



NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 13 - MAREC 2004

**ZBIRAMO
80 MILIJONOV
TOLARJEV
ZA MAMOTOM**

**ZDRAVA HRANA
JE ZDRAVILNA**

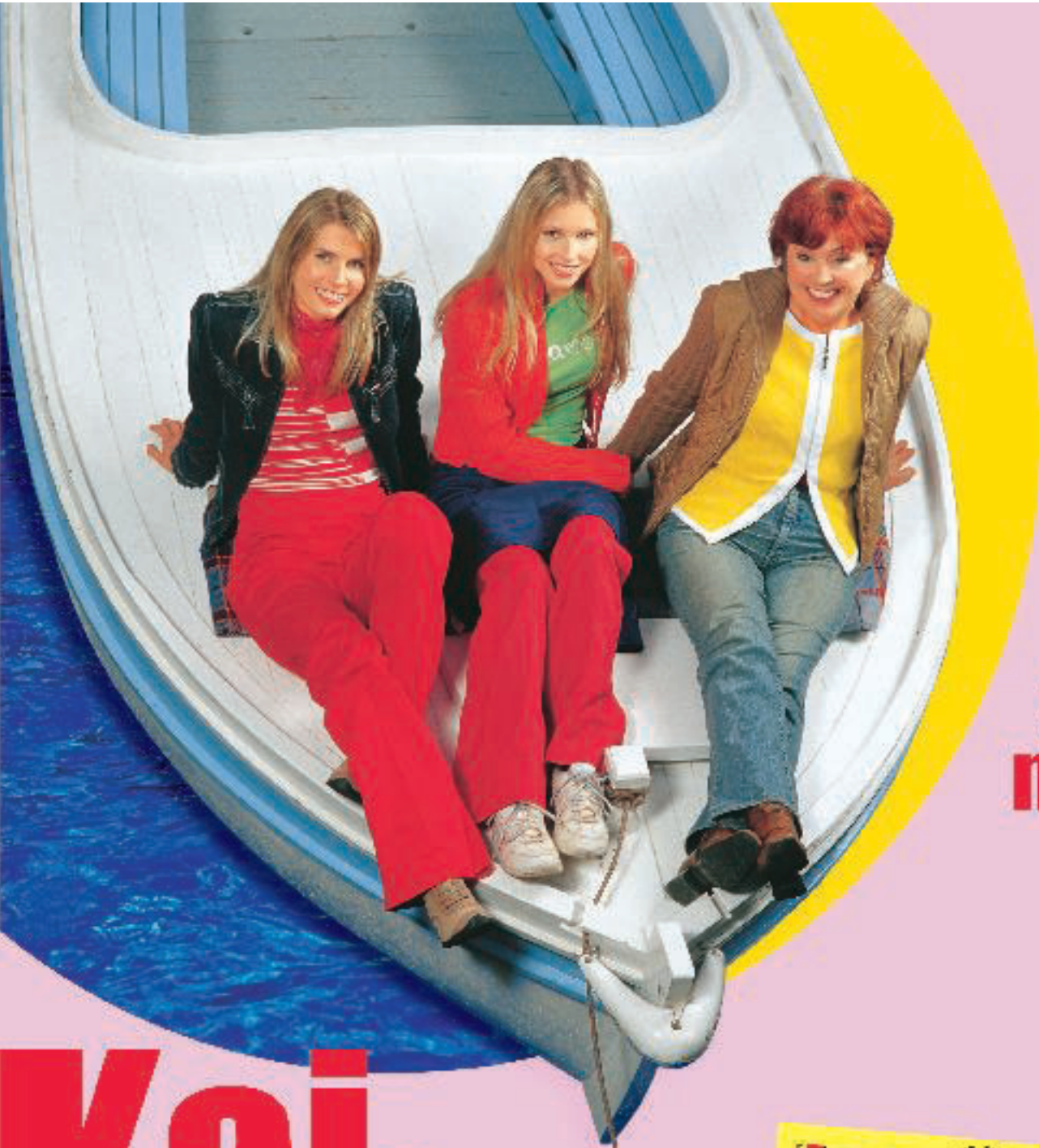
**GRE ZA ŽIVLJENJE
ALI SMRT**

**BOLNIKI SE BOJIJO
ŠARLATANOV**

**EVA JE
KOSTNI MOZEG
PODARILA NINI**

Fotografija: GoodShoot





**od 10.
marca**

Kaj boste danes naredili zase?





Fotografija: Katarina Krapež

V zadnjem času se v nekaterih medijih vrstijo prispevki in članki o novi metodi odkrivanja bolezni dojč, o tako imenovani radiotermometriji, ki pa pri nas in v razvitem svetu še ni preverjena. Kljub temu da njeno delovanje še ni do kraja dognano, je naša predsednica, prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je 36 let delala na Onkološkem inštitutu in je pred 23 leti tudi sama zbolela za rakom dojč, o umestnosti uporabe te metode povprašala strokovnjake z Onkološkega inštituta.

Zakaj je to storila? Predvsem zato, ker je na sedež Europe Donne prišlo pismo bolnice z zdravstveno dokumentacijo, ki je dokazovala, da so ji po preiskavi s to metodo zagotovili, da nima raka dojč. Le dva meseca kasneje pa se je pokazalo drugače.

Ni stvar Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojč, da uredi kaos, ki vlada na področju komplementarne medicine, je pa zagotovo njena dolžnost, da na to opozori pristojne (Ministrstvo za zdravje, Zdravniško zbornico, Državno etično komisijo, Onkološki inštitut, RSK za onkologijo itd.) in javnost.

Zavedamo se moči novinarstva.

Dobro novinarstvo je neprecenljivo za širjenje vedenja o pomembnosti zdravega načina življenja. Dobri prispevki na primeren in obenem strokoven način govorijo o pomenu zgodnjega odkrivanja različnih bolezni, o načinih zdravljenja, o seznanjanju z bolnikovimi pravicami, o tem, kam naj se obrnejo, če zboli njihova duša in telo itd. Takšni prispevki so nepogrešljivi, saj vemo, da dobro zdravstveno novinarstvo rešuje življenja, senzacionalistično ali nestrokovno pa lahko naredi veliko škode.

Lastniki medijev imajo radi rumeno zdravstveno novinarstvo, ker z njim dobijo največ reklam, čeprav so stvari, ki jih oglašajo, velikokrat močno vprašljive, nepreverjene ali celo škodljive. Toda denar je čedalje bolj sveta vladar ...

Strokovnjaki in zdravstvena politika v najširšem pomenu besede so običajno nad tem vzvišeni in se jim ne zdi vredno vpletati v to.

Menimo, da je civilna družba dolžna o teh problemih spregovoriti, na njih opozarjati in zahtevati, da se o tem opredelijo tisti, ki bedijo nad našim zdravjem in zanj skrbijo.

Ko pa so različna mnenja obelodanjena, pa ima vsakdo pravico, da se sam odloči: ali za uradno medicino ali pa bo bolj zaupal nepreverjenim metodam.

Neva Železnik

NOVICE EUROPA DONNA, revija za zdrave in bolne, izdaja Slovensko združenje za boj proti raku dojč

Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Dunajska 56/V, p. p. 2652, Ljubljana, tel.: 01 475 15 14, faks: 01 436 12 66, elektronski naslov: europadonna@hotmail.com, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Predsednica odbora pokroviteljev: dr. Danica Purg, univ. dipl. pol.

Uredništvo: Europa Donna (pri reviji Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 473-86-33, faks: 473-86-39, elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si

Odgovorna urednica:

Neva Železnik, univ. dipl. nov.

Uredniški odbor: prim. Mojca Senčar, dr. med., strokovna recenzentka; Ada Gorjup, univ. dipl. ekon., poslovna svetovalka; Vesna Bevk Gregorič, univ. dipl. ekon., stiki z javnostjo

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Rudenka Nabergoj, prof.

Fotografije: Nepodpisane fotografije so iz arhiva Naše žene, Novic Europa Donna ali pa iz arhiva portretirank/cev

Novice Europa Donna prejemale brezplačno članice Združenja, kot prilogo pa naročnice Naše žene

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov - Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojč, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
LETOS JE V SREDIŠČU MAMOTOM	6
DR. ARON GOLDBIRSCH, NAŠ GOST	8
GRE ZA ŽIVLJENJE ALI SMRT	9
ZDRAVA HRANA JE ZDRAVILNA	12
ZBIRAMO 80 MILIJONOV TOLARJEV ZA MAMOTOM	15
VOZNIKI S POSLUHOM	19
EVA JE KOSTNI MOZEG PODARILA NINI	20
STRUPI KONČAJO V LEDVICAH	22
VPRAŠANJA IN ODGOVORI	26
BOLNIKI SE BOJILJO ŠARLATANOV	28
ZA KREPKE ROKE IN KOSTI	30
ČLANSTVO	31



V EVROPSKO ED

Na sestanku Generalne skupščine Evropa Donna novembra lani na Cipru sem kot nacionalna delegatka Slovenije kandidirala za mesto v Izvršnem odboru ED, ki se je izpraznilo z odhodom hrvaške delegatke in odhodom dotedanje predsednice Mary Buchannan iz Velike Britanije, katerima je potekel mandat. Skupaj s kolegico s Švedske sem bila izvoljena

izvolitvijo. Tri dni smo resnično uživale v intenzivnem in zanimivem programu, ki nas je kljub zahtevnosti zanimal od začetka do konca, tako da smo uspele znamenito milansko katedralo Duomo videti le ponoči. Seminarja se je udeležilo 47 žensk iz raznih držav, in glede na ocene, ki so jih podale na koncu, je bil za vse zelo koristen.



Sanja Rozman, dr. med., prva slovenska članica upravnega odbora evropskega Združenja Europa Donna, Gabriela Petrič Grabnar, upokojena radioterapevtka in podpredsednica, in Rina Klinar, direktorica Radia Triglav in članica upravnega odbora naše Europe Donne (na sliki od leve proti desni) so se pred kratkim udeležile izobraževalnega tečaja o veščinah komuniciranja z mediji, stroko, politiko in članstvom. Evropska zveza Europe Donne skrbi za neprestano izobraževanje svojih članic. Poleg tega ta zveza spoštuje jezik vsake članice. Strokovno literaturo - Normativi centrov za bolezni dojk - so prevedli v vse jezike udeleženk, tudi v slovenščino!

za tri leta. Ena mojih prvih dolžnosti je bilo sodelovanje v izobraževalnem programu za zagovornice pacientk z rakom dojk. Organiziralo ga je združenje v Milanu konec novembra. Udeležila sem se ga skupaj s še dvema delegatkama iz ED Slovenija, ki sta bili izbrani že pred mojo

Sredi januarja pa sem se udeležila prvega sestanka novo izvoljenega Izvršnega odbora ED na sedežu Evrope Donne na Ulici Previati 12 v Milanu. Sprva sem se kot novinka počutila malo nelagodno in neuko nasproti starejšim članicam, ki so iz rokava stresale kratice kot EBCC, LEAD, AACR, TRANS-BIG, ESMO, ESO (kot da bi govorile kitajsko), a sem si pod mizo namestila slovarček z razlagami za vse te pomembne dogodke in organizacije po celem svetu, ki so povezane z zagovorništvom pacientov z rakom in z najnaprednejšim raziskovanjem ter bojem proti tej bolezni. Pa je kmalu prijaznost in dobra volja kolegic premagala ovire. Ne se preveč čuditi, če bom kmalu tudi jaz govorila v kraticah! Če ne prej, so zadrege povsem odpadle zvečer v tipični italijanski gostilni, ko sem jim tokrat jaz poskušala prevesti jedilnik in se sporazumeti z gostilničarjem, ki ni znal niti malo angleško. Naši Primorci so me dobro naučili, tako da je bila večerja odlična, s svežimi jagodami in borovnicami sredi zime - zaradi antioksidantov, seveda!

Na sestanku, ki je trajal še naslednje dopoldne, je bil govor predvsem o strokovnih in politično pomembnih

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRA



prim. Mojca Senčar, dr. med.
041 516 900



prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med.
040 327 721

Fotografiji: Neva Železnik

Svetujeta tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob bolezni matere, žene, sestre ... Z njima se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

IŠČEMO DONATORJE

Združenje Europa Donna je povsod po Evropi, tudi pri nas, nedobičkonosna organizacija civilne družbe ter se vzdržuje s članarino, prispevki donatarjev in ponekod tudi s pomočjo države. Zato vas prosimo, da nam pomagata pri iskanju denarja, da bomo lahko izpolnile zastavljene cilje in naloge ter pomagale tistim bolnicam z rakom dojk, ki jih je bolezen pripeljala na rob preživetja. Prispevke lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: ŠTEVILKA - 02011-00 51154225; NA-SLOV: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V 2652, 1001 Ljubljana; NAMEN: za bolnice v stiski, za samopomoč, za predavanja, za Novice Europa Donna, podpora gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

DVA SOS TELEFONA

Europa Donna ima dva SOS telefona. Na vaša vprašanja bosta odgovarjali:

- na številki **041 516 900** prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne, ki je pred dvaindvajsetimi leti tudi sama zbolela za rakom dojk; vsak torek med 16. in 18. uro;
- na številki **040 327 721** pa prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne; vsako sredo med 17. in 19. uro.

sestankih v naslednjem letu (ED poskuša vplivati na načrtovanje zdravstvene politike v evropskem Parlamentu z organiziranimi akcijami v smislu osveščanja politikov). Prvi bo že sredi marca v Hamburgu, EBCC - velikanska evropska konferenca z več kot 3500 udeleženci. Tam bo tudi nova Generalna skupščina ED, vendar ne bo volitev, ker so te planirane oktobra na Dunaju med konferenco ESMO. Sestanki so namreč, če se le da, priloženi pomembnim strokovnim sestankom, ki bi se jih v vsakem primeru udeležila večina članov, tako da se ne razmetava z denarjem. V Hamburgu je Evropa Donna eden od treh organizatorjev. Med 3500 udeleženci, raznimi strokovnjaki za raka dojk, nas bo 35 članov ED, tako da bomo morali biti precej glasni in spretni, da bomo predstavljali glas pacientov in zagovornikov med vsemi temi strokovnjaki. Vsak dan obravnavajo novo temo, ki jo predstavi Evropa Donna Teaching Lecture (učna lekcija), enemu izmed teh sestankov bom predsedovala tudi jaz v imenu slovenske ED. Upam, da se ne bom izgubila v tej množici!

Sanja Rozman, Ljubljana

Iz novega evropskega kodeksa za boj proti raku

11 TOČK ZA ZDRAVJE

1. Ne kadite! Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih!
2. Imejte primerno telesno težo!
3. Poskrbite za vsakodnevno telesno aktivnost!
4. Vsak dan uživajte dovolj (vsaj 400 gramov) različnega svežega sadja in zelenjave! Jejite najmanj petkrat na dan! Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora!
5. Če pijete alkohol (pivo, vino ali žgane pijače), pijte zmerno: največ dve enoti na dan, če ste moški, in eno enoto, če ste ženska!
6. Izogibajte se pretiranemu sončenju! Še posebno pomembno je, da zaščitite pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo!
7. Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi (kancerogenimi) kemikalijami!
8. Ženske po petindvajsetem letu starosti, udeležujte se programa (pre-

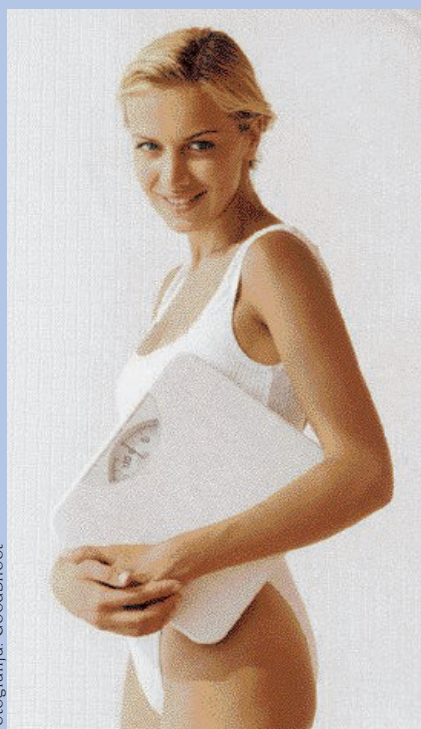


Fotografija: GoodShoot

Vsak dan pojejte okoli pol kilograma sadja in zelenjave.

- sejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu!
9. Ženske po petdesetem letu starosti, udeležujte se programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojk!
 10. Moški in ženske po petdesetem letu, udeležujte se programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke!
 11. Udeležujte se programov cepljenja proti okužbi z virusom hepatitisa B (zlatenice)!

KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO



Fotografija: GoodShoot

HRANA IN RAK DOJK

Najnovejše raziskave o raku dojk kažejo na povezanost med debelostjo in rakom dojk. Ženske, ki so predebele, so bolj ogrožene, posebno, če so se zredile v menopavzi in je indeks njihove teže večji od 25. Zakaj? Vzrok je v delovanju hormona estrogen, ki nastaja v maščobnem tkivu. Da se izognemo nastajanju nepotrebne maščevja, se je torej po-

trebno omejiti pri uživanju maščob, tudi tistih skritih, ki se nahajajo v sladkarijah, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih. Vsak dan uživajte sveže sadje in zelenjavo! Jejite stročnice, kruh in testenine iz polnozrnatih žitaric - vsa ta živila ščitijo pred boleznimi! Omejite uživanje rdečega mesa in dajte prednost ribam in perutnini! Ne pretiravajte z alkoholom! (Povzeto po Potnem listu za zdrave dojke, ki ga je izdala evropska zveza ED).

WWW.EUROPADONNA-ZDRUZENJE.SI

Evropa Donna - slovensko združenje za boj proti raku dojk, je pred kratkim oblikovalo svoje novo spletno mesto, prek katerega ponuja obsežne in tekoče novice o tej bolezni, nasvete, omogoča pa tudi zvezo po elektronski pošti z izbranimi zdravniki. Skratka, vse, kar želite izvedeti o tej bolezni in odgovore na vaš konkretna vprašanja boste dobili na novem spletnem mestu <http://www.europadonna-zdruzenje.si>.

Za postavitev spletnega mesta je poskrbela ena od donatoric združenja - spletna agencija Render Space - Pristop Interactive.

O boleznih dojk lahko marsikaj preberete tudi na novem spletnem naslovu: www.onko-i.si/slo/bolezni-dojke/DB9.htm.

Kratek pregled dela v letu 2003

LETOS JE V SREDIČU MAMOTOM

Leto je naokoli in čas je, da pred svoje članice in člane ter ostalo slovensko javnost razgrnemo svoje uspehe in se pomudimo tudi pri neuspehih. Na lanski skupščini Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, smo vam obljubile, da bo tudi v letu 2003 ena od naših prednostnih nalog »pritiskati« na zdravstveno politiko, da bi zaživel program organiziranega zgodnjega odkrivanja raka dojk.

Po podatkih Registra raka zboli v Sloveniji za rakom dojk vsako leto 1000 žensk. Vsako leto pa jih za to boleznijo še vedno 400 umre! Verjetno je razlog za tako veliko število umrlih prav v tem, ker pridejo bolnice k zdravniku prepozno; ko je bolezen razširjena ... Če bi vse Slovenke redno hodile na rentgensko slikanje dojk na vsaki dve leti po abrahamu, kar imenujemo presejanje, bi jih kmalu umrlo kar 100 manj.

Europa Donna že od ustanovitve pritiska na državo, da bi, kot vse razvite evropske države, končno tudi v Sloveniji imeli organizirano presejanje. »Ker je presejanje politična odločitev, ga naše Združenje samo ne more uvesti, saj

smo le civilna družba. Ker pa se zavedamo, da rak dojk ogrozi vsako leto več Slovenk, smo se odločile, da pomagamo pri natančnejšem odkrivanju raka dojk z veliko humanitarno akcijo. Že nekaj mesecev namreč zbiramo denar za mamotom, ki stane kar 80 milijonov tolarjev,« je začela Ada Gorjup, generalna sekretarka slovenskega Združenja in glavni motor te naše do sedaj ene največjih humanitarnih akcij na Slovenskem. Zakaj prav mamotom? Ker je ženskam prijazna naprava, ki omogoča najbolj kakovostno in zanesljivo zgodnje diagnosticiranje raka dojk in hkrati prihrani marsikateri dodatni poseg. Pri akciji zbiranja denarja sodelujejo številne prostovoljke in prosto-

Fotografija: Neva Železnik

Ada Gorjup: »Letos je naš osnovni cilj zbrati čim več denarja za nakup mamotoma, ki bo na voljo vsem Slovenkam!«

voljci, medijsko pa vse donatorsko opravi Pristop.

»Vsi v Europi Donni se zavedamo, da ni države na svetu, ki bi brez težav zagotavljala dovolj denarja za zdravstvo. In tudi ni bolnišnice ali druge zdravstvene ustanove, kjer si 'ljudje v belih in modrih haljah' ne bi želeli še kakšne nove, modernejšie aparature. Zato so dobrodelne akcije, kakršna je naša - tudi v razvitem svetu -, sestavni del skrbi za zdravje sodržavljanov,« je poudarila Ada Gorjup in dodala, da so strokovne smernice te velike humanitarne



NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA



BITKA ZA ŽIVLJENJE

Bitka za življenje Irene Grafenauer, naše svetovno znane flavistke, se nadaljuje.

