



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - ŠTEVILKA 20 - DECEMBER 2005

**PRILOGA
PRAVI
TRENUTEK
ZA NOV ZACETEK**
Strani 17-23

**UČINKOVITA,
A PREDRAGA
BIOLOŠKA ZDRAVILA**

**PREHRANSKA
DOPOLNILA: DA ALI NE?**

**JAKA JAKOPIČ,
NOGOMETAŠ, KI JE
PREMAGAL RAKA**

**ROŽNATI OKTOBER
V PARLAMENTU**

Avonova alternativa staranju kože je **ANEW ALTERNATIVE!**



ANEW ALTERNATIVE

intenzivni tretma proti staranju kože združuje učinke zdravilnih zeli z Daljnega vzhoda in avantgardno tehnologijo zahodnega sveta:

- izostril konture obraza
- zavira staranje kože
- popravi škodo iz preteklosti

ANEW ALTERNATIVE

zavrti čas nazaj. Obraz bo sijal mladostno svežino in naša leta bodo okolici nerešljiva uganka.

ANEW

AVON

Avon d.o.o. • Vodovodna 99, 1000 Ljubljana
tel. 01/530 9400 • www.avon.si • info@avon.si



**Želim prejeti brezplačen Avonov katalog
in vzorec kreme n2**

Ime in priimek:

Ulica in hišna številka:

Kraj:

Tel.:

E-mail:



Zdi se mi, da čas čedalje hitreje mineva. Komaj da je minilo letošnje kiso poletje, že so tu zima, mraz in novo leto, obeležja časa, ko naj bi vsak zase in vsi skupaj naredili obračun za pretečeno obdobje. Vprašajmo se, kako smo preživeli preteklo leto? Smo naredili kaj dobrega zase, za svojo družino in še kaj koristnega za druge, morda celo za družbo v celoti?

Zase že dolgo vem, da ne morem spremeniti sveta. Ko sem bila še zelena novinarka, sem si domišljala, da to lahko storim. Danes, ko imam

za seboj že 30 let delovne dobe, sem modrejša in se zavedam, da lahko spremenim le sebe in mogoče še majhen svet, ki me obdaja.

Ta moj mali svet predstavlja tudi Europa Donna, združenje za boj proti raku dojk. Vanj sem vstopila, ker je za rakom dojk umrla moja tašča Maruška. Tedaj je ta bolezen pomenila samo eno – smrt. Ona pa je neskončno rada živela in ob dveh odraščajočih sinovih si je želela dočakati vnuke. Žal jih ni.

Danes so Europa Donna in še druga združenja v veliko pomoč bolnicam in bolnikom ter njihovim svojcem. Srečna sem, da v njenem okviru lahko pomagam in da sama še ne potrebujem pomoči. A če jo bom, vem, da bom v svoji stiski razumljena in sprejeta.

Gibanja za zdravo življenje, za dobro diagnostiko, zdravljenje in rehabilitacijo žensk z rakom dojk, ki ga je sprožila Europa Donna, se ne da več ustaviti. V veliki meri je za to zaslužna Mojca Senčar, karizmatična oseba, zdravnica in bolnica z rakom dojk, ki letos pri reviji Jana kandidira za Slovenko leta, lani pa je bila pri Naši ženi izbrana za izjemno osebnost.

Pravzaprav mi postaja vsak dan bolj jasno, da bi vsaka bolezen potrebovala svojo Europo Donna, svoje združenje, ki bi bdelo nad zdravstvom in zdravstveno politiko ter pomagalo bolnim v stiski.

Za vse ženske Slovenije je Europa Donna priskrbela mamotom, ki že dela s polno paro in omogoča lažjo in manj bolečo diagnostiko sumljivih bul v dojkah. Letos smo zbirale denar za roloskop, predvsem pa smo dosegle, da je zdravilo herceptin na voljo vsem bolnicam z rakom dojk, ki ga potrebujejo. Kaj vse smo počele oktobra, v svetovnem mesecu boja proti raku dojk, pa si preberite v Novicah, ki so pred vami. In ker novo leto že trka na vrata, naj vam v imenu Europe Donne zaželim veliko zdravja, zadovoljstva in osebne sreče. Če ste zdravi in srečni, pa ne pozabite na bolne in nesrečne. Če naletite nanje, jim namenite vsaj svoj nasmeh.

Neva Železnik

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

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@europa-donna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 10. do 12. 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 prejemajo brezplačno članice Združenja, kot prilogo pa naročnice Naše žene.

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt

VSEBINA

PISMA, OBVESTILA	4
POSVET O BIOLOŠKIH ZDRAVILIH	6
NAŠ POGOVOR	10
PREHRANSKA DOPOLNILA	12
ROŽNATI OKTOBER	14
RDEČI KLOBUK	16
PRAVI TRENUTEK ZA NOV ZAČETEK	17
VAŠE ZGODBE	25
STRAH IN POGUM IN JAKA JAKOPIČ	28
RAK USTNE VOTLINE	30
ANKETA	32
POMAGAJMO SI Z JOGO	34
VESTI IN DOGODKI	36
NOVOSTI	38
ČLANSTVO	39

Novice Europa Donna izidejo štirikrat letno: marca, junija, septembra in decembra, a le če Združenje za boj proti raku dojk Slovenije uspe zbrati sredstva zanje. Članice Europe Donne, ki Novic po izidu ne prejmete, pokličite na Našo ženo: (01) 473 86 30, pa vam jih bomo še enkrat poslali.

pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov – Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana.

Novice Europa Donna sofinancirata: **Ministrstvo za zdravje** (Zdravstveno osveščanje in boj proti raku dojk in drugim rakom) ter **Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij – FIHO** (Zdravje in zdrav način življenja, nasveti bolnim in zdravim).

Novice Europa Donna je na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS št 47/2005) finančno podprl **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije**.

Izdajanje Novic ED podpira tudi **Delo revije d.d.**



MAMOTOM NA OI

Najbrž že veste, da je slovensko združenje za boj proti raku dojk, Europa Donna, uspešno zaključilo akcijo za mamotom, kot tudi to, da je prebivalkam Slovenije ta aparaturna na voljo že od 10. oktobra naprej.

In zakaj je ED zbirala sredstva prav za mamotom? Ker je to sodobna naprava, ki ima v primerjavi z običajnimi metodami za diagnosticiranje raka dojk številne prednosti. Z njo lahko zdravniki lažje, hitreje in bolj zanesljivo diagnosticirajo majhne ne-tipne spremembe dojk. Naprava je prijetnejša za preiskovanko ter enostavnejša in natančnejša za zdravnika. S to zanesljivo metodo je mogoče hitro in natančno ambulantno diagnosticiranje. Preiskovanke ambulantno zapustijo takoj po posegu, z le majhnim povojem, brez šivov.

V manj kot letu dni je bilo zbranih 82 milijonov tolarjev, s čimer je bil tudi presežen načrtovani znesek. Akcija za mamotom je bila doslej največja akcija kakšne nevladne organizacije v Sloveniji.

Za aparaturo je sredstva darovala praktično vsa Slovenija. Tisti, ki so zbirali denar za mamotom, za svoje delo niso prejeli niti tolarja. Vsi so delali brezplačno. Tri podpisnice posebnega transakcijskega računa – predstavnica Vala 202, Krke in Europe Donne – so bile vseskozi zagotovilo, da bodo sredstva porabljena le za nakup aparature.

Razlika med končnim zneskom, ki je bil zbran v akciji, in zneskom, ki je bil določen v pogodbi za nakup naprave mamotom, je 19 milijonov tolarjev. Upravni odbor Europe Donne je ta denar namenil za prestavitev aparature v novo stavbo, ko bo tam urejen prostor zanjo, za plačilo davka in za nakup igel.

Preselitev aparature mamotom v nove prostore Onkološkega inštituta (iz stavbe A v H) bo predvidoma znašala do milijona tolarjev, 700.000 tolarjev pa bo Europa Donna morala nameniti za davke iz naslova prejema sponzorskih sredstev. Zdravniki, ki delajo z mamotomom, so opravili potrebna izobraževanja. Šolanje kadrov (dva zdravnika in dva radiološka inženirja, dvakrat po en teden) je bila ena izmed obveznosti proizvajalca.

Glede na velik interes za sodelovanje donatorjev pri nakupu aparaturne za Onkološki inštitut, članice razmišljajo o tem, da bi račun ostal namenjen različni opremi, ki je potrebna za čim boljše oskrbo bolnic in bolnikov. Tako je že letos potekal tek za roloskop.

Z mamotomom bodo letno pregledali okrog tisoč žensk, ena preiskava pa stane 100.000 tolarjev – če upoštevamo samo potrebni material zanjo. Vodja oddelka za radiologijo na Onkološkem inštitutu Maksimiljan Kadivec je povedal, da je mamotom najsodobnejša metoda v interventni diagnostiki dojk.

Skupina, ki bo z mamotomom redno delala, med enotedenskim usposabljanjem.



OBVESTILA - OBVESTILA - OBVESTILA -OBV

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg **Mojce Senčar**, predsednice Združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še **Gabrijelo Petrič Grabnar**, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro **Tatjano Kumer**, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. 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.

10-ODSTOTNI POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri vseh storitvah)

v **Zdraviliščih Krka** (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu) in v **Termah Dobrna**. Ker Europa Donna nima članskih izkaznic, lahko tiste, ki želite potrdilo za dopust v toplicah, pokličete na Združenje, in sicer vsak dan med 11. in 13. uro na telefon: 01 475 15 14. Potrdilo o članstvu vam bomo poslali po pošti.

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 celotno številko Novic. Zgodbe naj bodo – po možnosti – natipkane in naj ne bodo daljše od treh tipkanih strani. Pošljite jih na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana, lahko na disketi ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

GLINA

Kaj je glina, sem spoznala lansko leto. Z njo sem se srečala, ko me je pri nekem gibu tako zbolela roka, da z njo nisem mogla niti jesti. Bil je petek zvečer, do ponedeljka – do zdravnika, predolgo! Spomnila sem se na obloge iz gline po knjigi Petra Ašiča. Z njimi mi je uspelo premagati težave brez bolniškega staleža in mučnega pripovedovanja zdravnikom, kako me roka boli, na njej pa se nič ne vidi.

Prijetno gnetenje gline je prepletalo pogovore, pozabljene so bile težave, ko smo videle po treh urah sadove našega dela. Vsaka udeleženka tečajev, ki jih organizira Europa Donna, je naredila pet izdelkov. Štiri bom z veseljem dala za dobrodelni bazar. Mogoče bo neka ženska, ki jo je bolezen pahnila ne samo v psihično, ampak tudi v materialno stisko, s pomočjo mojega izdelka lahko svojemu otroku kupila čokolado. Da se bom delavnice z veseljem spominjala, pa si bom zadržala skodelico za kavo.

Drage moje, vzemite v roke glino v teh delavnicah, spoznajte pozitivno ustvarjalko Vesno, ki vam bo dala mnogo več kot samo izdelke iz gline – a kaj, naj ostane skrivnost. Te delavnice sem vzela kot prijetno druženje, napolnile so me z novo

energijo. Za zimo si moram oblikovati še unikatno skodelico za čaj ali nekaj za prijatelje za praznično darilo.

Drage članice in prijateljice ED, naredite nekaj zase in za tiste, ki so pomoči potrebni.

Vera Dvoržak, Dolenjske toplice



SPLETNE STRANI ED

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, ima tudi svoje spletne strani www.europadonna-zdruzenje.si. Na njih lahko najdete vse, česar ne uspemo objaviti v Novicah Europa Donna. Za njihov videz donatorsko skrbi Renderspace, za vsebino pa Pristop.

ESTILA - OBVESTILA - OBVESTILA - OBVESTILA

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 štiriindvajsetimi leti tudi sama zbolela za rakom dojk,



- na številki **040 327 721** prim. Gabrijela Petrič Grabnar, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne.

Obe lahko pokličete vsak dan med 11. in 19. uro. Svetujeta tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih 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. Vzdržuje se s članarino, prispevki donatorjev in ponekod tudi s pomočjo države. Zato vas prosimo, da nam pomagate 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**; NASLOV: 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!

PREGLED ENKRAT NA MESEEC

Pri samopregledovanju dojk skrbno preglejte 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 rahlo 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 kopianju, 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!



Posvet in okrogla miza o bioloških zdravilih in o tem, kako zagotoviti enake možnosti zdravljenja za vse onkološke bolnike

UČINKOVITA, A (PRE)DRAGA!

Biološka zdravila imenujemo tudi tarčna, ker so natančno usmerjena v hitro deleče se rakave celice, torej uspešno uničujejo le rakave celice, zdravih pa ne prizadenejo. V tem se razlikujejo od klasičnih citostatikov, ki ne ločijo med zdravimi in rakavimi celicami, ampak prizadenejo vse celice v fazi delitve.

Biološka zdravila tudi ne povzročajo hujših stranskih nevarnosti, kot so bruhanje, izpadanje las ipd. Čeprav so izjemno učinkovita, pa ciljajo in delujejo le na specifične vrste rakavih celic in so zato primerna samo za določene vrste raka. V prihodnje, zagotavljajo strokovnjaki, jih bodo uporabljali tudi za zdravljenje drugih bolezni (astma, diabetes, revmatološke bolezni ipd.) V onkološki klinični praksi se uporabljajo od leta 1997, ko je ameriška agencija za hrano in zdravila (Food and Drug Administration – FDA) odobrila prvo tovrstno zdravilo; v Švici in Evropski uniji od leta 1998 in v Sloveniji od leta 2001.

BIOLOŠKA ZDRAVILA

V Evropski uniji so biološka zdravila registrirana po tako imenovanem centraliziranem postopku, kar pomeni, da je biološko zdravilo registrirala evropska agencija za zdravila v Londonu (EMA), s čimer je avtomatično registrirano v vseh državah EU. Zdravila nastopajo z dvema imenoma, imenom zdravila, ki je zaščiteno ali trgovskim imenom (v strokovnih zapisih ga pišejo v oklepaju) in z mednarodnim splošnim imenom (INN). Zaščiteno trgovsko ime pomeni, da ga proizvaja samo ena firma, ki se z zdravilom identificira. Zaradi zahtevnosti postopka izdelave, zdravilo zagotovo še dolgo ne bo dobilo drugega proizvajalca.

Za klinično uporabo v onkologiji so v EU in s tem tudi v Sloveniji registrirana naslednja zdravila:

- rituksimab (MabThera) za zdravljenje ne-Hodgkinovega limfoma,
- alemtuzumab (MabCampath) za zdravljenje kronične limfocitne levkemije,
- ibritumomab tiuksetan (Zevalin) za

zdravljenje indolentnega ne-Hodgkinovega limfoma,

- trastuzumab (Herceptin) za zdravljenje raka dojke,
- cetuksimab (Erbix) in
- bevacizumab (Avastin), oba za zdravljenje raka debelega črevesa in danke; (vsa doslej našeta dobi bolnik intravenozno v obliki infuzije),
- glivec za zdravljenje gastrointerstinalnega trakta (GIST), v obliki kapsul, in
- tarceva (Eronitirib) za zdravljenje nedrobnoceličnega raka pljuč, (v obliki tablete).

Biološka zdravila, ki jih pogosto uporabljajo v kombinaciji s standardno kemoterapijo in drugimi načini zdravljenja, podaljšajo bolnikom preživetje in izboljšajo kakovost življenja. Uporabljajo jih pretežno na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in deloma tudi v Kliničnem centru.

V Sloveniji sta od bioloških zdravil trenutno v rabi samo trastuzumab (Herceptin) za zdravljenje raka dojke in rituksimab (MabThera) za zdravljenje ne-Hodgkinovega limfoma. Najpogosteje se omenja zdravilo trastuzumab kar z imenom Herceptin. Trenutno zagotavlja najvišjo stopnjo preživetja.

POSVET

V želji ozdraveti smo bolniki lahko tudi nekritično zahtevni. Zahtevamo postopke ali zdravljenje z zdravili, ki pa nam po zagotavljanju medicinske stroke ne morejo pomagati. Mnogokrat pripisujemo to, da zelenega nismo deležni, kratkim stikom med strokovnjaki, Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje.

In kakšna je resnica?

Prav z namenom osvetliti to vprašanje je Europa Donna – slovensko združenje za



boj proti raku dojke, skupaj z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije, Društvom bolnikov z limfomom in Zvezo slovenskih društev za boj proti raku organizirala posvet o možnostih zdravljenja z biološkimi zdravili. Posveta so se poleg nevladnih organizacij udeležili domači in tuji strokovnjaki onkologi, predstavniki Ministrstva za zdravje, Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Zdravstvenega sveta, Agencije RS za zdravila in medicinske pripomočke ter Urada za varstvo človekovih pravic.

Posvet je imel dva dela. V prvem so sodelujoči strokovnjaki z različnih področij predstavili svoja vedenja o temi posveta, v drugem pa so v razširjeni sestavi razpravljali o možnostih, tudi finančnih, in postopkih uvajanja novih tarčnih zdravil v Sloveniji. Posvet in okroglo mizo je vodila Marja Strojín, članica Europa Donne in Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ki se je tudi sama pred 24 leti srečala z rakom in se že več kot 20 let bori za pravice bolnikov.

TUJE IZKUŠNJE

Tuje izkušnje je na posvetu predstavil dr. Nils Wilking, onkolog iz Stockholma, vodja raziskave o razširjenosti raka, stopnji smrtnosti in dostopnosti do novih zdravil za zdravljenje rakavih obolenj v Evropi, ki sta jo skupaj opravila Karolinska Institute in Stockholm School of Economics. V raziskavo je bilo zajetih približno 447 milijonov ljudi (okrog 75 odstotkov evropske populacije) v 19 državah (Avstrija, Belgija, Češka, Danska, Finska, Francija, Nemčija, Grčija, Madžarska, Irska, Italija, Nizozemska, Norveška, Poljska, Portugalska, Španija, Švedska, Švica in Velika Britanija). Žal med njimi ni bilo Slovenije.



V Evropi in Sloveniji obolevnost za rakom narašča, rak je drugi najpogostejši vzrok smrti. Bodo biološka zdravila zaustavila stopnjo smrtnosti? O tem je tekla beseda na posvetu o enakih možnostih za vse bolnike in dostopnosti do bioloških zdravil.

povprečjem. Avtorji raziskave predlagajo manj fleksibilnim in počasnim državam, da prevzamejo pozitivne modele in izkušnje držav, ki poenostavljajo postopke, uspešno zagotavljajo denar in zdravljenje hitreje prilagajajo novim možnostim.

IN PRI NAS?

Dorjan Marušič, dr. med. in univ. dipl. inž., državni sekretar na Ministrstvu za zdravje, je poudaril, da je pravica do zdravljenja ustavna pravica vsakega državljanca Slovenije, vendar kroji usodo zdravstvenega sistema vrsta določil, od demografskih (vsak sedmi državljan je starejši od 65 let, stopnja natalitete je negativna ...), epidemioloških (kronične bolezni in poškodbe so v porastu, obolevnost za rakom je na drugem mestu – vsak četrty bolnik umre ...), ekonomskih (ki so pogoj za uvajanje novih tehnologij in zdravil) in drugih (življenjski slog). Za-

gotoviti zdravstvene storitve univerzalno, da bi bilo za vse ljudi pravično in za vse po potrebi, zagotovo ni preprosto. V Sloveniji se poraba sredstev za zdravstvo v primerjavi z rastjo bruto domačega proizvoda v zadnjih letih zmanjšuje, medtem ko je delež, namenjen uvajanju novih tehnologij, v porastu. Poudaril je, da je slovenska zdravstvena zakonodaja usklajena z evropsko. Pri uvajanju novih zdravil v sistem zdravljenja upošteva tri osnovne zahteve: učinkovitost, varnost in kakovost.

Pri uvajanju bioloških zdravil se zatika predvsem pri denarju. Onkološki bolniki imajo po zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju pravico do brezplačnega zdravljenja, vendar so biološka zdravila tako draga, da so finančno nedostopna. Samoplačništvo še ni mogoče, ker bi porušilo sistem. Za pospešitev, pravi državni sekretar, bi bilo nemara mogoče zagotoviti sredstva s prerazporejanjem znotraj zdravstvenega sistema. Državni sekretar si želi in pričakuje, da bo odpravljanje meja po Evropi prispevalo k zniževanju cene biološkimi zdravilom in povečalo njihovo dostopnost.

RAZVRŠČANJE ZDRAVIL NA LISTE

Predsednik Komisije za razvrščanje zdravil na liste, prof. dr. Pavel Poredoš,

Dr. Nils Wilking je poudaril, da so med evropskimi državami velike razlike v hitrosti uvajanja novih metod zdravljenja in v dostopnosti do tovrstnih zdravil, in da je zdravljenje z novimi učinkovinami v preveliki meri odvisno od ekonomskega statusa držav in zanemarljivo malo od potreb bolnikov.

