sílu a rychle začít plavat. Naším cílem je hodit vám imaginární záchranný kruh, rozptýlit vaše obavy a pokusit se odpovědět na všechny otázky, které se vám zcela jistě budou honit hlavou. Tento průvodce se vám pokusí být nápomocný při všech okamžicích, které během vaší cesty za uzdravením mohou nastat. V textu se snažíme kombinovat odbornou terminologii, se kterou se budete při styku s lékaři setkávat, se srozumitelným a praktickým pohledem na celou záležitost. To nejdůležitější totiž je, a to především v první fázi, zbavit se strachu z neznámého.

Jak tedy pracovat s touto knihou? Není nutné ji číst od první strany (i když to je obvykle nejlepší), a dokonce ani celou najednou. Možná totiž máte pocit, že vás tlačí čas. Proto jsme sestavili knihu tak, abyste mohli začít kapitolami, které pro vás budou právě nejdůležitější. Každá kapitola totiž tvoří samostatný celek, takže si můžete vybírat přesně podle toho, které téma je vás zrovna aktuální a co zrovna potřebujete vědět. K těm ostatním se pak můžete vrátit až na ně nastane čas, případně je i zcela vynechat. A ve chvíli, kdy se objeví nové otázky, ať už se budou týkat nežádoucích účinků léčby, výživy, partnerského života nebo neznámých pojmů, postačí jen sáhnout po této knize a nalistovat příslušnou kapitolu. Každá kapitola má obecný teoretický úvod, kde se vás pokusíme seznámit s danou problematikou a nejčastějšími lékařskými termíny. Poté následuje část určená především ženám-pacientkám, ve které využíváme zkušenosti autorky a dalších pacientek, a nabízíme spíše praktický pohled na danou problematiku. V závěru téměř každé kapitoly se nachází speciální podkapitola „Pro partnery“ věnovaná mužům a nejbližším, kde se zase z pohledu a zkušeností autora snažíme přinášet potřebné rady a odpovědi na to, co by měli vědět nebo by je mohlo zajímat.

Na tomto místě bychom se také rádi obrátili přímo na partnery nemocných žen. Muž je sice pouhým přihlížejícím tohoto smutného divadla plného strachu, bolesti a pláče, ale také on sám bude mnohdy propadat pocitům zoufalství a beznaděje. S těmito pocity se ale musí vyrovnat všichni partneři onkologických pacientek, kteří se z čista jasna ocitli v nové a občas velmi těžké roli zahrnující pozici ošetřovatele, důvěrníka a mnohdy bohužel jen bezmocného pozorovatele. Většina mužů je ale v pečovatelsství naprostými nováčky, nikdo je nikdy neučil, jak mají v těchto chvílích reagovat, jak se chovat, co říkat, neříkat a tak podobně. Z toho důvodu mnozí jistě ocení malé záchranné lano, které jim pomůže se v této těžké době zorientovat, vyvarovat se některých chyb a zachovat se co možná nejlepším možným způsobem. Pokud navíc vy jako partner nemocné ženy čtete osobně tyto řádky, znamená to, že se nejenom snažíte být oporou, ale navíc i oporou lepší, informovanější a uvědomělejší. A za to vám patří dík. I když břemeno rakoviny prsu sice dopadá plně

svou vahou na bedra ženy, podpora ze strany blízkého člověka je v těchto chvílích pro ženu naprosto neocenitelná. Bude tedy na vás být tím pomyslným i praktickým ramenem, o které se může nyní opřít.

Pokud jste dočetli až sem, rádi bychom vás ujistili, že zatímco vy se právě můžete potýkat s nejistotou a strachem, lékařský tým je připravený udělat maximum pro to, aby také váš případ byl ten se šťastným koncem. Protože i když je rakovina prsu závažné onemocnění, v dnešní době je již poměrně dobře léčitelné a naděje na úspěšné vyléčení je opravdu velmi vysoká. Svou šanci držte pevně v rukou a spolu s lékaři udělejte vše pro své vyléčení, protože právě vaše odhodlání a vůle jsou tím významným faktorem na cestě za uzdravením. My jsme celou cestu náročného procesu léčby s občasným klopýtáním zvládli a doufáme, že naše zkušenosti teď pomohou přinést alespoň trochu světla a naděje i vám. Pokud se po přečtení několika stránek či kapitol v této knize snáze nadechnete a váš strach bude být jen o kousíček menší, pak jsme svůj úkol splnili a naše snaha nebyla zbytečná...