Njena pretresljiva izpoved in poziv na pomoč je sprožila veliko odzivov. Ljudje radi pomagajo, če vedo komu in zakaj. Srčno upamo, da bodo strokovnjaki med več kot tisočimi daro-

valci na naših tleh, naši primerno vrsto kostnega mozga, da nas bo še dolgo lahko razveseljevala z glasbo. Naša pogumna flavistka je s svojim javnim pozivom storila veliko dobrega za vse rakave bolnike, še posebej za tiste, ki imajo levkemijo. Z njeno pomočjo bomo namreč dobili prepotrebno banko najrazličnejših darovalcev organov, ki jih za preživetje potrebujejo različni bolniki.

WWW.HER2STATUS.NET

Da bi bolje razumeli svojo bolezen ali poiskali podporo, veliko bolnikov in bolnic za rakom ter njihovih sorodnikov išče ustrezne informacije na medmrežju. Konec lanskega leta je na spletu začela delovati nova spletna stran v slovenskem jeziku o raku dojk z naslovom www.her2status.net. Spletna stran je bila zasnovana z namenom posredovanja osnovnih podatkov o vlogi HER2 gena in receptorja pri raku dojk. Bolnice ali prijatelji ter sorodniki si lahko na tej strani preberejo o raku dojk, vlogi in delovanju HER2 gena in receptorja pri raku dojk. Na voljo je tudi slovarček z razlago nekaterih medicinskih izrazov. Spletna stran vsebuje tudi povezave na druge spletne strani o raku, ki nudijo podporo in podatke o tej bolezni.

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo Vaše zgodbe, kjer posamezniki opišejo, kako so se spopadali z rakom. Vabimo vas, da opišete svojo izkušnjo, pa tudi to, kako ste doživljali bolezen svojih najbližjih. Če bo zgodb veliko, jim bomo posvetili celo številko Novic. Zgodbe naj bodo - po možnosti - natipkane in naj ne bodo daljše od treh tipkanih strani. Pošljite jih

akcije zastavljene v tesnem sodelovanju s strokovnjaki iz Onkološkega inštituta, ki bodo tudi poskrbeli, da bo naprava, takoj ko bo nabavljena, opravila svoje poslanstvo. Čeprav bo stal mamotom v Ljubljani, bo na voljo vsem prebivalkam Slovenije.

Kaj pa ostale dejavnosti? »Lahko pove-
mo, da gradnja Onkološkega inštituta, za zdaj, uspešno poteka. Naša dva SOS telefona sta lani še pogostejše zvonila in upamo, da smo še več bolnicam v stiski pomagali ter jim dali voljo in moč, da se bodo lažje spoprijele z boleznijo. Pa tudi njihovi svojci. Leta 2002 smo prvič

zbrale nekaj denarja za pomoč tistim bolnicam, ki jih je rak dojke pripeljal tudi na rob preživetja, in z akcijo, ki smo jo imenovali »Pomagajmo«, v letu 2003 nadaljevale. V preteklem letu smo po vsej Sloveniji predavale o zdravem življenju in o zgodnjem odkrivanju raka dojke, ki rešuje življenja.

Izdale smo kar štiri številke Novice Europa Donna, ki so se, po odmevih sodeč, dobro prijele. Upamo, da nam bo tudi letos uspelo tolikokrat priti med vas. Mislimo, da tudi zaradi Europe Donne rak ni več beseda, ki bi se je tako zelo bali, kot nekoč.

Že uveljavljena in uspešna metoda za zgodnje odkrivanje raka dojke je **mamografija** ali rentgensko slikanje. Kadar pregled z mamografijo pokaže sumljive spremembe ali spremembe, iz katerih ni razvidno, ali so nevarne ali ne, so potrebne dodatne preiskave z odvzemom manjšega ali večjega delčka tkiva, kar imenujemo **biopsija**. Mikroskopski pregled odvzetega tkiva omogoča zanesljivejšo diagnozo sumljivih sprememb.

Vakuumska biopsija s pomočjo **mamotoma** pa omogoča histološko biopsijo na skoraj neinvaziven način, torej ambulantno in s pomočjo lokalne anestezije, ter je lahko rentgensko ali ultrazvočno vodena. Za vakuumsko biopsijo se uporablja igla za enkratno uporabo, ki meri približno štiri milimetre, vendar je ni treba vsakič izvleči in ponovno namestiti v dojko (kot to počnejo pri histološki biopsiji), temveč jo premeščajo samo v globini. Tako zadošča en sam manjši rez kože. Igla z rezilom in s pomočjo vakuuma izsesa, izreže in odstrani vzorce za analizo. Po posegu lahko na mesto biopsije namestijo marker, da spremembo ob kontroli ali operaciji lažje najdejo. Prednosti mamotoma v primerjavi z ostalimi biopsijami so številne: • večje število večjih vzorcev tkiva z enim samim vbodom kože, • kakovostnejši vzorci tkiva, • zanesljivejša in bolj natančna odstranitev spremembe in okoliškega tkiva zaradi vakuumskega izsesavanja, • igla doseže tudi težje dostopne tumorje (bližina prsnega koša, pazduha).

Vse naštetu omogoča zanesljivejšo histološko diagnozo.

Če je z veliko mero zanesljivosti dokazano, da so spremembe benigne, tj. nenevarne, lahko operacijo mirno opustimo. Na tak način odkrito rakavo tkivo pa kirurgu omogoči boljše načrtovanje posega. **Za pacientko to pomeni manjše število zaporednih operacij.**

Za izvajanje biopsije z mamotomom je dodatno potrebna še naprava za vizualizacijo, tj. slikovnega prikaza, sumljivega tkiva. To je lahko ultrazvok ali rentgen, zato govorimo o **ultrazvočno ali rentgensko vodeni vakuumski biopsiji**. Obe metodi sta prijazni tako zdravniku kot preiskovanki. Če so spremembe vidne ultrazvočno, je punkcija vodena ultrazvočno.

Namen akcije zbiranja sredstev za mamotom je zagotoviti digitalizirano rentgensko aparaturo, saj omogoča najbolj kakovosten in zanesljiv pregled dojke, ki nam je danes dostopen.

O - NA KRATKO - NA KRATKO

na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana, lahko na disketi ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

PRIDEMO V VAŠ KRAJ

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojke, lahko povabite v goste še prim. Matjaža Kaučiča, dr. med. in kirurga, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumer, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojke. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke.

Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon: (01) 475 15 14 od 11. do 13. ure.

S pomočjo Pristopa smo oblikovale plakat Europe Donne, pravkar pa tudi zloženko, s katero se je Europa Donna lepo predstavila javnosti. V njej najdete osnovne resnice o raku dojke in napotilo, kje lahko poiščete pomoč, če vas bolezen doleti.

Vesele smo, da bomo lahko tudi letos, kot leto poprej, s finančno pomočjo Astra Zenece, podružnica Slovenija, organizirale izobraževanje zdravnikov, ki se ukvarjajo z odkrivanjem, zdravljenjem in rehabilitacijo raka dojke.

Naj povemo, da število članic in članov Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojke, stalno narašča. Zakaj je to pomembno? »Več kot nas bo, močnejši bo naš glas in morda nas bodo potem slišali tudi tisti, ki krojijo zdravstveno politiko,« je dejala naša sogovornica. »Pomembno je tudi to, da smo se lani povezale s poslankami, ki sedaj spremljajo naše delo in nam pomagajo pri uresničevanju naših ciljev v parlamentu, kjer se sprejema vsa zakonodaja!«

NŽ



Dr. Aron Goldhirsch, eden največjih strokovnjakov za klinične raziskave dojk v svetu

IZBRANO ZDRAVLJENJE ZA VSAKO BOLNICO POSEBEJ

»Rak dojk predstavlja enega večjih zdravstvenih problemov. Bolezen prizadene mnogo žensk vseh starosti. Vendar ostaja veliko vprašanj o tem, kako naj posamezno bolnico zdravimo, neodgovorjenih. Samo z dovoljšnjim številom kliničnih raziskav bomo odkrili načine zdravljenja, ki bodo bolj prilagojeni vsaki bolnici posebej,« je začel prof. Goldhirsch, ko se je udeležil strokovnega srečanja ob 30-letnici kliničnih raziskav raka dojk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Njegov prihod v našo prestolnico smo izrabili za kratek pogovor z njim.

- Če povabimo v Slovenijo bolnice h klinični raziskavi, mnogokrat le stežka privolijo v sodelovanje. Kako varne so študijske raziskave za bolnice?

Klinične raziskave, ki jih izvajajo akademske raziskovalne skupine, imajo vgrajene številne mehanizme, in te ščitijo bolnike pred zlorabo. Pomeni, da so takšne raziskave, ker imajo večplastne mehanizme nadzora vgrajene, varne in omogočajo bolnikom najvišjo možno stopnjo oskrbe. Pomembno je, da je čim več bolnikov vključenih v take raziskave. To pa se zgodi takrat, ko so tako zdravstveni delavci kot zdravstvena politika gotovi, da so bolniki v kliničnih raziskavah deležni najboljše možne oskrbe.

- Kakšne so vaše izkušnje pri sodelovanju z Onkološkim inštitutom v Ljubljani?

Z Inštitutom sodelujem od l. 1978, od ustanovitve študijske skupine Ludwig Breast Cancer Study Group, ki je pozneje, l. 1986, postala mednarodna študijska skupina z imenom International Breast Cancer Study Group. Prof. Lindtner je vodil ljubljanske sodelavce od najzgodnejših dni in je poskrbel za odlično sodelovanje v vseh ozirih. Bolniška nega, dokumentacija, sodelovanje z drugimi člani skupine za načrtovanje novih študij, razpoložljivost patološkega materiala za napredujoče/progresivne raziskave, vse to je bilo vedno na najvišji ravni. Ravnanje ljubljanske skupine raziskovalcev v skladu z duhom IBCSG za Care and Research Across Borders (Zdravljenje in raziskovanje preko meja) je bilo brezhibno.

- Cilj združenja EUSOMA je, da bi evropske ženske zdravili v specializiranih enotah za bolezni dojk. Ali se strinjate, da bi morali ženske zdraviti v speciali-

Prof. dr. Aron Goldhirsch je direktor znanstvenega oddelka Evropskega inštituta za onkologijo v Milanu, predstojnik oddelka za internistično onkologijo onkološkega inštituta južne Švice, gostujoči profesor na harvardski Medicinski fakulteti itd. Po Evropi vodi številne mednarodne raziskovalne skupine o raku dojk; je avtor ali soavtor več kot 400 prispevkov in poglavij v strokovnih publikacijah in je tudi avtor ali soavtor desetih knjig o raku dojk itd.

lja primerno izkušnost osebja. Vemo, da je rak dojk kompleksna in heterogena bolezen, zato je napredek v preprečevanju, diagnostiki in zdravljenju možen samo tam, kjer zdravijo zadostno število bolnic na multidisciplinaren način.



Fotografija: Katarina Krapež

Dr. Aron Goldhirsch

ziranih centrih, z usmerjeno izobraženim osebjem?

V specializiranih enotah za zdravljenje bolezni dojk so bolnice zdravljene na najboljši možen način iz dveh razlogov. Prvič zato, ker ima osebje poglobljeno znanje, ki ga nenehno izpopolnjuje, drugič pa zato, ker v teh centrih zdravijo zadostno število bolnic, kar zagotav-

- Kakšno bodočnost vidite na področju zdravljenja raka dojk? Kakšno upanje prinaša bodočnost?

Enostavnejši diagnostični postopki, učinkovitejše preprečevanje, bolj individualna izbira zdravljenja, tj. za vsako bolnico posebej -, vse to so sestavni deli, na katerih bo temeljil razvoj.

Mojca Senčar, Janez Žgajnar

Mojca Senčar, predsednica slovenske Europe Donne,
o trenutnem stanju obravnave bolezni dojk v Sloveniji

GRE ZA ŽIVLJENJE ALI SMRT

»Europa Donna se dobro zaveda, da slovenske ženske še vse premalo vedo o najpogostejšem raku, ki jih lahko prizadene -, o raku dojk. Zato je eden osnovnih ciljev našega združenja čim bolj povečati osveščenost o tej bolezni. Prav zato štirikrat letno izdajamo Novice ED, ki so priložene Naši ženi, članice in člani Združenja pa jih dobijo brezplačno. V njih pišemo na vsem razumljiv način o boleznih dojk, na željo bralstva še o drugih rakah, prav tako o zdravem načinu življenja itd.

Vedenje o raku dojk širimo tudi s predavanji po Sloveniji. Imamo tudi dva SOS telefona, kamor nas pokličejo ženske ali svojci v stiski,« je začela Mojca Senčar, dr. med. in predsednica Europe Donne, združenja za boj proti raku dojk, ki je 36 let delala kot anesteziologinja na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Junija leta 1981 je tudi sama zbolela za to boleznijo, zato dobro ve, kako je ljudem pri duši, ko zvedo za to diagnozo. V hipu se jim zruši svet ...

Letos minevajo že tri leta, odkar vodi Združenje, zato smo jo zaprosili, da za Novice spregovori o trenutnem stanju obravnave bolezni dojk pri nas.

- Ali imate občutek, da se je kaj premaknilo, odkar ste na čelu Europe Donne?

Zdi se mi, da se je zadnje čase veliko spremenilo. O raku, ne le o raku dojk, se čedalje več govori.

Slovensko združenje Europe Donne, ki je bilo sprva brezdomec, je na prošnjo dr. Danice Purg, prve predsednice Europe Donne, pod svojo streho prijazno sprejela Krka, farmacevtska tovarna. Šele ko smo dobili svoje prostore, je lahko naše delo v resnici zaživelo. Povečalo se je število članic. Danes nas je devetsto. Več nas bo, bolj se nas bo slišalo, bolj nam bodo morali prisluhniti. Zagotovo se je tudi zaradi našega dela povečala osveščenost o boleznih



Fotografija: Neva Železnik

Prim. Mojca Senčar, zdravnica, bolnica in predsednica slovenske Europe Donne: »Vključite se v naše vrste, ki združujejo zdrave ženske, bolnice in druge v boju proti raku dojk. Več nas bo, bolj se bo slišal in moral upoštevati naš glas, prej se bo v Sloveniji izboljšala obravnava bolezni dojk. In mogoče ob naslednji raziskavi ne bo petletno preživetje naših bolnic za 10 odstotkov slabše od evropskega.«

dojk, rušijo se miti o raku, z osebnim in telefonskim svetovanjem smo olajšali marsikatero stisko. Mnogokrat pomagamo pri pridobitvi drugega strokovnega mnenja. Občasno smo pomagali reševati tudi ekonomske stiske bolnic. Pomembno pa se mi zdi tudi to, da v slovenski strokovni in politični javnosti počasi, a vztrajno, spreminjamo pojmovanje o vlogi in pomenu civilne družbe. Prepričana sem namreč, da smo predstavniki civilne družbe (Europa Donna, Zveza društev za boj proti raku, Društvo on-

koloških bolnikov ...) most med ljudmi (zdravimi in bolnimi) na eni strani in stroko ter politiko na drugi.

- V osebnih pogovorih pomagajte poiskati odgovor na marsikatero vprašanje bolnika, ki je do razgovora z Vami ostalo neodgovorjeno, mar ne?

Strokovnjaki premalokrat upoštevajo, da se bolniki danes vse bolj zavedajo svojih pravic in da se želijo pogovarjati o svoji bolezni, da želijo vedeti, kako se bo bolezen razvijala in kako bi lahko tudi sami pripomogli k hitrejši ozdravitvi.



Kot zdravnica naj povem, da bi se mnogi zdravniki radi več pogovarjali z bolniki, a so žal vpeti v neizprosne časovne omejitve. Zato so velikokrat po krivici deležni kritik nezadovoljnih bolnikov. Morali bi pravzaprav kritizirati tiste, ki so postavili takšne bolniku in zdravniku neprijazne normative.

- Predstavniki civilne družbe lahko s svojim delom omilite marsikak tak nesporazum - v zadovoljstvo bolnikov in za ohranjanje spoštovanja do zdravništva.

To tudi počnemo. Prepričana sem, da se bo v Sloveniji preživetje bolnikov z rakom izboljšalo šele takrat, ko bosta stroka in politika sprejeli ponujeno roko civilne družbe, ki ni sovražnica, pač

dojk za skoraj deset odstotkov slabše od evropskega povprečja. In vsi se zavedamo, da bo treba za to poiskati vzroke in nekaj spremeniti.

Eden izmed pomembnih vzrokov za slabše preživetje je prav gotovo še vedno slaba osveščenost žensk. Še vedno jih več kot polovica pride k zdravniku prvič že z velikim tumorjem in mnogokrat tudi že z zasevki raka. In Europa Donna načrtno osvešča Slovenke o boleznih dojk in pomembnosti zgodnjega odkrivanja ter o zdravem načinu življenja: z Novicami, zloženkami, plakati, predavanji, telefonskim svetovanjem, osebnimi pogovori itd. In čeprav si prizadevamo za skupno dobro, imamo ves čas finančne težave ...

PRIHAJAJTE NA MAMOGRAFIJO!

»Čeprav pri nas še ni organiziranega rentgenskega slikanja dojk, svetujem vsaki ženski po abrahamu, da vsaki dve leti prosi ginekologa ali svojega izbranega zdravnika za napotnico za mamografijo - pa čeprav si pri rednem samopregledovanju dojk nič ne zatipa ali ne opazi nobene spremembe. Ob kakršnikoli spremembi dojke (izcedek, sprememba kože na dojki, bula v dojki ali na njej, ugreznjena bradavica itd.) naj se ženska nemudoma odpravi k svojemu zdravniku, ki bo presodil, če so potrebne dodatne preiskave.

pa dragocena pomočnica. Navsezadnje ne zdravstvo in ne politika nista sama sebi namen, ampak naj bi služila nam vsem, ko zbolimo.

- V začetku decembra 2003 je bil na Onkološkem inštitutu pod pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje posvet o preživetju bolnikov z rakom. Kaj je pokazal?

Vzrok za sklic posveta so bili rezultati mednarodne študije EUROCARE-3, ki je pokazala, da v primerjavi z mnogimi državami in regijami v Evropi Slovenija glede preživetja bolnikov z rakom ne sodi med uspešnejše.

Posvet je bil namenjen raku materničnega vratu, raku dojk, raku sečnega mehurja in prostate ter raku debelega črevesa in danke.

- K razpravi o raku dojk ste bili povabljeni tudi vi, in sicer kot predstavnica civilne družbe slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna. Torej vas stroka in politika vendarle jemljeta resno.

Najbrž so me povabili zato, ker statistični podatki kažejo, da je v naši državi petletno preživetje bolnic z rakom

- Kaj po vaše storiti, da bo drugače?

Stroka že dolgo ve, da bi bilo potrebno končno tudi v Sloveniji uvesti - po zgledu razvite Evrope - organizirano rentgensko slikanje dojk za vse ženske po abrahamu, in sicer na dve leti. Na to slikanje (presejanje) bi morale priti vse ženske, ne glede na to, če niti same niti izbrani zdravnik v dojkah ne zatipajo ali ne opazijo nič sumljivega. Že samo presejanje bi v nekaj letih zmanjšalo smrtnost za 25 do 30 odstotkov, kar bi v Sloveniji pomenilo 100 smrti na leto manj!!!

- Vemo, da je presejanje drago. Ali je zato Slovenija eden redkih otokov, ki ga še nima?

Presejanje je v vsakem primeru politična odločitev! Mi, Europa Donna, o pomembnosti presejanja za zdravje slovenskih žensk lahko javnost, politiko in zdravstveno stroko le opozarjamo.

Pri tem ne smemo pozabiti, da za rakom dojk zboli na novo vsako leto več žensk -(trenutno nekaj nad 1000), in da na žalost zbolevalo vse mlajše.

- Zakaj menite, da je mamografija neprecenljiva?

Mamografija je neprecenljiva predvsem zato, ker je trenutno edina priznana metoda, ki pokaže že najmanjše spremembe, kakršnih s samopregledovanjem ali pregledom strokovnjaka ni mogoče odkriti!

Vsaka ambulanta za bolezni dojk mora imeti ustrezne aparature in posebej izšolane kadre.

- Kot vemo, je v Sloveniji dovolj mamografov. Toda ženske, ki želijo opraviti mamografijo, morajo na pregled marsikje čakati celo več kot eno leto?

Niso dovolj le aparati. Potrebni so tudi dobro izšolani strokovnjaki. Takšnih je trenutno veliko premalo, aparaturo pa dovolj. To samo po sebi kaže na slabo planiranje v zdravstvu; lahko pa bi z boljšo organizacijo dela čakalne dobe skrajšali.

- Pa sva pri aparaturi breastscan, ki jo imajo v lasti zasebniki. Trdijo, da z njo lahko bolje in prej odkrijejo raka dojk.

Kolikor vem, je za zgodnje odkrivanje raka dojk edina preverjena metoda - pri nas in v svetu - rentgensko slikanje dojk oz. mamografija. Vsaka druga me-

Piše: Sanja Rozman



Fotografija: Katarina Krapež

MOJA IZKUŠNJA Z MAMOGRAFOM

Rak dojk je bolezen, ki se ne pokaže takoj. Takrat, ko zatipamo bulo, obstaja navadno že nekaj let. Za to bolezen je značilno tudi to, da so možnosti zdravljenja bistveno boljše, če ga odkrijemo dovolj zgodaj. V zgodnjih fazah je preživetje ob ustrezni terapiji več kot 95-odstotno, v kasnejših fazah, ko gre za tipno bulo, pa je večja možnost, da so že nastale oddaljene ali lokalne (v bezgavkah) metastaze.