Pri uvajanju novih metod in zagotavljanju dostopnosti do novih tarčnih zdravil za zdravljenje rakavih bolnikov izstopajo Avstrija, Španija in Švica, medtem ko Češka, Madžarska, Norveška, Poljska in Velika Britanija zaostajajo za evropskim



Kristina Modic, stara 34 let, je pravkar zaključila zdravljenje ne-Hodgkinovega limfoma tudi z biološkim zdravilom rituximab (MabThera). Je pobudnica peticije Društva bolnikov z limfomom za večjo dostopnost do bioloških zdravil za bolnike z malignim limfomom. V razpravi je izpostavila, da je bilo v Sloveniji zdravilo rituximab do sredine leta 2005 odobreno le sto bolnikom, potrebe pa so seveda mnogo večje. Drugih že

registriranih bioloških zdravil za zdravljenje odraslih bolnikov z limfomom, ki so odporni proti standardnim oblikam zdravljenja oziroma pri katerih se bolezen po običajnem zdravljenju ponovi, v Sloveniji še ni na voljo. Težave se pojavijo, ko je potrebno ponovno zdravljenje z enakim biološkim zdravilom oziroma pri vzdrževalnem zdravljenju, ki omogoča preživetje. V dobrem mesecu je peticijo podpisalo 18.400 ljudi, 17. oktobra 2005 je bila vročena ministru za zdravje, dr. Bručanu. Poudarila je: »Posvet je bil dobro zasnovan in vliva optimizem. Sem navdušena, da nam je uspelo združiti moči, saj zasledujemo isti cilj in smo združeni močnejši. Pri raku je čas najpomembnejša kategorija, zato so postopki za uveljavljanje bioloških zdravil predolgi. Ker samoplačniško zdravljenje ni možno, si moramo prizadevati za več sredstev. Zdravnik ni dolžan iskati možnosti za pridobitev zdravila, zdravnik je dolžan zdravilo predpisati in zdraviti. V imenu vseh bolnikov sporočam, da si želimo živeti.«

Doc. dr. Hotimir Lesničar, dr. med., strokovni direktor Onkološkega inštituta, je spomnil, da sodi zdravljenje z biološkimi zdravili v specialistični okvir internistične onkologije, zato je pomembna diagnostika, ki izloči tiste, pri katerih dotedanji načini zdravljenja niso uspeli, nova zdravila pa bi zagotovila vsaj petdeset odstotkov večje preživetje. V Sloveniji bi se morali dogovoriti, katere bolnišnice so primerne za tovrstno zdravljenje, da bi se izognili morebitnim lažno pozitivnim učinkom in po nepotrebnem zapravili veliko denarja.





dr. med., je pojasnil, kako njihovo delo poteka.

Cilj razvrščanja zdravil na liste je, da ob upoštevanju omejenih sredstev dobijo prednost tista, ki imajo najboljše učinke. Slovenija porabi za zdravila okrog 18 odstotkov zdravstvenega proračuna (v evropskih državah okrog 15 odstotkov). Če bi povečevali porabo denarja za zdravila, bi ga zmanjkalo za opremo in razvoj.

Zdravila razvršča komisija po določenih kriterijih in pri tem upošteva predvsem dokazano klinično učinkovitost (podaljšanje preživetja, izboljšanje kakovosti življenja, manj zapletov, manj umrljivosti ...), varnost (ki se pogosto pokaže šele z leti) in stroškovno učinkovitost (če je mogoča izbira, daje prednost cenejši različici). Na enak način odloča komisija tudi o uvajanju bioloških zdravil.

Ob tem se je razvila razprava, kako po najhitrejši poti spraviti biološka zdravila v sistem (pripravljeni so kriteriji, po katerih dobijo zdravila tisti, ki jih najbolj potrebujejo) ter kako povedati bolniku, da mu določeno zdravilo ne pripada ali kdaj mu bo? Žal popolnega sistema ni. Nikjer!

POTREBE IN MOŽNOSTI

Vlogo Zdravstvenega sveta, najvišjega strokovnega organa, ki sodeluje pri kreiranju zdravstvene politike, je predstavil njegov **predsednik, prof. dr. Rajko Kenda, dr. med.**

Čeprav je neko biološko zdravilo, ki ga je registrirala evropska agencija za zdravila (EMA), avtomatično registrirano v vseh članicah EU, je njegova uvedba v Sloveniji mogoča šele, ko o načinu uvedbe v sistem odloči Zdravstveni svet in so zanj zagotovljeni finančni viri.



Magda Žezlina, prof. ind. ped., varuhinja bolnikovih pravic iz Maribora, je predstavila nekaj zanimivih izkušenj. Čas, ki preteče od diagnoze do zdravljenja, je praviloma ne glede na vrsto bolezni predolg. Marsikateri bolnik umre, preden pride do diagnoze, ali pa narobe, lečeči zdravnik začne z zdravljenjem, preden ima pravo diagnozo. Bolniki se v stiski zatekajo v alternativo, kjer pa ni strokovnega nadzora. Zadreg povzročajo tudi neprecizno formulirani predpisi. Na primer: pravica do zdravljenja v zdravilišču je zapisana v več členih zakona in hkrati omejena s celo vrsto pogojev. Bolnik upa, da mu bo zdravljenje odobreno, a

ga odklonijo, ker ne izpolnjuje vseh pogojev. Primeri se celo, da lečeči zdravnik zdravljenje v zdravilišču predlaga, kot član komisije, ki presoja o upravičenosti, pa ga odkloni. Magda Žezlina je kot varuhinja bolnikovih pravic pristojna samo za območje Maribora, a se nanjo obračajo pacienti iz vse Slovenije. Svetovanja seveda ne odkloni, kaj več zanje pa ne more storiti.



Na posvetu so na pobudo Europe Donne prvič sedli za skupno mizo zdravniki onkologi, politiki, ki krojijo usodo zdravstva, bolniki in predstavniki civilne družbe. S skupnimi močmi bomo morda dosegli, da bodo biološka zdravila dostopna vsem bolnikom!

Biološka zdravila predlaga razširjeni strokovni zdravstveni kolegij za onkologijo Zdravstvenemu svetu v obravnavo, nakar ga le-ta predloži Ministrstvu za zdravje v financiranje. V program financiranja pride zdravilo praviloma v prihodnjem letu. Težava, s katero se spopada svet pri odločanju o uvedbi zdravil nasploh, je velik razkorak med potrebami in možnostmi. Pritiski so veliki, tako formalni kot neformalni. Pravila pa so jasna in od njih ni mogoče odstopati. **Rešitev vidi dr. Kenda v pritisku na farmacevtske družbe, da bi zmanjšale stroške, in v zagotavljanju vse več sredstev bodisi iz proračuna (s povečanjem prispevne stopnje) bodisi iz zasebnih virov in fundacij.**

DOSTOPNOST BIOLOŠKIH ZDRAVIL

Doc. dr. Branko Zakotnik, dr. med., predstojnik oddelka za internistično onkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, je povedal, da v internistični onkologiji zdravijo bolnike s citostatiki, hormonskimi zdravili, biološkimi tarčnimi zdravili in s podpornimi zdravili (antiemetiki). Zdravljenje je ponavadi kombinirano z operativnimi posegi, kemoterapijo in obsevanji.

Dostopnost do bioloških zdravil je povezana z vrsto proceduralnih postopkov, kot je opisano že zgoraj, žal, saj bolniki medtem umirajo ...

Izjemoma je mogoč skrajšani postopek, ki je bil uveljavljen prav letos pri uvedbi zdravila trastuzumab (Herceptin), namenjenega dopolnilnemu zdravljenju raka dojke. **Osnovni problem je denar, saj stane zdravljenje z biološkimi zdravili okrog 3000 evrov na mesec, prejema jo pa ga bolniki do pol leta oziroma dokler učinkuje.** Ko se učinkovina v kombinaciji z drugimi oblikami zdravljenja izčrpa, ponovno zdravljenje z enakim zdravilom ni smiselno, ker njegova ponovna učinkovitost ni dokazana. Če se rak pojavi znova, ima bolnik pravico do druge vrste biološkega zdravila.

Dr. Zakotnik pravi da so »ob širitvi uporabe novih zdravil, ki jih bo z leti zagotovo vse več, trenutne cene povsem neetične«. Za večjo dostopnost do bioloških zdravil predlaga poenostavitev postopka, sprejem programa zgodnje dostopnosti (ko

zdravilo še ni brezplačno), ustanovitev neodvisne agencije za ocenjevanje novih zdravil, boljši strokovni nadzor nad rabo zdravil, primarno preventivo (življenjski slog, razvade), sekundarno preventivo (presejanje) in sodobno sistemsko zdravljenje. **K večji dostopnosti pa mora prispevati tudi farmacevtska industrija, in prav na tem področju vidi vlogo nevladnih organizacij, ki naj bi s pritiski dosegle znižanje cen.**

BOLNIKOVE PRAVICE

Pravna ureditev bolnikovih pravic je v Sloveniji uveljavljena šele deset let. **Namestnik varuha človekovih pravic, Tone Dolžič, dipl. iur.**, je poudaril, da ljudje premalo poznajo to področje in da pritožb s področja zdravstva v primerjavi z drugimi področji ni veliko (od 100 do 120 letno) in še ta ne zadevajo zdravil. V zadnjih štirih letih se je samo en pacient pritožil zaradi neželenih učinkov zdravila. Pritožbe izražajo predvsem nezadovoljstvo z zdravniki, medicinskimi sestrami, fizioterapevti ali nezadovoljstvo z zdravstvenim sistemom v celoti.

Meni, da bi morali doseči izboljšave z obstoječimi mehanizmi in natančno opredeliti, kam naj se bolnik pritoži. Morda bi kazalo uvesti institut varuha bolnikovih pravic za vso Slovenijo ali po območjih, kot ga ima Maribor. Dostopnost do zdravil je v navzkrižju z zakonsko določeno pravico, ki zagotavlja državljanom Slovenije najvišjo stopnjo zdravljenja. Finančne okoliščine ne bi smele biti odločilne.

Pravica do novega zdravila ni iztočljiva, če zdravilo ni registrirano, lahko pa bolnik zahteva, da se zdravilo čimprej registrira. **Bolnik se lahko pritoži šele, če je nekdo drug že registrirano zdravilo dobil, sam pa ne.**

KAJ JE PRINESEL POSVET?

So stroški proizvodnje bioloških zdravil res tako visoki, kot jih prikazuje farmacevtska industrija, ali gre zgolj za teror kapitala?

Zakaj je cenovni razpon med najdražjim in najcenejšim biološkim zdravilom ožji kot pri drugih vrstah zdravil? Kako bo na ceno in dostopnost zdravil vplivala enotna davčna stopnja, ki jo uvaja Slovenija? Kako postopati v primeru, ko je bolniku na temelju strokovnih indikacij zagotovljena preživetje, če bi se zdravil z biološkim zdravilom, a bi ga moral sam plačati, oziroma kako v primeru, če bi zmožgal plačati samo en odmerek in ne celotnega poteka zdravljenja?

Kako je z zdravljenjem onkoloških bolnikov iz Slovenije v tujini? Kdo ga plača? Prisotni na posvetu so tudi poudarjali, naj bo Onkološki inštitut izobrazbeno jedro za dislocirane onkološke centre. V Zdravstvenem svetu Slovenije in v Komisiji za razvrščanje zdravil na liste naj sodelujejo tudi predstavniki civilne družbe, kot je to že v EMEA.

In za konec. Še tako učinkovita zdravila ne bodo rešila problema, če ne bo uvedeno presejanje, če ljudje ne bodo opustili nekaterih razvad (kajenja) ipd. Problematike se zagotovo ni mogoče lotiti z veliko žlico, ampak z majhnimi koraki in premišljeno ter pošteno. Predvsem do bolnih!

Danica Zorko

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Pot k okrevanju je organizirana samopomoč žensk z rakom dojke in je kot individualna pomoč bolnicam po operaciji organizirana z rednimi obiski prostovoljk na Onkološkem inštitutu v Ljubljani in v splošnih bolnišnicah v Celju, Mariboru, Slovenj Gradcu ter Šempetru pri Novi Gorici.

Skupine za samopomoč, ki delujejo po programu Pot k okrevanju v okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije, imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

- **Celje:** vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
- **Črnomelj:** vsako 2. sredo v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma Črnomelj.
- **Izola:** vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v prostorih Splošne bolnišnice Izola.
- **Kranj:** vsak 2. petek v mesecu ob 17. uri v knjižnici ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, drugo nadstropje.
- **Krško:** vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma Krško.
- **Ljubljana:** vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi Onkološkega inštituta, stavba C.
- **Maribor:** vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v zdravstvenem domu, v sejni sobi v petem nadstropju.
- **Murska Sobota:** vsak 1. petek v mesecu ob 15. uri na kirurškem oddelku bolnišnice Rakičan.
- **Nova Gorica:** vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 16. uri v prostorih Zavarovalnice Triglav.
- **Novo mesto:** vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih zdravstvenega doma.
- **Postojna:** vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi zdravstvenega doma Postojna.
- **Ptuj:** vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Doma upokojencev, Volkmarjerjeva 1-3, Ptuj.
- **Radovljica:** vsak 1. četrtek v mesecu ob 17. uri, knjižnica A. T. Linhart, Radovljica.
- **Ribnica:** vsak 4. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma, Majnikova 1.
- **Sežana:** vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Srednje šole.
- **Slovenj Gradec:** vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v knjižnici otroškega oddelka v bolnišnici Gradec.
- **Trbovlje:** vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma.
- **Velenje:** vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v čakalnici nevropsihiatrične ambulante zdravstvenega doma.

• Organizirana samopomoč moških z rakom na modih

V okviru programa Pot k okrevanju je organizirana tudi samopomoč moških z rakom na modih. Skupina za samopomoč ima redna mesečna srečanja v Ljubljani vsak 3. torek v mesecu ob 17. uri v sejni sobi Onkološkega inštituta, stavba C.

• Rojevanje novih skupin za samopomoč:

V okviru Društva onkoloških bolnikov so v teku priprave na ustanovitev dveh novih skupin za samopomoč: skupine bolnic z rakom rodil in skupine bolnikov z limfomom.



Marija Seljak, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, o začetkih organiziranega presejanja

ZAČNEMO DRUGO LETO!

V Sloveniji za rakom dojk vsak dan na novo zbolijo v povprečju skoraj tri ženske, vsaj ena pa tudi umre. Pri nas in v večini ostalih držav Evropske skupnosti je rak dojk nesporno najpogostejši rak pri ženskah. Na to nimamo veliko vpliva. Posameznice na to bolezen lahko vplivajo tako, da si dojke enkrat mesečno redno in pravilno pregledujejo in po 50. letu redno na dve leti hodijo na rentgensko slikanje dojk (mamografijo).

Za mamografijo potrebujemo napotnico splošnega zdravnika ali ginekologa.

Pri organiziranem presejanju bi bila napotnica odveč, saj bi zdravstvene ustanove same vabile vse zdrave ženske po 50. letu na dve leti na rentgensko slikanje dojk.

Prav o tem smo se pogovarjali z Marijo Seljak, generalno direktorico Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje.

- S preventivnimi akcijami lahko vplivamo na zgodnje odkrivanje raka dojk, saj je dokazano, da je kar 90 odstotkov rakov dojk, ki so odkriti v zgodnji fazi, ob pravilnem in takojšnjem zdravljenju ozdravljivih. Zato se spleča potruditi. Ne le posameznice, pač pa tudi država.

Prav z namenom zgodnjega odkrivanja raka dojk v Sloveniji že več let poteka oportuno presejanje za ženske v starostni skupini od 50. do 69. leta na dve leti. To pomeni, da vsaka ženska v omenjeni starostni skupini lahko opravi preventivno mamografijo na svojo pobudo ali na pobudo svojega ginekologa ali osebnega zdravnika. Ker pa tako presejanje ni pokazalo želenih rezultatov, prehajamo na organizirano mamografsko presejanje.

- Nobena preventiva, še posebno ne preventiva pri raku dojk, ni magična beseda. Je politična odločitev vsake države. Zato nas zanima, če je Slovenija že ustvarila pogoje za organizirano presejanje. Zanima nas tudi, zakaj se pri nas s tem tako zavlačuje? Mar ni vsaka preventiva cenejša, manj boleča in veliko manj tragična od drugega zdravljenja ali celo od smrti?

Slovenija ustvarja pogoje za organizirano presejanje raka dojk, vendar pa je treba upoštevati, da moramo vzpostaviti celoten sistem, ki mora omogočiti celostno obravnavo žensk od kvalitetno izvedene presejanja, nadaljnje diagnostike in

zdravljenja. Vse to mora biti enako za vse prebivalke Slovenije. Izkušnje drugih programov so nas naučile, da je popravljanje uvedenega sistema zelo težavno, zato želimo pred pričetkom prehoda na organizirano obliko presejanja imeti jasno sliko glede strukture celotnega sistema, od primarnih centrov do terciarnega nivoja. Projekt je trenutno v fazi priprave mreže primarnih centrov za dojke. Temu bo sledil preizkus načrtovanega organiziranega presejanja v obliki pilotnega projekta, ki bo potekal leta 2006 predvidoma v dveh regijah. Analiziranju podatkov pilotnega projekta bo nato sledila postopna razširitev programa na področje celotne države.

- Slovenija je že pred dvema letoma podpisala resolucijo o enotni evropski obravnavi raka dojk in se s tem zavezala, da bo uvedla organizirano presejanje, to je rentgensko slikanje (mamografiranje) dojk vseh zdravih žensk na dve leti po Abrahamu. Če bi uvedli organizirano presejanje, bi se

Marija Seljak že več kot dve desetletji dela na področju javnega zdravja. Je zdravnica, specialistka epidemiologije z zaključenim študijem MBA in magisterijem iz menedžmenta. Svojo poklicno pot je začela kot zdravnica na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj. Leta 1990 je postala direktorica tega zavoda in ga vodila 12 let. Dve leti je nato vodila Center za zdravstveno ekologijo na Inštitutu za varovanje zdravja. Pred prihodom na Ministrstvo za zdravje je bila kratek čas direktorica Bolnišnice Golnik. Z družino živi v Radovljici. Še vedno rada obišče vas Lazec v cerkljanskih hribih, kjer je preživela mladost. V prostem času najraje zaide v hribe ali pa sede na kolo.



Marija Seljak, dr. med., specialistka epidemiologije

v nekaj letih za 30 odstotkov zmanjšala smrtnost žensk, ki zbolijo za rakom dojk. Torej bi vsako leto za to bolezen umrlo še zmeraj 300 Slovenk, a vendarle 100 manj! Ali lahko o tem poveste že kaj konkretnega?

Tridesetodstotno zmanjšanje umrljivosti v nekaj letih je sicer cilj, ki bi ga zelo radi dosegli, vendar je mogoče postavljen nekoliko preveč optimistično. Države, ki so z organiziranim presejanjem začele že pred leti, zaznavajo zmanjšanje umrljivosti žensk z rakom dojk šele po nekaj letih od začetka organiziranega presejanja. Nizozemska npr. po dobrem desetletju poteka programa pričakuje zmanjšanje umrljivosti za slabih 20 odstotkov.

- Zanima nas, če že veste, katere bolnišnice, ki se ukvarjajo z zdravljenjem dojk, bodo razglašene za multidisciplinarne centre, se pravi, da bodo dobro organizirane in opremljene po evropskih strokovnih smernicah.

Državni program zgodnjega odkrivanja raka dojk bo temeljil na **primarnih** centrih za bolezen dojk, ki bodo čim bolj enakomerno razporejeni po Sloveniji in bodo omogočali optimalno dostopnost za vse ženske.

Ženske, pri katerih bodo v teh centrih našli rakaste spremembe in bodo potrebovale nadaljnjo diagnostiko ter tudi zdravljenje, bomo napotili v **sekundarne** centre, ti pa bodo le v nekaj bolnišnicah v Sloveniji. Odločitev, koliko jih bo in kje bodo, še poteka. Sledili pa bomo priporočilom EU, da mora tak center oskrbeti vsaj 150 novih primerov raka letno, kar naj bi omogočilo, da je ekipa dovolj izkušena in je oskrba za ženske optimalna. Na nacionalnem nivoju bo organiziran še **terciarni**, najvišji nivo, ki bo skrbel za razvoj doktrine na tem področju.

N.Ž.

Prof. dr. Rajko Kenda, dr. med., višji svetnik in predsednik Zdravstvenega sveta

VSA BIOLOŠKA ZDRAVILA SO NA VOLJO!

Javna tajna je, da bi z uvedbo organiziranega presejanja (rentgenskega slikanja dojk vseh žensk po 50. letu na dve leti) v nekaj letih ohranili življenje stotim Slovenkam. Zakaj? Ker bi jim odkrili raka tedaj, ko je še ozdravljiv. Torej dovolj zgodaj. Sedaj kar polovica slovenskih bolnic z rakom dojk prvič pride k zdravniku, ko je bolezen že lokalno razširjena ali razsejana.