Dita Bleierová a Jan Kadlčík

CO JE TO RAKOVINA

Pokud držíte v ruce tuto knihu, je pravděpodobné, že se vás osobně nebo někoho ve vašem okolí tato nemoc týká. Málokdo ale ví, co přesně rakovina znamená a co se děje v těle člověka, který touto zákeřnou nemocí onemocněl. Takže co je tedy vlastně rakovina? Odborně řečeno jde o změnu genetické informace a regulačních mechanismů v lidské buňce, což vede k nekontrolovatelnému dělení. Přeloženo do srozumitelného jazyka – z určitého důvodu se jedna nebo více buněk přestane podřizovat potřebám našeho organismu (jinak řečeno „zblázní se“) a začnou se nekontrolovatelně dělit a množit. Všechny další takto vytvořené buňky jsou vlastně klony původní poškozené buňky, a i ty se nadále dělí a množí. Z původně miniaturní buňky tak vzniká nádor, který má zpočátku nepatrné rozměry, ale postupně může vyrůst do té míry, že pokud není zničen nebo odstraněn, může svého nositele zahubit. Nádor samotný sice žádné problémy či bolesti způsobovat nemusí, komplikace se ale mohou případně projevit ve chvíli, kdy bující nádor invazivně zasáhne okolní tkáň. Zde také nacházíme zásadní rozdíl mezi zhoubným a nezhooubným nádorem. Nezhooubný (benigní) nádor obvykle roste pomalu a okolní tkáň pouze vytlačuje, aniž by ji „napadl“. Svým růstem objemu tak utlačuje okolní orgány, naštěstí však zůstává na určitém místě v těle (nevytváří tedy metastázy) a bývá přesně ohraničen, takže se dá snáze operativně odstranit. Naproti tomu zhoubný (maligní) nádor roste rychleji, nebývá přesně ohraničený a jeho buňky pronikají mezi buňky okolních orgánů a tkání (tzv. růst infiltrační) nebo vrůstají přímo do nich a rozrušují je (tzv. růst invazní nebo destruktivní). Může také pronikat pomocí mizního nebo krevního oběhu do dalších částí těla a vytvářet tam druhotná ložiska nádoru, takzvané metastázy. Nejčastěji ohroženými orgány při zhoubné rakovině prsu jsou pak játra, kosti a plíce. Metastáza může být ojedinělá (solitární) nebo se jich může

vytvořit i více najednou v jednom jediném orgánu (tzv. vícečetné metastázy). Metastázy mohou případně postihnout i dva a více orgánů, v takovém případě se pak hovoří o tzv. generalizaci.

To vše může znít děsivé a ono to také opravdu děsivé je. V obecném povědomí totiž přezívá zastaralý názor, který je nutné poopravit a který se lékařům časem velmi pravděpodobně povede i zcela vyvrátit. Je totiž potřeba říci něco tak důležitého, že na to nestačí malá písmena:

RAKOVINA PRSU NEZNAMENÁ ORTEL SMRTI!

Existuje mnoho nejrůznějších nemocí, které člověka ohrožují na životě daleko více než rakovina. Například kardiovaskulární onemocnění mají na svědomí až dvakrát více úmrtí. Kdo z nás se ale bojí infarktu? Zato rakoviny se bojí prakticky každý, i když o ní skoro nic neví. Je to bohužel vinou toho, že všichni slýcháváme příběhy o prohraném boji s rakovinou nejrůznějších celebrit, ale o těch tisících až milionech vyléčených se prakticky nemluví. Velmi často pacientky s rakovinou prsu přežily i o mnoho let své muže, kteří se o ně v době jejich nemoci starali. Ve skutečnosti totiž existuje pouze asi 10 % agresivních nádorů prsu, které prakticky nereagují na léčbu a které mají velmi rychlý průběh. Se zbývající většinou typů nádorů lze vždy něco dělat, i kdyby šlo „jen“ o prodloužení nebo zkvalitnění života. Platí, že kurativní terapie má za cíl rakovinu přemoci a pacientku zcela vyléčit, a případná paliativní péče má za úkol nemocnou zbavit projevů onemocnění, zmírňovat obtíže a bolesti, nebo alespoň zastavit či zpomalit růst nádoru.