Za zgodnje odkrivanje raka dojk je rentgensko slikanje oz. mamografija edina preverjena metoda. Vsaka druga metoda, ki jo bo hotela nadomestiti ali ji postati enakovredna, bo morala prehoditi pot natančnega preverjanja.

toda, ki jo bo hotela nadomestiti ali ji postati enakovredna, bo morala prehoditi pot natančnega preverjanja. Nobena druga metoda do zdaj ni izpodrinila mamografije.

- Zanimivo je, da mora imeti, recimo, vsaka šunka, ki pride v trgovino, na-

tančno deklaracijo, kjer piše, od kod izvira, kako je pripravljena itd. Aparat, ki lahko odloča o življenju in smrti, pa lahko nekdo uvozi, uporablja in reklamira brez vseh problemov.

Očitno v tej državi ni nikogar, ki ga to skrbi. Ker sem na ta problem javno opozorila, me sedaj vsi grdo gledajo, tisti, ki imajo aparat, in tisti, ki bi ga bili dolžni preveriti.

- Če bi verodostojne raziskave pokazale, da je aparat breastscan vsaj enakovreden mamografu, kaj bi storili?

Bila bi prva, ki bi ga podprla in tudi začela akcijo zbiranja sredstev zanj.

- Tako pa zbira Europa Donna denar za mamotom. Zakaj prav zanj?

Če je rak odkrit zgodaj in se ga začne takoj zdraviti, ozdravijo skoraj vse ženske. In prav zato je začela Europa Donna lani oktobra, v svetovnem mesecu boja proti raku, veliko humanitarno akcijo za nakup mamotoma, aparature, s katero lažje, hitreje in bolj zanesljivo odkrijemo tudi najmanjše rakaste spremembe - zdravljenje je potem mnogo enostavnejše in rešuje življenja.

- Z mamotomom odkrita bolezen mine navadno brez hudih operacij, mar ne?

ze, kar pomeni v času zdravljenja veliko bolj agresivno terapijo in slabše možnosti za ozdravitev. Bistveno je torej, da bolezen odkrijemo v čim zgodnejši fazi, po možnosti takrat, ko gre samo za kupček spremenjenih celic. Ker takrat ženska še nič ne čuti niti ne zatipa, ne more vedeti, da se je bolezen začela. Na srečo pa takrat z mamografijo v tkivu dojke lahko ugotovimo kalcifikacije, ki so zgodnji znak za raka, še preden se povsem razvije. Ker pa je rak dojk najpogostejši vzrok smrti pri ženskah nad 50 let, je smiselno povabiti vse te ženske na preiskavo, saj bo nekaterim od njih rešila življenje. Temu rečemo »presejanje« ali po angleško »screening«. V državah, kjer potekajo presejalne preiskave, najdejo kar eno tretjino rakov v fazi, ko še ni bule in je še skoraj povsem ozdravljiv. Podobno, kot smo se navadile, da moramo vsaki dve leti h ginekologu na PAP test, se bomo navadile, da gremo enkrat na dve leti tudi na mamografijo. Razlike v obolevnosti in umrljivosti (povezani z zgodnjim odkrivanjem in dobrim zdrav-

ljenjem) za rakom dojk so v evropskih državah okoli 35-odstotne, kar je nesprejemljivo. Eden od ciljev Evrope Donne je, da se te razlike zmanjšajo. Pomisleki, ki jih imajo nekateri pred mamografijo, češ da boli in da gre za obsevanje z rentgenskimi žarki, so neutemeljeni. Saj ne boli nič bolj kot ginekološki pregled, obsevanje pa je manjše kot pri poletu z letalom. Druge metode, kot na primer ultrazvok in pregled s tipanjem, lahko veliko pripomorejo k pojasnjevanju že odkritih sprememb, niso pa uporabne za presejanje, ker ne zaznajo raka dovolj zgodaj. Samo mamografija, ki jo opravijo na zunaj zdrave ženske, lahko odkrije raka dovolj zgodaj, da so možnosti za ozdravljenje res najboljše.

S to metodo so tudi meni pred dvema letoma odkrili raka dojk, ki se ga sicer ni dalo zatipati. Zato pravim, da je meni mamografija rešila življenje. Z njeno pomočjo, sem danes živa, zaradi nje so me pravočasno zdravili, in sedaj, ko tumorja ni več v meni, se počutim odlično.

Mine tudi brez odstranitve dojk in brez dodatnega zdravljenja (obsevanja, kemoterapije itd.), kar je zelo pomembno. Zato prosim vse, da prispevajo kakšen tolar, če le lahko, za ta prepotreben aparat, ki stane kar 80 milijonov tolarjev.

- Povejte nam, prosimo, še kaj o vaši krovni organizaciji, evropskem združe-

TVEGANJE IN VZROKI ZA RAZVOJ RAKA DOJK

Natančen vzrok za raka dojk še ni znan, obstaja pa nekaj dejavnikov tveganja, ki so povezani z njim: ženski spol, rak dojk v ožji družini, zgodnja menstruacija in pozna menopavza, višja starost, pozna prva nosečnost (prvi otrok po 30. letu) oz. ženske, ki niso nikoli rodile, debelost, kajenje, stresno življenje ...

Povprečna starost pri odkritju raka dojk je 64 let. 78 odstotkov bolnic je ob diagnozi starejših od 50 let in 6 odstotkov mlajših od 40 let. Rak dojk se v redkih primerih pojavi tudi pri moških.

nju Europe Donne, ki letos praznuje desetletnico obstoja?

V teh letih se je število držav članic od prvotnih 20 povzpelo na 32. To pa pomeni, da so vanjo vključene že skoraj vse države starega kontinenta. Naša krovna organizacija je zelo aktivna, saj med drugim kot partnerka sodeluje z vsemi strokovnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z obravnavo bolezni dojk v Evropi in svetu. Poleg tega pa zahteva, da smo vse njene članice ves čas na tekočem z novostmi na področju preventive, odkrivanja, zdravljenja in rehabilitacije raka dojk. Učijo nas tudi, kako uspešno komunicirati z zdravstveno politiko, kar naj bi imelo za posledico izboljšano obravnavo pri boleznih dojk.

- Se vam ne zdi, da pri nas vodilni ljudje v politiki in zdravstvu še ne vedo, kaj bi s civilno družbo.

Se strinjam in hkrati upam, da jih bo vstop v Evropsko unijo prisilil, da bo civilna družba dobila tisto mesto, ki ji gre in ki ga ima v razvitih demokracijah.

Neva Železnik



Primerna prehrana je bistvenega pomena za zdrave in bolne

ZDRAVA HRANA JE ZDRAVILNA

Ljudskih rekov, da prazna vreča ne stoji pokonci in da je treba zjutraj jesti kot cesar, opoldne kot kmet in zvečer kot berač, sodobna znanost, ki si pomaga s številnimi zapletenimi poskusi, do danes ni ovrgla. Prav nasprotno, še utrdila jih je. Seveda pa jih je vsebinsko obogatila, kar pomeni, da je natančno opredelila, katere snovi morajo biti v določenih obrokih ter v kakšnih količinah, da bi bili zdravi, da bi zdravje ohranili ali si ga znova povrnili.

Pravilna prehrana je pomembna tako za zdrave kot za bolne ljudi; posebej pomembna je za športnike, še posebno vrhunske. Ti se o pravilni prehrani ne morejo zanašati samo na svoj občutek, saj je njihovo telo podvrženo naporom, ki niso po meri povprečnega človeka; enako velja tudi za težke fizične delavce. Drugačno prehrano potrebujejo tudi otroci in stari ljudje, še posebno pa bolniki z določenimi boleznimi, npr. sladkorno; dalje ljudje, ki so na določena živila preobčutljivi, ter rakavi bolniki. Spoznanje, da lahko prav slednje s skrbno načrtovano prehrano in prehralnimi dodatki pogosto dobro pripravimo na naporno zdravljenje, jih z prehransko terapijo podpiramo med zdravljenjem in tudi v napredovalih oblikah bolezni izboljšamo telesno zdravje in kvaliteto življenja, pa k nam prodira bolj počasi.

O vsem naštetem smo se pogovarjali z mag. Nado Rotovnik Kozjek, dr. med., specialistko anesteziologije, predsednico Slovenskega združenja za klinično prehrano. Pri svojem delu se poglobljeno ukvarja s presnovo rakastih bolnikov in s prehransko podporo organizmu v času bolezni. Javnost pozna našo sogovornico predvsem po zelo aktualnih in zanimivih prispevkih o prehrani športnikov, ki jih piše v Polet. Nekateri bralci pa so nanjo morda postali pozorni še bolj v zadnjem času, ko se je udeležila polemične debate v zvezi s podhranjenostjo bolnikov v slovenskih bolnišnicah (nikakor ne samo onkoloških) ter ob njenem strokovno argumentiranem prispevku v reviji Ona, kjer je zapisala, da je »zdravljenje« raka s stradanjem, ko naj bi tako izstradali tudi maligni tumor, velika zmotna in napaka. (Glejte okvir!)

NA RAZGOVOR JE PRITEKLA...

»Po napornem delovnem dnevu na Onkološkem inštitutu in spoznanju, da se



Fotografija: Dare Čekeliš

**Mag. Nada Rotovnik Kozjek,
dr. med., spec. anesteziologije na
Onkološkem inštitutu**

je dobri znanke rak povrnili, hude tesnobe pač ne bi mogla bolje pregnati kot na svoj preizkušeni način: s športom,« je bila prepričljiva.

Nada Rotovnik Kozjek je namreč tudi športnica, ki se ukvarja s tekom in triatlonom. Sodeluje na triatlonskih, ki jih poznamo pod imenom IRONMAN (»železni človek«), kjer udeleženci plavajo 3,8 km, kolesarijo 180 km in pretečejo maraton (42,2 km). Doslej je sodelovala že na osmih tovrstnih triatlonskih, saj je pristašica ukvarjanja z večjim številom športnih disciplin, kar je nedvomno bolj zdravo in zanimivo. Vendar športnica ni bila od malih nog, ampak je to »prišlo« kasneje. Veliko je k temu pripomogla tudi nesreča, pri kateri je bila hudo poškodovana. Med drugim je imela popolno-

ma »razsuto« koleno, ki so ji ga sicer pokrpali, a je zahtevalo, da je sploh lahko hodila, kasneje pa tekmovala v triatlonu, posebno skrb, vaje in prehranske dodatke. Sicer pa je za njeno družino značilen prav poseben slog življenja: mož je vrhunski alpinist, devetletna hčerka Ana Karin pa trenira plavanje v športnem klubu Olimpija.

Na razgovor je sogovornica torej pritekla, se šla oprhat in preobleč, nato me je vprašala: »Kakšen čaj bova pili: rdečega ali zelenega?« medtem pa je v svoji kuhinji mimogrede še nekaj malega pojedla in spila - kar je pač po napornem teku telesu treba vrniti. Ne pije sladkanih sadnih sokov, raje vodo. Pije zeleni ali rdeči čaj (zeleni sodi med prave čaje, rdeči oziroma rooibos pa je južnoafriški zeliščni čaj, oba pa sta izjemno bogata z antioksidanti) in si ju sladka z medom. Med je zanjo živilo, ki ga ima zelo rada in ga ceni. Včasih začuti, da je tudi zdravilo. Daje ji naposled tudi energijo in dober, pomirljiv občutek, da je zaužila nekaj, kar je stoodstotno naravno. Seveda pa ne pozabi pripomniti, da so nekateri ljudje nanj, žal, preobčutljivi (alergični) in morajo zato z njim ravnati previdno. Kadar trenira in tekmuje, to počne predvsem zato, ker jo to veseli in zanjima. Izkušnje, kako se obnašata telo in glava pri težkih naporih, so izjemno zanimive. Ob tem poudari, da zgolj s hrano, pa naj bo še tako skrbno izbrana, organizmu ne more nuditi in vrniti tega, kar potrebuje za premagovanje naporov in obnovo po naporu. Zato posega po kakovostnih, premišljenih izbranih prehranskih dodatkih (napitki, energetske ploščice), ki so idealni vmesni dodatek med sicer običajnimi obroki. In v tej zvezi znova poudari, da so prehranski dodatki tudi idealna dopolnilna (včasih celo samo izključna) prehrana za bolnike, še posebno onkološke. Pri tem Slovenici zelo zaostajamo za razvitimi evropskimi državami. Medtem ko si posamezniki, predvsem športniki, z njimi s pridom pomagajo, bo to v zdravstvo šele treba sistematično vpeljati.

URAVNOTEŽENA PREHRANA

Uživanje zdrave hrane omogoča normalno delovanje našega organizma, krepi zdravje in varuje pred boleznimi. Glavne hranilne snovi, ki jih potrebujemo, so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Za optimalno delovanje pa potrebuje telo tudi številna mikrohranila: vitamine, minerale in elemente v sledovih (mikroelementi), Nobeno

živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato mora biti naša prehrana pestra. Pri načrtovanju zdrave, uravnotežene prehrane, si lahko pomagamo z prehrambno piramido (glej risbo prehrambne piramide!):

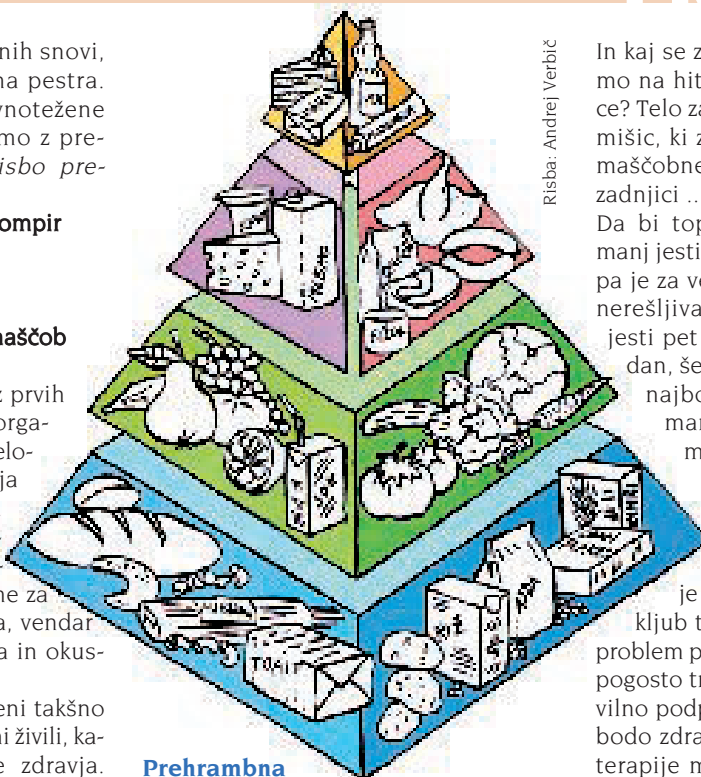
1. kruh, žita, žitni izdelki in krompir
2. sadje in zelenjava
3. mleko in mlečni izdelki
4. meso, ribe in zamenjave
5. živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

Če uživamo živila pretežno iz prvih štirih skupin, zagotavljamo organizmu za njegovo normalno delovanje in za vzdrževanje zdravja zadosten vnos hranilnih snovi. Priporočljivo je uživati iz vsake skupine čimbolj raznovrstna živila. Živila iz pete skupine za življenje niso nujno potrebna, vendar je zaradi njih hrana pestrejša in okusnejša.

Uravnotežena prehrana pomeni takšno razmerje med dnevno zaužitimi živil, kar kršno omogoča vzdrževanje zdravja. Splošno načelo je, da mora biti v naši prehrani delež ogljikovih hidratov največji (50-75 %), sledijo maščobe (15-30 %) in beljakovine (10-15 %). Če tega razmerja ne moremo doseči tekom dneva, se potrudimo, da ga bomo dosegli v tednu ali dveh.

Enostranska prehrana je škodljiva, prav tako razne »modne« ali pretirano stroge diete. Prav tako je škodljiva preveč prežgana, predelana in konzervirana hrana. Torej uživajmo čim več hrane v naravni obliki.

Na vprašanje o tem, koliko hrane potrebujemo, po besedah sogovornice ne moremo odgovoriti preprosto, kajti naše potrebe po kalorijah so različne. Na-



Risba: Andrej Verbič

Prehrambna piramida: razporeditev živil na risbi prehrambne piramide (CINDI Slovenija)

rekujejo jih: spol, ženske potrebujejo manj kalorij - pomeni manj energije kot moški; starejši ljudje manj kot mladi; tisti, ki bi radi shujšali, tudi manj; telesno dejavni (fizični delavci, športniki) in rekovalcenti pa potrebujejo več kvalitetne prehrane.

Prav tako se presnova (metabolizem) od človeka do človeka razlikuje. Če se naenkrat preveč najemo, s tem obremenimo prebavila in presnovo, telo pa odvečno hrano skladišči v obliki maščob.

In kaj se zgodi ob stradanju, ko skušamo na hitro stopiti maščobne blaziniče? Telo začne najprej črpati energijo iz mišic, ki zato upadejo, medtem ko se maščobne zaloge na trebuhu, stegnih, zadnjici ... topijo bistveno bolj počasi. Da bi topljenje pospešili, bi morali manj jesti in biti telesno bolj aktivni; to pa je za večino predebelih ljudi skoraj neresljiva težava. Priporočljivo je pojesti pet do šest manjših obrokov na dan, še posebej v primeru, če nismo najbolj zdravi. Presnova je tako manj obremenjena in telo si ne more nalagati maščob.

Odvečni »material« v obliki maščobe pa lahko tudi zavrže. Človek je videti »lepo zalit«, še malo ni upadel, a je njegovo stanje prehranjenosti kljub temu slabo. To je še poseben problem pri onkoloških bolnikih, ki jih je pogosto treba najprej prehrambno pravilno podpreti s kakovostno hrano - da bodo zdravila učinkovita, da bo zaradi terapije manj stranskih učinkov in ob operaciji manj zapletov.

VODA IN PREHRAMBNI NADOMESTKI

Naša sogovornica je poudarila, da prehrambni nadomestki oziroma dopolnila v obliki vitaminov in mineralov ne morejo nadomestiti zdrave prehrane. Večina ljudi dobi vse, kar potrebuje, s pestro prehrano. Vendar pa ljudje v posebnih življenjskih okoliščinah in obdobjih nekatere dodatke v obliki vitaminov in mineralov potrebujejo.

In kako je s pijačami?

Tekočina je nujno potrebna, zato naj je zdrav človek spiše šest do osem kozarcev dnevno - skupno približno dva litra. Bolniki, še posebno rakasti, ki imajo spremenjeno presnovo, morajo piti več. Najbolj priporočljiva je navadna voda. Če je v organizmu primanjkuje, potekajo vsi telesni procesi slabše, ker so celice izsušene. To se velikokrat dogaja tudi starejšim ljudem, ki slabše okušajo in imajo zaradi tega slabši tek ter slabše uravnavanje telesnih tekočin. Starejši ljudje preprosto niso žejni, na kar moramo biti pozorni. Na tujem se v dietetiki bolnih in starih uveljavlja vzpodbujanje želje po pijači in hrani s pomočjo aromatiziranja.

In zakaj sladkane pijače niso primerne? Ker so vir praznih kalorij, po katerih se redimo pa še zobe nam okvarijo. Tudi prekomerno pitje alkoholnih pijač škoduje zdravju, poleg tega alkohol vsebuje precej kalorij (1 dl vina ima 70 kcal).

PRI ZDRAVLJENJU RAKA NE TVEGAJTE Z RESTRIKTIVNIMI DIETAMI

»Zdravljenje« raka samo s postenjem ali pitjem sokov po tako imenovani Breusovi metodi, ko naj bi s stradanjem organizma izstradali tudi maligni tumor, je velika zmeta in napaka. Tumor je namreč zelo »požrešen« in zna zase zelo dobro poskrbeti. To pa pomeni, da si vzame, kjer pač lahko dobi - seveda na škodo stradaljočega, podhranjenega bolnika, ki postane ne samo zaradi bolezni, ampak tudi zaradi uživanja premalih količin hrane popolnoma izčrpan in manj odporen. Veliko takih zgrešenih avantur se konča s prezgodnjo smrtjo. Onkološki bolnik mora uživati kakovostno hrano, ki ga podpre med stresom zaradi bolezni in zdravljenja. Kar to ni mogoče, so na voljo posebni prehrambno uravnoteženi dodatki, bogati z beljakovinami in mikroelementi, ki imajo veliko energetsko gostoto. Izjemno kakovosten prehrambni dodatek je ribje olje, ki je za vse, ne samo onkološke bolnike, sijajen vir nenasičenih maščobnih kislin, med katerimi je še posebno pomembna EPA. Deluje protivnetno (zdravilno) in zavira propadanje organizma tudi pri napredovalih oblikah rakaste bolezni. Učinkovita dnevna doza EPA je 2 g. Kupite ga lahko v obliki kapsul v lekarni ali v trgovini s prehralnimi dodatki.