Vi, prof. dr. Rajko Kenda, dr. med., niste le višji svetnik in predstojnik Kliničnega oddelka za nefrologijo SPO Pediatrične klinike v Ljubljani, pač pa ste tudi predsednik zdravstvenega sveta, in slednji, kot vem, predlaga vladi oziroma ministrstvu za zdravje, katera zdravila, aparature, zgradbe itd. imajo prednost. Je tako?

»Tako je,« je začel. »Zdravstveni svet je usklajevalni organ in najvišji posvetovalni organ ministra za zdravje na področju zdravstvene dejavnosti, zdravstvenega varstva in zdravstvenega zavarovanja. O določenih problemih z omenjenih področij zdravstveni svet sprejema stališča, priporočila ali sklepe, končna odločitev pa je zmeraj ministrova!«

- Imajo slovenske bolnice z rakom dojk tako kot tiste, ki živijo v razvitih državah Evrope, na voljo vsa, tudi nova biološka zdravila?

Imajo. Še celo več. Ponosen sem, da smo ena prvih držav, ki je že nekaj mesecev, potem ko so v strokovno javnost prišli osupljivi podatki o uspešnosti

Največje tveganje za raka dojk sta spol in starost nad petdeset let, čeprav lahko zbolijo tudi najstnice. Ogrožene so predvsem tiste ženske, katerih bližnje sorodnice (mame, tete, sestre – predvsem po materini strani) so zbolele.

Drugi dejavniki, ki še nekoliko povečajo možnost, da bo ženska zbolela za rakom dojk, so še: zgodnja prva menstruacija, pozna menopavza, če ženska ni rodila ali je imela prvi porod po 30. letu.



Prof. dr. Rajko Kenda, dr. med., višji svetnik: »O zdravstvu sprejema stališča, priporočila ali sklepe Zdravstveni svet, a končna odločitev je zmeraj ministrova!«

zdravljenja nekaterih oblik raka dojk s herceptinom, takšno zdravljenje zagotovila našim bolnicam iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

- Vem, da so naše bolnice v primerjavi z drugimi v Evropi precej na slabšem že v tem, da druge en zdravnik pregleda na dan povprečno 12 žensk, pri nas pa bistveno več. Torej naši zdravniki – tudi onkologi – bolnice nimajo časa v miru poslušati, jo zmeraj natančno pregledati in ji potem še vse razložiti. Kaj lahko svet, ki ga vodite, naredi pri tem?

Gre za problem pomanjkanja zdravnikov različnih usmeritev, ne zgolj on-

kologov. Zdravstveni svet je že pred časom obravnaval projekcijo potreb po zdravnikih, ki je bila predhodno usklajena z Zdravniško zbornico in Medicinsko fakulteto, in sprejel predloge za izboljšanje stanja.

- V smernicah evropske resolucije, ki jo je leta 2003 podpisala tudi Slovenija, piše, da mora bolnišnica, v kateri zdravijo raka dojk, obravnavati (operirati) vsaj 150 novih premerov letno. Le takšna ustanova ima lahko na voljo dovolj izkušenj z zdrav-

Če si ženska pri samopregledovanju otipa bulo ali ji jo odkrijejo na rentgenskem slikanju, ki ga sama zahteva (imeti mora napotnico splošnega zdravnika ali ginekologa), ji morajo pogosto odvzeti še tkivo, da bi se prepričali, če je res rakasto.

ljenjem raka dojk. Samo znanje ni dovolj, potrebne so tudi izkušnje! Je tako tudi pri nas? In če ni, zakaj ni?

Gre za splošno znano dejstvo, da je treba za uspešno zdravljenje poleg znanja imeti tudi izkušnje. Problem se pojavi pri relativno redkih boleznih, pri katerih je seveda smotno, da jih zdravijo le tam in le tisti zdravniki, ki imajo tudi dovolj praktičnih izkušenj. Takšni so na primer vsi oddelki in zdravniki Onkološkega inštituta.

Proces koncentracije zdravljenja je dolgotrajen postopek, v katerega je vključen tudi Zdravstveni svet, ki odloča o vlogah zdravstvenih ustanov, pa tudi o širitvi zdravstvenih dejavnosti v državi. Pri tem naš svet vztraja, da mora biti

Sestava Zdravstvenega sveta od leta 2002: **predsednik**, prof. dr. Rajko KENDA, dr. med., **člani/ce**: prof. dr. Zoran ARNEŽ, dr. med., prof. dr. Pavel POREDOŠ, dr. med., prof. dr. Veljko VLAISAVLJEVIČ, dr. med., prim. Janez ROMIH, dr. med., asist. dr. Metoda DODIČ FIKFAK, dr. med., prof. dr. Borut ŠTRUKELJ, mag. farm., mag. Bojana FILEJ, univ. dipl. org., mag. Tit ALBREHT, dr. med., Dušan KIDRIČ, univ. dipl. ekon., mag. Martin TOTH, dr. stom., dr. Janko KERSNIK, dr. med., Lidija Apohal VUČKOVIČ, univ. dipl. prav., mag. Helena KAMNAR, univ. dipl. ekon., in mag. Franc BOHINC, univ. dipl. ekon.

mreža zasnovana v skladu z načelom racionalnosti, vse pa mora biti urejeno tako, da dobijo vsi bolniki zmeraj in povsod najboljšo!

N.Ž.



Kdaj je smiselno jemati dodatke vitaminov in mineralov?

PREHRANSKA DOPOLNILA DA ALI NE?

Zdi se, da v današnjem času ne moremo brez tabletk, praškov, napitkov ali kapsul. Za zdrave kosti jemljemo koralni kalcij, za več energije in napeto kožo koencim Q10, za sijoče lase in čvrste nohte pripravke z vitamini B, za boljšo odpornost organizma morske alge ali ribje olje, menda pa je najbolje, če vsak dan zaužijemo »univerzalno« mešanico najpomembnejših vitaminov in mineralov. Mar običajna hrana, če se držimo smernic zdrave prehrane, res ni dovolj?

Če jemo zdravo mešano prehrano v primernih količinah, poudarja **mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., vodja skupine za prehrano na onkološkem inštitutu**, je načeloma tako, da lahko s tem v telo vnesemo zadostno število mikrohranil (to so vitamini, minerali, antioksidanti). Kadar pa s prehrano ne moremo zadostiti povečanim potrebam telesa po vitaminih in mineralih, je smiselno jemati prehranska dopolnila. To je predvsem takrat, ko je naše telo izpostavljeno hujšim obremenitvam, bodisi zaradi fizičnih naporov ali bolezni. Zavedati pa se moramo, da ni samo enega vitamina, ki bi zadostil večini človekovih potreb.

Bolniki, ki prebolevajo raka, imajo povečane potrebe po antioksidantih, poleg tega ponavadi ne jedo zadosti, zato morajo jemati dnevne odmerke vitaminov A, E in C ter selena. Kako se bomo prehranjevali med boleznijo ter katere pripravke in v kolikšni meri dodajali, je odvisno od tega, za katero vrsto raka zbolimo. »Različni raki imajo namreč zelo različne učinke na presnovo telesa. Denimo kožni rak, dokler ni zelo razširjen, na presnovo bolnika ne vpliva skoraj nič. Neki drug, kot na primer rak trebušne slinavke ali prebavil, pa že od začetka ovira vnos hrane in njeno absorpcijo (vsrkavanje) ter ima tudi močan vpliv na presnovo.« razlaga mag. Kozjekova.

UKREPAJMO PRAVI ČAS

Pri raku se telo najprej odzove na tumor s t. i. sistemskim vnetjem, med katerim je zelo pospešena razgradnja telesnih proteinov. Bolnik začne izgubljati težo zaradi vpliva tumorja, poleg tega pa nekateri tumorji, med katere spadajo na primer tu-

morji prebavil in pljuč, izločajo določene faktorje, ki pospešujejo ta proces. Procesi razgradnje vodijo v splošno oslabelelost oziroma hiranje telesa, ki ga zdravniki imenujejo kaheksija. Če se pridruži še podhranjenost, človek še prej shira.

»Ena izmed najpomembnejših presnovnih sprememb je razgradnja mišic, iz katerih telo črpa aminokislino in jih uporablja v drugih presnovnih poteh. Lahko bi rekli, da rakava bolezen pobira aminokislino iz mišic in povzroča propadanje puste telesne mase. Če bolnik ne je ali pa je prehrana enolična in revna z beljakovinami, je proces propadanja mišic še hitrejši. Prve znake pomanjkanja mikrohranil opazimo zelo pozno, saj skuša telo ta primanjkljaj v tkivih nadomeščati. Ko zaznamo njihovo pomanjkanje, se to po-

Posebno pozornost morajo pravilni prehrani namenjati starejši bolniki. Zanje je značilno, da lahko operacijo dobro prenesejo, a jih dolgotrajno zdravljenje tako oslabi, da postanejo slabo pokretni, dobijo uroinfekt, se ne morejo več usesti v postelji, dobijo pljučnico, tudi srce popušča in na koncu umrejo. Vse samo zaradi propadanja pustega telesnega tkiva, torej oslabljenih mišic. Statistika pravi, da naj bi v letu ali letu in pol po odpustu iz bolnišnice, ko so v bistvu ozdravljeni, od 20 do 30 odstotkov bolnikov umrlo, ker so zaradi zmanjšanih pustih telesnih tkiv preslabo odporni. Zlasti starejši bolniki morajo zato paziti na to, da ne izgubijo preveč telesne teže, in to še pred operacijo, ker si telo pozneje le težka opomore.

navadi že kaže kot funkcionalna ali biokemična motnja. Posledice pomanjkanja mikrohranil so: motena imunska naloga, manjše sposobnosti telesa in motena kognitivna opravila.

Povedano po domače: podhranjeni bolniki so neodporni, oslabei in težje mislijo. Zato moramo ukrepati pravi čas.« Shiranost lahko zaviramo z nekaterimi protivnetnimi zdravili, kot so antirevmatiki in kortikosteroidi, vendar imajo hude neželene učinke. Zato je bolje – včasih celo nujno – uživanje ustrezne hrane. Pri bolniku z rakom moramo paziti na tri stvari, opozarja dr. Kozjekova.

- Prvič, s pravilnim prehranjevanjem preprečujemo podhranjenost;
- drugič, zmanjšujemo dinamiko kaheksije (hiranja) oziroma jo upočasnimo, kolikor se le da;
- ter tretjič: bolnikom dodajamo hrano, ki deluje kot zdravilo.



Mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., vodja skupine za prehrano na Onkološkem inštitutu

Taka hrana je, denimo, ribje olje oziroma njegova komponenta *ekozapenotična kislina* (na kratko EPA). Ker pa bi morali pojesti preveč kapsul ribjega olja, da bi zadostili potrebam, je bolj smiselno jemati že narejene pripravke (denimo *Pro-sure*), ki že vsebujejo 2g EPA, kolikor naj bi bilo dovolj za dnevno potrebo.

Osnovna značilnost shiranosti telesa je, da bolniki med zdravljenjem, četudi jedo zadosti, telesne teže ne morejo obdržati. Zelo pogosto so tudi brez apetita, imajo slabosti, bruhanje in jedo le s težavo. Pogosti vzrok, da bolniki ne jedo, so tudi bolečine. Zato je del prehranske obravnave tudi terapija simp-

tomov, ki bolniku preprečujejo, da bi jedel. Ker bolniki ponavadi ne zmoreje velikih količin hrane, naj bo hrana energijsko gosta, bogata z beljakovinami in iz kvalitetnih živil z dovolj mikrohranili, svetuje dr. Kozjekova. Lahko bi rekli, da ima organizem bolnika podobne zahteve kot organizem vrhunškega športnika in oba se morata ravnati po podobnih prehranjevalnih smernicah.

Osnovne zapovedi prehranjevanja pa naj bi upoštevali ne le bolniki, pač pa tudi zdravi, da ne bi zboleli:

- jesti moramo večkrat na dan (od 6-8 manjših obrokov)

- živila morajo biti kvalitetna, bogata z mikrohranili in beljakovinami

- bolnik z rakom mora jesti kalorično hrano, vendar kalorije ne smejo biti »prazne«

- hrana ne sme biti »zmrčvarjena«, mastna, prepečena. Škodljiva je zlasti hitra hrana, ki se cvre v prežganem olju.

Je smiselno jesti vitamine in minerale preventivno, da ne bi zboleli za rakom?

Ne, odgovarja mag. Nada Rotovnik Kozjekova. Da ne bi zboleli namreč ni odvisno samo od prehrane, pač pa na to vpliva tudi zdrav življenjski slog s čim manj stresa, z izogibanjem škodljivim razvadam (kajenju, uživanju alkohola in malovredne, ocvrte in premastne hrane) in z dovolj gibanja. Brez vsakega smisla je jemati, denimo, alge, ob tem pa kadi, ti, poudarja sogovornica. Preventivno je smiselno vitamine in minerale dodajati, kadar imamo povečane potrebe in kadar ne moremo jesti dovolj zdrave hrane, sicer pa je, da bi dobili vitamin C, boljše stisniti sok iz sveže pomaranče. Če tega ne moremo, pač vzamemo vitamin C v obliki tablete ali napitka. Paziti je treba tudi na to, da jemo dovolj maščob, ki pa naj bodo zdrave maščobe, saj sicer telo ne more vsrkati vitaminov, topnih v maščobi, kot so A, E ali D.

Mag. Kozjekova za varovanje kosti bolj zagovarja uživanje s kalcijem bogate hrane, kot so mleko in mlečni izdelki, kot pa da bi potrebni kalcij dobivali z dodatki. Zavedati se moramo, da zamenjava vitaminov in mineralov z dopolnili ni popolnoma enakovredna. V živi hrani namreč različni vitamini in minerali skupaj učinkoviteje delujejo, kot če vzamemo vsakega posebej. Klasični primer sta vitamin C kot antioksidant v celici in vitamin E, ki je antioksidant v membrani. Če hočemo popolno zaščito, moramo poskrbeti, da dobimo oba.

V nekaterih primerih lahko jemanje mikrohranil tudi škodi, denimo uživanje zelo veliko v maščobi topnih vitaminov

A, E in D. Previdni moramo biti pri jemanju železa. Če ga res nujno potrebujemo, torej smo anemični ali imamo zelo slabo krvno sliko, potem ga seveda moramo jemati. Sicer pa ga ne smemo jesti v pretiranih količinah, saj je lahko strupen in močno obremenjuje organizem.

KDAJ HRANA NA RECEPT?

Zdravniki vedo povedati, da je zdravljenje podhranjenega bolnika manj učinkovito, z več komplikacijami, tudi smrtnosti, hospitalizacija je daljša in konec koncev so tudi stroški zdravljenja večji. S pravilno prehrano se lahko kvaliteta življenja kroničnih in tudi paliativnih bolnikov močno izboljša. Zato je nerazumljivo, da na onkološkem inštitutu še vedno ni zaposlenih dietetikov, ki bi bolnikom naredili tudi prehransko

diagnozo, kar je v svetu že vsakdanja praksa. Zdravila proti kaheksiji, se pravi shiranosti, med katere spada tudi EPA, so zelo draga in kljub temu, da ta hrana-zdravilo dejansko deluje kot zdravilo, jo morajo bolniki kupovati sami. V Italiji, Avstriji, Veliki Britaniji in še v marsikateri drugi državi lahko podobne proizvode dobijo na recept (na Hrvaškem je mogoče na recept dobiti vsaj 10 takih proizvodov, še za 20 enteralnih dodatkov pa zavarovalnica deloma povrne stroške). Mag. Nada Rotovnik Kozjek, ki vodi projekt prehranske podpore rakastih bolnikov v okviru ministrstva za zdravje, se trenutno ukvarja s preprečevanjem zdravstvene zavarovalnice, da bi zdravniki bolnikom z rakom, ki ne morejo ustaviti izgubljanja telesne teže, lahko predpisovali hrano proti kaheksiji kot zdravilo, torej na recept.

Anita Žmahar

VITAMINI IN MINERALI

Vitamini so gradbeni element celic, med drugim so potrebni za tvorbo in delovanje encimov, ki sodelujejo pri presnovi beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. *V vodi so topni:* vitamin C (askorbinska kislina) ter vitamini B kompleksa (tiamin – B 1, riboflavin – B 2, niacin – B 3, pantotenska kislina – B5, piridoksin – B 6, kobalamin – B 12, biotin – oblika B vitamina) in folna kislina. *V maščobah so topni vitamini:* A (retinol), D (holekalciferol), E (alfa-tokoferol) in K (filokinon). Ti se lahko kopičijo v jetrih, vranici in maščobnem tkivu ter lahko povzročijo nastanek bolezni (hipervitaminozo).

Minerali skrbijo za trdnost okostja in zob; služijo kot rezerva za potrebe organizma; pomembni so za delovanje živčevja in mišic; za delovanje encimov, ki sodelujejo v presnovnih procesih; vzdržujejo kislinsko ter bazično ravnotežje organizma (pH); potrebni so pri strjevanju krvi; za celjenje ran ter za rast in obnovo tkiv.

Minerale delimo na makroelemente, ki jih telo potrebuje sorazmerno veliko, to so železo, kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij. Med mikroelementi, ki jih potrebujemo malo, pa so jod, baker, mangan, fluor, nikelj, cink, molibden, krom in selen.

Antioksidanti so snovi, ki nase vežejo proste radikale, nastale v celicah kot stranski produkt presnove. Če je teh nestabilnih molekul preveč, lahko poškodujejo različne dele celic. Antioksidanti pomagajo k izboljšanju telesnega počutja, med drugim zmanjšujejo kronično izčrpanost in upočasnijo nekatera začetna bolezenska stanja, denimo aterosklerozo. Med najbolj znanimi antioksidanti sta vitamina A in C.



diagnozo, kar je v svetu že vsakdanja praksa. Zdravila proti kaheksiji, se pravi shiranosti, med katere spada tudi EPA, so zelo draga in kljub temu, da ta hrana-zdravilo dejansko deluje kot zdravilo, jo morajo bolniki kupovati sami. V Italiji, Avstriji, Veliki Britaniji in še v marsikateri drugi državi lahko podobne proizvode dobijo na recept (na Hrvaškem je mogoče na recept dobiti vsaj 10 takih proizvodov, še za 20 enteralnih dodatkov pa zavarovalnica deloma povrne stroške). Mag. Nada Rotovnik Kozjek, ki vodi projekt prehranske podpore rakastih bolnikov v okviru ministrstva za zdravje, se trenutno ukvarja s preprečevanjem zdravstvene zavarovalnice, da bi zdravniki bolnikom z rakom, ki ne morejo ustaviti izgubljanja telesne teže, lahko predpisovali hrano proti kaheksiji kot zdravilo, torej na recept.

KDAJ HRANA NA RECEPT?

Zdravniki vedo povedati, da je zdravljenje podhranjenega bolnika manj učinkovito, z več komplikacijami, tudi smrtnosti, hospitalizacija je daljša in konec koncev so tudi stroški zdravljenja večji. S pravilno prehrano se lahko kvaliteta življenja kroničnih in tudi paliativnih bolnikov močno izboljša. Zato je nerazumljivo, da na onkološkem inštitutu še vedno ni zaposlenih dietetikov, ki bi bolnikom naredili tudi prehransko

diagnozo, kar je v svetu že vsakdanja praksa. Zdravila proti kaheksiji, se pravi shiranosti, med katere spada tudi EPA, so zelo draga in kljub temu, da ta hrana-zdravilo dejansko deluje kot zdravilo, jo morajo bolniki kupovati sami. V Italiji, Avstriji, Veliki Britaniji in še v marsikateri drugi državi lahko podobne proizvode dobijo na recept (na Hrvaškem je mogoče na recept dobiti vsaj 10 takih proizvodov, še za 20 enteralnih dodatkov pa zavarovalnica deloma povrne stroške). Mag. Nada Rotovnik Kozjek, ki vodi projekt prehranske podpore rakastih bolnikov v okviru ministrstva za zdravje, se trenutno ukvarja s preprečevanjem zdravstvene zavarovalnice, da bi zdravniki bolnikom z rakom, ki ne morejo ustaviti izgubljanja telesne teže, lahko predpisovali hrano proti kaheksiji kot zdravilo, torej na recept.

Anita Žmahar



Oktober je mesec, ko civilna družbe po vsem svetu še bolj opozarja na problematiko raka dojk

AMERIŠKA ZAMISEL

Ideja o »rožnatem oktobru« se je rodila leta 1998 v ZDA. Predstavnice civilne družbe so hotele povečati osveščenost žensk o pomembnosti samopregledovanja dojk in rednega opravljanja mamografije. Ideja, ki jo podpira Mednarodno zveza za boj proti raku (UICC), je hitro zaživela tudi v drugih državah po svetu in tudi pri nas. Vsako leto vedno več držav z vse obsežnejšimi akcijami opozarja na perečo problematiko raka dojk.

Europa Donna – slovensko združenje za boj proti raku dojk, se je letos skupaj z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije in Zvezo slovenskih društev za boj proti raku, ob pomoči svojih strokovnih sodelavk in sodelavcev odločila, da združi moči.