Rakovina je tedy stejná jako jakékoliv jiné chronické onemocnění, a to jak svým původem, průběhem, léčbou, ale i prognózou. Každý případ je jedinečný, v žádném případě se tedy nedá zevšeobecňovat. Váš příběh může být (a velmi pravděpodobně bude) úplně jiný než příběh lidí, které znáte, nebo jste o nich jen slyšela. Za posledních několik desítek let dosáhla onkologická léčba neuvěřitelného pokroku a úspěšnost léčby u většiny typů rakovinového onemocnění stále roste.

Protože o rakovinovém onemocnění slyšíme v posledních desetiletích více a více, mohlo by se zdát, že jde o takzvanou civilizační chorobu, tedy nemoc, která je poměrně nová a která vznikla díky našemu ne zcela přirozenému a zdravému stylu života. I když se výskyt rakoviny v populaci opravdu zvyšuje, pravdou je, že se jedná o nemoc starou jako lidstvo samo. V dochovaných písemnostech starých i několik tisíc let je rakovina popisována jako „metla lidstva“, nedávno byla dokonce nalezena i egyptská mumie, která nesla stopy po tomto onemocnění. Rakovina se také v hojné míře vyskytuje v říši zvířat, velmi časté jsou například rakoviny mléčných žláz u psů a koček, leukémie u drůbeže a skotu, dokonce i u žab a jiných obojživelníků byly objeveny ledvinové nádory. I když to je děsivé, dalo by se skoro až říci, že rakovina patří k životu na této planetě.

Možná vás bude také zajímat, proč se této nemoci říká zrovna rakovina. Současné pojmenování v českém jazyce (a mnoha dalších) vychází z řeckého karkinos (rak) či onkos (krab), případně z latinského slova cancer (rak). Tento název údajně vznikl díky řeckému lékaři Hippokratovi (460–370 př. n. l.), který při studiu rakoviny zjistil, že konkrétně rakovina prsu mívá dlouhé výběžky, které se podobají račím nohám, a začal proto používat termín „karkinóma“. Toto pojmenování se pak ujalo a rozšířilo po celém světě.

MŮŽU SI ZA TO SAMA?

Mnoho žen po vyslechnutí diagnózy rakoviny prsu začne okamžitě přemýšlet nad tím, co udělaly v životě špatně, a proč zrovna je postihlo tohle strašné neštěstí. Jedná se o přirozenou lidskou reakci, člověk se snaží najít ve věcech řád a zoufale si přeje vidět svět jako místo, kde panuje nějaký zákon a pořádek. Bohužel ale v takovém světě nežijeme a nemocí se to týká dvojnásob. Dobrým lidem se nedějí jen dobré věci a těm zlým zlé, v tomto směru bohužel žádná spravedlnost neexistuje.

Je proto potřeba mít na paměti dvě věci. Zaprvé, nikdo doposud přesně nezjistil, jak a proč konkrétní rakovina vzniká. Ano, víme, jak se chovají

buňky v lidském těle, a že některé činnosti, chování nebo látky zvyšují pravděpodobnost onemocnění, ale jde pouze o zvyšování pravděpodobnosti, nikoliv jasnou příčinu a následek. Jak jinak můžeme vysvětlit, že někdo celý život kouří jednu cigaretu za druhou, a ještě v sedmdesáti letech je zcela zdravý, a jiný dostane ve svých třiceti letech rakovinu plic, aniž by v životě měl v ústech jen jedinou cigaretu? Souvislost mezi kouřením a rakovinou plic je sice nepopíratelná, ale evidentně nelze zevšeobecňovat. Ještě méně pochopitelná se z tohoto pohledu jeví rakovina u malých dětí.