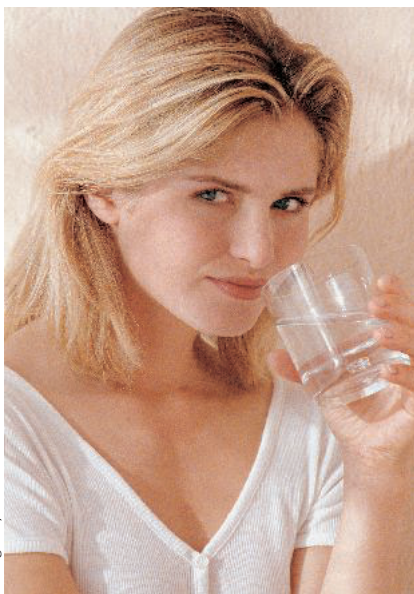
ZAJTRKUITE!

Čeprav se nekateri ljudje hrani preveč posvečajo (pravimo, da delajo iz prehranjevanja religijo) in štejejo kalorije ter pazijo, da je nasploh kar najbolj uravnotežena, jih po drugi strani veliko zjutraj sploh ne zajtrkuje. To ni dober začetek dneva. Zjutraj je treba jesti, da dobimo energijo za delo in da telo ne začne po nepotrebnem načenjati svojih mišičnih zalog.

Dr. Nada Rotovnik Kozjek »prisega« na svoj zajtrk: ajdovi žganci z belo kavo ali zelenim čajem z limono, muesli z jogurtom ali oreški z jogurtom. Kruha skoraj ne jé. Ogljikove hidrate, ki v uravnoteženi prehrani predstavljajo več kot polovico dnevnega vnosa živil, dobi z žitaricami, zelenjavo in sadjem, beljakovine predvsem z jogurti, ribami in občasno belim mesom. In maščobe? Te so v mlečnih izdelkih, mastnih ribah in mesu. Še posebej ceni »zdravilna« olja, kot sta laneno in oljčno. Seveda pa mora biti hrana športnika bogatejša z beljakovinami, zato si ne predstavlja, kako bi lahko vrhunski športnik, ki bi bil vegetarijanec, vzdržal telesne napore športa. Sama ni vegetarijanka, čemur se tisti, ki poznajo njen slog življenja, čudijo, vendar pa mesa ne uživa veliko: še največ v obliki rib (lososa, tune) in piščančjega mesa. To pa ne pomeni, da si občasno ne privoščijo kolobarja suhe salame. Med napornimi treningi in tekmovanji, ko se potrebe po beljakovinah povečajo, uživa posebne beljakovinske dodatke. Ob tem pove, da se potrebe po beljakovinah povečajo tudi pri onkoloških bolnikih. Kadar ti ne morejo dobiti dovolj beljakovin s hrano (meso, mlečni izdelki), jim zdravnica poleg normalne prehrane predpiše še beljakovinske (proteinske) dodatke.

VITAMINI, MINERALI IN MIKROELEMENTI

Telo potrebuje za svoje delovanje poleg ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob še vitamine, minerale in mikroelemente. V posebnih razmerah (bolezen, čezmerna telesna obremenitev itd.) so potrebe po vitaminih, mineralih in mikroelementih povečane, zato jih samo s hrano, pa naj bo še tako pestra in kakovostna, ne moremo dobiti dovolj. Naša sogovornica je dejala, da se bolj kot za dodajanje posameznih mikroelementov zavzema za dodajanje v obliki kompletne preparate, ki vsebuje večje število določenih mikroelementov.



Fotografija: GoodShoot

Tekočina je nujno potrebna, zato naj je zdrav človek spiše šest do osem kozarcev dnevno - skupno približno dva litra. Bolniki, še posebno rakasti, ki imajo spremenjeno presnovo, morajo piti več. Najbolj priporočljiva je navadna voda. Če je v organizmu pri-manjkuje, potekajo vsi telesni procesi slabše, ker so celice izsušene.

Najvažnejši vitamini so: vitamin A in betakaroten (sodelujeta pri nastajanju imunskih celic, pomembna sta za zaščito sluznic); vitamini iz skupine B (živčni sistem, presnova aminokislin, koža); vitamin C ali askorbinska kislina (imunska odpornost, prehladna obolenja, celjenje ran); vitamin D (okostje); vitamin E (zaščita celičnih membran in pri vsakodnevnem stresu); vitamin K (strjevanje krvi); biotin (koža, lasje, živci); folna kislina (krvotvorne celice).

Najvažnejši minerali in mikroelementi: kalcij (Ca) za zobe in kosti; fosfor (Ph) za kosti in celice; kalij (K) za uravnotežen tlak v celicah; magnezij (Mg) za mišice in možgane; natrij (Na) kot elektrolit je pomemben za uravnavanje razmerja med kislim in bazičnim v telesu; železo (Fe) za prenos kisika; fluor (F) za zobe; jod (I) za pravilno delovanje ščitnice; selen (Se) deluje kot encim, ki pospešuje nekatere življenjske procese.

ANTIOKSIDANTI

Nekateri vitamini in mikroelementi delujejo kot antioksidanti, kar pomeni, da ščitijo celice pred prostimi radikali, tj. snovmi, ki se izločajo pri celični presno-

vi. Dokler je izločanje uravnoteženo, organizmu ne škodujejo. Če pa se jih iz kakršnegakoli razloga izloča preveč (npr. neustrezna prehrana, izpostavljenost hudim telesnim ali duševnim obremenitvam, različna sevanja, strupene kemične snovi itd.), povzročajo bolezni (npr. raka), prezgodnje staranje itd. **Najmočnejši antioksidanti so: vitamin E, vitamin A, betakaroten, vitamin C, cink, selen, baker in mangan.**

Kje najdemo najvažnejše antioksidante?

Vitamina A in betakaroten: v sadju in zelenjavi, ki sta obarvana z rdečimi in rumenimi pigmenti. Betakaroten je originalna, rastlinska oblika vitamina A.

Vitamin E: pomemben vir je sojino in palmovo olje. Najdemo ga tudi v oreških, zelenjavi (avokado, sladek krompir, šparglji) in sadju (mango, jabolka, marelice).

Vitamin C: v citrusih in paradižniku; zelju, krompirju in papaji. Nasploh je vsa zelena in rumena zelenjava dober dodaten vir vitamina C. Ker je precej nestabilen, pri predolgotrajnem kuhanju in pod vplivom kisika (če režemo zelenjavo na majhne koščke) hitro propade. Sokovi naj bodo pokriti.

Selen: odličen vir so oreški, posebej brazilski, ostrige, polnozrnat žitarice in polnovredni kruh, sončnična semena pa tudi svinjina, npr. šunka. Vsebnost selen v živilih je zelo odvisna od tega, kako je z njim bogata zemlja, na kateri rastejo rastline.

Cink: največ ga je v ostrigah, veliko ga je tudi v drugi morski hrani, govedini, jetrih in polnozrnatih žitnih izdelkih. V sadju se nahaja predvsem v lupinah.

Baker: je v jetrih, ostrigah, rakcih in govejem srcu. Veliko ga vsebujejo tudi oreški in semena, še posebno arašidi. Najdemo ga tudi v temnem puranju in piščančjem mesu. V sadju je prisoten predvsem v lupinah. Dober vir je tudi pitna voda, ki izvira iz zemlje, bogate z bakrom.

Mangan: najboljši vir mangana so žitni kalčki, oreški in semena, polnovredne žitarice, rjavi riž, sladek krompir pa tudi čokolada in tofu. Na splošno ga je nekaj manj v zelenjavi in sadju, čeprav so odlični vir ananasov, grozdni in paradižnikov sok.

Zelo pomembna so tudi živila, predvsem rastlinskega izvora, ki vsebujejo fitokemikalije, ker delujejo kot antioksidanti, npr. polifenoli v zelenem, črnem in rdečem čaju, likopen v paradižniku. Z antioksidanti so zelo bogati tudi brokoli, česen in čebula.

Alenka Lobnik Zorko



VELIKA HUMANITARNA AKCIJA

80 MILIJONOV TOLARJEV ZA MAMOTOM

Potek humanitarne akcije Europe Donne - slovenskega združenja za boj proti raku dojk tokrat spremljamo že v tretjem prispevku. Namen akcije je s pomočjo posameznikov in organizacij zbrati 80 milijonov tolarjev za nakup naprave mamotom.

Mamotom bi pomenil velik napredek na področju diagnostike dojk v Sloveniji, saj omogoča **bolj kakovostno in bolj zanesljivo zgodnje odkrivanje raka dojk** kot dosedanje biopsije, kar je ključnega pomena za možnost uspešnega zdravljenja **najpogostejšega raka, za katerim zbole vajo ženske - raka dojk**. Za učinkovit potek akcije so odgovornosti in naloge pri Europi Donni porazdelili med različne skupine in odbore, v katere so povabili strokovnjake iz Onkološkega inštituta, predstavnike podjetij ter druge. Nad celotno akcijo bdi organizacijski odbor, znotraj katerega delujeta skupina za koordinacijo in nabavo. Pregled in nadzor nad finančnimi sredstvi in stanjem na računu opravlja za to posebej ustanovljen odbor. Strokovne smernice akcije so zastavljene v tesnem sodelovanju s strokovnjaki iz Onkološkega inštituta, ki bodo poskrbeli, da bo naprava opravila svoje poslanstvo. Akcija zbiranja

sredstev za mamotom je tako v polnem teku.

V zadnjih dveh številkah Novic Europa Donna smo podrobno predstavili potek in priprave na akcijo, napravo mamotom ter posameznike, zaradi katerih je projekt zaživel, odbore in skupine, ki akcijo vodijo, njihove naloge in nekatere ljudi, ki pri akciji aktivno sodelujejo. V tokratnem prispevku smo se pogovarjali s predstavniki podjetij, ki so namesto za poslovna novoletna darila sredstva namenili za mamotom, ter opisali ujete utrinke s snemanja televizijskega spota za humanitarno akcijo.

Vredno se je boriti za stvari, v katere verjamemo. Vsi, ki sodelujemo pri humanitarni akciji Europe Donne, verjamemo, da mamotom pomeni velik napredek na področju zgodnjega in zanesljivega odkrivanja raka dojk v Sloveniji in da lahko reši marsikatero življenje. Zato se trudimo po svojih najboljših močeh. Želimo, da bi čim več ljudi verjelo z nami in da bi skupaj do-



Mamotom bi pomenil velik napredek na področju diagnostike dojk v Sloveniji, saj omogoča bolj kakovostno in bolj zanesljivo zgodnje odkrivanje raka dojk kot dosedanje biopsije, kar je ključnega pomena za možnost uspešnega zdravljenja najpogostejšega raka, za katerim zbole vajo ženske - raka dojk.

segli zastavljeni cilj. Vsak prispevek, s katerim bomo bližje verjetnosti bolj uspešnemu premagovanju najpogostejšega raka žensk - raka dojk, nam veliko pomeni.



Svoj prispevek lahko nakažete na številko transakcijskega računa pri SKB banki: 03134-111111124. Namen: za mamotom. Stanje na računu lahko spremljate tudi prek spletnih strani Europe Donne - <http://www.europadonna-zdruzenje.si>.

Do 23. februarja letos je bilo za mamotom zbranih 1.749.225 tolarjev.



VELIKA HUMANITARNA AKCIJA

Za mamotom lahko darujete tudi ob 8. in 25. marcu, dnevu žensk in materinskem dnevu

NAGELJ OVENE, MAMOTOM NE BO

Tudi mi na Slovenskem premoremo izjemne ljudi, ki znajo stisniti roko, potolažiti strto srce ali pa zbrati denar za ljudi v stiski ali za kakšno prepotrebno stvar, ki bi je sicer v tej ali oni ustanovi ne imeli.

Za mamotom lahko darujete vse dni v letošnjem letu. Še posebej pa ob dnevu žena in materinskem dnevu. Podarjeni nagelj bo ovenel, mamotom bo ostal in reševal življenja naših mam, babic, sester, žena, deklet itd. Prav tako lahko namesto cvetja na grob, poklonite denar za mamotom.

Nekateri so se našemu klicu na pomoč že odzvali pred novim letom, ko so prihajali Miklavž, Božiček in dedek Mraz. Novoletni čas je čas obdarovanja. Obdarujemo svoje najbližje, ljudi, ki jih imamo radi, pogosteje pa se spomnimo tudi na tiste, potrebne pomoči. Terme Dobrna in agencija Pristop sta se ob novem letu odzvali klicu na pomoč humanitarne akcije Europe Donne in namesto daril poslovnim partnerjem finančna sredstva namenili za mamotom.

Zakaj sta se odločili prav za to donacijo, smo povprašali direktorja Term Dobrna, Janeza Mlakarja, in predsednika uprave Pristopa, Aleša Razpeta.

DOBRNA ZA ŽENSKÉ BOLEZNI

Janez Mlakar, direktor Term Dobrna. V Termah Dobrna imamo dolgoletno tradicijo zdravljenja ženskih bolezni, predvsem zdravljenja po operativnih posegih na dojkah in rodilih. Vemo, da je treba raka največkrat operativno odstraniti. Po posegu ženske prihajajo k nam na celostno obravnavo in rehabilitacijo. Pogosto ostanejo pri nas tri tedne. Zato vemo, kako jim je pri duši in kaj potrebujejo. Vemo tudi, da mno-

ge ne bi potrebovale hude operacije, če bi jim raka dovolj zgodaj odkrili. Tudi zato podpiramo zbiranje denarja za mamotom.

Naši programi zdravljenja in celostne rehabilitacije so sestavljeni iz fizioterapije in individualnih postopkov ter obnavljanja, kar se izvaja predvsem v dopoldanskem času (tudi ob sobotah), popoldnevi so izpolnjeni z delovnimi in relaksacijskimi postopki (sproščanje v skupini, slikanje na steklo, svilo, kamne, ustvarjalne delavnice z glino, tekstilom, glasbo ipd), veliko je dejavnosti na prostem, v naravi, v zdraviliškem parku (različne športne aktivnosti, gi-



Janez Mlakar, direktor Term Dobrna: »Namesto poslovnih daril, smo denar nakazali Europi Donni za mamotom.«

Vesna Bevk, predsednica uprave borzno posredniške hiše Certius in članica upravnega odbora Europe Donne. Certius se v letošnjem letu pridružuje akciji zbiranja sredstev za mamotom pod vodstvom Europe Donne - slovenskega združenja za boj proti raku dojke. Vsem svojim komitentom smo pisali pismo in jih zaprosili, da darujejo, če lahko. Tudi Certius bo prispeval svoj delež.

Rina Klinar, direktorica Radia Triglav Jesenice, članica upravnega odbora Europa Donna. Vsako leto se na Radiu Triglav odločimo, da namesto novoletnih čestitk namenimo sredstva v dobrodelne namene, za kakšno akcijo ali delo športnikov. Tako smo jih že namenili jeseniški bolnišnici, pa različnim športnim društvom, tokrat pa smo se odločili za mamotom. V kolektivu je večina žensk in posebno pozornost namenjamo tudi osveščanju o preventivnem delovanju na področju odkrivanja raka dojke. Želimo, da bo tudi z našim prispevkom možnost zgodnejšega odkrivanja raka dojke čimprej dostopna ženskam v Sloveniji.

balne terapije, sprehodi in pohodi), večere preživljajo ob glasbi, plesu in prijetnem druženju. Vse to dopolnjujemo z dodatki, kot so na primer Kneippove terapije (kadar je primerno), post ali čiščenje telesa, predvsem pa dobro izbrana in prilagojena hrana, veliko čajev, presnih sokov in vode.

Naši fizioterapevti, limfoterapevti in maserji so se ob zdravljenju ženskih bolezni že dodobra specializirali in se seveda redno dodatno izpopolnjujejo v vseh postopkih in terapijah, ki jih nato uporabljajo v procesih rehabilitacije naših bolnic. Enako se tudi v gastronomiji nenehno prilagajamo novim smericam, z namenom doseči čim boljše in kakovostnejše bivanje teh žena (rekonvalescentk) v Dobrni.

Prepričan sem, da so poslovna darila sicer lep običaj in dobra gesta, vendar

so se tudi v našem okolju ti običaji nekako izmaličili in sprevrgli v vse kaj drugega. Tudi to je bil eden izmed razlogov, ki so mene in nas navedli k tej odločitvi. Tako smo prepričani, da bo denar dejansko prišel na pravo mesto, v prave roke in bo pripomogel k izboljšanju kvalitete življenja vseh socialnih skupin. Kljub temu da je vsota, ki smo jo privarčevali iz naslova poslovnih daril, le delček vsote, ki bo izgradila celoto, upamo in smo prepričani, da bomo s tem pripomogli k hitrejšemu odkrivanju najpogostejše oblike raka v ženskem svetu, to je raka dojk.

Europa Donna nas je pritegnila s svojim delovanjem že pred časom, predvsem s svojimi dobro zastavljenimi in jasnimi cilji. Pritegnila nas je s svojo preprostostjo, a vendarle veličino, s svojo zelo široko zastavljeno akcijo, ki ne ločuje in ne grupira ljudi ne po socialnih slojih in ne po materialnih sredstvih. Je tudi samostojna in neprofitna organizacija z zelo dobrimi referencami. Sočasno se vključuje v delovanje evropske zveze Europa Donna, deluje skladno z evropskimi načeli in



Aleš Razpet, predsednik uprave Pristopa: »Verjamem, da bo Europa Donni ob pomoči mnogih organizacij in posameznikov uspelo zbrati 80 milijonov tolarjev in s tem bistveno povečati možnosti zgodnjega diagnosticiranja raka dojk.«

zastavljenimi cilji. Težko bi povedal več, saj je že sama bolezen, njeno od-

krivanje in zdravljenje, zelo težka, naporena in zelo izčrpa te bolnice. Za vse nas, ki del te poti dejansko z njimi doživljamo, je gesta darovanja popolnoma sama po sebi umevna, človeška, saj roka, ki pomaga sočloveku v stiski, pogosto pomeni veliko več, kot povedo besede, s katerimi to opisujemo.

PRISTOP ZA EUROPO DONNO

Aleš Razpet, predsednik uprave Pristopa. Možnosti in priložnosti je danes za pomoč veliko, odločitev za eno pomoč in za določeno obliko pa neskončno težka. Pristop donatorsko sodeluje s slovenskim združenjem za boj proti raku dojk - Europa Donna že več kot leto in pol, saj so nas prepričali nameni in cilji njihovih projektov. V akcijo komunikacijske podpore in zbiranja sredstev za mamotom smo povezali tako naše sodelavce kot poslovne partnerje. Z napori obojih verjamem, da bo Europa Donni ob pomoči mnogih organizacij in posameznikov uspelo zbrati 80 milijonov tolarjev in s tem bistveno povečati možnosti zgodnjega odkrivanja raka dojk.



Mala igralka Sara, ki je nastopila v TV spotu za mamotom, je za spomin od predstavnic Europe Donne dobila plišastega severnega medvedka, s katerim sta si bila všeč na prvi pogled.



S sloganom »Pomagajte povečati verjetnost, da bomo raka dojk odkrili pravočasno« je Europa Donna - slovensko združenje za boj proti raku dojk - na novinarski konferenci v Dobrni predstavila svojo humanitarno akcijo. Predsednica slovenske Europe Donne, prim. Mojca Senčar, dr. med. (na sredini), je predstavila združenje Europa Donna, pomen ozaveščanja o raku dojk ter cilje in poslanstvo humanitarne akcije. Član strokovnega sveta Europe Donne in kirurg na Onkološkem inštitutu, mag. Janez Žgajnar, dr. med. (na desni), je v svoji predstavitvi pojasnil prednosti naprave za vakuumsko asistirano biopsijo, direktor Term Dobrna, Janez Mlakar (na levi), pa je predstavil razloge, zakaj se tej akciji pridružuje njihovo podjetje.



VELIKA HUMANITARNA AKCIJA

Zakaj je potreben mamotom, bo skušal povedati še filmski prikaz

UTRINKI S SNEMANJA TV SPOTA

Uspešna humanitarna akcija potrebuje jasna sporočila, ki jih prejme čim več ljudi. Tako je v okviru priprav na akcijo, poleg še nekaterih promocijskih materialov, nastal tudi televizijski spot.

Ker predstavlja takšen projekt kar velik vložek finančnih sredstev, je pri brezplačnem snemanju, montaži in glasbi velikodušno pomagala ekipa Studia Arkadena, mlada igralka v spotu pa je podarila svoj prosti čas.

Pri Europi Donni se še posebej zahvaljujejo vsem staršem in otrokom, ki so z velikim odzivom pokazali pripravljenost sodelovanja pri snemanju spota. Kaj pravijo najbolj zaslužni za to, da je nastal televizijski spot?

VE SE, ZAKAJ BO ŠEL DENAR

Leon Krpič, Studio Arkadena. V Studiu Arkadena smo se že večkrat odzvali



Leon Krpič, Studio Arkadena

prošnjam za donatorsko snemanje televizijskih spotov za humanitarne namene. Vsakič, ko se odločimo brezplačno pomagati, smo povsem prepričani, da gre za dobro, koristno in nepogrešljivo stvar. Da smo se odločili sodelovati tudi pri človekoljubni akciji Europe Donne, pri zbiranju sredstev za mamotom, je prav gotovo pripomoglo večletno uspešno in učinkovito sodelovanje z agencijo Pristop, ki projekt humanitarne akcije komunikacijsko vodi. Najpomembnejši razlog pa je sam namen akcije - nakup mamotoma, saj natančno vemo, za kaj in kako se denar zbira ter komu je mamotom namenjen. Verjamemo, da lahko vsaki slovenski ženski reši življenje ali ji vsaj zmanjša in olajša občutke negotovosti pri tej nevarni sodobni bolezni - raku dojke. Bolezen ne izbira, zato mamotom predstavlja upanje, da lahko pomaga in reši mogoče tudi naše najbližje.