Glavni cilj skupnega nastopanja v javnosti, ki je potekalo pod geslom »**Najboljši pregled je samopregled, po 50. letu mamografija**«, je bil – **osveščanje žensk**.

Slaba osveščenost žensk je eden izmed razlogov, da še vedno več kot 50 odstotkov žensk pride prvič k zdravniku z lokalno napredovalo ali metastatsko boleznijo. Zato je petletno preživetje v Sloveniji za 10 odstotkov nižje od povprečnega v Evropi.

Mreža za zgodnje odkrivanje in Centri za bolezni dojk

Zagotovo pa slaba osveščenost ni edini razlog za slabe rezultate zdravljenja. Samo število mamografov ni dovolj za uspešno zgodnje odkrivanje bolezni. Potrebujemo

Trije mestni avtobusi LPP so ves oktober sporočali, da je rožnati oktober svetovni mesec boja proti raku dojk.



vzpostavljeno mrežo za zgodnje odkrivanje in centre za bolezni dojk po evropskih strokovnih priporočilih, v katerih bodo delovali dodatno izobraženi strokovnjaki.

Danes vemo, da rak dojk ni enovita bolezen in da za njegovo uspešno odkrivanje in zdravljenje lahko poskrbijo le v specializiranih centrih za bolezni dojk, kjer delajo posebej izobraženi strokovnjaki.

Vpliv na zdravstveno politiko

Eden pomembnih ciljev je vplivati na zdravstveno politiko, da čimprej ustvari pogoje za zgodnje odkrivanje raka dojk in takojšnje in učinkovito zdravljenje po evropskih strokovnih smernicah za vse ženske v Sloveniji ter tako zniža umrljivost za 25 do 30 odstotkov.

Oktober so potekale številne aktivnosti, med njimi dobrodelni zahvalni koncert v Grand Hotelu Union, tečaji keramike, ki se še nadaljujejo, izleti ...

Agencija Pristop je za »rožnati oktober« donatorsko zasnovala vse promocijske izdelke, ki so vizualno podpirali dejavnosti vseh treh društev.

Oktober smo geslo »**Najboljši pregled je samopregled, po 50. letu mamografija**« lahko videvali na velikih plakatih oziroma jumbo plakatih, obešankah v mestnih avtobusih in drugih prostorih ter na nalepkah na zunanji strani mestnih avtobusov.



Plakat in obešanka so se pridružile tudi roza pentlje – simbol solidarnosti in boja proti raku dojk. V različnih aktivnostih tega meseca jih je Europa Donna skupaj z Društvom onkoloških bolnikov in Zvezo slovenskih društev za boj proti raku razdelila kar 10.000.



DRUGI TEK ZA UPANJE

Konec septembra je **Europa Donna** organizirala že drugi dobrodelni tek in hojo. Lani smo zbirali sredstva za mamotom, letos pa za napravo roloskop, aparaturo, ki omogoča lažje odčitavanje rentgenskih slik. Letošnji tek je bil organiziran skupaj z **Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije**. Njihovi člani so na startu udeležencem merili srčni utrip in krvni pritisk.

Teka oziroma hoje na 2, 4 in 8 kilometrov se je udeležilo približno 700 ljudi vseh starosti. Na startu pred Halo Tivoli so jih pozdravile Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, Danica Simčič, ljubljanska županja, in Danica Rotar Pavlič, predsednica Društva za zdravje srca in ožilja.

S startnino, za katero so udeleženci dobili majico Tek za upanje 2005, smo tisti dan

VPRAŠANJA IN OGDVORI

Forum in spletne strani Društva onkoloških bolnikov Slovenije <http://med.over.net/onko/forum>. **htp** so že šesto leto na voljo vsem, ki so zboleli za rakom. Na spletnih straneh lahko bolniki ali pa njihovi svojci anonimno vprašajo vse, kar jih zanima o raku. Odgovarja Irena Jakopanec, dr. med.



Hvala vsem, ki ste prišli. S tem ste naredili nekaj dobrega zase, saj gibanje krepi zdravje, a tudi za druge, ker bo roloskop pomagal pri natančnejšem odčitavanju rentgenskih slik tistih žensk, pri katerih so odkrili sumljive spremembe dojk. Nasvidenje drugo leto na tretjem teku oziroma pohodu!

zbrali 700.000 tolarjev. Dodatnih 150.000 pa smo zbrali prek nakupa humanitarnih proizvodov kozmetičnega podjetja Avon (broške, svinčniki, medvedki ...). Skupaj se je tako nabralo 850.000 tolarjev za roloskop.

Kot pokrovitelji teka in hoje so nas letos spremljali revija Naša žena, Avon in Mestna občina Ljubljana. Pri organizaciji so pomagali še Družba za varovanje G7, Športno rekreacijski center Zavod Tivoli in Timing Ljubljana, svoje izdelke pa sta za udeležence teka in hoje prispevali tudi podjetji Droga Kolinska in Žito.

NANCY GOODMAN BRINKER

Ob rožnatem oktobru je vse svoje sile napela tudi ameriška ambasada v Sloveniji, saj je k nam pripeljala ambasadorko Nancy Brinker, sicer sestro Susan G. Komen, ki je leta 1980 pri 36 letih umrla za rakom dojk. Nancy Brinker – tudi zdravstvena novinarka in ameriška ambasadorka (pred kratkim je zapustila Madžarsko) – je svoji sestri na smrtni postelji obljubila, da bo ustanovila fundacijo in z denarjem pomagala ameriškim ženskam (tam je samo bolnic z rakom dojk 2 milijona!) in kasne-



Nancy Brinker, nekoč novinarka in tudi ameriška ambasadorka na Madžarskem, že 25 let vodi fundacijo Susan G. Komen.



Srečanje z ambasadorko Brinkerjevo je pripravila Ameriška ambasada. Gospod in gospa Robertson sta namreč velika zagovornika dobrih del in si želita, da bi ta fundacija tudi pri nas pognala korenine in pomagala naši civilni družbi, ki lajša bremena bolnim z rakom. Na sliki, ko sta obiskala Onkološki inštitut.

je tudi vsem ženskam sveta. Skupaj z ameriškim veleposlanikom pri nas, Tomashom B. Robertsonom, in njegovo ženo, Antoinette, je obiskala Onkološki inštitut, kjer jih je pričakalo vodstvo te bolnišnice in Kliničnega centra, predstavnica Ministrstva za zdravje, pa tudi predstavnice številnih civilnih društev, ki vsako na svoj način pomagajo bolnikom z rakom in jih je fundacija Susan G. Komen (Susan G. Komen Breast Can-

cer Foundation) pripravljena finančno in tudi drugače podpreti. Fundacija je v svoji dolgi in bogati zgodovini obstoja prerasla v eno največjih mrež za pomoč ženskam, ki zbolijo za rakom dojk. Danes je v mrežo vključenih več kot 70.000 prostovoljcev, za uspešno delo in koordinacijo pa skrbi kar 100 članov osebja, ki so tam redno zaposleni. O tem lahko Europa Donna, ki dela le s prostovoljci, žal le sanja.



Kdor želi majice Tečem za upanje, ki jih je Europi Donni podaril Avon, še kupiti in s tem prispevati za nakup roloskopa, ki stane 12 milijonov tolarjev, lahko to še stori. Kako? Majice, za katere je treba odšteti tisoč tolarjev, lahko naroči od ponedeljka do petka po telefonu 01 475 15 14, in sicer med 10. in 12. uro.

Rožnati oktober - svetovni mesec boja proti raku dojk



Družina Gracelj Perger na nastopu

DOBRODELNI KONCERT

Zbiranje sredstev za mamotom je bila največja akcija kakšne nevladne organizacije v Sloveniji doslej. Zato da bi se Europa Donna vsem, ki so največ darovali, zahvalila, je organizirala dobrodelni koncert. V Beli dvorani Hotela Union v Ljubljani je – prav tako donatorsko – nastopila znana glasbena družina Gracelj Perger, Olga Gracelj, sopranistka, operna in koncertna pevka ter glasbena pedagoginja, Zdravko Perger, baritonist v Ljubljanski operi, ki je bil nekaj let tudi član Slovenskega okteta, ter njuna hčerka Katja, ki je iz solo petja diplomirala v avstrijskem Gradcu. Pri klavirju sta jih spremljala Igor Švara in Tadej Horvat. Ves koncert je ob stoletnici delovanja donatorsko gostil GH Union. Prav tako donatorsko so sodelovali še Silič & sinova in SAZAS. Vsem se v Europi Donni res iskreno zahvaljujejo za prijeten večer.



Vojka Ravbar (SKB), izvršna direktorica področja bančne operative in podpore: »Nocojšnji koncert je

bil čudovit. Ponosna sem na to, da so pri nas še ljudje in firme, ki znajo pomagati ljudem v stiski.«

POVEJ NAPREJ

RDEČI KLOBUK

Ko je Erna Bombeck odkrila, da umira za rakom, je napisala, kaj bi storila, če bi še enkrat živela.

1. Legla bi v posteljo, ko sem bila bolna, ne pa se pretvarjala, da se bo svet prenehal vrteti, če ne bom prisotna.
2. Rdečo svečo, narejeno v obliki vrtnice, bi prižgala, preden se je v omari stopila.
3. Manj bi govorila in več poslušala.
4. Povabila bi prijatelje na večerjo, čeprav bi bila preproga popackana, kavč pa obledel.
5. Pojedla bi kokice v »svoji ljubi« dnevni sobi in manj skrbela za čistočo, če bi moji želeli zakuriti v kaminu.
6. Vzela bi si čas in prisluhnila dedkovi pripovedi o njegovem popotovanju skozi mladost.
7. Prevzela bi več odgovornosti z ramen svojega moža.
8. Nikoli ne bi zaradi svoje frizure vztrajala, naj bodo sredi poletnega dne okna avtomobila zaprta.
9. Usedla bi se na travnik in se ne bi ozirala na madeže od trave.
10. Manj bi jokala ali se smejala pred televizorjem, ampak več preučevala življenje.
11. Nikoli ne bi kupila nečesa samo zato, ker je praktično, ali ker se ne bodo videli madeži ali le zato, ker ima doživljenjsko garancijo.
12. Namesto nestrpnosti zaradi dolge devetmesečne nosečnosti, bi uživala vsak trenutek in prisluškovala čudežu, ki raste v meni, kar bi bila edina priložnost, da pomagam Bogu pri ustvarjanju življenja.
13. Ko bi me otroci na hitro poljubili, ne bi nikoli rekla: »Pozneje. Umij si roke pred kosilom,« ampak bi večkrat rekla: »Rada te imam,« ne pa: »Žal mi je.«
14. Najbolj pa bi, če bi imela še eno priložnost za življenje, cenila vsako minuto, jo doživljala in tudi zares doživela, in nikoli se ne bi obračala nazaj.

Zato:

Prenehajmo se »sekirati« zaradi majhnih stvari.

Prenehajmo skrbeti za to, kdo nas nima rad, kdo ima več in kdo kaj dela.

Začnimo ceniti odnose, ki jih imamo s tistimi, ki nas imajo radi.

Razmišljajmo o tem, s čim nas je Bog blagoslovil.

Počnimo vse naštetu vsak dan, da se bomo umsko, fizično in čustveno izpopolnili.

Upam, da imate vi blagoslovljen dan.

Dekle, ženska:

... **ko ima 3 leta:** vidi v sebi kraljico,

... **ko ima 8 let:** vidi v sebi pepelko,

... **ko ima 15 let:** se ji zdi, da sploh ni lepa in privlačna,

... **ko ima 20 let:** se ji zdi, da je predebela/presuha, premajhna/previsoka, preveč ali premalo skodrana ...,

... **ko ima 30 let:** še vedno misli, da je predebela/presuha, premajhna/previsoka, preveč ali premalo skodrana, a se s tem nima časa ukvarjati, saj dela le za druge in nič zase,

... **ko ima 40 let:** še vedno ugotavlja, da ni ne dovolj lepa ne dovolj popolna in da sploh ni takšna kot manekenke, a je to ne moti preveč, saj še vedno dela predvsem za druge in nima časa misliti nase,

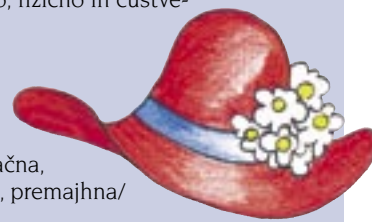
... **ko ima 50 let:** ugotavlja, da je zdrava, in zunanost se ji ne zdi več tako pomembna kot včasih,

... **ko ima 60 let:** si, ko se pogleda v zrcalo, reče, da je med njenimi vrstniki že nekaj mrtvih, in zato spregleda »napake« na svojem obrazu in telesu,

... **ko ima 70 let:** vidi v sebi modrost in ugotavlja, da je hvaležna nebu in zemlji, da še živi, čeprav ima gube na obrazu in sive nitke v laseh,

... **ko ima 80 let in več:** se sploh več ne pogleda v ogledalo, saj v svoji zunanosti ne išče več napak. Zaveda se, da je bistvo očem nevidno. Na glavo si da rdeči klobuk in gre brezskrbno v svet.

Povej o tem vsem ženam, ki jim s hvaležnostjo praviš prijateljice. Morda bi morale zgrabiti tisti rdeči klobuk že veliko prej!





PRAVI TRENUTEK ZA NOV ZAČETEK



Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska. Med več kot tisoč novimi primeri vsako leto v Sloveniji je tudi okoli dvajset moških ali dva odstotka vseh obolelih.

Rak dojk se najpogosteje pojavlja pri ženskah, ki so v pomenopavzi in so v povprečju stare 64 let. Zbolijo pa lahko tudi najstnice! Vse ženske naj si redno enkrat mesečno, in to pravilno, pregledujejo svoje dojke, od najstniških let pa do konca življenja. Zakaj? Ker največ raka dojk odkrijejo še vedno same! Če je rak dojk zgodaj odkrit, je skoraj vedno ozdravljiv!

Razveseljivo je, da je začela smrtnost pri tej bolezni počasi upadati. K temu je pripomoglo zgodnje odkrivanje bolezni in uspešnejše zdravljenje.

Žal raka dojk še ne znamo preprečiti. Poleg tega življenje sodobno žensko prav sili v nerojevanje, pozen prvi porod, malo rojstev, dolgotrajno kontracepcijo pred prvim porodom ter dolgotrajno nadomestno hormonsko zdravljenje

v pomenopavzi, kar vse povečuje obolevanje za rakom dojk.

V bližnji prihodnosti lahko zato pričakujemo samo še več te bolezni. Nadvse pomembno je torej, da vsaka družba usmeri čimveč sredstev in moči v zgodnje odkrivanje in najboljše možno zdravljenje te bolezni. Tako bodo rešena življenja stotinam in tisočim materam, ženam in hčeram.

Prav zato smo Novicam Europa Donna dodali prilogo s pomembnim naslovom: **PRAVI TRENUTEK ZA NOV ZAČETEK**. V mislih imamo zdravilo za zdravljenje raka dojk, eksemestan (Aromasin®). Najnovejše mednarodne in domače raziskave so namreč pokazale, da čeprav znižuje raven ženskih spolnih hormonov, ne povzroča osteoporoze, pa tudi krvnih strdkov, ki so neželeni učinek nekaterih drugih zdravil, ni. Posebej primerno je za ženske, ki zbolijo za rakom dojk in imajo »rahle kosti« ali srčno-žilne bolezni v rodu. To pa še ni vse. Vzemite prilogo sami v roke.

Neva Železnik

Dr. Janez Žgajnar, dr. med., kirurg Ol v Ljubljani

VSAKA ZATRDINA NI RAK!

Dojke ob spolnem dozorevanju zrastejo in se pripravljajo za svojo osnovno nalogo, izločanje mleka. Vsak mesec se, enako kot celo žensko telo, pripravljajo na morebitno nosečnost. Pred menstruacijo postanejo bolj napete, vozličaste, včasih boleče, po končanem perilu pa spet manj napete in manj občutljive. Dokončno dozorijo šele ob končani nosečnosti in dojenju.

O zdravljenju raka dojk smo se pogovarjali z dr. Janezom Žgajnarjem, dr. med., ki je tudi član strokovnega sveta Europe Donne.

Ženske pogosto iščejo zdravniško pomoč zaradi težav z dojkami, večinoma zaradi nerakastih sprememb. Le v približno 10 odstotkih je razlog rak dojk. Med razlogi za obisk zdravnika so najpogostejše težave zaradi bolečin v dojkah, benigne zatrdline ali vnetja dojk. Seveda pa je zatrdlina v dojki lahko tudi rak.

»Zato ne odlašajte z obiskom zdravnika, kadar odkrijete: zatrdlino v dojki, ki traja več kot mesec dni in se z menstruacijo ne spreminja, izcedek iz bradavic, ugrezjanje kože ali bradavic,« je svetoval vsem, ki pri samopregledovanju opazijo spremembo dojk.

- Zaradi česa pa so ženske najbolj prestrašene?

Navadno jih zelo skrbijo razne zatrdline v dojkah ali bolečine. Pogosto gre le za ponavljajoče se bolečine in vozličavost, ki se spreminjajo z mesečnim ciklusom in skoraj nikoli niso znamenje resne bolezni.

- Je res, da večino raka dojk še vedno odkrijejo bolnice same?

Res, a s tem ne smemo biti zadovoljni. Želimo si namreč, da bi bolezen odkrivali še preden je tipna.

- Ženske v rodni dobi naj si dojke pregledujejo deseti do petnajsti dan po začetku menstruacije, ženske v meniju pa vedno na isti datum v mesecu, mar ne? In ali bi nam povedali še, na katere spremembe dojk moramo biti ženske pozorne?

Kot že rečeno, je sumljiva zatrdlina trda, grčasta in neboleča, ki vztraja več kot mesec dni, še posebej, če je nad njo koža uvlečena. Pozorne naj bodo, kadar je prsna bradavica uvlečena ali na dolgotrajen spontan izcedek iz ene dojke.

- Kaj naj stori ženska, ki med samopregledovanjem odkrije zatrdlino?

Če je zatrdlina taka, kot smo jo opisali zgoraj, naj gre do svojega zdravnika ali ginekologa po napatnico za strokovnjaka, ki se ukvarja z boleznimi dojk.

- Kakšen je ponavadi postopek preverjanja značilnosti zatrdline?

Za vse zatrdline dojk **pri ženskah, starejših od 35 let**, je potrebno opraviti tako imenovano trojno diagnostiko (angleško – triple assesment). To so klinični pregled, slikovna diagnostika (mammografija in včasih ultrazvok ali magnetna resonanca) ter tankoigelnja (citološka) ali debeloigelnja (histološka) punkcija. Med histološke punkcije sodi tudi aspiracijska biopsija s pomočjo vakuuma, se pravi z mamotomom, napravo, ki jo je za bolnice kupila prav Europa Donna. S temi preiskavami lahko zanesljivo opredelimo naravo zatrdline in njeno velikost.

Pri mlajših od 35 let je postopek zaradi majhne verjetnosti raka dojk nekoliko drugačen; mamografijo opravimo šele po postavljeni diagnozi raka dojk, zato uporabljamo pri tej skupini žensk raje ultrazvok kot prvo slikovno metodo.

- Katere skupine žensk so najbolj ogrožene (rizične skupine)? Kateri so dejavniki ogroženosti?

Ženske lahko po ogroženosti grobo razdelimo v tri skupine.

Prva, številčno najmanjša, je tista z zelo visoko ogroženostjo zaradi dedne oblike raka dojk in jajčnikov. V teh družinah se namreč deduje okvara (mutacija) enega od dveh genov – BRCA1 in BRCA2 – in nosilke te mutacije so zelo ogrožene za raka dojk in tudi za raka jajčnikov. Take družine vsekakor sodijo v obravnavo specializiranih ustanov, v Sloveniji je to Onkološki inštitut.

Druga skupina so ženske, ki sodijo v zmerno ogroženo skupino, med njih pa uvrščamo ženske, katerih sorodnica v prvem kolenu je zbolela za rakom dojk, ki niso rodile ali so prvič rodile po 30. letu starosti ali ženske, pri katerih so bile kdaj



Doc. dr. Janez Žgajnar, dr. med., kirurg Ol: »Delo kirurga pri zdravljenju raka dojk ni tako črno, kot se morda zdi. Večina žensk z zgodnjim rakom dojk, ki so končale zdravljenje (kirurško, sistemsko, obsevanje), je namreč ozdravljenih.

odkrite sicer benigne spremembe v dojkah, za katere pa vemo, da zvišujejo ogroženost za raka dojk (bolezni z atipijami).

Tretja skupina je najštevilčnejša, to so povprečno ogrožene ženske. Ne pozabimo, da je največ bolnic z rakom dojk prav iz te skupine in da sta najpomembnejša dejavnika ogroženosti **spol** in **starost**. Za rakom dojk lahko namreč zbolijo tudi moški.