A stejné je to i s rakovinou prsu. Rakovinové onemocnění vzniká kombinací nejrůznějších faktorů, například díky genetické výbavě (dědičnosti), okolnímu životnímu prostředí, míře vystavení toxických látek či záření, stresu a podobně. Pravděpodobnost onemocnění ovlivňuje i naše životospráva, například nadváha či obezita, ale je nepravděpodobné, že by příčinou vaší nemoci bylo jen a pouze konkrétní chování. Navíc všichni víme, že žijeme v čím dál více nezdravém světě, kde již není možné nebýt vystaven alespoň nějakým rakovinotvorným (neboli karcinogenním) látkám. Proto se neobviňujte a nehledejte viníka vaší nemoci příliš dlouho, protože je potřeba si uvědomit také druhou věc, a to, že hledat příčinu vaší nemoci pro vás v současnou chvíli nemá absolutně žádný význam. Nyní bude spíše důležité, co uděláte dále, jak se vyrovnáte s diagnózou a jak se postavíte novým okolnostem a výzvám, které vás čekají. Nezdržujte se proto snahou za každou cenu najít důvod vzniku vaší nemoci. Na to bude čas později, až to bude celé za vámi. Pak bude čas na zlepšení vašeho životního stylu, na přemýšlení, co do života přidat nebo čeho se naopak zbavit. Teď se musíte dívat dopředu, nikoliv dozadu.

JAK SE RAKOVINA PRSU LÉČÍ A JAKÉ JSOU PROGNÓZY?

To je pravděpodobně to, co vás v současné chvíli bude zajímat asi nejvíce. Váš onkolog musí na základě informací získaných z biopsie, velikosti a druhu nádoru, ale také vašeho věku a zdravotního stavu pečlivě vyhodnotit, které metody léčby budou ve vašem případě nejvíce vhodné

a účinné. Na základě těchto informací pak sestaví léčebný plán. Standardně používanými metodami při léčbě rakoviny prsu jsou operace, léčba pomocí cytostatických léků (tzv. chemoterapie) a radioterapie (ozařování). Mezi další možnosti pak patří biologická léčba nebo hormonální terapie. Bude plně záležet na vašem lékaři, zda předepíše kompletní léčbu pomocí všech jmenovaných metod, nebo některé vynechá, protože nebudou konkrétně ve vašem případě nutné nebo vhodné. Také určí jejich pořadí, v některých případech je potřeba nádor nejprve zmenšit pomocí chemoterapie a až poté jej operativně vyjmout, v jiných případech pacientka nejprve podstoupí operaci a až následně začne užívat cytostatické léky, případně může k léčbě postačit i samotné ozařování. Cíle léčebných strategií mohou být rozdílné v závislosti na typu a pokročilosti stádia nádoru, a celkovém stavu pacientky. Pamatujte, že žádný případ není stejný, takže není možné dopředu přesně říci, kterou léčebnou metodu podstoupíte. Vše bude záležet na vašem lékaři a na jeho odborném posouzení a rozhodnutí.

Jistě vás bude také velmi zajímat, jaké jsou šance na vyléčení (výrazem „vyléčení“ se většinou rozumí pětileté přežití od stanovení diagnózy bez recidivy). Na to vám ale bohužel na začátku léčby nemůže nikdo dát přesnou odpověď, protože jak jsme si již řekli, každý případ je zcela jiný a vše záleží na tolika faktorech a neznámých, že i váš lékař může vyslovovat pouze kvalifikované odhady. Nikdo nedokáže předpovědět, jak bude konkrétní onemocnění rakovinou probíhat, nejdůležitější ale bude, jak bude vaše tělo reagovat na zvolenou léčbu. Lékař může váš léčebný plán navíc měnit na základě průběžných výsledků, takže vyslovit přesnou prognózu na začátku léčby, případně hned po zjištění vaší nemoci, by bylo spíše hraničí než věštce než cokoliv jiného. Každopádně dobrou zprávou je, že rakovina prsu je v dnešní době již velmi dobře zvládnutelné onemocnění, a pokud byl nádor objeven ještě v prvním stadiu, šance na vyléčení se pohybují okolo 90 % a více (některé studie udávají až 98% šanci na vyléčení). Pokud byl nádor objeven v pozdějším stadiu nebo byly již nalezeny metastázy, šance se sice snižují, ale ani pak není nic ztraceno a rozhodně ani v této fázi nesmíte podlehnout beznaději. Už se vyskytla celá řada zdánlivě beznadějných případů, kdy se