VELIKO KAMER, LUČI IN DOBRE VOLJE

Tekstopisje za spot je nastalo na Pristopu, vse potrebno za snemanje so pripravili v Studiu Arkadena, nova zvezdica je prišla točno ob uri, in snemanje se je lahko začelo. Z ljudmi dobre volje, odprtih rok in prepričanjem, da počnejo dobro stvar, je bilo



Verjamemo, da bo mali Sari, ki je sodelovala v filmu za mamotom, ostal snemalni dan v lepem spominu, mi pa upamo, da bo z njeno pomočjo pomagal številnim ženskam v Sloveniji.

vse popolno. Pred kamero so se menjavali: snežak, ribice, gugalnica ... Proti koncu, vsi odrasli že malo utrujeni, se niso mogli načuditi, kako mali igralki Sari Tič iz Črnuč ne poidejo moči in kako z zanimanjem spremlja vsako novo sceno. »Le kako ti more biti dolgčas ob več kot dva metra velikem snežaku, dolgi vrsti domin, zlatih ribicah, tabli, milnatih mehurčkah, kamerah, lučeh ter novih ljudeh,« jim je s pogledom najverjetneje odgovarjala v zvezdice oblečena Sara. Snemanje se je končalo pozno popoldan. Mala igralka Sara je za spomin od predstavnic Europe Donne dobila plišastega severnega medvedka, s katerim sta si bila všeč na prvi pogled.

Špela Polak, Mateja Ogrizek

Denar lahko prispevate na račun, ki je odprt pri SKB Banki d.d. Ljubljana: 03134 - 111 111 124. Namen: za mamotom.

Sanitetni prevozi

VOZNIKI S POSLUHOM

Kdor se veliko vrti okoli zdravnikov, dobro ve, kako mučne znajo biti pogoste vožnje v bolnišnico. Misli nehote uhajajo k bolezni, zlasti kadar nas čaka kakšen posebno zoprn postopek ali pričakujemo izvid, ki bo odločal o naši nadaljnji usodi. Kako prav pride takrat ohrabrujoč stavek, vesela anekdota ali dobro povedana šala, ki nam olajša pot, ker pomaga odgnati težke misli.

O podjetju za prevoz bolnikov Dava d.o.o. iz Bistrice ob Dravi so nam pisali bolniki, ki se z njegovimi vozniki vozijo na terapije, preiskave ali kontrole v to ali ono bolnišnico. Pohvalijo jih, da so fantje zelo prijazni; ne samo, da jih peljejo, kamor je treba in nazaj, radi se tudi pogovarjajo in jih poskušajo na vse mogoče načine razvedriti, da med potjo pozabijo na tisto, kar jih čaka. Neredko jih počakajo in z njimi klepetajo tudi na hodniku, da jim prej mine čas.

Direktor podjetja, **Silvo Taferner**, si ne želi javne pohvale, saj pravi, da je najpomembnejše, da so z njim in njegovimi fanti zadovoljni bolniki. Podjetje opravlja svojo storitev že skoraj deset let in bili so eni prvih zasebnikov, ki so začeli s sanitetnimi prevozi. V tem času so si vsi skupaj pridobili veliko izkušenj in znanja, ki ga vcepljajo tudi novim zaposlenim. »V začetku sem jih sam vpeljeval in jih učil, kako naj se obnašajo in komunicirajo, saj niso bili vsi iz medicinske stroke. Vsak človek ni primeren za to delo, moraš imeti občutek za ljudi, znati poslušati in se rad pogovarjati. Nekateri tudi niso zdržali in so odšli iz podjetja, je pa nekaj fantov, ki so z mano že dolga leta.«

Ljudje se moramo pogovarjati, pravi Taferner, bolniki pa pogovor še posebej potrebujejo. »Naše stranke, kar tri četrtine je žensk, pravijo, da je vožnja z nami dodatna terapija. Veliko nam zaupajo, včasih tudi kaj takega, česar ne povedo niti domačim. Smo pač veliko skupaj, zlasti s tistimi, ki jih vozimo na terapije, zato se že kar spoprijateljimo. Vedno poskrbimo, da se naše stranke počutijo kar najbolj domače; prilagodimo se jim, kolikor se le da.« Prevoze opravljajo z desetimi vozili, nekaj je osebnih in nekaj reševalnih vozil. Vozijo po vsej državi, vsak dan so v ljubljanskem kliničnem centru in na onkološkem inštitutu, prav tako vsak

potem pa kar naenkrat ne dobi več napotnice in se obrne na nas ... Vzamemo ga zraven, saj imajo fantje ponavadi vedno prostor v avtu. Ali pa mu omogočimo, da plača toliko, kot bi ga stala avtobusna vozovnica. Ljudje pač nimajo denarja, pa jim z veseljem naredimo uslugo,« pravi Taferner, ki sicer doda, da morajo seveda delati za preživetje in da je konkurenca tudi na tem področju huda. Malo ga skrbi, kako bo



Vozniki in dve voznici podjetja Dava d.o.o. so vedno na cesti. S fotoaparatom smo v garaži Onkološkega inštituta ujeli le Milana, ki je čakal, da tiste, ki so zaključili s terapijami odpelje domov.

dan vozijo bolnike v mariborsko bolnišnico ali iz nje; če je potrebno, peljejo tudi v tujino. Vedno se poskušajo organizirati, da ljudje čim manj čakajo. Če pregled traja dalj čas, pride bolnika iskat drug voznik. Urejena imajo tudi dežurstva: vsak dan do polnoči in prek konca tedna, tako da je kakšen voznik vedno na voljo. Običajno gre na pot samo en voznik, kadar gre za težjega bolnika ali takega, ki ga je treba prenesti, pa vzamejo s seboj še spremljevalca. Podjetje Dava ima koncesijo za sanitetne prevoze, kar pomeni, da vozijo bolnike na napotnice. Samoplačnikov skoraj nimajo, če že, potem ti za prevoz plačajo 70 odstotkov cene za kilometer vožnje (približno 148 tolarjev na kilometer). Neredko pa koga prepeljejo tudi zastoj ali »za kavico«. »Kaj pa hočem, če se nekdo pogosto vozi z nami,

posel tekel v prihodnje: »Zdaj je 30 odstotkov stroškov pokritih iz osnovnega zdravstva, 70 odstotkov pa prispeva zavarovalnica Vzajemna. Zdravstvena reforma predvideva ukinitve zavarovalnice in vprašanje je, kako se bo obrnilo za nas.« Zato se sanitetni prevozniki že dogovarjajo, na kakšen način bi se lahko povezali, nekako združili, da bi imeli koristi vsi, tudi tisti, ki jih vsak dan vozijo po bolnišnicah.

Ž. A.

PRISTOP
Pristop
Communications
 e-mail: pristop@pristop.si



Zgodba s srečnim koncem

EVA JE KOSTNI MOZEG PODARILA NINI

»Adijo, mami, grem na trening!« Tak je bil štirikrat na teden pozdrav 13-letne Nine Pavič iz Ljubljane, potem ko je po štirih letih treniranja odbojke poskusila še s tenisom. Rada se je ukvarjala s športom. Treninge in tekme je zmeraj jemala resno. Kako jih ne bi, saj je bila tudi sicer pridno in odgovorno dekle. »Največ mi je pomenila šola. Vsak dan, ko sem prišla domov, sem najprej naredila domačo nalogo, potem sem se učila, šele kasneje sem sedla tudi pred televizijo. Ampak je nisem dolgo gledala, saj sem šla kmalu na trening tenisa. Le sem in tja sem se dobila tudi s kakšno prijateljico.«

Nina je bila vedno nasmejana in dobre volje, skrbi zaradi šole je odpravljala z učenjem in se kljub puberteti dobro razumela tudi s starši. »Nina je bila res zelo skrbna,« se začetkov odraščanja svoje hčerke spominja mamica Mojca. »Imela je celo zvezek, kamor si je zapisovala telovadne vaje, ki jih je redno delala. Bila je zelo vodljiva, tako da med nami nikoli ni bilo težav.« Bila je zdrava kot riba (kar je tudi po horoskopu) in v resnici ji ni bilo nikoli prav nič hudega. V začetku oktobra 2000 pa jo je, kot strela z jasnega, kar naenkrat začel boleti vrat. Bolečine so se preselile tudi na grlo. Najprej vse te bolečine niso vplivale na njeno splošno počutje. Tako je še naprej hodila na treninge tenisa, vendar je njena mamica postala pozorna, ker bolečine niso in niso prenehale. »V šoli je imela ravno sistematični pregled, zato sem ji rekla, naj zdravniku pove za boleč vrat in grlo. In res so ji postavili diagnozo, češ da ima najhujšo obliko angine, Pfeiferjevo bolezen. Nekaj tednov je ostala doma in počivala, vendar se stanje ni izboljšalo, zato so jo napotili na Infekcijsko kliniko.

TELEGRAM

In takrat se je vse skupaj začelo. »Z Infekcijske klinike smo dobili telegram, s katerim so nas nemudoma poslali na Pediatrično kliniko na hemato-onkološki oddelek. Nina naj bi imela motnje v krvotvornih organih, vendar so nam v sprejemnici rekli, da ne bo nič resnega. Sama pa sem ves čas imela slab občutek in zdelo se mi je, da bo nekaj hudega,« se tistih časov pred tremi leti spominja mama Mojca.

Nina je ostala v bolnici, kjer so ji med drugim naredili tudi punkcijo kostnega mozga. In zdravniki so tedaj postavili novo diagnozo. Tokrat veliko hujšo. Nina je imela levkemijo.



Pogumna Nina

Čeprav je že sama diagnoza huda, obstaja več vrst levkemij, ki jih danes zdravijo različno uspešno. In po vrsti in podvrsti levkemije je imela Nina najhujšo obliko, pri kateri je, sicer statistično gledano, možnost preživetja 40-odstotna. Seveda so bili to hudi trenutki, najhujši v življenju. »Grozno je bilo. Jaz sem samo jokala, vendar le takrat, ko sem lahko. Sama sem se zaprla na stranišče in jokala, jokala ... Težko je bilo, vendar Nini s svojimi strahovi nisem obremenjevala,« se spominja mama Mojca. Nina je takoj po prvih preiskavah dobila tudi prvo kemoterapijo. V bolnici je ostala osem dni, potem je lahko šla domov, vendar se je že po treh dneh zaradi vročine vrnila v bolnico. Prvo terapijo je prestala brez večjih težav ali bolečin, zapletlo se je pri drugi.

OB 14 KILOGRAMOV IN LASE

»Bilo je sredi decembra,« se spominja Nina. »Po vsem telesu sem dobila izpuščaje, grlo mi je zateklo, tako da nisem mogla požirati, in shujšala sem za 14 kilogramov. Na hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike so mi sicer skuhalo, kar sem želela, vendar kljub temu nisem mogla jesti.«

Prvič je zaradi terapije izgubila tudi lase, zaradi česar pa se ni preveč vznemirjala. »Na začetku sem bila še vesela, saj je bila moja 'obrita' frizura podobna tisti, ki jo je imela Demi Moore v enem od takratnih filmov. Kasneje sem nosila lasuljo, v kateri pa že ni bilo več tako prijetno, saj je bilo vroče, pa še veter mi jo je velikokrat premaknil. Drugače pa me to, da sem bila brez las, ni preveč motilo. Večina prijateljev sploh ni opazila.«

Nina je presenetljivo brezskrbno doživljala zdravljenje in eno kemoterapijo za drugo. Kljub težki bolezni in neprestanim obiskom klinike je kakšne čudne misli niso obhajale. »Nikoli nisem pomislila na kaj slabega. Na začetku verjetno sploh nisem dojela, da sem resno bolna, saj me je skrbelo edino to, kako bom vse nadoknadila v šoli. Kasneje me je prešinila misel, kakšna bolezen je pravzaprav levkemija. Spomnim se, da sem starše vprašala, ali je levkemija rak in ali bom zaradi nje umrla. Ampak to je bilo res enkrat samkrat, sicer o bolezni in poteku zdravljenja sploh nisem razmišljala.«

Starši, ki so diagnozo vendarle doživeli na drugačen način, Nini svojih razmišljanj niso razlagali. Karkoli se je dogajalo v zvezi z zdravljenjem, tudi slabi razpleti zdravljenja njenih vrstnikov v bolnici ali skrbi njihovih prijateljev - vse to do Nine ni prišlo. Zelo prijazni in vzpodbudni so bili tudi zdravniki in sestre na hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike, še posebej zdravnik Janez Jazbec, ki je znal Nino vedno nasmejati in jo spraviti v dobro voljo.

In tako so Nina, njena sestra Eva, mamica in ati nekako sprejeli nove razmere. Kemoterapije so se vrstile ena za drugo. Tri so bile res tiste hude, zaradi katerih je Nina ostajala več dni v bolnici in se vanjo zaradi vročine vračala tudi kasneje.

Vmes je nekaj tednov dobivala tudi izredno močna zdravila, tako imenovane kortikosteroide, zaradi katerih jo je močno bolel hrbet, hkrati pa je bila ves tisti čas v hudi depresiji. »Že ko sem zjutraj prišla k njej, je bila vsa objokana. Tudi čez dan je veliko jokala, čeprav ni vedela zakaj,« se spominja mamica Mojca.



Fotografiji: Katarina Krapež

Nina, ki je premagala levkemijo, sestra Eva, ki ji je darovala kostni mozeg, in njuna mama Mojca

Tudi Nina pravi, da je bil to najtežji čas njenega zdravljenja. K sreči pa jo je črnogledost minila, ko ni več dobila teh zdravil.

VEDNO OB NINI

Ves čas zdravljenja je bila ob njej družina. Mamica Mojca je z njo preživljala dopoldneve, potem ko je šla v vrtec po sestrico Evo, pa jo je zamenjal ati Milan. Tudi zvečer pred spanjem je bil vedno kdo ob njej. Čeprav so bili obiski dovoljeni le do 19. ure, so starši vedno podaljšali in ostajali še dve uri dlje. Ko so bili skupaj, so se pogovarjali, igrali karte ali pa gledali televizijo. Če je Nina počivala, so si dolgčas preganjali z reševanjem križank. Tudi prijatelji so jo obiskovali, čeprav je res, da jih je bilo sčasoma vedno manj.

»Na začetku je Ninina prijateljica Sanja morala delati seznam, kdaj bo kateri od sošolcev šel na obisk. Potem jih je bilo vedno manj,« razmišlja Mojca, ki se je po določenem času obrnila tudi na Ninino razredničarko, naj vendarle organizira učence, da bodo še prihajali, ker njena hčerka pogreša svojo staro šolo in novice od tam. Vendar dejstva, da je bilo prijateljev vedno manj, ni mogla spremeniti.

»Zanimivo je bilo, da so k meni prihajali tisti, od katerih sem to najmanj pričakovala. Mojih prijateljev sčasoma ni bilo več, obiskovali pa so me povsem drugi vrstniki. Je pa res, da sem se družila tudi z bolniki, s katerimi smo se veliko po-

govarjali. In spoznala sem tudi nova prijatelja, Špelo in Toma,« je povedala Nina. Ves čas zdravljenja je obiskovala tudi bolnišnično šolo, najprej v bolnici, potem pa kar od doma. Tako je kljub boleznim sledila učnemu programu in brez težav naredila sedmi razred.

Seveda so bili med obdobji kemoterapij tudi trenutki, ki jih je Nina preživljala doma. Takrat je živela kot vsaka druga najstnica, se družila s prijateljicami, izredno rada zahajala v kino itd. Kot pravi sama, ji ni bilo prav nič težko, saj se zaradi bolezni ni posebej obremenjevala, pa tudi počutila se ni slabše.

PRESADITEV KOSTNEGA MOZGA

Zdravniki so že od začetka vedeli, da bo Nina nujno potrebovala presaditev kostnega mozga, zato so že takoj k preiskavam povabili najožjo družino. In izvidi so vse razveselili, saj se je kot primerna darovalka izkazala sestra Eva. Starši niso prav nič pomišljali, prav tako ne Eva, ki je bila ponosna, da je lahko pomagala.

Junija leta 2001 je tako za nekaj dni v bolnico odšla tudi tedaj šestletna Eva. »V bolnici so bili vsi zelo prijazni. Sestre so se igrale z mano, imela sem obiske, tako da mi je bilo lepo. Malo čudno je bilo edino, ko so me odpeljali v operacijsko dvorano, vendar je bilo hitro konec. In potem sem lahko v bolnici ostala še en dan dlje,« pove Eva, ki zaradi operacije ni imela večjih težav. Že po enem tednu je šla v kolonijo v Savudrijo, kjer je po petih dneh že plavala v morju.

Nina pa je medtem preživljala odločilne trenutke obračuna z levkemijo.

Kmalu za tem so ji v obliki infuzije vsadili Evin kostni mozeg, potem pa je morala za nekaj tednov v tako imenovano izolirnico. V njej je bila resnično sama. K njej so lahko prihajali le ena sestra in starši. Prijatelji so sicer lahko prihajali na obisk, vendar so se z Nino pogovarjali skozi steklena vrata. Tudi hrano so ji posebej razkuževali. Tam je ostala tri tedne. »Ni mi bilo nič hudega, saj sem se kljub samoti kar dobro počutila, le vroče in dolgčas mi je bilo.«

Po treh tednih je lahko šla domov. Počutila se je dobro, le nekoliko bolj utrujena je bila. Še vedno je morala redno dvakrat na teden na kontrolo v bolnico, zato z družino niso smeli na morje ali na kakšne daljše izlete. Vroči dnevi so jim povzročali malce sitnosti, vendar so se vedno, ko so se lahko, zatekli k babicam v hladni hiši na Notranjskem in na Ravnah na Koroškem. Nina je še veliko

počivala, kadar pa je lahko, je rada ustvarjala. Tedaj so bili vsi skupaj pravi umetniki: risali so na svilo in na steklo, iz posebne mase so izdelovali zapestnice ali pa tudi rože iz gline. Ni jim bilo dolgčas.

Vsi so bili srečni, da se je Nina po operaciji dobro počutila. Avgusta je prestala lažjo zavrnitev kostnega mozga. Le-ta se je najbolj odražala na njeni koži. Potem pa so tudi te težave minile. Iz dneva v dan se je bolje počutila. Spet je imela apetit, rdečica se je vračala na njena lica. Življenje se je počasi vračalo v ustajljene tirnice.

Po dobrem letu zdravljenja, januarja 2002, je Nina spet začela hoditi v šolo, v osmi razred. V začetku ji ni bilo lahko. Težje se je učila in odkrito povedano, razen s prijateljico Sanjo s sošolci ni našla pravega stika. Kljub temu pa je bila na koncu odlična in izredno uspešna tudi na eksternem preverjanju znanja.

»Na Pediatrični kliniki so mi rekli, da se lahko vpišem na katerokoli srednjo šolo, saj mi to omogoča potrdilo o bolezni. Vendar nisem hotela na ta način v gimnazijo; morda bi mi kasneje to kdo očital,« nam je zaupala Nina.

Septembra 2002 je začela obiskovati Gimnazijo Poljane. Brez večjih težav se je vključila med nove sošolce in profesorje. Danes je dijakinja drugega letnika in še vedno je pridna učenka. Zadovoljna je, ni dosti drugače, le s športom se ne more več ukvarjati. »Po zdravljenju mi je ostala bolečina v levem kolenu, zaradi katere sem nekaj časa uporabljala celo bergle. Zdaj se lahko normalno gibam, ne morem pa se resneje ukvarjati s športom. Tako grem najraje na daljše sprehode,« je rekla.

Še vedno ima veliko prijateljev, le da se zdaj bolj družijo s fanti. Ima tudi fanta, s katerim se dobro razume. »Povedala sem mu za bolezen, pa je samo dejal, da je zanjo že zvedel od drugih.«

Prav gotovo jo je levkemija utrdila in ji dala neke nove, morda še ne povsem dorečene misli.

»Veliko bolj odločna je postala in zdaj se večkrat doma prerekamo. Morda je za to kriva puberteta, gotovo pa ji je ta izkušnja pustila neki poseben pogum. Če je bila prej bolj sramežljiva, je zdaj pripravljena na vse, še posebej dobro pa zna zagovarjati svoje mnenje,« doda mama, a pove, da vidi, da jo je bolezen naredila bolj življenjsko in zrelo. Ne obremenjuje se zaradi vsakdanjih težav. Prav tako je ni strah prihodnosti. Veseli se slehernega dne in rada ima življenje.

Polona Strnad Pečarič

Prim. Mirjana Žumer Pregelj, dr. med.

STRUPI KONČAJO V LEDVICAH

Med letoma 1993 in 1997 (za to obdobje imamo statistične podatke) je za rakom ledvic pri nas zbolelo približno 500 moških in 350 žensk. Tudi ta bolezen je pogostejša med moškimi, podobno kot smo v prejšnji številki Novic Europe Donne ugotavljali za raka mehurja.

Razmerje pa se manjša. Zakaj?

Ker je v zadnjih desetletjih naraslo število kadilk. Sicer pa poleg nikotina človek vdiha, predvsem pa zaužije še številne druge škodljive snovi, npr. težke kovine, pesticide, nitrata, ki so v umetnih gnojilih ali v obliki konzervansov in drugih kemičnih dodatkih v jedeh. Svoje naredijo še različna zdravila, ki jih mnogi veliko pojedjo brez potrebe, nekateri pa delajo na zelo nezdravih delovnih mestih, kjer vdihavajo organska topila, anilinska barvila itd. Vse to, četudi v izredno majhnih količinah, se zbira v ledvicah, čudovitem »čistilnem aparatu«, ki omejenjene strupe »lovi« iz krvi, jih zbira in nato izloča v seču.