Dokazano je tudi, da so številni dejavniki povezani z zvečano ogroženostjo za raka dojk, kot na primer hormonsko nadomestno zdravljenje ali redno pitje alkohola. Po drugi strani nekateri dejavniki znižujejo ogroženost, kot na primer zgodnji prvi porod ali primerna telesna teža žensk v meniju.

- Kaj najprej svetujete ženskam, pri katerih je diagnoza: rak dojk?

Bolnicam poizkušamo razložiti pomen te diagnoze in vse postopke diagnostike in zdravljenja, ki bodo potrebni.

- Kakšne so splošne usmeritve zdravljenja raka dojk pri nas in v svetu? Lahko pričakujemo bistvene novosti v prihodnje? Katere?

Splošne usmeritve zdravljenja pri nas so enake kot v svetu. Z nekaj besedami: vedno manj obsežno kirurško zdravljenje, vedno bolj individualno prilagojeno sistemsko zdravljenje, nova zdravila, bolj individualno obsevanje. Izbira zdravljenja je odvisna od lastnosti tumorja, stadija bolezni in starosti oz. zdravja bolnice.

- Kaj vas bolnice največkrat vprašajo?



Ob postavitvi diagnoze jih zanima najprej prognoza bolezni in predviden potek zdravljenja. Ob pogovoru o kirurškem zdravljenju jih seveda zelo zanima, ali bo dojka ohranjena ali pa jo bo potrebno odstraniti. Če je nujna odstranitev cele dojke, se ženske vedno pogosteje odločajo za rekonstrukcijo.

- V katerih primerih je mogoča rekonstrukcija dojke po odstranitvi dojke in kako poteka?

Rekonstrukcija je možna načelno vedno, če je bil tumor odstranjen v celoti. Tehnično je možna takojšnja ali odložena, in sicer z lastnim tkivom (vezani ali prosti režnji) ali z vsadki. O teh vprašanih se bolnica pogovori s rekonstruktivnim kirurgom. V zadnjih letih se je število takojšnjih rekonstrukcij pri nas precej povečalo.

Prim. Elga Majdič, dr. med.

OBSEVANJE DOJK

»Obsevanje najpogosteje uporabljamo, če smo dojko ohranili,« je začela prim. Elga Majdič, dr. med., ki dela na OI, in dodala, da je dokazano, da je 'majhna' kirurgija varna in uspešna, samo če dojko tudi obsevamo.



Prim. Elga Majdič, dr. med.

Po odstranitvi cele dojke obsevanje običajno ni potrebno. Seveda so tudi izjeme. Včasih se zaradi majhne verjetnosti ponovitve bolezni tudi pri ohranjeni dojki ne odločijo za obsevanje in obratno. Pri velikem tumorju ali številnih prizadetih

pazdušnih bezgavkah obsevajo tudi po odstranitvi cele dojke.

- Obsevanje poteka več tednov zapored, vsak dan po nekaj minut. Če je le možno poteka ambulantno, mar ne?

Tako je. Pri razširjeni bolezni je včasih tudi za obsevanje potrebna hospitalizacija, kar pa je že drugo vprašanje.

- Kakšni so stranski učinki obsevanja dojke?

Običajno blagi in prehodni. Gre predvsem za vnetje kože različnih stopenj, ki pa ne pušča posledic. Pozneje lahko ostane dojka nekoliko trša in temneje pigmentirana, druge pozne posledice pa so zelo redke.

- Zakaj pa sploh obsevate bolnice?

Po odstranitvi tumorja iz dojke praviloma ostanejo še rakaste celice v okolnem tkivu dojke, iz katerih pozneje bolezen lahko ponovno vznikne. Te z obsevanjem uničimo. Pri teh bolnicah obsevamo samo dojko. Možnost lokalne ponovitve bolezni se z obsevanjem zmanjša za tri- do štirikrat!

- Tudi po popolni odstranitvi dojke in pazdušnih bezgavk je na predelu odstranjene dojke in področnih bezgavk še možnost ostanka rakavih celic, a ni enaka pri vseh bolnicah.

Ta možnost je odvisna predvsem od velikosti tumorja in števila zasevkov v bezgavkah pazduhe. Pri bolnicah z majhnim tumorjem in tistih, ki nimajo zasevkov v bezgavkah pazduhe, je možnost ponovitve bolezni v prsni steni, pazduhi ali nadključnični kotanji majhna. Nasprotno pa raziskave kažejo, da je možnost ponovitve bolezni pri bolnicah s tumorjem več-

jim od pet centimetrov ali z metastazami v več kot štirih pazdušnih bezgavkah velika, in sicer 25- do 30-odstotna.

Vemo tudi, da ta ponovitev negativno vpliva na nadaljnji potek bolezni in preživetje, ker je lahko izvor sistemskega razsoja.

Glede na ta spoznanja se danes odločamo za pooperativno obsevanje tudi po odstranitvi dojke in pazdušnih bezgavk pri ogroženih bolnicah. Raziskave so namreč potrdile, da z obsevanjem zmanjšamo možnost lokalne ponovitve bolezni pri teh bolnicah za 66 odstotkov, umrljivost pa za 13 odstotkov.

Obsevanje področje prsne stene in nadključnične kotanje. Raziskave so pokazale, da je ponovitev bolezni v pazduhi po popolni odstranitvi bezgavk v tem predelu izredno redka, čeprav so bile bezgavke bolezensko spremenjene. Poleg tega je možnost negativnih posledic radikalne operacije v kombinaciji z obsevanjem velika, predvsem možnost otekline roke. Pazduhe torej po operaciji ne obsevamo.

Nadključnično kotanje obsevamo zato, ker je v primeru zasevkov v pazdušnih bezgavkah (ki so bile odstranjene) velika možnost mikroskopskih zasevkov v verigi bezgavk, ki se nadaljuje v nadključnično jamo (in niso odstranjene).

Z novimi tehnikami obsevanja se izognemo morebitni poškodbi zdravih tkiv.

Dogovor o zdravljenju s pooperativnim obsevanjem po odstranitvi dojke in pazdušnih bezgavk pri bolnicah z velikim tveganjem je bi sprejet med strokovnjaki povsod po svetu.

- Kdaj pa se uporablja kemoterapija in kakšni so njeni stranski učinki? Kako poteka?

Zdravila izbirajo kolegi internisti onkologi. Izbira je odvisna od prognoističnih dejavnikov, pa tudi od starosti in splošnega stanja bolnika, drugih bolezni in ne nazadnje želja bolnika. Od izbire zdravljenja so odvisni tudi stranski učinki, za katere pa imamo na voljo številna zdravila za lajšanje težav. Sicer pa poteka kemoterapija navadno ambulantno, v štirih do šestih ciklih v nekaj tedenskih razmakih.



Ob postavitvi diagnoze bolnice najprej zanima prognoza bolezni in predviden potek zdravljenja. Ob pogovoru o kirurškem zdravljenju pa, ali bo dojka ohranjena ali pa jo bo potrebno odstraniti. Če je nujna odstranitev cele dojke, se ženske vedno pogosteje odločajo za rekonstrukcijo.

Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., specialistka internistka onkologinja, o hormonskih zdravilih pri zdravljenju raka dojk

USPEŠNA DOPOLNILNA ZDRAVILA

Rak dojk je že nekaj več kot desetletje najpogostejši vzrok smrti žensk v vseh državah razvitega sveta in najpogostejši rak pri ženskah. Na srečo je preživetje iz leta v leto boljše, še posebno, če je odkrit v zgodnjem stadiju in pravilno zdravljen.

»Zato ni čudno, da se zdravstvo in politika vsega sveta čedalje bolj zavedata pomena zgodnjega odkrivanja raka dojk in pravnega ter pravočasnega zdravljenja,« je začela prof. dr. Čufarjeva in poudarila, da je rak dojk danes ozdravljiv že pri okoli dveh tretjinah bolnic.

Za zdaj v Sloveniji vsako leto na novo zbolijo že malo več kot tisoč žensk, umre pa jih še zmeraj okoli 350. V glavnem zato, ker pridejo k zdravniku že z napredovalo boleznijo.

»Ozdravitev omogoča kombinacija kirurške odstranitve tumorja, obsevanja dojk in pripadajočih bezgavk ter sistemskega zdravljenja s citostatiki in hormonskimi zdravili. Hkrati pa prihajajo na trg tudi nova, tako imenovana biološka zdravila, ki zelo uspešno dopolnjujejo kemoterapijo.«

- Rak dojk ni ena bolezen, mar ne?

Nikakor ne. Pri predpisovanju zdravljenja je zato pomembno poznavanje bioloških lastnosti vsakega posameznega tumorja. Kar je dobro za eno bolnico, je za drugo morda slabo.

Tumor vsake bolnice ima svoje biološke



Prof. dr. Tanja Čufer, dr. med., naša – tudi v Evropi – priznana strokovnjakinja na področju zdravljenja raka dojk: »Bistvo hormonskih zdravil je v tem, da znižajo raven estrogena in tako preprečijo ponovitev raka dojk ali njegov vznik.«

lastnosti, ki jih je mogoče dodobra spoznati s pomočjo metod molekularne biologije. Te lastnosti določajo potek bolezni. Še pomembnejše pa je, da lahko na njihovi podlagi predvidimo učinkovitost zdravljenja.

- Že dolgo poglobljeno preučujete možnosti zdravljenja raka s hormonskimi zdravili. Kaj je to hormonsko zdravljenje?

Obstajata dve vrsti raka dojk: hormonsko odziven in hormonsko neodziven.

Hormonsko odziven rak dojk je tisti, pri katerem naravni ženski hormoni (estrogen in progesteron) spodbujajo rast rakavih celic. S hormonskim zdravljenjem zato želimo znižati raven teh hormonov ali vsaj omiliti njihovo delovanje in tako

preprečiti rast novih rakavih celic. Pri tej obliki raka je hormonsko zdravljenje dokazano učinkovito. Namen hormonskega zdravljenja je preprečiti ponovitev raka dojk ali upočasniti njegovo napredovanje.

Pri **hormonsko neodzivnem raku** dojk pa so vzrok rasti rakavih celic drugi, ne hormonski dejavniki.

- Katere vrste hormonskega zdravljenja poznamo?

Najpomembnejše vrste hormonskega zdravljenja raka dojk so: **antiestrogeni**, npr. tamoksifen, ki deluje tako, da prepreči, da bi se naravni hormon estrogen vezal na rakavo celico in tako prepreči spodbujanje rasti raka dojk.

Tamoksifen je bil več kot 20 let standardna hormonska terapija zdravljenja raka dojk. Najnovejše raziskave pa so pokazale, da imajo zaviralci aromataze številne prednosti pred njim.

Zaviralci aromataze, npr. eksemestan, letrozol, anastrozol, preprečijo delovanje encima aromataze, ki je v našem telesu odgovoren za pretvarjanje androgena, moškega spolnega hormona, v estrogen. Ta zdravila torej preprečujejo nastajanje estrogena v našem telesu, kot sem že omenila, pa je prav ta odgovoren za rast rakavih celic pri hormonsko odzivnem raku dojk. S tem, ko preprečimo nastajanje estrogena, preprečimo nastanek raka dojk ali vsaj upočasnimo njegov potek.

Tretje vrste zdravil so **ustrezniki (analogi) snovi LHRF** (hormona, ki sprošča luteinizirajoči hormon). Ta zdravila zavirajo dejavnost tistih celic v jajčnikih, ki proizvajajo estrogen. Primerna so samo za ženske v predmenopavznem obdobju.

- So res vsa hormonska zdravila na voljo tudi pri nas?

Vsa zdravila so na voljo tudi pri nas.

- katerim bolnicam svetujete dopolnilno hormonsko zdravljenje in kakšno?

Dopolnilno hormonsko zdravljenje svetujemo vsem bolnicam, katerih tumor vsebuje hormonske receptorje (del celice, ki se je sposoben vezati z drugimi snovmi, na primer s hormoni).

Ženski spolni hormoni (predvsem estrogeni in tudi progesteroni) namreč vplivajo na rast tistih celic, ki imajo hormonske receptorje. Hormonska zdravila zasedejo hormonske receptorje in tako preprečijo, da bi se nanje vezali in nanje delovali spolni hormoni.

- Kako pa veste, kateri tumor je hormonsko odziven?

Po operaciji patolog tumor pregleda in razišče ter ugotovi, če je hormonsko od-



Kadar gre za raka dojk, je v stiski tudi mož.



Fotografija: Photo Alto

Večino raka dojk si ženske še vedno odkrijejo same, ko se prhajo in si dojke takrat enkrat na mesec temeljito, pravilno, pretipajo. Vsaka ženska, ki si dojke redno pregleduje, bo takoj opazila vsakršno, še tako majhno spremembo, in šla k zdravniku.

ziven ali ne. In če je, lahko pri teh bolnicah vplivamo na rast, predvsem na zaviranje rasti, rakavih celic. Ugotavljamo, da ima približno dve tretjini bolnic z rakom dojk hormonsko odziven tumor.

- Pri katerih bolnicah se odločite za uporabo zaviralcev aromataze?

Zaviralce aromataze uporabljamo pri ženskah v pomenopavznem obdobju, ki imajo izražene pozitivne estrogen-ske receptorje oz. imajo hormonsko odzivni rak dojk. Uporabljajo se za zdravljenje napredovalega raka dojk (metastatskega) in tudi kot dopolnilno zdravljenje (imenujemo ga adjuvantno) pri lokalno omejenem raku dojk. Pri adjuvantnem zdravljenju se lahko odločimo, da bomo zdravljenje začeli z zaviralcem aromataze, lahko pa uvedemo zaviralec aromataze tudi kasneje, po dveh do treh letih začetnega zdravljenja s tamoksifonom.

Zdravljenje običajno traja pet let. Včasih pa se odločimo tudi, da po petih letih zdravljenja s tamoksifonom le-to nadaljujemo z zaviralcem aromataze. Za katero obliko zdravljenja se odločimo, je odvisno od stanja in kliničnih izvidov vsake posamezne bolnice.

- Ali ni to skregano z vsako logiko, saj vemo, da je hormon estrogen nujno potreben za normalno delovanje našega organizma? Ali s tem, ko z zdravili

zavrete njegovo nastajanje, ne vplivate negativno na ostale telesne funkcije?

Res je, da z zaviralci aromataze še ni mogoče selektivno vplivati na estrogen tako, da bi znižali raven le tistega, ki spodbuja rast rakavih celic, tistega, pozitivnega, pa pustili na običajni ravni.

- Kako torej zaviralci aromataz vplivajo na kosti? Jih naredijo še bolj krhke?

Estrogen je v organizmu potreben tudi za uravnavanje mineralne gostote kosti, in zmanjšana raven estrogena ima za posledico zmanjšano mineralno gostoto kosti, kar ima lahko za posledico tudi zlome kosti. Najnovejše raziskave so za enega od zaviralcev aromataze, eksemestan, pokazale, da le blago vpliva na mineralno gostoto kosti. Po dveh letih zdravljenja z eksemestanom so namreč ugotovili le zanemarljivo škodljiv vpliv na mineralno gostoto kosti. Nobena od bolnic v raziskavi, ki so imele v izhodišču normalno mineralno gostoto kosti, ni po zdravljenju dobila osteoporoze.

To je pomembno odkritje, ker so bolnice, ki jemljejo zaviralce aromataze, na splošno bolj ogrožene za nastanek osteoporoze.

- Je res, da dopolnilno sistemsko zdravljenje za tretjino zmanjša tveganje ponovitve bolezni in smrti zaradi raka dojk vsem bolnicam.

Res. Vendar vsako zdravilo ni za vsako bolnico. Pri vsaki ženski ima bolezen svoj potek. Zato dopolnilno zdravljenje raka dojk načrtuje skupina strokovnjakov za vsako bolnico posebej; pri tem upoštevamo vse podatke o poteku bolezni in lastnostih tumorja, ki so nam na voljo. Vedno znova pa iščemo nove biološke lastnosti tumorjev, na podlagi katerih je mogoče še boljše izbirati dopolnilno zdravljenje.

- Kakšno zdravilo pa je eksemestan?

Eksemestan je hormonsko zdravilo za zdravljenje raka dojk. Spada v skupino zaviralcev aromataze. Pri ženskah v pomenopavzi, ko delovanje jajčnikov usahne, se večina teh hormonov tvori v podkožnem maščevju. Zdravilo zmanjša raven spolnih hormonov estrogenov, ki pospešujejo rast hormonsko odzivnih celic raka dojk. Zato je učinkovito pri bolnicah s hormonsko odzivnim raki dojk.

Zaviralci aromataze tretje generacije so dokazano učinkoviti in varni za zdravljenje napredovalega raka dojk.

Izjava bolnice z rakom dojk, ki se zdravi z eksemestanom

BOLEZNI SE NE BOJIM

Z rakom dojk sem se soočila pri petindvajsetih. Po operaciji in kemoterapiji sem na bolezen skoraj pozabila. Pred petimi leti sem zanosila in danes, pri petintridesetih, imam že štiriletno hčerko. Vendar po porodu ni šlo vse tako, kot bi si želela. Na rednem kontrolnem pregledu na Onkološkem inštitutu v Ljubljani so pred tremi leti odkrili sumljive sence na pljučih. Izkazalo se je, da imam hormonsko odzivnega raka, ki se je z nosečnostjo nekako predramil. Kaj sedaj? Znova kemoterapija in nato zdravilo proti raku eksemestan, dodatno pa je bilo moj organizem potrebno prekopiti na stanje umetno povzročene menopavze. Vse to zato, da se je ustavilo izločanje estrogenov, ki igrajo pomembno vlogo pri nastajanju rakavih celic. Po eno tableto eksemestana dnevno jemljem približno tri leta in zaradi njega, razen občasnih navalov krvi v glavo, kar pa je posledica injekcij, ki me vzdržujejo v stanju menopavze, nimam nikakršnih težav. Že pred boleznijo in vsa leta doslej sem se ukvarjala in se ukvarjam s telesno rekreacijo. Zdaj se še posebno zavedam, da moram biti v čim boljši telesni in duševni kondiciji. Na merjenju kostne gostote, ki je povezana z menopavzo, z njo pa posledično tudi osteoporoza, doslej še nisem bila, a tudi to še pride na vrsto. Počutim se zdrava, boleznijo se ne bojim, mož in družina mi stojijo ves čas ob strani. Čeprav se za vašo prilogo nisem želela fotografirati in razkriti svojega imena in priimka, naj povem, da boleznijo nisem nikoli skrivala in je ne skrivam. Tudi za rekonstrukcijo dojk se nisem odločila. Za takšno odločitev je bilo kar nekaj razlogov. Vsaki ženski, ki se sprašuje, kako se bo na njeno spremenjeno telo odzval partner, bi iskreno priporočila, da prisluhne predvsem sebi, da se sama sooči s svojo boleznijo in si najprej sama odgovori na vprašanja, ki se pri tem porajajo. Na osnovi samospraševanja in samodgovorov si bo zgradila temelje za zgradbo, ki se imenuje »njeno življenje po«.

(Opomba uredništva: ime in priimek ter telefonsko številko sogovornice imamo shranjeno. Če bi jo katera želela kaj vprašati ...)

Hormonsko odziven rak dojk

UPANJE ZA ŽENSKE Z RAKOM DOJK

Želja in upanj za dolgo in zdravo življenje je na tem planetu toliko kot ljudi. Nekaterim se veliko želja uresniči, drugim zelo malo. A ker nas je večina nekje vmes, pomeni, da se na svoji življenjski poti prej ali slej srečamo tudi z boleznijo.

Takrat postanejo naše želje previdnejše, skromnejše, mi pa modrejši za spoznanje, da je zdravje največje bogastvo. Vendar modrost ni dovolj. Zato da bi se nam želja po zdravju, ki je stara toliko kot človeštvo, uresničila, pogosto potrebujemo zdravila.

In če vemo, da pri nas za rakom dojk vsako leto zboli približno tisoč žensk, se lahko upravičeno vprašamo, ali in kdaj bomo tudi me na vrsti – in ali bo takrat že na voljo zdravilo, ki nas bo obvarovalo prezgodnje smrti. Zdravila si

še posebno želimo zato, ker statistični podatki kažejo, da bo raka na dojkah vse več: vse več med mladimi in vse več med starejšimi v obdobju pomenopavze. Seveda si zdravila še posebno želijo ženske, ki se prav ta trenutek borijo z boleznijo, in tiste, ki so ga v bližnji ali manj bližnji preteklosti prebolele, a se bojijo, da se ne bi ponovil.

Torej vsako novo zdravilo proti raku prinaša novo upanje za bolj kakovostno in daljše življenje. In ne brez razloga vam bomo tokrat obširneje predstavili zdravilo, ki mu je prav te dni evropski urad za zdravila odobril razširjeno indikacijo oz. uporabo. Zdravilo se sedaj lahko uporablja za dopolnilno ali adjuvantno zdravljenje žensk v pomenopavzi, ki imajo invazivnega zgodnjega raka dojk s pozitivnimi estrogenskimi receptorji (Poglejte okvir!) in so se uvodoma vsaj dve leti zdravile z zdravilom tamoksifen. Novo razširjeno indikacijo so odobrili na osnovi velike raziskave, ki je pokazala boljšo učinkovitost eksemestana v primerjavi s tamoksifenom, do tedaj najpogosteje uporabljenim zdravilom. Nova indikacija zajema možnost, da se po dveh do treh letih zdravljenja s tamoksifenom preide na zdravljenje z eksemestanom.

Pri številnih raziskavah z zdravilom eksemestan, pri katerih je sodelovalo veliko število bolnic z vsega sveta, so sodelovali seveda tudi številni strokovnjaki, med njimi tudi z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Tako rekoč iz prve roke smo o učinkih in prednostih eksemestana pred doslej uveljavljenim zdravilom z generičnim imenom tamoksifenom izvedeli od onkologa **prof. dr. Roberta Paridaensa** iz Univerzitetne bolnišnice za onkologijo Katholieke iz Leuvena v Belgiji. Ta nam je združene rezultate

raziskav predstavil na srečanju onkologov na gradu Mokrice, kjer so posamične učinke zdravil, imenovanih zaviralci aromataze, predstavili tudi slovenski in hrvaški onkologi.

- Kaj pomeni hormonsko odziven rak? Zdravilo, ki ga predstavljate, je namreč zdravilo prav za to vrsto raka.

V večini primerov, kar v dveh tretjinah, potrebujejo celice raka v dojkah za svojo rast hormone. Eden takih hormonov je estrogen, zato taki vrsti raka pravimo, da je estrogensko odziven oziroma ima pozitivne estrogenske receptorje. To vrsto raka zdravimo torej z zdravili, ki imajo vpliv na estrogene. V ženskem telesu se estrogeni izločajo skozi vse življenje. V plodnem obdobju se tvorijo v jajčnikih, v času po menopavzi, ko je njihova količina že bistveno manjša, pa se tvorijo iz drugih hormonov. Za to pretvorbo potrebuje telo encim oziroma beljakovino, ki se imenuje aromataza. Tako ženski organizem pravzaprav nikoli ni brez določene količine estrogenov. In če vemo, da torej prav aromataza vzpodbuja tvorbo estrogenov, katerih izločanje bi želeli v primeru, da ima ženska estrogensko odzivnega raka, zavreti, potem nismo več daleč od misli, da je treba zavreti delovanje aromataz. S tujko pravimo temu inhibirati.

- Torej je to zdravilo zaviralec ali inhibitor aromataze?

Da. Povedati pa je treba, da to spoznanje ni novo in da imamo zdravilo, katerega naloga je zaviranje rasti in delitve rakastih celic pri hormonsko odzivnem raku dojk, že vsaj dve desetletji. Njegovo generično ime je tamoksifen. Čeprav deluje nekoliko drugače kot eksemestan, ga moram omeniti, saj je bilo doslej pravzaprav najpogosteje uporabljeno zdravilo za zdravljenje hormonsko odzivnega raka. Tamoksifen preprečuje, da bi se estrogeni vezali na rakave celice in jim tako omogočali delitev, vendar pa to zdravilo nastajanja estrogenov ne zavira. Za razliko od tamoksifena zdravilo eksemestan zavira oziroma inaktivira aromatazo, ki je potrebna za tvorbo estrogenov, in jo trajno onespособi. Tako eksemestan zmanjšuje količino estrogenov v organizmu. Raziskave so pokazale, da celo do 95-odstotkov. Ker eksemestan torej zmanjšuje število estrogenov, katerih težnja je vezava na rakave celice, s čimer jim omogoča delitev, lahko ta kemična snov ustavi ali upočasnjuje tvorbo vedno novih in novih rakavih celic tudi pri ženskah, ki so jih predhodno zdravili s tamoksifenom.



Prof. dr. Robert Paridaens
iz Univerzitetne bolnišnice
za onkologijo Katholieke iz
Leuvena v Belgiji



Vsaka trinajsta ženska v Sloveniji (vsaka deseta pa v drugih evropskih državah) je ogrožena, da zbolí za rakom dojke. Čeprav je povprečna starost bolnic 64 let, pa je vsako leto več bolnic mlajših od 40 let. Zbolijo tudi že najstnice!

- Ko se pogovarjamo o hormonsko odzivnem raku, pomislimo, da z zaviranjem nastajanja estrogenov pravzaprav telesu škodimo, saj vemo, da ga potrebujemo za npr. tvorbo kostnine in s tem za preprečevanje osteoporoze. Kako je s tem?

Rak je v primerjavi z osteoporozo gotovo večje zlo, zato ne bomo pomišljali in bomo žensko z rakom dojke zdravili z zdravilom, ki zavira nastajanje estrogenov, jo bomo pa seveda poučili o tem, kako bo pospešeno izgubljanje kostnine, kar je sicer značilno za menopavzo, zavirala s primerno prehrano, dodatnim vnosom kalcija, telesno dejavnostjo in zdravili. Sploh pa naj na tem mestu povem, da eksemestan v primerjavi z doslej uveljavljenim tamoksifenom samo malenkostno bolj pospešuje razvoj osteoporoze. A o tem kasneje.

- Za razvoj takega zdravila in seveda zato, da se je izkazalo kot primerno in učinkovito, so bile potrebne obširne raziskave na dovolj velikem vzorcu bolnic z rakom.

Gotovo. Naj povem, da je pri obširnih mednarodnih raziskavah sodeloval tudi Onkološki inštitut Ljubljana, in to tako pri prvi z naslovom EORTC 10951 (Evropska organizacija za raziskave in zdrav-

ljenje raka) kot pri drugi z naslovom IES (Intergroup Exemestane Study).

- Kakšni so izsledki raziskave EORTC 10951?

Ta raziskava je bila opravljena na vzorcu žensk, ki so bile že v meni in so imele metastatskega raka dojke. Nekatere bolnice so dobivale kot glavno zdravilo enkrat dnevno eksemestan, druge tamoksifen. Po zaključku raziskave se je izkazal eksemestan v vseh pogledih za boljše zdravilo, prav tako so ga ženske bolje prenašale. Zato je bila raziskava EORTC izhodišče za nadaljnje raziskave zdravila eksemestan, in sicer za njegovo uporabo kot dopolnilno ali adjuvantno zdravljenje po operaciji dojke, kakor tudi preventivno zdravilo pred rakom dojke za ženske, ki sodijo v rizično skupino.

- Kakšni pa so izsledki raziskave IES?

vrednih dejavnikov tveganja in neželenih učinkov.

- Je eksemestan primeren za zdravljenje vseh žensk, ki imajo hormonsko odzivnega raka?

Eksemestan se ne sme uporabljati za zdravljenje nosečnic, žensk, ki načrtujejo nosečnost, in žensk v predmenopavzi. Prav tako z njim prekinemo, če ugotovimo, da je ženska na zdravilo alergična.

- Za obdobje menopavze je značilen povečan naval krvi v glavo, kar je posledica zmanjšane izločanja estrogenov. Z eksemestanom to neprijetnost verjetno še povečamo?

Da, vendar se ne bomo zmotili, če napišemo, da bo vsaka bolnica raje vzela v zakup to majhno neprijetnost, ki v primerjavi z rakom ni omembe vredna, čeprav je res, da je pri zdravljenju s ta-

Kako se razvije rak dojke?

Človeško telo je sestavljeno iz celic. V normalnih pogojih telo nenehno izdeluje nove celice, ki zamenjujejo stare. In kaj se dogaja, ko govorimo o raku – tudi o raku dojke? V tem primeru skupina celic dojke raste in se deli prehitro. Te celice tvorijo rakasto tvorbo (bulo) ali tumor (maligni ali zločesti). Če tumorja ne odkrijemo dovolj zgodaj, se rakaste celice od tu lahko razširijo po vsem telesu. Eno prvih in najbližjih mest je limfni vozle v pod pazduhi. V večini primerov, kar v dveh tretjinah, potrebujejo rakaste celice dojke za svojo rast hormone. Eden teh hormonov je estrogen, zato pravimo, da je rak dojke odvisen od estrogenov ali na kratko: je »hormonsko odziven«. Pravimo tudi, da ima ta vrsta raka pozitivne estrogenske receptorje, zato ga je mogoče zdraviti z zdravili na osnovi hormonov. Ko je ženska v plodnem obdobju (ima menstruacijo), se estrogen tvori v jajčnikih ali ovarijih. Ko pa pride v menopavzo (nima več menstruacije), se tvorijo estrogeni, čeprav v bistveno manjši količini in na drugačen način (česar laiki navadno ne vemo) iz drugih hormonov, ki se imenujejo androgeni. Kako? S pomočjo encima aromataze. In če smo rekli, da je večina rakov dojke odvisna od hormonov, kar pomeni, da so določeni hormoni tisti, ki omogočajo in pospešujejo njihovo rast, pomislimo, da bi bilo torej proizvodnjo teh hormonov potrebno zavreti. In natanko to naredi zdravilo **eksemestan**, ki je zato zaviralec aromataze: **zavre ali inhibira tvorbo encima, brez katerega pretvorba androgenih hormonov v estrogene ni mogoča.**

Namen raziskave je bil preveriti učinek eksemestana kot dopolnilnega zdravila za ženske s primarnim (nerazsejanim) rakom dojke, ki so dve do tri leta po operaciji prejemale tamoksifen, nato pa so začele jemati eksemestan. Izkazalo se je, da so imele ženske, ki so začele jemati eksemestan, kar za 31 odstotkov boljše možnosti preživetja brez ponovitve bolezni v primerjavah z ženskami, ki so jih vseh pet let po operaciji zdravili s tamoksifenom. Doktrina petletnega zdravljenja s tamoksifenom po operaciji dojke se je glede na razpoložljive podatke izkazala za neupravičeno, še posebno, ker eksemestan nima za posledico omembe

moksifenom ta nadloga manj izrazita.

- Manj estrogenov pomeni tudi večjo utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih ter potenje.

Res je. Veliko žensk občuti v menopavzi in po njej bolečine v mišicah in sklepih. Tudi to je namreč ena od tegob, ki so odraz zmanjšane tvorbe estrogenov – torej tudi zdravljenja z eksemestanom. Vendar pa je tudi ta tegoba zagotovo manjša od tegobe, ki jo prinaša ponovitev rakave bolezni. Pri zdravljenju s tamoksifenom so omenjene bolečine manj izrazite, prav tako utrujenost. Drugi neželeni učinki eksemestana, ki pa so zmerni ali zelo blagi, so lahko še

PRAVI TRENUTEK ZA NOV ZAČETEK

naslednji: bolečine v želodcu, potenje in lakota. Bolečine v želodcu omilimo tako, da vzamemo zdravilo po jedi; ob potenju priporočamo, da se ženske izogibajo pitju kave in pravega čaja.

- Manj estrogenov – manj globokih venskih tromboz?

Da. Zdravljenje z eksemestanom je v primerjavi z zdravljenjem s tamoksifenom bolj varno glede pogostnosti nastanka zelo nevarnih krvnih strdkov (trombusov), za katere vemo, da lahko zamašijo žile in povzročijo invalidnost ali celo smrt.

- Eksemestan zmanjšuje tveganje za nastanek raka maternične sluznice.

Tudi ta ugotovitev je dejstvo. Bolnice, ki so jemale eksemestan, so redkeje zbolele za rakom maternične sluznice kot bolnice zdravljene s tamoksifenom.

- Eksemestan in zmanjšanje mineralne kostne gostote?

Omenil sem že, da zmanjšana koncentracija estrogenov, kar je značilno za obdobje menopavze in pomenopavze, povečuje tveganje za zmanjšanje mineralne kostne gostote, s tem pa tveganje za razvoj osteoporoze – od koder je do zloma kosti pogosto samo majhen korak. Eksemestan v primerjavi s tamoksifenom v resnici nekoliko, vendar zelo malenkostno, povečuje možnost za razvoj osteoporoze, kar je v primeru zdravljenja raka dojk treba seveda vedeti in upoštevati. To pa pomeni, da se je treba še bolj zavedati pomena prehrane, ki je bogata s kalcijem in vitaminom D, in pomena telesne dejavnosti – predvsem take, pri kateri prenašamo težo lastnega telesa ali to

težo celo nekoliko povečujemo (npr. z vajami z utežmi).

- Boste odslej za zdravljenje hormonsko odzivnega raka dojk po operaciji priporočali samo eksemestan?

Čeprav je zdravljenje z eksemestanom, ki je sledilo dve- ali triletnemu zdravljenju s tamoksifenom, občutno povečalo preživetje žensk brez ponovitve bolezni v primerjavi s tistimi, ki so jih zdravili s tamoksifenom pet let, pa to še ne pomeni, da bi morale vse bolnice preiti od zdravljenja s tamoksifenom na zdravljenje z eksemestanom. Vendar pa je zelo mogoče, da se bo pomen tamoksifena v naslednjih desetih letih zmanjšal, saj so raziskave pokazale povečano, torej boljšo odzivnost na zdravljenje z eksemestanom v primerjavi s tamoksifenom.

The New England Journal of Medicine, marec 2004:

Po dveh do treh letih zdravljenja s tamoksifenom je nadaljevanje zdravljenja z eksemestanom bistveno povečalo čas preživetja brez ponovitve bolezni.

na zdravljenje z zaviralci aromataze (eksemestan, anastrozol), tako da traja zdravljenje skupno pet let; po petih letih zdravljenja s tamoksifenom preidemo na letrozol; bolnice z majhnim tveganjem ali tiste, pri katerih obstoji tveganje za izgubo mineralne kostne gostote ali srčno-žilne zaplete, zdravimo samo s tamoksifenom.

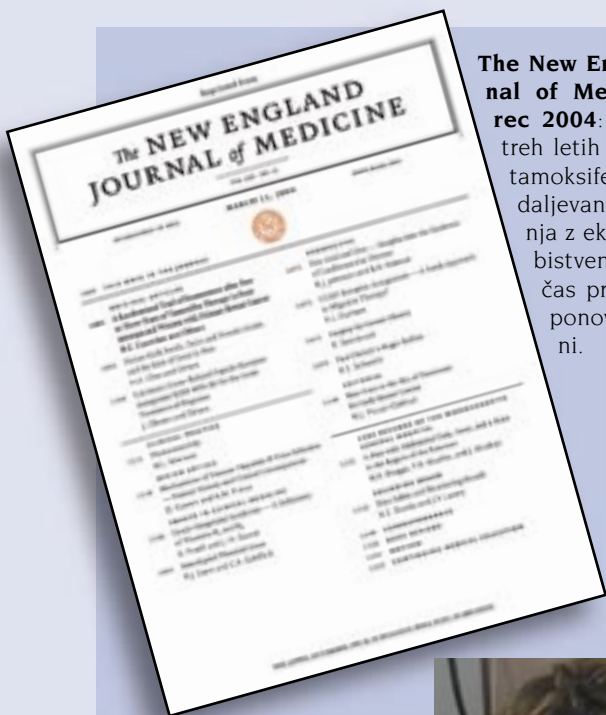
Dr. Simona Borštnar, dr. med., Onkološki inštitut Ljubljana. Raziskave so pokazale boljšo učinkovitost in manj neželenih učinkov pri zdravljenju metastatskega raka dojk z zaviralci aromataze v primerjavi s tamoksifenom pri ženskah v pomenopavzi.

Zrinka Mršič-Krmpotič, dr. med., Univerzitetna klinika za zdravljenje tumorjev, Zagreb. Pri bolnicah, ki so jemale eksemestan, so ugotovili bistveno manjšo zadebelitev maternične sluznice kot pri bolnicah, ki so jemale tamoksifen. Zadebelitev maternične sluznice namreč lahko privede do različnih ginekoloških bolezenskih sprememb.

Antonio Juretić, prof. dr. sc., Klinika za onkologijo, Klinični center Zagreb. Pri uporabi anastrozola je bilo

v primerjavi z zdravljenjem s tamoksifenom bistveno več zlomov kosti; pri uporabi letrozola v primerjavi s placebom ni bilo pomembnih razlik; prav tako ni bilo pomembnih razlik pri pogostnosti zlomov kosti pri zdravljenju bodisi z eksemestanom bodisi s tamoksifenom.

Rezultati raziskav kažejo na to, da se zaviralci aromataze razlikujejo med seboj po učinku na kosti.



As. mag. Bojana Pajk, dr. med., specialistka internistka - onkologinja, Onkološki inštitut Ljubljana.

Za zdravljenje hormonsko odzivnega raka dojk imamo na voljo več možnosti: petletno zdravljenje z zaviralci aromataze (anastrozol, letrozol); dve do tri leta trajajoče zdravljenje s tamoksifenom, nato pa preidemo



Prilogo Novic Europa Donna **Pravi trenutek za nov začetek** je uredila Neva Železnik, posamezne prispevke napisali Alenka Lobnik Zorko in Neva Železnik, jezikovno pregledala Rudena Nabergoj, tehnično uredil pa Andrej Verbič. Novice Europa Donna izhajajo kot sestavni del Naše žene.

Piše: Metoda Tori

»TA HITER« RAK

Bilo je predlani sredi poletja.

Ko sem se tuširala, sem začutila bulico na prsih v obliki fižola.

Naslednjega dne sem odšla k zdravniku, ki mi je rekel, da ni nič nevarnega, a mi je vseeno dal napotnico za slikanje. Tudi ko je gledal mamografijo, je dejal, da ni nič posebnega, a se je vseeno odločil, da »fižolček« operativno odstrani. Takrat nisem mislila še na nič hudega.

Čez tri tedne pa me pokličejo po telefonu in takoj sem se morala zgledati pri zdravniku. Postalo mi je vroče. »Kaj je zdaj to, sem se spraševala?«

Ko pa sem prišla v ordinacijo in sedla, mi je doktor rekel: »Metoda, ta hitrega raka imate.« Oblila me je vročina in nato mrzlica. Sploh se nisem dobro zavedala, kaj mi je rekel, saj nisem bila pripravljena na kaj tako groznega. V roke mi je dal papirje, slike, in rekel, da imam popoldne že pregled v Ljubljani. Ko sem prišla iz ordinacije, so mi oči zalile solze. Pred očmi so se mi začeli odštevati dnevi, meseci, morda še kakšno leto mojega življenja?

Takoj sem pomislila na mojih pet mladoletnih otrok. Hodila sem kot omotična in razmišljala, kaj bo z možem in kako bom otrokom to povedala. Sklenila sem, da bom pred otroki skrivala bolečino in solze, ki so mi zalivale oči. Bila sem sesuta. Popoldne sem že bila v Ljubljani. Tam so me malo »potolažili«, saj mi je zdravnica rekla, da imam »ta srednjega raka«. Prosila sem za obrazložitev. V mislih sem si nekako predstavljala, kako dolgo bom še živela. Grozno. Od takrat naprej pa do operacije sem imela pogosto solzne oči, tudi moje srce je jokalo.

Dala sem skozi preglede in kmalu je sledila operacija. Odstranili so mi precej dojke in vse bezgavke pod roko.

Mojji domači so bili zelo pretreseni. Sicer so mi dajali poguma, a se na srečo niso zavedali, kako huda bolezen je to. Ko sem bila v bolnišnici, sta najbolj trpela najmlajša otroka, saj nista bila navajena, da me ni doma. Kar naprej sta me klicala po telefonu in jokala ter me spraševala, zakaj nočem priti domov. Ko pa sta me obiskala, sta legla k meni na posteljo in nista hotela domov. Bilo je res hudo, vendar smo skupaj prestali najhujše. Ko sem prišla domov, je bilo vsem spet lepo.

Po operaciji sem bila psihično in fizično precej na tleh, a sem bila vseeno iz dneva



Fotografija: Photo Alto

Ko so ji povedali, da ima raka dojke, je takoj pomislila na svojih pet mladoletnih otrok.

v dan boljša. Tudi zdravniki so potrdili, da če je dovolj zgodaj, je ozdravljivo. V to sem upala in sem sedaj prepričana, da je tako. Prve mesece po operaciji sem bila precej utrujena, zato sem večkrat počivala. Roka se je s pomočjo fizioterapije in telovadbe nekako normalizirala. Dojka pa me je po obsevanju še dolgo dolgo bolela, bila trda in rdeča.

Zdaj je eno leto po operaciji in se večinoma počutim v redu. Tudi roko »brez bezgavk« navajam na normalno delo. Ker živim na kmetiji, se težkemu delu skoraj ne morem izogniti.

Ob veliki obremenitvi, me boli roka. Moje življenje je »en sam delovni dan.« Včasih sem tudi zelo utrujena in takrat si »privoščim« pol ure ali uro počitka, drugače ne gre.

Voljo imam zaenkrat zelo močno in upam, da sem ozdravela. Toda ...