Pri nastanku in razvoju rakaste tvorbe sodelujejo poleg preobremenjenosti ledvic s strupenimi snovmi tudi različna sevanja, nepojasnjene motnje v delovanju imunskega siste-

Normalno ima človek dve ledvici. Vsaka ima izvodilo, sečevod, po katerem odteka seč iz votlega zbiralnega predela ledvic v sečni mehur, od tu pa po sečnici iz telesa. Glavna naloga ledvic je čiščenje (filtriranje) krvi ter odstranjevanje odpadnih presnovkov, odvečne količine soli in vode iz telesa. Poleg naštetega pa ledvice sodelujejo tudi pri uravnavanju krvnega tlaka in tvorbi rdečih krvničk. Ledvica je sestavljena iz ledvičnega tkiva ali parenhima, v katerem je ogromno število drobnih filtrov ali nefronov, ter zbiralnega sistema - votlega dela, v katerem se nabira seč, ki se skozi sečevod izteka v sečni mehur. Rakaste tvorbe se pojavljajo 9-krat pogosteje v parenhimu kot na stenah votlega dela.

ma in podedovana obremenitev z malignimi obolenji. Glavni vzrok za nastanek raka na ledvicah je prav gotovo genska sprememba. Novejše preiskave se zato osredotočajo predvsem na odkrivanje značilnih sprememb na kromosomih. Pomembno je tudi omeniti, da tveganje za razvoj raka povečata tudi debelost in nezdrava prehrana.

Naša sogovornica **prim. Mirjana Žumer Pregelj, dr. med.**, ki dela kot urologinja na **Urološkem oddelku Kliničnega centra v Ljubljani**, nam je v prejšnji številki naše revije osvetlila rakasta obolenja sečnega mehurja, sedaj pa se bomo pogovarjali o raku na ledvicah.

- Ko govorimo o raku ledvic, povečini ne vemo, da je ta organ izpostavljen dvema vrstama malignih obolenj, ki se po izvoru, obnašanju in pogostnosti zelo razlikujeta.

Res je. Kadar govorimo o raku ledvic, mislimo predvsem na raka ledvičnih celic oziroma raka ledvičnega tkiva ali parenhima (renal cell carcinom - RCC), imenovanega tudi hipernefrom, ki predstavlja približno 90 odstotkov vseh zločestih tumorjev ledvic. Nekako v 10 odstotkih pa se pojavlja rak votlega sistema ledvic, ki ga imenujemo urotelni rak; le-ta vznikne iz površinskih (epitelijskih) celic in se obnaša podobno kot rak sečnega mehurja. Seveda se lahko pojavijo v ledvicah tudi zasevki drugih tumorjev in še nekaj redkejših oblik ledvičnih tumorjev. Pri tem žal niso izvzeti tudi majhni otroci, pri katerih se lahko pojavi redek maligni tumor ledvic, imenovan Wilmsov tumor; le-ta zahteva posebno zdravljenje, ki je k sreči precej uspešno.

- Kaj lahko poveste o znakih, ki nas opozorijo, da gre lahko za nevarno obolenje ledvic?

Prvi vidni znaki, ki podajo sum za to obolenje, se lahko pojavijo zelo zgodaj (že v začetni fazi rasti tumorja) ali pa šele pozno (ko je bolezen že razširjena).

- Kateri so prvi znaki pri raku votlega sistema?

Vsekakor kri v seču.

- Se krvav seč pojavi tudi pri raku ledvičnih celic (RCC)?

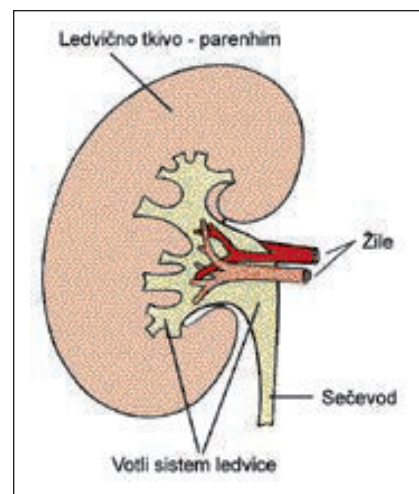
Seveda se, vendar je to zelo pozen znak, ko tumor že vrašča v žilje in votli sistem ledvice.

- Kakšen pa je zgodnji znak raka ledvičnih celic?

Na žalost pri tej vrsti tumorjev ni zgodnjih znakov. Med prvimi znaki je lahko neboleča bula, ki jo zdravnik ali celo bolnik sam otiplje v zgornjem delu trebuha - levo ali desno pod rebernim lokom. Zaradi škodljivega delovanja večjega tumorja na ves organizem se pojavijo slabo počutje, izguba telesne teže in slabokrvnost - slednja je lahko tudi posledica močnejše krvavitve v seču - hematurije. Bolečina v predelu obolele ledvice se pojavi zelo redko, izjema so napadi ledvične kolike, to je huda bolečina, ki jo sproži potovanje krvnega strdka po sečevodu in je enaka kot pri napadih premikajočih se ledvičnih kamnov.

- Med kemične snovi, ki povzročajo raka votlega sistema ledvic, sodijo tudi nekatera zdravila.

Da. Znano je, da nekatera zdravila, natančneje analgetiki, kot je npr. fenace-



Vzdolžni presek ledvice

DRUGI RAK - RAK LEDVIC



**Prim. Mirjana Žumer Pregelj,
dr. med.**

tin, okvarijo ledvice in povzročijo tako imenovano analgetsko nefropatijo, ki je lahko vzrok končni odpovedi ledvic in potrebi po dializi. Prav v takih nedelujočih ledvicah se nekoliko pogosteje pojavljajo tumorji votlega sistema, kar pa je težko ugotoviti.

- Kako pa je mogoče dovolj zgodaj odkriti najpogostejši tumor ledvic -

hipernefrom, ko vemo, da se prvi opazni znaki navadno pojavljajo šele zelo pozno?

Priporočljivo je, da je v rizični starosti (50 do 70 let) človek pozornejši na različne spremembe svojega zdravstvenega stanja, da te spremembe opazi in se po potrebi oglasi pri svojem zdravniku vsaj na pogovor. Tako se pri splošnih pregledih lahko po naključju marsikaj odkrije. K sreči obstaja čudovita neobremenjujoča preiskava, to je ultrazvočni (UZ) pregled. Ljudje se ga poslužujejo predvsem za preventivne preglede ali zaradi težav v trebuhu oz. slabega splošnega počutja. Pri tem je rak ledvic velikokrat slučajno ugotovljen, ko je še na zelo zgodnji stopnji. V takih primerih je preživetje po odkritju in zdravljenju raka zelo visoko.

Včasih je ultrazvočni izvid tudi lažno pozitiven in pomeni alarm zaradi nečesa, kar se po dodatnih preiskavah izkaže, da ni rak. Taka izkušnja je neprijetna, a je končni izid »napake« za bolnika vsekakor ugoden.

Pri lažno negativnem izvidu pa se na ultrazvoku ne vidi očitne nevarne spremembe, a se kasneje kljub vsemu pokaže, da je tako obolenje prisotno. V tem primeru izgubimo nekaj dragocenega časa.

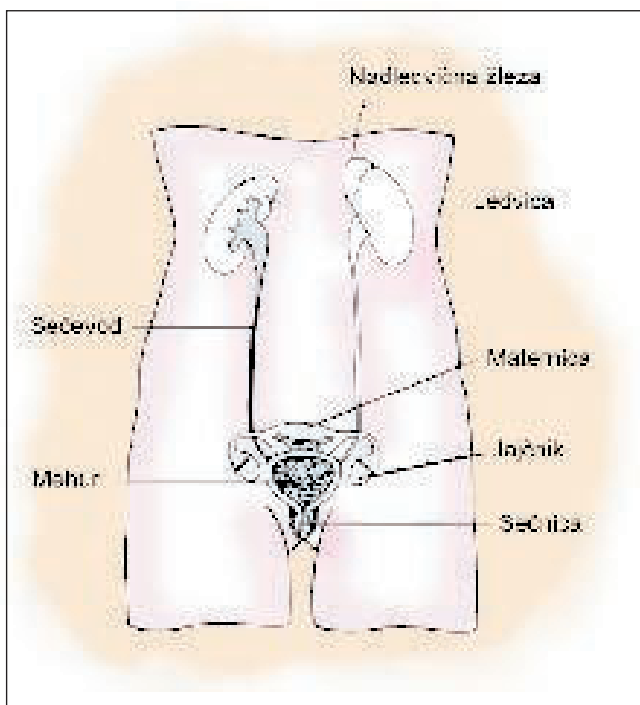
Zato niti pozitiven niti negativen ultrazvočni izvid nista nekaj absolutnega. Pravilnost izvida je odvisna od priprave bolnika na pregled, od aparature, predvsem pa od izkušenj preiskovalca.

- Kam pošlje splošni zdravnik bolnika, pri katerem je ultrazvok pokazal sumljivo tumorsko spremembo na ledvicah?

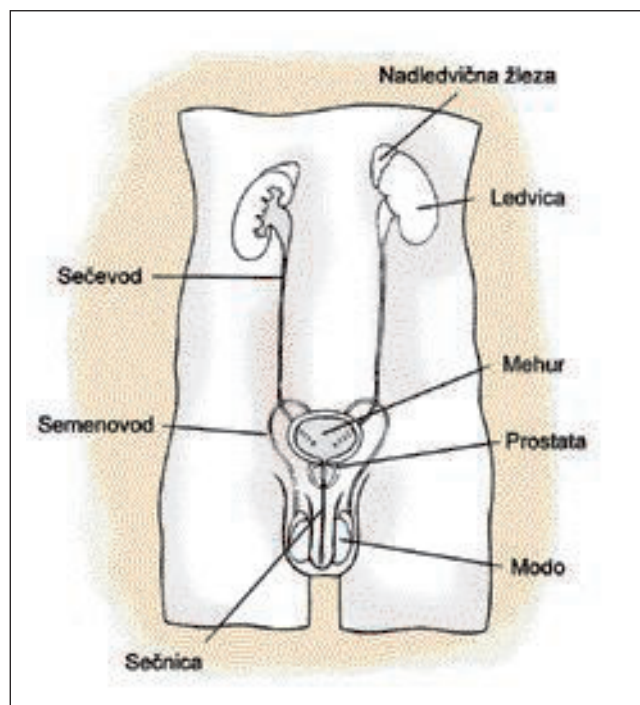
Pošlje ga k specialistu urologu, ki bolnika pregleda in odredi nadaljnje preiskave. Možne so naslednje: računalniška tomografija, slikanje z magnetno resonanco, včasih angiografija za prikaz ožilja, ob nejasnem izvidu, zlasti pri majhnih tumorjih, tudi ultrazvočno vodena citološka punkcija, rentgensko slikanje pljuč in po potrebi tudi slikanje kosti. Specialist se odloči o postopku zdravljenja na podlagi dobljenih izvidov.

Pri tumorju votlega sistema, ki moti odtok urina, UZ prikaže le razširjen votli sistem ledvice, zato so potrebne dodatne kontrastne preiskave sečil (npr. urografija), ki nam prikažejo notranjost votlega dela ledvic in sečevodov.

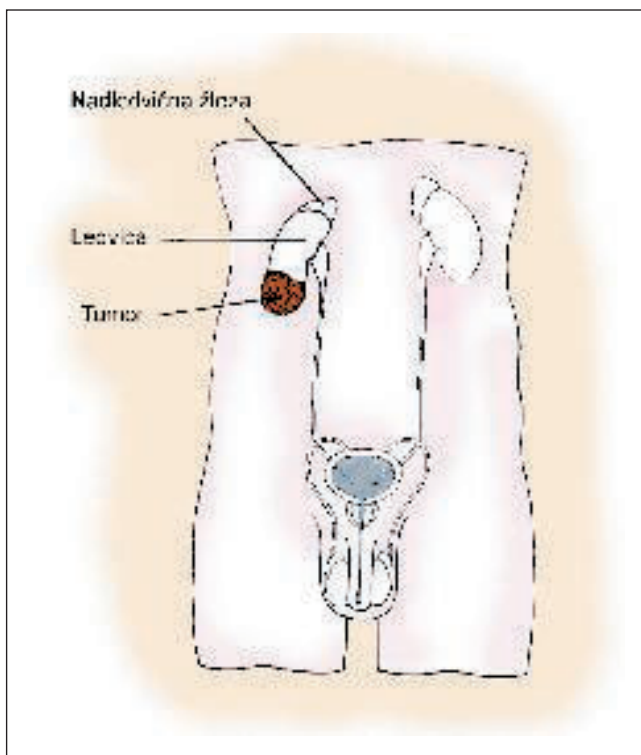
- Ali ob pogledu na krvav seč ne pomislimo najprej na tumor sečnega mehurja?



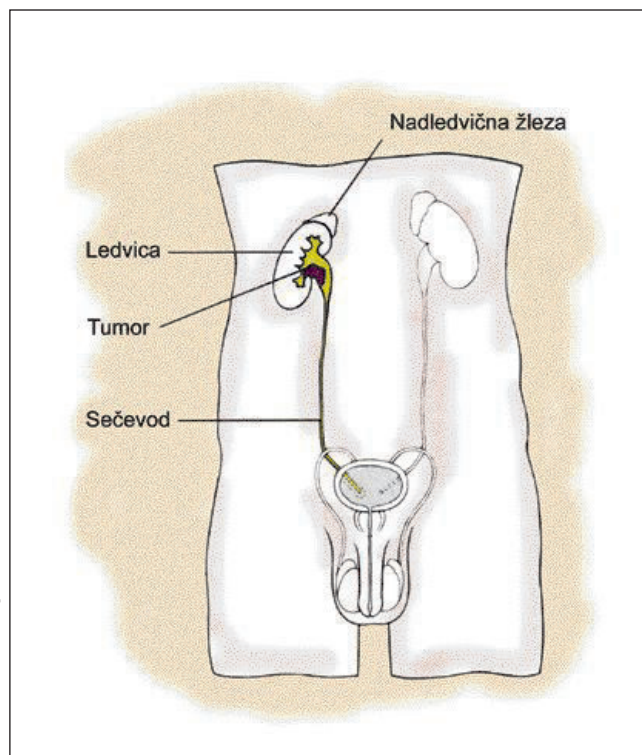
Sečila pri ženski



Sečila pri moškem



Tumor ledvičnega tkiva (hipernefrom)



Vir risb: deloma so povzete iz brošure farmacevtske firme AstroZeneca.

Tumor votlega sistema ledvice

Da, vsekakor. Zato ob najmanjšem dvomu v diagnozo napravimo še cistoskopijo - tj: pregled notranjosti mehurja s posebno optično napravo. Pogosta je kombinacija tumorja votlega sistema ledvic in tumorjev mehurja. V takem primeru je pregled mehurja nujen. V redkih primerih pa najdemo hkrati ob tumorju ledvičnih celic še tumor mehurja. Če v sečnem mehurju s cistoskopijo ne najdemo bolezenskih sprememb, lahko vidimo, iz katere ledvice oziroma sečevoda priteka krvav seč. Zato je zelo pomembno, da pride bolnik, če opazi krvav seč, čimprej k specialistu urologu.

- Kako zdravimo rakasta obolenja ledvic?

Raka ledvičnih celic zdravimo večinoma operativno, razen če je bolnik v zelo slabem splošnem zdravstvenem stanju ali če je rak tako razširjen, da obolele ledvice ni mogoče odstraniti. Takrat napravimo embolizacijo tumorja oz. tumorsko spremenjene ledvice. To pomeni, da zapremo dotok arterijske krvi v tumor, s čimer preprečimo rast tumorja in povzročimo njegovo odmrtnost.

Če je tumor manjši od 3 cm in leži na mestu, ki je za poseg ugodno (zgornji ali spodnji del ledvice ali njen rob),

odstranimo prizadeti del ledvice ali naredimo klinasti izrez dela ledvice s tumorjem.

Če je tumor večji ali leži na mestu, ki je za operativni poseg neugodno, odstranimo celo ledvico s tumorjem. V redkih primerih odkrijemo več tumorjev v eni ali celo v obeh ledvicah; pri tem se moramo včasih odločiti celo za odstranitev obeh ledvic in trajno dializo (3-krat tedensko). Rak ledvic se pogosto širi (metastazira) v pljuča in kosti. Kadar najdemo le manjše spremembe na pljuči, ledvico s tumorjem kljub vsemu (če je seveda mogoče) odstranimo. Če pa to ni mogoče, napravimo samo embolizacijo. Pri raku votlega sistema pa operativno odstranimo celo ledvico s pripadajočim sečevodom in delčkom mehurja.

- Torej zdravimo raka ledvic samo klasično operativno?

Pri nas operiramo ledvične tumorje le klasično, čeprav se tudi v urologiji prav tako kot v drugih kirurških vejah pri posebnih primerih lahko opravi laparaskopski poseg.

Včasih se pooperativno doda še imunoterapija z interferonom ali lokalno obsevanje ležišča odstranjene bolne ledvice.

Alenka Lobnik Zorko

SPLOŠNI NAPOTKI

Občasni UZ pregledi, morda na eno do dve leti, so koristni zlasti za rizične skupine, saj omogočijo zgodnejše odkrivanje tumorjev ledvic in s tem ukrepanje, ko bolezen še ni razširjena.

Pomembno je skrbno postoperativno, dolgoletno spremljanje in nadzorovanje zdravstvenega stanja bolnika. Pri vsaki opazni spremembi ali nejasnih težavah je potrebno opraviti poglobljene preiskave.

Preventiva pred nastankom raka ledvic je zdrava prehrana, v kateri je čim več naravno pridelane zelenjave in sadja. Za zdravje celotnega telesa, še posebej pa ledvic in sečnega mehurja, je koristno piti večje količine tekočine, zlasti čiste vode, saj voda nekako spira in redči škodljive snovi, ki jih telo izloča v seč. Tudi gibanje in šport prispevata k splošnemu dvigu odpornosti.

Pogovor s prim. Marijo Rudolf Vukan, dr. med.,
specialitsko oftalmologije iz Rakičana pri Murski Soboti

POMAGA OČEM IN DUŠI

O očesni zdravnici Mariji Rudolf Vukan bolniki v Prekmurju govorijo s posebno ljubeznijo, pa tudi s spoštovanjem, saj je velika strokovnjakinja in nadvse prijazen človek. Vsakega pacienta pozna po imenu in ga spremlja še po operaciji oči. Zato ni čudno, če so jo »njeni Prekmurci« tudi letos uvrstili na četrto mesto lestvice Prekmurka leta, akcije, ki jo vodita radio Murski val in časopis Vestnik.

Marija Rudolf Vukan ne skriva, da je srečna, ker jo imajo bolniki radi. Toda takoj pove, da so v bolnišnici v Rakičanu vsi prijazni. »Zasluga gre našemu vodstvu,« pove gospa Marija. »Kar precej seminarjev smo imeli in predavanj, kjer so nas predstojnike učili, kako in kaj moramo storiti v stikih z bolnikom, kako naj tudi komuniciramo med sabo. Potem smo to prenesli na ostale medicinske delavce in zdaj lahko rečem, da smo res prijazna bolnišnica.«

»Leta 1972 sem se zaposlila na očesnem oddelku naše bolnišnice in sprejela me je ustanoviteljica le-tega, prim. mag. Lea Thalany Pfeifer, dr. med., spec. oft. In ko je bil čez štiri leta ustanovljen kabinet za ortoptiko in pleoptiko, so njegovo vodenje prepustili meni. Imela sem srečo, da sem lahko sodelovala z dr. Pfeiferjevo, ki je bila izreden strokovnjak, poleg tega pa tudi velik človek. Stalno nas je vzpodbujala, da smo se udeleževali najrazličnejših kongresov in nam to tudi omogočala, tako da smo intenzivno sodelovali na tem področju in vsi tudi objavljali strokovne članke.

Prim. Marija Rudolf Vukan se zaveda, da je na prvem mestu zdravnikova strokovnost, ampak tudi prijaznost je zelo pomembna. Pacienti nikoli ne smejo biti samo številke; še posebno pomembno je, kako se osebje obnaša do njih ob njihovem prvem obisku. Ko pridejo v bolnišnico, so prestrašeni, nebogljeni in iščejo oporo v vsaki prijazni besedi. Teh dobijo na očesnem oddelku v bolnišnici v Rakičanu toliko, da se mirno in zelo zaupljivo prepustijo varnim rokam zdravnikov specialistov.

»Velike bolnišnice delujejo drugače, manj osebno kot mi. Na našem oddelku imamo le 15 postelj, zato po-

znamo po imenu in priimku vse bolnike. Po naših operacijah katarakt (si ve mrene) po metodi pfako sicer odhajajo v glavnem domov še isti dan, a jih še pozneje spremljamo. Zelo jim je všeč, da se zanimamo zanje tudi, ko že zapustijo našo bolnišnico. Kadar pa operiramo škiljenje (strabizem), ostajajo pri nas dalj časa, zato postanemo skoraj vedno dobri prijatelji. Vesela sem, da odhajajo pacienti domov zelo zadovoljni. Velikokrat nam tudi pišejo, telefonirajo, se nam zahvalijo, in prav vsakega takega odziva, vsakega pisma smo resnično zelo veseli,« je nadaljevala in povedala, da ima letno približno 50 operacij, včasih nekaj več, drugič manj, in to ni tako veliko, da se ne bi v vsakega pacienta prav zares poglobila in bila resnično z njim in ob njem.