Toda čez 14 mesecev se mi je na isti dojkki pojavilo spet nekaj nenavadnega. Ker sem doživela že mnogo hudega, me tudi nenadna bolečina, velik rdeč kolobar in zatrdlina v isti dojkki, kjer sem bila operirana, ni pretirano vrgla iz tira. Po dveh punkcijah, močnih antibiotikih in obkladkih, se je vse pričelo manjšati, a izginiti ni hotelo. Močno me je zaskrbelo. Zdravnik me je naročil za operativno od-

stranitev zatrdline. »O moj Bog, že spet bo treba na operacijo,« me je tiho nažiralo. »O, da bi bilo vsaj v redu.«

Naslednje dni nisem mogla spati. Bližala se je sredo – v moji glavi datum operacije. V torek zjutraj ob osmih pogledam še enkrat na izvid. Kar vrglo me je s stola, kajti pisalo je, da se moram v torek ob 8. uri oglasiti pred malo operacijsko sobo. Zagrabim jakno in na vrat na nos hitim na Onkološko. Ko vse uredim, se zglašim vsa zasopla pred malo operacijsko. Sestra me pomiri in pravi, da kirurga še dolgo ne bo. Vpraša me, kakšno anesteziijo bom imela, splošno ali lokalno? Tega nisem vedela in počakati je bilo treba na kirurga. Ker pa sem pozabila na datum in zato tudi tešča nisem bila, je bila operacija prestavljena. Čez en teden pridem zjutraj tešča, a je kirurg imel nujne operacije, in spet sem odpadla. Poslali pa so me še na en ultrazvok. Hvala Bogu! Tu so zatrdili, da ni nič nevarnega, in res, čez nekaj tednov je vse skupaj izginilo. Na srečo, veselje in zadovoljstvo mene in kirurga.

Tudi moji domači so bili zelo veseli, da se je vse uredilo samo.

Zdaj živim normalno življenje. Delam, hodim v službo, skrbim za družino in upam, da bo tako še dolgo dolgo.



Piše: Majda Kovačec

ZAKAJ PRAV JAZ?

Takoj na začetku leta, 3. januarja, dopolnim 39 let.

Zadovoljna sem, življenje poteka tako, kot si želim. Res sem vesela, da se z Bojanom razumeva in se imava rada. Hčerka Meta je v redu. Zelo me ima rada, z očetom pa se ne razumeta najbolje. Zdi se mi, kot da sem strelvod med njima, vedno zagovarjam enega drugemu. Od tega me že boli glava, vendar vem, da se bosta slej ko prej zopet razumela, mogoče ne kot včasih, pa vendar bolje.

Včasih se mi dozdeva, da se prehitvam, popolna želim biti v službi, še bolj pa v športu. Res je tudi, da sem povsod dobra, čeprav sama nikoli nisem zares prepričana v svoje sposobnosti, nikakor nimam dovolj zaupanja vase. Občutek imam, kot da bi v službi morala dati od sebe še več. Nekako imam ves čas slab občutek, da za delo v razredu zmanjkuje energije, ker smo učitelji tako zasedeni na vseh področjih. Vendar mi rezultati in tudi učenci povedo drugače, saj se dobro razumemo. Povsod me vabijo, tako na matematičnem kot tehničnem področju, sploh tehnika mi ustreza in svetovalca nikoli ne zavrnem, če me povabi k sodelovanju pri raznih projektih. Vodim študijska srečanja za učitelje z Gorenjske, pišem svoj prispevek v knjigi za tehniko ... Ravno tako je tudi pri matematiki, ni dolgo tega, ko sem javno predstavila svoje izkušnje pri pouku matematike najmanj sedemdesetim udeležencem. Res je, visoko sem priplezala. Vendar mi nobena izmed službenih stvari ne pomeni toliko kot šport.

Zagnala sem se v tekmovanja, seveda, moja športna mladost hodi za mano, ne da mi miru. Turno smučarski reljiji so letos en sam velik uspeh, saj sva z Bojanom državna prvaka v mešanih navezah, s prijateljico Meto pa zmagovalki reljija na Javorniku. Tudi tek na smučeh mi nudi veselje, zopet sem zmagala na pohorski smučini, to je 50 km dolg tek od Kop do Areha, torej čez vse Pohorje. Užitek ob zmagi je nepopisen, prevzame me popolno veselje, zmagoslavje, evforija.

Moje želje so vedno večje, želim sodelovati na mednarodnih tekmah v turnem reljiju in naslednje leto nastopiti na evropskem prvenstvu. Za dosego rezultatov pa je potrebno trenirati, in to tudi počnem, ponavadi imam opremo že v avtu, ko grem v službo, po njej pa samo še trenirat. Se-

veda si tako življenje lahko privoščim, saj imam doma odraslo hčer, ki tudi skuha, če mene ni, in razumevajočega moža, ki se mi velikokrat pridruži, če seveda nima obveznosti pri svojem študiju ob delu. Včasih se mi zazdi, da drvim z veliko hitrostjo, da hočem nadoknaditi vse zamujeno zaradi mamičine dolge bolezni (imela je raka dojki), ko sva z Bojanom skrbela zanjo do njene smrti, in vseh svojih prejšnjih bolezni in poškodb, ki so mi preprečevale kvalitetno življenje. Svoje telo priganjam, kot da ne bi imela spoštovanja do njega, prijatelji me opozarjajo, da sem videti utrujena, vendar sama čutim energijo in moč, ki mi prevevata telo. Na smučeh treniram vse do maja, snega je dovolj.

»Kaaaaaj pa je to?«

Še enkrat pogledam v ogledalo in tik ob bradavici na desni dojki zagledam bulico. Oblije me pot, strah mi zasveti iz oči, takoj pomislim na mamičino trpljenje. Nato pa mi zdrav razum reče, naj ne paniram takoj, saj vendar vedno pravijo, da ni vse rak. Ker pa sem imela v življenju že preveč bolezenskih težav, takoj pokličem na Onkološki inštitut in se poskušam naročiti za pregled. Sprejemna sestra me napoti na center za bolezni dojki, kjer se nihče ne oglasi, zato vzamem pot pod noge in grem kar v Ljubljano, nenaročena. Srečo imam, saj je v ordinaciji sestra. Prijazno mi pove, da ni pregledov, ampak naj kar njej pokažem bulico. V trenutku me potolaži in mi zatrdi, da tam pa res ne more biti raka. Za moje dobro počutje me vseeno naroči na pregled. Pomirjena pridem na pregled čez 14 dni, kjer mi mlajši zdravnik zatrdi, da tukaj prav gotovo nimam raka dojki.

Prosim ga, naj mi cisto odstrani, saj mi je mami umrla za rakom, vendar pravi, da je to popolnoma nepotrebno. Pošlje me na punktiranje in čez nekaj dni dobim izvide, da ni nič narobe in naj za vsak slučaj pridem na pregled v oktobru.

Ta čas dobro izkoristim, vse počitnice želim trenirati in se pripravljati na Slovenski alpski maraton, to je 35 km dolg gorski tek od Tržiča preko planine Kofce na Jezersko. Vendar me že pri prvem treningu preseneti poškodba, zaradi katere dobim mavec, in tako je ves julij brez pravega treninga, le kolo lahko vozim in z njim opravljam do 30 km dolge treninge, ven-

dar vseeno niso dovolj. Telo se mi je ta čas tako spočilo, da kasneje kar eksplodiram od moči. Podvojeno treniram, saj še ni vse izgubljeno, do maratona je še mesec in pol. Res, maraton je uspeh, no, ne popoln, vendar kljub poškodbi dober. Osvojim tretje mesto, v svoji kategoriji pa drugo. Prijateljica Meta je zmagovalka, prehitil me za pet minut. Ne znam opisati svojega veselja, vse pleše okoli mene, dobesedno letim po zraku, uživam.

Mesec september me že potegne v delovno vzdušje. Aktivna sem povsod, na tehničnem področju sodelujem pri izobraževanju učiteljev, na športnem pa treniram po vnaprej sestavljenem programu. Bliža se dan pregleda, kjer me pričaka drug zdravnik, si ogleda bulico in se odloči, da nima kaj delati v mojem telesu. Čez mesec dni me operirajo. Delam in treniram v polnem zagonu.

Teden dni po operaciji pridem na odstranitev šivov, kjer me močno pretrese vest, da je bil v cisti rak. Konzilij se odloči za ponovno operacijo, kjer mi odvzamejo še več tkiva. Na operacijo čakam tri tedne in



Majda Kovačec

vmes še vedno treniram, kot da se ne bi nič zgodilo. Operacijo dobro prenesem, vendar me čez teden dni novi rezultati sesujejo, saj je takih cist z rakom polno. Zdravnik mi pove, da je to zelo redek pojav, da ima tako obliko le ena bolnica na leto. Solze mi tečejo po licih, ne morem jih zaustaviti. Zdravnika uspem le še vprašati, če bo operacija kmalu. Ne vem, kako sem prišla iz ordinacije.

Ves čas mi odzvanja po glavi: »Zakaj jaz, ali ni bilo že dovolj vsega? Zakaj moram tako hitro umreti?« Namreč diagnoza rak je pomenila smrt, saj so tako umrli mamičica, stric, stari oče ...

Na tretjo operacijo, odstranitev dojki, čakam tri tedne. Operacija je predvidena za 6. januar. Tako takoj po novem letu pričakam svoj 40. rojstni dan. Aktivno ga



Majda Kovačec ljubi šport, ki ji pomaga živeti in preživeti.

proslavimo skupaj s prijatelji in sorodniki, vendar se sama ne morem popolnoma sprostiti, saj je glava polna misli o raku. Vem, da je tudi obiskovalcem težko, kajti nihče od nas ne ve, kaj bo prinesla operacija.

Operacijo krasno prestanem, poteka brez zapletov, zbudim se z novo dojko in nimam slabih občutkov. Kmalu po operaciji pričnem hoditi na dolge sprehode, človek gibanja, kot sem, brez tega tako ali tako ne bi mogla.

Pet tednov po operaciji se pričnejo težave, rana se mi delno odpre in zagnoji. Plastični kirurg me opozori, da telo mogoče ni sprejelo tujka in naj bom previdna. Po tednu dni dobim vročino in rdeče lise po dojki, zato si kar pripravim vse za v bolnico in odidem na pregled. Res me zadržijo in mi že naslednji dan protezo operativno odstranijo, poleg tega me pričnejo zdraviti z antibiotiki in mi povedo, da bom novo protezo lahko dobila šele čez pol leta.

Ko se pogledam v ogledalo, se šele zavem, kaj sem izgubila. Tedaj se pričnejo psihične težave.

V tem času obiščem tudi svojega ginekologa, da mi opravi ultrazvok jajčnikov, ki so sicer zdravi. S tem pa se zgodba še ne konča, kajti teden dni po ginekološkem pregledu pri onkologu izvem, da mi morajo preventivno odstraniti jajčnike, ki so

nevarnost za raka na drugi dojki. Nova informacija moje psihične težave le še stopnjuje.

Nisem več mirna, nikjer se ne morem sprostiti in pomiriti. Sprašujem specialiste, kaj si mislijo o odstranitvi jajčnikov, vendar dobim zelo nasprotujoče si odgovore. Ne vem, kaj naj storim. Pričnem zbirati podatke o prezgodnji menopavzi in odkrivam vse mogoče težave, ki me lahko doletijo. Sem v hudi dilemi, komu naj verjamem, kaj je res dobro zame. Odločiti se moram popolnoma SAMA.

Moje hude težave trajajo mesec do dva, dokler ne sprejem odločitve, da gredo jajčniki stran. Takoj ko se odločim, zaradi psihične preobremenjenosti dobim trebušno gripo, ki traja tri tedne. Tako je huda, da si vmes želim smrti, seveda pa o njej preneham razmišljati takoj po izboljšanju.

Nato ves maj posvetim svojim psihičnim in fizičnim potrebam, zopet tečem, odidem na turno smučanje in uživam življenje ter se pripravljam na junijsko odstranitev jajčnikov. S prijateljico Meto štirinajst dni pred operacijo osvojiva najvišji vrh Avstrije, to je 3798 m visoki Grosglockner, in se sto metrov pod vrhom

spustiva s turnimi smučmi. Uživam tako kot po zmagah, vzpon in spust mi dasta novih moči.

Odstranitev jajčnikov dobro prenesem in se kmalu podam na morje. Po zdravnikovem dovoljenju pričnem teči, plavati in kolesariti. Vseeno me mesec dni po operaciji dohitijo menopavzalne težave, proti njim se poskušam boriti z naravnimi sredstvi.

Čakam na še zadnjo operacijo, šesto letos, končno bom nekaj dobila, torej nove prsi. Do sedaj so mi le jemali. Sem brez dojke, jajčnikov in maternice, to sem izgubila pred sedmimi leti zaradi velikega adenoma, in upam, da bo telo tokrat bolj pripravljeno na tujek.

Mogoče nisem običajna bolnica, saj me kljub hudim preizkušnjam spremlja športno življenje, ki je sedaj sicer močno prilagojeno, vendar me ohranja v dobri psihofizični kondiciji, da lažje prenesem operativne posege. Sedaj ne hitim več, uživam v vsakem trenutku, na tek ne vzamem več ure, v hribih pa se močno razgledam okoli sebe. Res je tudi, da imam tokrat srečo, saj sem jo odnesla brez kemoterapij in obsevanj. Pri vsem skupaj pa upam, da ne bo nikoli več naslednjč.

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, 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 (presejanja) 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)!



Jaka Jakopič, nogometaš, ki je premagal raka

»ZMAGA JE ŽIVETI, NE PREŽIVETI«

Jaka Jakopič je 27-letni profesionalni nogometaš, ki je prebolel raka. Bolezen ga je za trenutek odvrnila od njegove prve ljubezni – športa, a mu je hkrati približala osnovno misel življenja – najprej živimo zase.

Zdravljenje je preživel z odprtostjo in iskrenostjo in pri tem naletel na veliko odobravanje. Rad govori o svoji izkušnji, tudi skozi akcijo »Glave gor« in kmalu dokončano knjigo.

- Morda je kar malce nenavadno, da tako doživeto in odprto deliš svojo izkušnjo z rakom. Svoje zgodbe si namreč objavil v reviji Društva onkoloških bolnikov Okno in tudi na spletnih straneh mojuspeh.com. Si bil od nekdaj tako odprt?

Ja, vedno sem bil tak in vedno sem rad govoril o stvareh, ki so se mi dogajale. Tako tudi takrat, ko sem zbolel. Morda se zdi komu bolezen nekaj, o čemer je bolje molčati, jaz pa mislim ravno obratno. Zato mi je zdravnica že kmalu rekla, naj začnem zapisovati svoje misli. Prvi odzivi na moje zgodbe so bili zelo pozitivni. Veliko prijateljev, tudi ljudi, ki jih sploh nisem poznal, me je klicalo, češ, kako sem jim s svojim odprtim pristopom pomagal. Še posebej vesel sem bil odziva Sebastjanove mame. S Sebastjanom sva bila namreč v času zdravljenja skupaj v sobi in prav on mi je pokazal pot življenja. Ves čas je bil nasmejan, čeprav je bil hudo bolan in je kmalu umrl. Tudi zato sem nadaljeval s pisanjem. Vse skupaj bom strnil v knjigi, ki bo izšla še letos in v kateri bo še posebej izpostavljeno, da ne smemo objektivirati tega, kar se nam je zgodilo, ampak moramo gledati naprej. Dejstvo je, da rak ne izbira, in tega se moramo zavedati tako zase kot za svoje bližnje in prijatelje.

- Torej izkušnja z boleznijo niso le spomini, ki bi jih rad čimprej pozabil?

Dva trenutka sta bila, ko mi je bilo najhujše, in sicer, kako povedati puncu in Sebastjanovi smrt. Ko sem aprila 2002 zvedel, da imam raka, sva bila z Manco ravno na vrhuncu ljubezni. Resnično mi ji je bilo težko povedati, da sem zbolel, a me je njena reakcija takoj pomirila in me celo navdala z vero v življenje. Sebastjan pa je bil tisti, ki mi je v začetnih trenutkih zdravljenja pokazal, zakaj tudi takrat nositi nasme.



Njegovo smrt sem z njegovo pomočjo lažje prebolel. Sicer pa imam same lepe spomine na tisti čas. Družina mi je dala vse, kar sem potreboval, včasih celo preveč. Prijatelji so bili z mano ves čas in me spodbujali, z njimi sem šel na primer že med zdravljenjem na morje, in kar je najpomembnejše: ostali so enaki. Njihov začetni strah se je hitro razblinil. Tako smo se kmalu lahko hecali kot prej, tudi na račun moje bolezn. Meni je to veliko pomenilo, saj po moje bolnik ravno v času zdravljenja potrebuje družbo, za pogovor in da se počuti živega. Potrebno je seveda vedeti, kaj se med zdravljenjem s tabo dogaja. Še pomembnejše pa je, da čutiš, da so tisti, ki te zdravijo, in tisti, ki jih imaš rad, s tabo.

Kot bolnik si namreč večkrat nemočen, prestrašen, tudi jokav, morda celo zopr. Toda pravi zdravnik in prijatelj to razume in se lahko prilagodi. Hitro začutiš, kdo je v resnici pravi prijatelj.

- Kako se je vse skupaj začelo?

Decembra leta 2001 sem zatipal bulice na vratu, s prijatelji pa smo ugotovili, da se kdaj pa kdaj pač pojavijo in da to ni nič takega. Bil sem pomirjen, čeprav se mi je zdelo, da mi bulice rastejo. Čez dva meseca, februarja 2002, sem na pripravah začutil bulo v prsih, ki me je tudi že bolela. Najprej sem mislil, da je pač zaradi napornega treninga, tako da je maser zanjo še

posebej skrbel. Bula je bila vedno večja, kmalu pa se je pojavil tudi velik pritisk v ušesih, zato sem se vendarle odpravil k zdravniku. Prepričan sem bil, da mi bodo le sčistili maslo v ušesih in bo to vse. Je pa res, da mi je Manca rekla, da moram povedati tudi za bulice.

Tako mi je moja zdravnica, dr. Nataša Poherc, res pogledala ušesa, ko pa je videla še bule, mi je takoj dejala, da je lahko vse povezano.

Tako mi je bulici dala na punkcijo, sam pa sem normalno treniral naprej. Čez dva dni sem moral na Onkološki inštitut in onkologinja, dr. Simona Borštner, mi je

Jaka Jakopič ve, da mu je bolezen tudi veliko dala.

Jaka po kemoterapiji, ko je izgubil lase.



povedala, da obstaja sum na Hodginov limfom. Do takrat nisem imel pojma ne o Onkološkem inštitutu ne o raku in sem najprej pomislil, hvala bogu, samo, da ni rak?!

V štirinajstih dneh so me preiskali od nog do glave, tudi na biopsijo bezgavk so me poslali, in rekli, da imam Hodginov limfom, torej raka. Bil sem v šoku in svoje diagnoze sprva sploh nisem dojel.

- Kako je potekalo zdravljenje?

Spomnim se, da sem si začetek zdravljenja lahko sam izbral, in odločil sem se za 13. maj, na svoj rojstni dan. Da si mi ne bo treba zapomniti več pomembnih datumov. Tako sem na 24. rojstni dan začel boj z rakom.

Sprva sem bil v bolnici pet dni, potem pa sem na vsake 14 dni prihajal na kemoterapijo. Seveda sem imel reakcije, kot so bruhanje ali izpadanje las, katerih pa sem bil vesel, ker sem tako vedel, da se nekaj dogaja. Iz športa sem poznal občutek, kako je, če se za nekaj trudiš, da se nič ne zgodi brez napore oz. da si zaradi njega celo na meji zmogljivosti. Tako sem tudi zdravljenje in vsako reakcijo telesa sprejemal pozitivno, čeprav je trajalo kar pol leta.

- Kaj pa diagnoza rak?

Po prvem šoku mi ni bilo več težko. Le bal sem se, da bi moral nehati igrati nogomet. Kar sedemnajst let sem ga treniral, za sabo sem imel pet profesionalnih sezon. Ves ta čas sem imel treninge dvakrat na dan in edini dopust v decembru. Nisem si mogel predstavljati življenja brez nogometa. Tudi Manci sem povedal, da je nogomet na prvem mestu. Ko pa se je pojavila bolezen, sem moral dati nogomet na stranski tir. Junija 2002 mi je ravno potekla pogodba z NK Domžale in nisem natančno vedel, kako in kam se bom lahko umestil s svojo boleznijo. Pa so mi v klubu dejali, da sem jim veliko dal in da bi tudi oni meni radi pomagali. Obravnavali so me kot poškodovanega igralca in mi pogodbo podaljšali še za eno sezono. Ob tem niso nič zahtevali, le da se pozdravim in čimprej začnem spet igrati. Ta misel je bila zame svojevrstna spodbuda, na neki način sem se čutil dolžnega, da pridem nazaj. In tako sem že po prvih terapijah, ki sem jih dobro prenašal, hodil na treninge in tekme ter z roba igrišča opazoval soigralce pri njihovi igri.

Soigralci so mi dali vedeti, da sem zanje takšen kot prej, čeprav sem precej shujšal in izgubil lase. Na neki način so me celo občudovali, eden od soigralcev mi je napisal celo pesem. Tako sem zelo hitro v sebi spet prepoznal željo in po igri upanje.