»Operiram ob sredah, sicer imam ambulantne preglede in zdravljenja. Veliko delam z otroki, ki jih imam neskončno rada, pa tudi z odraslimi. Velikokrat si mislim: kakšno srečo imam, da lahko delam to, kar si na svetu najbolj želim, in da opravljam poklic, ki je najlepši na svetu!«

Prizna, da si je pred leti želela v Ljubljano, zelo želela in vse je bilo že domenjeno, čakalo jo je delovno mesto. Pa je ugotovila, da mož ni najbolj navdušen, hčerka Jana pa se je uprla odločno in dokončno: iz Murske Sobote ne gre, ker je to najlepše mesto na svetu, ker so tu njene prijateljice, ker nikoli ne bo odšla iz Prekmurja. In je vse to pretehtalo, gospa Marija je ostala v Rakičanu. Tega je bila tedaj tudi njena mama, vdova, zelo vesela.

Smeje pripoveduje, da hčerka Jana zdaj z družino živi v Ljubljani, a petletna vnukinja Maša že glasno in jasno pove, da bo pa ona, ko bo velika, prišla k

dedku in babici v Mursko Soboto in tam ostala za vedno. Izvem, da predvsem zato, ker bi zaradi hiše z vrtom lahko imela muco, kužka in zajčka.

Zdaj se bo zdravnica Vukanova počasi poslovila. Mladim kolegom je že prepustila sodelovanje na vseh kongresih. »Bodočnost je na mladih, jaz sem svoje že naredila, doživela. Mislim, da je to pravilno, kajti ko si pred upokojitvijo, je prav, če svoje znanje in izkušnje prenašaš na mlade, a jim hkrati zaupaš in dovoliš, da delajo sami.« Prav zato se je odpovedala tudi predstojništvu v korist mlade in sposobne zdravnice Vlaste Štrubelj.



Prim. Vukanova s svojo vnukinjo

Ko gleda svojo prehojeno pot, pravi, da je zadovoljna, saj se ji zdi, da je okulistika najlepši poklic na svetu in da si nikoli ne bi izbrala nobenega drugega, kot je ortoptična dejavnost. Največja sreča je, da lahko dela z otroki. Zato ni čudno, da je srečna tudi, ko jo obišče petletna vnukinja Maša iz Ljubljane, ki je sonček njenega življenja. Prav tako seveda tudi hčerka Jana, njen mož Miha, ki je zagotovo najboljši očka pod soncem, pa mala Živa, ki se je rodila pred petimi meseci. »Moje največje zadovoljstvo je, ko pridejo domov, pa tudi midva z možem greva velikokrat na obisk k njim v Ljubljano.«

Ko bi le povsod delale tako dobre in prijazne zdravnice, kot je prim. Rudolf Vukanova, sedaj svetovalka direktorja. Svet bolnih bi bil namreč veliko lepši.

Tanja Pirš



KDAJ NA OPERACIJO?

Naš oče ima 64 let. Doma smo iz severovzhodnega dela Slovenije. Nikoli ni imel večjih zdravstvenih težav. Pred tremi leti je pa zdravnik ugotovil, da ima osteoporozo in mu predpisal zdravila. Ker je imel zelo slabo krvno sliko, so mu predpisali še dodatna zdravila za kri in ga naročili na kontrolo čez pol leta. Na kontroli ni bilo s krvjo nič boljše, zamenjali so mu zdravila in ga naročili na ponovno kontrolo čez tri mesece. Res pa menda ni sam nič omenil, da hodi pogosto na vodo, tudi ponoči. Ker tudi na tej kontroli ni bilo izboljšanj, so le posumili, da je kaj hujšega in ga poslali na dodatne preiskave (torej po devetih mesecih od takrat, ko so ugotovili, kako slabo kri ima!). Izvide je dobil 19. decembra lani, z ugotovitvijo, da ima raka na prostati. Zdravnik mu je omenil možnost operacije v letošnjem marcu, na začudenje bolnika, zakaj tako pozno, pa so mu določili nov datum za operacijo v mariborski bolnišnici - 20. februar.

Zdaj pa čaka in je neizmerno zaskrbljen, kot vsa družina. Sedaj nas zanima, zakaj je bilo treba na diagnozo tako dolgo čakati in ali je normalno (tudi v Evropi), da je treba že ob tako pozno ugotovljeni diagnozi na operacijo čakati kar tri mesece.



ODGOVARJA

As. mag. Dominik Cotič, dr. med., specialist urolog Urološke klinike Kliničnega centra v Ljubljani

Pot do diagnoze je v medicini včasih izredno kratka in preprosta, dostopna celo laiku, včasih pa izredno zapletena in še vedno, k sreči ne več prepogosto, celo nemogoča za časa življenja obbolele osebe. Če si nekdo n.pr. zlomi nogo tako, da kost pogleda skozi kožo na plano, lahko vsakdo

ugotovi, da je nekaj hudo narobe oz. da je noga zlomljena. Težave nastopijo, ko nekdo pade, se udari v nogo, ima hude bolečine, ne more hoditi, videti pa ni nič.

Slaba krvna slika v medicini v začetku diagnostike lahko pomeni karkoli (menimo, da mislite na običajno anemijo ali slabokrvnost) in je le znak, da se v telesu nekaj dogaja. Tisto nekaj pa je običajno le pomanjkanje železa v hrani, zelo redkokdaj pa rakavo obolenje. Bolezni, ki lahko povzročijo slabokrvnost med tema dvema skrajnostma, pa je na stotine. Ob pomanjkanju dodatnih informacij s strani bolnika je lahko iskanje bolezni, ki je povzročila slabokrvnost, tako rekoč brezupna naloga.

Kot ste že sami omenili, vaš oče težav z uriniranjem splošnemu zdravniku ni zaupal. Kako in na kakšen način so pri vašem očetu ugotovili raka na prostati, nam niste navedli. Domnevamo, da s transrektalnim ultrazvokom in punkcijo prostate. Le na ta način namreč dobimo zanesljivo diagnozo. Očetu so nato svetovali operacijo. Lahko le ugibamo kakšno. Potrebovali bi še podatek o nivoju PSA in odsotnosti zasevkov v kosti, torej scintigram skeleta. Pomembne podatke bi dal tudi ultrazvok trebuha (bezgavke v medenici) in po potrebi ali ob dvomu glede razširjenosti bolezni tudi CT trebuha. Slabokrvnost kot posledica raka prostate namreč ne pomeni zgodnje oblike bolezni in lahko le ugibamo, ali je mišljena transuretralna resekcija prostate (zmanjšanje prostate in ne ozdravitev) zaradi morebitnega zastoja seča ali radikalna retropubična prostatektomija (torej odstranitev obolele prostate v celoti), ki pa je smiselna le pod določenimi pogoji. Čas, ki poteče od diagnoze do operacije, je za bolnika in svojece verjetno zelo neprijetno obdobje in vsakdo si razumljivo želi poseg v najkrajšem možnem času. Mesec ali dva se čaka tudi v bolj urejenih sistemih in včasih ta doba na potek bolezni praviloma nima nikakršnega vpliva. Zaželeno pa je, da bi bili rakavi bolniki, če so za operacijo spo-

sobni, operirani kar najhitreje ali najkasneje v dveh do treh tednih. Z določenimi posegi pa lahko tudi nekoliko počakamo, še posebej če nam to omogočajo tudi zdravila. Pri prostati je to možno in morebitne terapije v tem smislu v vašem pismu ne omenjate.

Želim vam, da bi bil vaš oče kmalu operiran in da bi operacija uspela. Za bolj konkreten odgovor pa bi bil potreben študij popisa bolezni in vpogled v opravljene preiskave.

OSTEOPOROZA IN RAK DOJK

Ker je imela moja mama raka dojk in ker imam sama že nekaj let osteoporozo, me zanima, če zdravilo evista, ki ga zdravniki priporočajo pri zmanjšani kostni masi (osteopatiji) zares hkrati zmanjšuje tveganje za raka dojk. Ali je možno, da zaradi tega ne bom zbolela, čeprav sodim med ženske v rizični skupini, saj sem tudi rodila pozno (po 35. letu), pa še kadim.



ODGOVARJA

Prof. dr. Helena Meden Vrtovec, dr. med., višja svetnica in strokovna direktorica Ginekološke klinike v Ljubljani

Spoštovani, glede na to, da je imela Vaša mama raka dojk, da ste pozno prvič rodili in da kadite, zares sodite v skupino žensk z večjim tveganjem za nastanek raka dojk. To tveganje se še poveča, če bi uporabljali estrogene, ki so sicer prisotni v zdravilih, ki jih ponavadi predpisujemo kot hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ). Zdravilo evista (raloksifen) zavira delovanje estrogenov na tkivo dojke, podaljša čas preživetja brez bolezni pri ženskah z rakom dojk in pozitivnimi estrogen-skimi receptorji in zmanjša tveganje za pojav raka na drugi dojki. V multicentrični, randomizirani, dvojno slepi raziskavi MORE (Multiple Out-

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

comes of Raloxifene Evaluation) so pri 7.705 ženskah, starih v povprečju 66,5 let, ki so imele osteoporozo, ugotovili, da se po triletnem zdravljenju z evisto zmanjša tveganje za nastanek invazivnega raka dojk za 76 odstotkov. Na temelju rezultatov omenjene raziskave se je evista uveljavila tudi kot zdravilo za preprečevanje raka dojk.

V isti raziskavi pa so preučevali vpliv evista na kosti in ugotovili, da bistveno zveča kostno gostoto in zmanjša tveganje za zlom vretenc, na zlome drugod pa nima zaščitnega vpliva. Iz povedanega sledi, da bi Vi lahko prejeli zdravilo evista, vendar Vam tega, da ne boste zboleli za rakom dojk, ne more nihče zagotoviti. Vsekakor pa drži, da je ob uporabi eviste tveganje manjše.

NOVE METODE

V januarski Vivi so pisali, da so predstavili prototip nove nuklearne kamere za slikanje raka dojk, ki lahko zazna že najmanjše rakasto tkivo. S tem naj bi se ukvarjal dr. Martin Tornai z oddelka za medicino na Univerzi Duke v Durhamu v Severni Karolini. Povedal je, da naj bi ta naprava, ki temelji na X žarkih, zaznala rakaste celice že v najzgodnejši fazi in da bo v prihodnosti zamenjala mamografijo, le-ta zazna rakaste celice, šele ko se že nekaj časa razmnožujejo.



ODGOVARJA

**Prim. Matjaž
Kaučič, dr. med.,
kirurg
Onkološkega
inštituta**

Dr. Tornai, biofizik na univerzi Duke v Durhamu, je izdelal majhno kamero, ki temelji na PET tehnologiji. PET ali pozitronska emisijska tomografija je nuklearno-medicinska

preiskava, s katero lahko zaznamo spremembe v presnavljanju celic v določenih tkivih. Vse konvencionalne slikovne metode v medicini (rentgen, ultrazvok, računalniška tomografija in nuklearna magnetna resonanca) lahko zaznajo bolezen, šele ko je že povzročila strukturne ali anatomske spremembe na organih. PET pa lahko zazna motnjo v delovanju organa, preden se te spremembe pojavijo.

Pred preiskavo bolniku injiciramo v zelo majhnih količinah biološko aktivne naravne snovi (npr. kisik, ogljik ali glukozo), ki smo jih pred tem v ciklotronu označili z enim od radioaktivnih izotopov s kratko razpolovno dobo. Ponavadi je to F18, pripet na fluorodeoxyglukozo (FDG). Celice raka porabljajo veliko več glukoze kot zdrave celice, zato se v njih sprosti več izotopa. To se na računalniškem zaslonu pokaže kot svetla pika ali lisa. V dobre pol ure lahko z aparatom, ki je zelo velik in podoben računalniškemu tomografu, posnamemo vse telo.

Preiskava je še vedno relativno draga, vendar precej cenejša kot pred desetimi leti in se predvsem v razvitih državah veliko uporablja pri diagnostiki boleznih možgan in srca ter v onkologiji, kjer je najbolj uporabna za ugotavljanje razširjenosti bolezni in spremljanje uspešnosti zdravljenja.

Dr. Tornai je za PET preiskavo dojk razvil majhno, mobilno kamero, s katero lahko kroži okrog dojke in namesto dvodimenzionalne dobi tridimenzionalno sliko. Dve leti jo je preizkušal na umetnih dojkah, v katere je vstavljal majhne količine izotopa. Pravi, da lahko s kamero zazna celo 3 mm velike spremembe. Mamografije naj ne bi nadomestila, je pa menda njegova kamera bolj zanesljiva od mamografije predvsem pri mlajših ženskah in ženskah z velikimi dojkami.

Dr. Tornai je svojo kamero decembra lani predstavil na kongresu v San Antoniu v ZDA, na bolnicah pa naj bi jo začel preizkušati letos spomladi. Bomo videli, kakšni bodo rezultati!

PREGLED ENKRAT NA MESEC

Pri samopregledovanju dojk skrbno pregledajte obe dojki, najprej eno in potem še drugo. To počnite tudi, če ste bili že operirani zaradi raka dojk.

- 1 Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte dojko. Začnite na zunanjem obodu in se z roko pomikajte proti bradavici.



- 2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke lahko pritiskajte nanjo.



- 3 Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.



- 4 Pri kopanju, prhanju ali umivanju pogledajte dojki še v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roki nad glavo in ponovno preverite, če ni sprememb.



In kakšne spremembe sploh iščemo?

Spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Če opazite kakršno koli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!



Znane in manj znane Slovenke in Slovence smo spraševali, ali kdaj obiščejo zdravnika komplementarne medicine

BOLNIKI SE BOJIJO ŠARLATANOV

Zgodi se, da po nekaj skrbno odmerjenih minutah v ambulanti odideš iz nje razočaran. Ne razumeš sicer svojega bolezenskega stanja, a vseeno upaš, da bodo predpisana zdravila pomagala. Drugič poskusiš pri bližnjem zdravilcu, ki ti blagohotno nameni celo uro, a nisi povsem prepričan, da ni zgolj šarlatan, ki računa le na dober zaslužek.

To sta le dve izkušnji naših anketirancev, ko smo jih povprašali, kako se odzivajo na zdravljenje. Radovedni smo bili, ali kdaj poiščejo pomoč pri zdravilcih komplementarne medicine. Zakaj se odločijo za komplementarno zdravljenje? Se o tem kdaj posvetujejo s svojim zdravnikom?

Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med. onkologinja

Težko bi rekla, ali bi se v primeru hude bolezni zatekla k komplementarni medicini. Nikoli nisem bila resno bolna in sprašujem se, če je moj odgovor sploh lahko verodostojen. Ko ljudje zbolijo, se znajdejo v popolnoma drugačni situaciji. Težko je predvideti, kako se bodo obnašali. Mislim, da se ne bi obrnila k neki nepreverjeni komplementarni metodi. Morda bi poskusila z akupunkturo ali katero drugo metodo, in sicer pri zdravilcu, ki se je izučil v kateri od priznanih šol te vrste medicine v njenem tradicionalnem okolju. Ne bi pa odšla k zdravniku tradicionalne medicine, ki je po šolanju na fakulteti naredil še tečaj iz komplementarne medicine.

Svojim bolnikom ne omenjam komplementarnih metod zdravljenja. Težko bi jim namreč svetovala, kam naj gredo, saj ni preglednega sistema. Ne glede na to, ali verjamemo zdravnikom tradicionalne medicine ali ne, diploma vseeno prinaša neke vrste zagotovilo o strokovni usposobljenosti. Pri komplementarni medicini takšnega sistema, ki bi zagotovil vsaj minimalno zaščito, žal pri nas še ni. To področje zaenkrat ostaja nepregledno in nepreverjeno, kar omogoča številne zlorabe.

V kolikor se bolniki vseeno odločijo za komplementarno medicino, jim vsekakor svetujem, naj ne opustijo zdravljenja, ki ga je predpisal zdravnik klasične medic-

ne. Posvetujejo naj se, ali komplementarna metoda ne vpliva na klasično zdravljenje, da se izognejo morebitni nevarni interakciji.

Vida Petrovčič, novinarka Televizije Slovenija

Naj najprej povem, da sem bila za zdaj vedno zdrava, tako da nisem potrebovala niti klasične niti komplementarne medicine. Seveda pa tudi jaz včasih zbolim za virozo ali prehladom, predvsem pa pazim, da ne bi resneje zbolela. Sama zato vidim velik pomen komplementarne medicine predvsem v preprečevanju večjih akutnih in kroničnih obolenj in, kot ime samo pove, v dopolnjevanju uradne medicine. Tako se velikokrat poslužujem hidroterapije. So dnevi, ko načrtno pijem samo vodo, da si telo spočijem od pretirane hrane, in so dnevi, ko se prepustim vodnim kopelim in masažam. Vsak dan začnem s kozarcem vode, tako se umijem zunaj in znotraj. Moja zdravila so naravna zelišča in čaji, vsak dan pojem najmanj en strok surovega česna in eno surovo čebulo. Preizkusila sem tudi že homeopatijo, akupresuro in refleksoterapijo. Prav nad slednjo, torej refleksoterapijo, sem bila prijetno presenečena. Če se slabo počutim, se sproščam z glasbo in dišavami. Ker sem prepričana, da imajo človekovo zdravje in boleznijo izvor v njem samem, prisegam na avtogeni trening in meditacijo. Tako se, če se le da, vsaj enkrat na dan osredotočim sama nase in vase. Z zdravniki se o teh stvareh ne pogovarjam. Nekateri so na komplementarno medicino alergični, in ne vidim razloga, da bi jih razburjala. Večinoma me zdravniki zelo na hitro odpravijo in ves čas nekaj zapisujejo v svoje papirje, tako da



sploh ne vzpostavijo osebnega stika z mano, kar me zelo moti. Osebnostno se držim načela, da je treba imeti pravo mero v vseh stvareh, tudi pri izbiri zdravljenja.

Olga Gracelj, sopranistka ljubljanske Opere

Komplementarno zdravilstvo se mi zdi zelo koristno, sploh kot preventivna metoda. Ko sem napeta in pod velikim stresom, si včasih privoščim akupunkturo ali akupresuro. Hodim k zdravilki, ki jo poznam že dobrih osem let. Po terapiji se navadno počutim precej bolje, vendar ne za dolgo. Za trajnejši učinek bi se morala oglasiti pogosteje, kar pa si težko privoščim, saj ni ravno poceni.

O tem se z osebno zdravnico še nisem pogovarjala, saj se mi ni zdelo potrebno. Opažam, da so zdravniki uradne medicine velikokrat proti komplementarnemu zdravljenju, poznam pa tudi nekaj izjem. Veliko razliko med obema medicinama vidim predvsem v obravnavi bolnika. Medtem ko se tradicionalni zdravnik večinoma osredotoča predvsem na predpisovanje ustreznih zdravil, se zdravilci večinoma bolj posvetijo bolniku. Po drugi strani pa pri komplementarnih metodah nikoli ne moreš biti gotov glede strokovne usposobljenosti zdravilca. Kako naj bolnik ve, kdo dobro dela, kdo pa se skuša okoristiti le z zaslužkom? Ljudje v stiski ne vedo, h komu naj se zatečejo. V obupnem iskanju pomoči so velikokrat tarča raznovrstnih šarlatanov.



Blaž Kondža, sodelavec Marketing Magazina

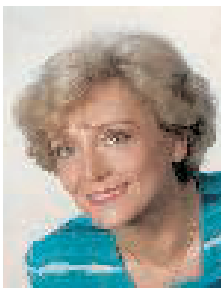
Prednost dajem uradni medicini, saj ji popolnoma zaupam. Po alternativnih oblikah bi posegel takrat, kadar bi »odpovedala« tradicionalna medicina. Slednja je pri meni zaenkrat še vedno delovala, tako da še nikoli nisem obiskal kakšnega komplementarnega medicina. Predvidevam, da pitje čajčkov in sprememba prehrane med boleznijo ni ravno komplementarna medicina. Če pa je, potem lahko rečem, da se ob vsakem prehladu poslužujem komplementarne medicine in jo podkrepim z uporabo ustreznih zdravil, če je potrebno.



V kolikor pa bi se odločil za tovrstno obliko zdravljenja, bi jo seveda uskladiš s klasičnim zdravljenjem in se o tem pogovoril s svojim zdravnikom.

Alenka Hoefflerle
- Felc, dr. med.,
fiziatriinja
Kliničnega centra

Če pod izrazom »komplementarna medicina« razumemo oblike zdravljenja, ki naj bi dopolnjevale uradno medicino, bi ji bilo ustrežnejše reči »zdravilstvo«. Za razliko od medicine, pri kateri je zdravljenje mogoče znanstveno utemeljiti, je zdravilstvo vrsta nepriznanih postopkov, za katere ni zadovoljivih biomedicinskih razlag. Doslej je bila uradna medicina kos vsem mojim zdravstvenim težavam, res pa je, da do zdaj resnejših težav z zdravjem na srečo nisem imela. Ne vem, če bi se kdaj obrnila na zdravilca. Morda le v skrajnem položaju, ko bi izčrpala in pretehtala vse možnosti, ki mi jih nudi medicina, kateri sem tudi sama zavezana. V tem primeru ne vidim zadržkov, zaradi katerih o tem ne bi spregovorila s svojo zdravnico. Občudujem ljudi, ki jim skrb za lastno zdravje ali strah pred boleznijo ne jemlje dostojanstva in znajo s trezno glavo presoditi, kaj je zanje dobro in koristno. Moj mož, zdravnik in pisatelj, se na primer ni



odločil za nobeno obliko zdravljenja, ko je v študentskih letih ugotovil, da njegova bolezen ni ozdravljiva. Ni se predal obupu, ampak je raje izrabil svoje preostale sposobnosti. Prav to je ključnega pomena: da se človek osredotoči na tisto, kar ima, in ne na tisto, kar izgublja. Včasih se zgodi, da me kateri od bolnikov vpraša za nasvet, na primer, ali naj gre k bioenergetiku. V teh primerih mu priznam, da se na to ne spoznam in da mu zato ne morem svetovati. Opozorim ga, da je to zelo spolzko področje, na katerem mrgoli dobičkaželnih šarlatanov. Po drugi strani pa tudi sama pošiljam bolnike s hudimi, dolgotrajnimi bolečinami v Center za terapijo bolečin. Ta deluje v okviru Kliničnega centra in tam anesteziologi zdravijo med drugim tudi z akupunkturo. To obliko protibolečinskega zdravljenja je sprejela tudi znanstvena medicina, čeprav ne povsem brez zadržkov. Zgodilo se je tudi, da sem bolniku predlagala nadaljevanje zdravljenja pri kiropraktiku. Takem, ki je opravil predpisani študij in kot zdravnik povsem obvlada kostno-mišični sistem. Kot kažejo izkušnje, se ljudje zatekajo k zdravilcem iz dveh razlogov: ko odpove klasična medicina in se v obupu skušajo oprijeti vsake bilke. Včasih pa tudi zato, ker odhajajo od zdravnika nezadovoljni in nepotešeni, saj se jim ta zaradi birokratskih pritiskov, ki predpisujejo število pregledov v časovni enoti, ne posveti tako zlahka celo uro, kot se to praviloma dogaja pri zdravilcu. Prav uhanje paci-

entov k zdravilcem pa sili sodobno medicino, da se od brezosebne pristopa, ki se osredotoča le na bolezen, obrne na bolnika kot celoto: na telesno, duševno, družbeno in duhovno bitje.

Prof. dr.
Jurij Lindtner,
dr. med. onkolog

H komplementarni medicini se do zdaj še nisem zatekel. Mislim, da enostavno zato, ker še nisem imel problemov, ki jim ne bi bila kos uradna medicina. Kljub temu pa ne morem reči, kako bi se obnašal, če bi zvedel, da sem zbolel za katero od hujših bolezni. Te namreč pripravijo človeka do stvari, o katerih ne razmišlja, ko je zdrav. Če bi ugotovil, da mi tradicionalna medicina ne more pomagati, bi morda tudi poskusil s komplementarnimi oblikami zdravljenja. Kadar gre za resna stanja, predvsem pri kroničnih težavah, bolnikom svetujem, da se zatečejo h klasični medicini. O komplementarnih metodah zdravljenja me bolniki večinoma ne sprašujejo. V kolikor se jim zdi, da bi pomagala tudi kakatera od komplementarnih metod, jim prepuščam, da o tem odločajo sami. Tudi svetovati jim ne morem, saj o komplementarni medicini ne vem dovolj. Besedilo in slike: **Katarina Krapež**



Piše: Metka Klevišar



ZDRAVILNA BESEDA

Kot zdravnica sem si pogosto postavljala temeljna vprašanja: »Kaj je zdravje, kaj bolezen? Kaj pomeni zdraviti? Kdo zdravi?«

V času študija se teh temeljnih vprašanj nismo lotevali, čeprav so nas pripravljali na to, da bomo zdravili bolne ljudi. Ob srečevanju z bolniki sem tudi začutila, da tisto, kar medicina nudi bolniku, ni dovolj. Je sicer veliko in pomembno, vendar potrebuje bolnik še veliko več. Ljudje smo tudi različni, z različnimi potrebami in pri vsakem človeku je lahko drugače. To, kar bi mene morda v času bolezni razveselilo in mi

pomagalo na poti k ozdravljenju, morda nekomu drugemu nič ne pomeni.

Ena bistvenih stvari, ki je pomembna za vsakega bolnika, ne glede na to, kako bolan je, koliko je star, kakšne navade ima in še marsikaj, je odnos, ki ga imajo do njega vsi, ki kakorkoli prihajajo v stik z njim.

Zato ni čudno, da mnogi navajajo odnos kot zdravilo. Seveda je ta odnos še kako pomemben pri vsem zdravstvenem osebjem. Še tako odlična, vrhunska medicina, ne more doseči zaželenega uspeha, če s tehniko ni povezan tudi primeren odnos med zdravnikom, sestro ter še kom drugim in med bolnikom.

Vedno znova se vračam k misli, ki sem jo pred mnogimi leti nekje prebrala: »Dober zdravnik prebudi zdravnika, ki tiči v vsakem človeku.« Prav za to gre. Za to niso potrebne kakšne posebne tehnike in metode, ampak človekov temeljni odnos do življenja, zdravja, bolezni in smrti.

Prepričana sem, da je tudi komplementarno zdravljenje lahko v pomoč, vendar je treba vedeti kdaj. Lahko je zelo dragoceno dopolnilo, morda predvsem takrat, ko so vse možnosti klasične medicine iz-

črpane. Vendar moramo vedeti, da ni nobene, prav nobene metode, ki bi lahko pozdravila vse.

Prav tu pa se mi zdi, da prihaja včasih do velikih zlorab, tudi zaradi neumnosti ljudi in zaradi njihovih napačnih pričakovanj. Zame je sumljiv vsak, ki obljublja stoodstotno izboljšanje ali ozdravitev. Zelo mi je žal za vse tiste, ki tekajo od enega zdravilca do drugega, plačujejo velike denarje, niso pa prav nič pripravljeni v sebi kaj spremeniti in se vprašati, kaj jim ima bolezen tudi povedati.

Ob tem si ne morem kaj, da ne bi mislila na znanko, ki me je ob koncu lanskega leta na vsak način hotela spraviti k takšni vsemogočni zdravilki. Ta znanka ne ve ničesar o poteku moje bolezni, o zdravljenju, o možnih težavah in podobno. Nič je ni zanimalo, kako živim s svojo boleznijo, kako se z njo spopadam, česa sem se ob njej naučila. Zdravilka, da že ve, kaj je potrebno. Tako približno ravna veliko ljudi. Na vsak način hočejo spraviti koga k temu ali onemu zdravilcu. Včasih so pri tem prav nasilni. In takšnih ljudi me je včasih naravnost strah.



Vaje z utežmi so vrec mladosti in se priporočajo tudi ženskam z rakom dojk

ZA KREPKE ROKE IN KOSTI

Z gibanjem si krepimo telo in dušo. Redna telesna dejavnost se priporoča tako otrokom, mladim, ljudem srednjih let, starajočim se, starim in tudi ženskam z rakom dojk. Že dolgo je tudi znano, da redna telesna dejavnost preprečuje marsikatero obolenje, tudi raka dojk!

Koristna je predvsem tista, a redna, telesna dejavnost (vsak dan 30 minut ali vsaj trikrat tedensko po eno uro), ki intenzivneje krepí mišice in kosti, na katere se te mišice pripenjajo. Tako telesna dejavnost omogoča vadba z utežmi. Nikoli ni prepozno začeti, vendar začni-

Koristni učinki telesne dejavnosti na bolne in zdrave so: zmanjšanje tveganja srčno-žilnih bolezni in infarkta, lažje obvladovanje krvnega tlaka, pomoč pri lajšanju težav zaradi artritisa, vzdrževanje gibljivosti sklepov in mišične moči, pomoč pri sladkorni bolezni, kjer bolnik ni odvisen od insulina, boljša izgled in počutje.

te zmerno in postopno. Za začetek lahko uporabite kar politrške plastične steklenice, ki jih napolnite z vodo. Začnite s četrtino litra in delajte enake vaje, kot bi jih delali brez uteži. Če vam bo takšna vadba všeč, si lahko kupite uteži v kakšni športni trgovini. Na voljo pa so samo uteži od pol kilograma naprej. Z več kot kilogram težkimi utežmi naj bi ženske, še posebej ženske z rakom dojk, ne vadile. Pa še nekaj. Pri ženskah postanejo kosti zaradi upadanja količine spolnih hormonov čedalje krhkejša (osteoporoza) in se začno lomiti. V tem obdobju je tu-

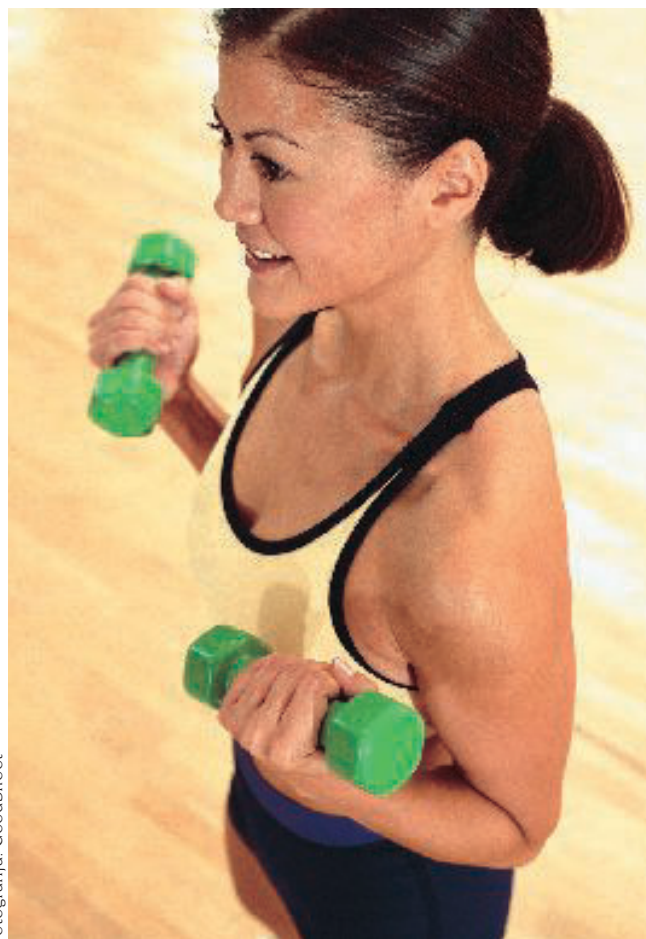
di obolevanje za rakom dojk najbolj pogosto.

Pred začetkom intenzivnejše telesne dejavnosti, ki bo, vsaj upamo, poslej postala del vašega novega sloga življenja, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebno pomembno, če ste v letih in se s telesno dejavnostjo doslej niste ukvarjali. V mislih imamo težave s srcem, visok krvni tlak, nepojasnjene bolečine v predelu prsnega koša, vrtoglavico ali slabost, bolečine v kosteh ali sklepih, ki se pri telovadbi ali gibanju povečajo.

Pa še to. Ljudje, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo, so videti mlajši in tudi po-

Primerne telesne dejavnosti, s pomočjo katerih boste ostali pri močeh in pri katerih bomo svojo vzdržljivost ter vitalnost krepili, so: hitra hoja, zmeren tek, počasno kolesarjenje (ne zadihajte se preveč), počasno plavanje, zmerena aerobika, ples, badminton, tenis v dvojicah, tek na smučeh.

čutijo se mlajše. So polni veselja do življenja, kar se potem odraža na vseh področjih življenja.



Fotografija: GoodShoot

Moč v rokah si najhitreje pridobite z vajami z utežmi. Moč v nogah pa s hojo po hribu navzgor ali z vzpenjanjem po stopnicah.

ZLOŽENKA

Europa Donna je izdala predstavitevno zloženko v dvesto tisoč izvodih. Z njo se je slovensko združenje za boj proti raku dojk že drugič predstavilo najširši javnosti. V njej so zapisane tudi osnovne resnice o raku dojk in napotilo, kje poiskati pomoč, če vas bolezen doleti. Zloženko, ki jo je sponzorsko oblikoval Pristop in natisnil Čukgraf, lahko še vedno brezplačno naročite (tudi večje število), če pišete na Europa Donna Slovenije, Dunajska 56, p.p. 2652, 1001 Ljubljana.

Če boste nekaj mesecev vadile z utežmi, ki jih lahko izvajajo tudi moški, boste imele močnejše mišice, močnejše kosti, bolj napeto in čvrsto telo, povečala se vam bo presnova maščob in morda boste izgubile nekaj odvečnih maščobnih blazin, izboljšale telesno držo, imele boljše telesno ravnotežje, več energije, manj revmatičnih bolečin in tudi telesno boste bolj odporne. **N.Ž.**

ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska. Najpogosteje zboli ženske, ki so že v meniju, čeprav imajo lahko raka dojk tudi že najstnice. V naši državi zboli za tem najpogostejšim rakom žensk vsako leto na novo več kot tisoč Slovenk. Verjetnost, da se bo to zgodilo, s starostjo narašča.

Zakaj vas torej vabimo, da postanete članica slovenskega Združenja?

- Zato, ker nobene pravice niso več samoumevne. Vsako pravico si moramo izboriti!
- Da bomo imele VSE ŽENSKES, ne le tiste, ki imajo denar, zagotovljene

preventivne brezplačne preglede - mamografijo - na vsaki dve leti po petdesetem letu.

- Če pa bomo že zbolele, si želimo, da bomo deležne takojšnje in čim boljše zdravstvene oskrbe.
- Glas posameznika ne pomeni veliko. Čim več nas bo, lažje bomo dosegle zastavljene cilje.

Pobudo, da se mora strokovnim prizadevanjem v boju proti raku dojk pridružiti čim več žensk, je dal prof. Umberto Veronesi, zdravnik, tedanji italijanski minister za zdravstvo. Njegova pobuda je padla na plodna tla in leta 1994 so



DESET CILJEV EUROPE DONNE

- 1 Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.
- 2 Obvešča o boleznih dojk.
- 3 Poudarja pomen ustreznega pregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.
- 4 Prizadeva si za najboljše zdravljenje.
- 5 Prizadeva si za popolno oskrbo med zdravljenjem in po njem.
- 6 Podpira ustrezno dodatno izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov.
- 7 Podpira kakovostno strokovno obravnavo in pospešuje njen razvoj.
- 8 Trudi se za stalno posodabljanje medicinske opreme.
- 9 Skrbi, da ženske kar najbolje razumejo vse predlagane načine zdravljenja, da sodelujejo v kliničnih študijah in da lahko uveljavljajo pravico do dodatnega strokovnega mnenja.
- 10 Podpira raziskave o raku dojk.

ustanovili evropsko zvezo proti raku dojk EUROPA DONNA, ki trenutno združuje 32 držav.

Od leta 1997 je vanj vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Donne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 22 leti zbolela za rakom dojk; predsednica odbora pokroviteljev je dr. Danica Purg, tudi prva predsednica. Europa Donna, ki ima sedež v Milanu, zastopa interese žensk v boju proti raku dojk, predstavnike oblasti in vlade pa seznanja predvsem s problematiko te bolezni.

Evropska zveza Europa Donna izdaja EUROPA DONNA NEWS, slovensko združenje pa NOVICE EUROPE DONNE.

EUROPA DONNA (pristopna izjava)

Želim postati članica/član Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Originalno pristopno izjavo ali njeno fotokopijo pošljite na naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p.p. 2652 Ljubljana ali po faksu: 01 436-12-66). Članarina za leto 2004 znaša 2000 tolarjev.



Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov: - doma

- v službi

Področje dela, ki vas zanima:

Podpis:

Poklic:

Telefon, faks,

elektronski naslov:

- doma

- v službi

Datum:

naša
zenda

DARILO ZA NOVE NAROČNICE

BON KEUNE

V VREDNOSTI 5.000 SIT

Bon lahko koristite za vse frizerske storitve

(striženje, barvanje, prameni, ravnanje las, trajna, svečane pričeske ...)

v naslednjih salonih Keune:



LJUBLJANA: Marija BABNIK, Bizoviška 57a; Tomi CERJAK, Resljeva 38; ALEXANDRA-Aleksandra FRELJH, Trg republike 1; Jasna JAVOR, Gradnikove Brigade 8; Jasna JAVOR, Zadobrovska 88; LAS IDEA-Jana KUMŠE, Cesta v Mestni log 55; Nataša SLADIČ, Dunajska 160-WTC; Nada STRAŽAR, Zaloška 99; TINKA-Krista ŠKERL, Trg Mlad.delovnih brigad 10; COSMOLINE-Mojca ŠPORAR, M.Jugovičev 3; PRIČESKA, Zaloška 27; **MARIBOR:** ALENKA-Cvetka ALEKSIČ, Gregorčičeva 7; HAIR STUDIO-Bojan BRIGADIR, Vetrinjska ul. 17; DALMATINKA II Marija HAMER, Tržaška 14-PC Mercator; JOCA-Jožica OŠIM, Kosarjeva 7; PETRA-Peter JURŠE, Ul.borcev 1b; Marjetka REPEC, Polanska 37-Orehova vas; Studio SMILJAN-Smiljan ŠKARICA-VIDOVIČ, Ul.talcev 24; **CELJE:** LAS-Milijka POCAJT, Podjavorškova 2; Simona REBEVŠEK, Kocenova 2; **BELTINCI:** Mojca JONA, Lipa 10; **BENEDIKT:** Studio MAJDA-Majda VIDOVIČ, Benedikt 16c; **BRESTERNICA pri MB:** PETRA-Peter JURŠE, Na Gaj 2; **DOMŽALE:** Fani MESARIČ, Breznikova 15; BLU-Irena MIHELIČ, Savska 1; Meta ŠTEFANAC, Ljubljanska 80; TINA-Tina KOS, Hrastova 12; **DRAVOGRAD:** Elizabeta VAJDE, PTC-Meža; Olga VOGRIN, PC Traber; **GORNJA RADGONA:** Salon MAJDA-Majda VIDOVIČ, Kerenčičeva 5; **IG:** »TINA« Martina KRAŠEVEC, Tomišelj 1; **KAMNIK:** »KARMEN«-Karmen STRLE, Obrtniška 4, Šmarca; **KOČEVJE:** Stanislav MARINCELJ, Šeškova 26; Fani TROPE, Ljubljanska 16; **KOPER:** NEVENKA-Melina GORJAN, Pobočna 2; **LENDAVA:** Suzana FORDAN, Mlinska 3; **METLIKA:** »Bl« Ivanka BUČAN, Črnomajška 1; **MIRNA:** Sašo CVELBAR, Glavna cesta 32; **MURSKA SOBOTA:** Studio MAJDA-Majda VIDOVIČ, Slomškova 38; **NOVA GORICA:** Zvonka PODGORNJAK, Gradnikove brigade 41; **PORTOROŽ:** B.V.PROGRESSIVE-Boštjan VRANJEŠ, Obala 93; O.K.S.I.-Igor SUBAN, Obala 75a - G.H.Metropol; NEVENKA-Nevenka TRIPAR, Liminjska 78-Lucija; **POSTOJNA:** Vera KONRAD, Tržaška 35; **PREVALJE:** MOJCA-Marija GRADIŠNIK, Stare sledi 7; **PTUJ:** Jožica HAMERŠAK, Nova vas pri Markovcih pri Ptuj; **RADLJE ob Dravi:** Nada GROS, PTC ERA Hmelina; Martin GROS »tinefrizer«, PTC ERA Hmelina; **ROGAŠKA SLATINA:** ELA-Vida LORGAR, Celjska 4; Irena IVIČ, Sotelska 4; **SLOV. BISTRICA:** DALMATINKA-Marija HAMER, Titova 50; **SLOV. KONJICE:** Marija JAKOPIČ, Mizarska 27; Ana VODNIK, Stari trg 7; **ŠKOFELJICA:** FRKOLIN-Mateja ZVOLJENK, Srednjevaška ul. 49, Lavrica; **TREBNJE:** Elka GRM, Tomšičeva 9; **VELENJE:** VAL-Jolanda VRABIČ, Cesta III/28; **VELIKE LAŠČE:** KODRČEK-Bogdana SERNEL, V.Lašče 5; **VRHNIKA:** Joži TRČEK, Bevke 138; **VUZENICA:** MAJA-Maja ROGINA, Mladinska 22; **ZAGORJE ob Savi:** Matjaž KRAUSKOPF, Borisa Kidriča 35, Rajka LEBAR, Kidričeva 4/b.

FAIRTRADE d.o.o. Maribor, tel.02/228 2888, www.keune-slo.net

Celoletna naročnina (12 števil): 8.880 SIT

Pohitite, bonov je omejeno število!



Pokličite ob delavnikih od 8. do 16. ure

01/ 473 81 35, 473 81 24

ali pustite naročilo na glasovni pošti

01/ 473 81 23,

pošljite faks: 01/ 473 82 53

ali e-pošto na narocnine@delo-revije.si

Naročnina velja do vašega preklica. Po izteku celoletne naročnine boste prejeli položnico za podaljšanje naročnine za naslednje leto z 20% popustom. Ob naročilu bomo potrebovali vašo davčno številko (za potrebe Zakona o dohodnini, ki zahteva prijavo vrednosti nagrade). Bon vam bomo poslali po pošti po plačilu naročnine. Revijo vam bomo prav tako pričeli pošiljati po plačilu naročnine. Akcija traja do 31. marca. Darilo dobi prvih 30 novih naročnikov.