- Te je bolezen v čem spremenila?

Vedno sem bil optimističen in odprt, vedno sem imel rad ljudi. Morda sem bil prej obremenjen z nogometom in uspehom v njem, zaradi česar sem bil precej pod stresom. Včasih sem zanemarjal sebe, stvari sem delal tudi na silo, zdaj pa sem dal sebe v ospredje in odslej vse, kar počnem, počnem z užitkom. Zdaj res delam stvari, ki jih rad delam. Ta mesec sem dal toliko intervjujev, kot jih nisem dal kot nogometaš v vsej svoji karieri. To možnost mi je dala bolezen. Veliko mi pomeni, da lahko pomagam ljudem kot so oni meni, ko sem rabil pomoč. Sedaj jim na svoj način vračam. Tistim, ki so bolni ta hip. Jaz, ki sem raka premagal, sem živ dokaz, da se da premagati tudi to bolezen; če je volja, če je moč in če so na voljo dobri zdravniki, potrebni aparati in zdravila.

- Si spremenil način življenja?

Naj povem, da sem se prej zdravo prehranjeval, tudi pil in kadil nisem nikoli. Po boleznih pa sem si pomagal še s knjigo *4 krvne skupine, 4 načini prehranjevanja*, ki jo je napisal dr. Peter J. D'Adamo. V njej najdeš način prehranjevanja glede na to, kakšno krvno skupino imaš. Zanimivo je na primer, da ima večina vegetarijancev skupino A, za katero meso sploh ni priporočljivo. Večina tistih, ki ne more brez

mesa, pa ima krvno skupino 0. Tisti, ki vse radi jejo, imajo gotovo krvno skupino B, ki jo imam tudi sam. Za A skupino pa je značilno, da zanje niso priporočljivi mlečni izdelki, raje sojini. Glede življenja in odnosov do ljudi pa se mi zdi najbolj pomembno, da sem na prvo mesto postavil sebe. Danes prej povem, kar mislim. Pomembne so moje misli, bolj kot misli kogarkoli drugega. Morda se sliši sebično, ampak na svetu smo zaradi sebe. Po boleznih sem se zavedel, da bodo nogomet igrali tudi brez mene. Težko, a življenjsko spoznanje je, da nihče ni nenadomestljiv. Zame je zmaga živeti, in ne preživeti. Kako živimo, pa je zmeraj odvisno od nas samih. Kdor ima sebe rad, lahko zares ljubi tudi druge. Zanimivo je, da odkar to vem, živim lepše in polnejše. Hkrati sem postal do vseh in vsakogar tudi bolj strpen. Ne obsojam več drugih, čeprav so povsem drugačni od mene in mojega načina življenja. Sedaj vem, da mi je bolezen tudi veliko dala. Včasih imam občutek, da sem si jo sam priklical, da bi me kot človeka spremenila, izboljšala.

Predvsem pa mi je lažje, če o njej govorim, ko grem na ponovni pregled. Tja hodim vsake tri mesece. Ker se bolezen rada ponovi, je zmeraj pomembno, da je pravočasno odkrita.

- Od srečanja z rakom so minila tri leta. Danes si spet povsem vpet v življenje. Ga zaradi izkušnje z rakom doživljaš kako drugače?

Predvsem sem zelo srečen, ker lahko spet igram nogomet. Že eno leto sem v dobri formi, zdaj igram pri ljubljanskem klubu Factor. V istem klubu učim tudi otroke, pri čemer resnično uživam, sploh ko opazujem njihov napredek. Bolj počasi, ampak vendarle tudi študiram in sem v tretjem letniku prava. Zraven pa še sodelujem pri onkološkem društvu in pri akciji »Glave gor«. Svet se vrti okoli mene in ne jaz okoli sveta. In ko opazujem vrtenje sveta, mi je veliko lepše. To mi je dala izkušnja z boleznijo. Življenje jemljem, kakršno je. Ne bojim se ničesar, karkoli mi bo prišlo na pot, bom sprejel kot izziv. Tudi ponovitev boleznih, če bo do nje prišlo.

Zame je bil rak namreč pozitivna izkušnja, pa naj se sliši še tako čudno. Hvaležen sem, da sem imel raka, ker mi je dal nova spoznanja, spremenil mi je pogled na svet. Zdaj je zame najpomembnejša ljubezen do življenja. Rad jo izkazujem, ne zaradi samopotrditve, ampak zato ker jo čutim. Zdi se mi pomembno, da vsak od nas živi za stvari, ki so zanj pomembne. Vsakdo mora dati sebe na prvo mesto. In ko bo začel živeti zase, bo videl, kaj vse lepega ga čaka.

Polona Strnad



AKCIJA »GLAVE GOR!«

RAK – POGLEJ MU V OČI IN ZMAGAJ ŠE TI

V akciji sodelujejo SPINS (Sindikat profesionalnih igralcev nogometa Slovenije), Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Europa Donna – slovensko združenje za boj proti raku dojke, Društvo onkoloških bolnikov, Imelda Ogilvy, Collegium Graphicum in Traianus. Namen akcije je, da ljudje spoznajo, da rak ne izbira, da lahko vsakdo zboli, a raka tudi premaga!

Akcija se je začela oktobra najprej na nekaterih nogometnih tekmah. Na reprezentančni tekmi med Slovenijo in Škotsko ter na tekmah prve Slovenske nogometne lige so delili letake, ki predstavljajo raka, razloge zanj, možnosti zdravljenja in nasvete, kako se mu izogniti.

Pred vsako tekmo so igralci na igrišče prišli v majicah z napisom Glave gor, s seboj pa so prinesli tudi nogometno žogo premera štiri metre z enakim napisom. Pred vsakim igriščem je bila vsem na voljo tudi informativna točka, kjer so bili prostovoljci in prostovoljke.

Odzivi so bili pozitivni. Naj povem, da so organizatorji te akcije posneli že videospot in fotografije za jumbo plakate in oglase na televiziji. Zakaj? Da bi se tisti, ki zbolijo, ne bali več raka. Da beseda rak ne bi bila več sinonim za smrt.

Akcija se bo predvidoma nadaljevala tudi v prihodnje, in sicer tudi na tekmah v košarki in rokometu. Kot je povedal Jaka Jakopič, pa bi jo radi uvrstili prav v vse ekipne športe. Bravo!



Zelo pomembno: zgodnje odkritje!

RAK USTNE VOTLINE

Rak ustne votline je tista vrsta raka, za katero bi pričakovali, da ga odkrijemo že v zgodnjem stadiju, saj v ustih zelo hitro začutimo kakršnokoli nepravilnost na površini sluznice, hkrati pa je ustna votlina zelo dostopna za pregledovanje. Na žalost pa so dejstva drugačna in veliko bo še potrebno storiti pri vzgoji ljudi, ki jih ta vrsta raka najbolj ogroža; prav tako pa tudi strokovnega osebja, predvsem zobozdravnikov, saj so med prvimi, ki pri svojem pacientu v ustih opazijo sumljivo tvorbo.

O raku ustne votline smo se pogovarjali z **Davidom Dovšakom, dr. med.**, specialistom maksilofacialne kirurgije, iz Kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo Kirurške klinike Kliničnega centra v Ljubljani.

- Kdaj govorimo o raku ustne votline?

O raku ustne votline govorimo takrat, ko je patolog v koščku tkiva, ki smo ga izrezali iz sumljive spremembe v ustih ali na ustnici, našel vdor rakavih celic s površine sluznice v globlja tkiva. Samo pregled (klinična diagnoza) ni dovolj, vedno potrebujemo patohistološko potrditev. V ustni votlini lahko namreč vznikne veliko tumorjev, vendar vsi niso rakave narave, prav tako pa lahko zraste več različnih vrst rakavih sprememb.

Večina rakavih sprememb, kar 95 odstotkov, vznikne iz epitelija (krovne celice) sluznice v ustni votlini. Ta vrsta rakave spremembe se imenuje ploščatocelični karcinom ustne votline.

- Kdo najpogosteje zboleva za rakom ustne votline?

Za rakom ustne votline lahko zbolijo kdorkoli. Ko govorimo o raku ustne votline, imamo navadno v mislih omenjeni ploščatocelični karcinom ustne votline, za katerega velja, da moški zanj obolevajo dvakrat pogosteje kot ženske in da je 90 odstotkov bolnikov starejših od 50 let. Najnovejši podatki kažejo, da se vse več rakov pojavlja tudi pri mlajših in da za to vrsto raka oboleva tudi vse več žensk.

V Sloveniji v zadnjih letih odkrijemo letno okrog 250 novih primerov raka ustne votline in ustnega dela žrela.

- Kaj povzroča raka ustne votline?

Nastanek ploščatoceličnega karcinoma ustne votline lahko v 90 odstotkih pojas-

nimo s prekomernim uživanjem tobaka in alkohola. Vsak posebej na različne načine okvarjata sluznico in poškodujeta celice do te mere, da se pričnejo nenadzorovano deliti. Ob uživanju obojega pa se verjetnost, da bomo zboleli za rakom ustne votline, precej poveča.

Ustna votlina



Kaj obsega ustna votlina?

Ustna votlina je s sprednje strani omejena z ustnično rdečino. Z zadnje strani jo omejujejo zgoraj meja med trdim in mehkim nebom, spodaj meja med gibljivim in negibljivim delom jezika, vmes pa sprednja nebna loka. Skupaj z rakom ustne votline navadno obravnavamo še raka ustnega dela žrela, ker nastane zaradi enakih vzročnih dejavnikov. Raka ustnice oziroma ustnične rdečine pa navadno obravnavamo ločeno, ker nastane zaradi drugačnih vzrokov, čeprav ravno tako sodi med rake ustne votline.

K nastanku raka ustne votline pripomore tudi slaba ustna higiena in slaba prehrana ter pomanjkanje svežega sadja in zelenjave. Vsi omenjeni dejavniki pa so največkrat med seboj povezani.

Pri raziskavah, ki so bile opravljene, mehansko draženje sluznice ustne votline, npr. zaradi slabo prilagojene zobne proteze, naj ne bi povzročalo vznika rakave spremembe, v praksi pa vendarle vidimo, da rak večkrat vznikne na tem mestu. Vendar naj ponovim, da gre pri raku ustne votline navadno za preplet večjega števila dejavnikov. Tudi slaba odpornost organizma je lahko posledica vseh prej naštetih dejavnikov.

Isti dejavniki, ki povzročajo raka v ustni votlini, povzročajo tudi raka v ustnem delu žrela.

Izjema med raki ustne votline je rak ustnice, in sicer ustnične rdečine. Nastanku tega raka botrujejo predvsem prekomerna izpostavljenost ultravijolični svetlobi in neugodnim vremenskim razmeram. Za to vrsto raka najpogosteje obolevajo kmetje, mornarji, gozdarji ipd.



David Dovšak, dr. med.

- Je rak ustne votline smrtna bolezen?

Bolniki, ki se ne zdravijo ali jih zdravijo napačno, zagotovo umrejo, in to navadno v nekaj mesecih. V medicini navadno govorimo o petletnem preživetju po zdravljenju. V primeru raka ustne votline je petletno preživetje nekaj več kot 50-odstotno. Slabo preživetje je deloma posledica agresivnosti tega raka, predvsem pa dejstva, da je diagnoza postavljena prepozno. Najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na preživetje, je pojav metastaz na vratu, ki prepolovijo možnost preživetja oziroma ozdravitve. Res pa je, da bolniki, ki so bili zdravljeni zaradi raka, umirajo tudi zaradi drugih vzrokov.

- Kakšni so znaki raka ustne votline?

Bolniki z rakom v ustni votlini največkrat obiščejo zdravnika ali zobozdravnika zaradi težjega požiranja, težav pri nošenju protez, slabega zadaha, krvavega izmečka (sputum), težjega odpiranja ust in bolečin. Tumorji v zgodnji fazi se največkrat kažejo kot razjeda, ki traja več tednov ali mesecev, se ne zaceli in večkrat zakrvavi. Na začetku ti tumorji ne bolijo, v napreduvali fazi pa je bolečina navadno zelo huda. Žal pa redki bolniki obiščejo pomoč zdravnika ali zobozdravnika zaradi sprememb v ustni votlini, ki se jih sicer vidi, a ne povzročajo posebnih težav.

- Ali lahko raka ustne votline odkrijemo zgodaj?

Seveda, največkrat je dovolj, da si usta natančno pregledamo v ogledalu. Res je, da vseh delov ustne votline sami ne moremo natančno pregledati, lahko pa to storita zobozdravnik ali zdravnik. Pomembno je torej, da redno hodimo na preglede k zobozdravniku in zdravniku, hkrati pa bi moral biti natančen pregled ustne votline sestavni del pregleda predvsem pri ogroženem prebivalstvu.

- Zobozdravnik odkrije sumljivo spremembo v ustni votlini. Kam sedaj?

Zobozdravniki in večina zdravnikov vedo, da bolnike z rakom v ustni votlini operiramo na našem oddelku. Kot sem že povedal, je potrebna najprej histološka potrditev diagnoze (pri nas pacientu v lokalni anesteziji, torej neboleče, vzamemo košček tkiva iz sumljive spremembe v ustih). Če gre za rakavo tkivo, bolnika sprejmemo na naš oddelk, potem ko je pri svojem zdravniku opravil vse potrebne preiskave.

- Kako zdravite raka ustne votline in kakšne so možnosti popolne ozdravitve?

Skupaj z onkologom vsakega bolnika

Za zdravje ustne votline bi naredili zelo veliko, če ne bi kadili in pili alkoholnih pijač – še posebno ne žganih.

pred začetkom zdravljenja pregledamo. Nato naredimo načrt zdravljenja. Manjše spremembe lahko včasih enakovredno pozdravimo bodisi z obsevanjem bodisi z operacijo, pri večjih ali napreduvalih tumorjih pa operativnemu zdravljenju navadno sledi še obsevanje, včasih tudi kombinacija s kemoterapijo, torej z zdravili.

Pri načrtovanju zdravljenja je izredno pomembno narediti tudi načrt obnovitve (rekonstrukcije) po odstranitvi bolnega tkiva. Osnovni cilj zdravljenja tumorjev je seveda preživetje brez bolezni, vendar moramo pri tem upoštevati tudi kakovost življenja po zdravljenju. Tako kot je dolžina preživetja brez bolezni merilo dobrega onkološkega zdravljenja, tako sta dobra funkcija (govor, hranjenje) in estetski videz merilo dobre rekonstrukcije. Ko odstranimo tumor, ki meri npr. tri krat tri centimetre, in upoštevamo, da moramo odstraniti še vsaj en centimeter okolnega na videz zdravega tkiva, je jasno, da nastane precejšna vrzel. Da bi po posegu človek spet dobil normalen videz in bi lahko normalno jedel in govoril, moramo izrezano tkivo nado-

mestiti in v ta namen največkrat uporabimo različne režnje – gre za tkivo, ki ga prenesemo od drugod.

Če je rak odkrit v zgodnji fazi in se še ni razširil na bezgavke na vratu, so možnosti ozdravitve dobre. V tem primeru je petletno preživetje med 70 in 90 odstotki. Na žalost pa pride večina bolnikov prepozno k zdravniku, kar zmanjša možnost ozdravitve in oteži obnovitvene posege.

Po zdravljenju pa je pomembno, da bolniki hodijo redno na preglede, saj nas prvi dve leti skrbi predvsem možnost ponovitve bolezni, pozneje pa možnost vznika novega raka. Na žalost pri bolnikih, ki so imeli raka v ustih, z vsakim letom narašča verjetnost, da bodo ponovno dobili novega raka – in to predvsem zato, ker le redki opustijo svoje razvade.

- Kaj lahko sami naredimo za to, da bi naša usta ostala zdrava?

Redni obiski pri zobozdravniku bodo gotovo prispevali tudi k boljši ustni higieni in k zgodnjemu odkrivanju bolezenskih sprememb v ustih. Pomembno je, da se tudi zobozdravniki in zdravniki zavedajo nevarnosti raka v ustni votlini in da jo natančno pregledujejo.

Ljudje pa naj bodo seveda pozorni na spremembe v ustih. Vsaka belkasta in rdečkasta sprememba, ki ne izgine v dveh tednih, je lahko sumljiva, zato je prav, da v takih primerih obiščejo zdravnika ali zobozdravnika.

Glede kajenja in alkoholizma je bilo napisanega že veliko, a na tem področju še vedno nismo naredili dovolj. **Za zdravje ustne votline bi naredili zelo veliko, če ne bi kadili in pili alkoholnih pijač – še posebno žganih. Ljudje, ki so zelo izpostavljeni sončni svetlobi in neugodnim vremenskim razmeram, si morajo poleg kože zaščititi tudi ustnice.**

Za preventivo pred rakom velja seveda na splošno zdrav način življenja, prehrana, bogata z vitamini A, C in E, ki jih najdemo predvsem v zelenjavi in sadju.



EUROPA DONNA SLOVENIJE
Dunajska 56/V, p. p. 2652 Ljubljana, tel.: 01 475 15 14
faks: 01 436 12 66

Elektronski naslov:
europadonna@europadonna-zdruzenje.si
Naslov spletnih strani:
<http://www.europadonna-zdruzenje.si>
Uradne ure od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure



Poslanke in poslance smo spraševali, kaj vedo o mesecu boja proti raku dojk

ROŽNATI OKTOBER V DRŽAVNEM ZBORU

Oktober je mesec, ko predstavnice civilne družbe še bolj opozarjajo na problematiko raka dojk, najpogostejšega raka žensk. Letos so se v skupni akciji osveščanja slovenske javnosti in vplivanja na zdravstveno politiko predstavnice Europe Donne – slovenskega združenja za boj proti raku dojk, Društva onkoloških bolnikov Slovenije ter Zveze slovenskih društev za boj proti raku združile in se med številnimi dejavnostmi v tako imenovanem »rožnatem oktobru« 26. oktobra udeležile sprejema pri predsedniku Državnega zbora, dr. Francetu Cukjatiju.

Ob tej priložnosti smo nekatere poslanke in poslance vprašali, če vedo, kaj sploh je rožnati oktober in čemu je namenjen.



Dr. France Cukjati,
predsednik
Državnega
zbora

Rak je tragedija, ki nas je, očitno, združila. Hvala vam, da tako prizadevno opravljate svoje delo. Predvsem sem vesel, da nas pomagate osveščati in združevati v boju proti tej bolezni. Obiska sem vesel tudi zato, ker rak dojk ne zadeva samo žensk, ampak tudi moške, saj če zbolijo boljše polovica, je tudi slabša zelo prizadeta. Včasih še celo bolj.



Mojca Kucler Dolinar,
Nova Slovenija,
krščanska
ljudska stranka

Vesela sem, da je predsednik našega parlamenta sprejel predstavnice društev, saj kot ženska tudi sama lahko zbolim za rakom dojk. Mislim, da je potrebno, da smo obveščeni in da se pustimo še dodatno podučiti. O Europi Donni sem že veliko slišala, dejavnost poznam iz medijev in tudi prek žensk, ki so že prebolele to bolezen. Mislim, da dobro opravlja svoje poslanstvo, da predvsem osvešča ženske in jim nudi oporo, če zbolijo. Slišala sem, da bolezen ne izbira starosti. Čeprav sem še mlada, vem, da lahko tudi jaz zbolim. Zato so vse informacije, ki so usmerjene v preventivo, zmeraj dobrodošle. Sicer pa vsako jutro sklenem, da bom čim več nasvetov za zdravo življenje tudi sama upoštevala in kdaj mi enega ali dva celo uspe

uresničiti. Pravzaprav se je danes še najtežje izogniti stresom.



Marko Pavliha,
LDS

Zelo pomembno je, da je eden od poglavitnih politikov, predsednik državnega zbora, pripravil sprejem za članice treh društev. Slišal sem, da je med njimi tudi veliko bolnic, ki so preživele raka, kar daje vsem, ki ga dobijo, upanje, da rak ni smrt. Tudi moški pred rakom dojk nismo imuni, čeprav je to seveda bolj ženska bolezen. Ker so ženske tudi matere, žene, hčere itd., je prav, da o tej bolezni nekaj vemo tudi moški, saj jih, če zbolijo, lažje razumemo, jim pomagamo in smo jim v oporo. Doma bom vse prospekte, zloženke in knjižice, ki jih je s seboj prinesla delegacija treh društev, pokazal soprogi in tudi hčerki, ki ima trinajst let. Mislim, da se mora že zdaj pripravljati na to, kaj vse se lahko zgodi, torej se preventivno obnašati. Brez zdravljenja namreč nobena velika sreča ni možna. Rekel bi še, da spadam med povprečno osveščene zdrave ljudi in po letu in pol, odkar sem v politiki, začeljem spet s fitnesom, z izleti v naravo, s čim bolj zdravo prehrano in z zmernimi količinami alkohola. In seveda ne kadim! Vsem, ki kadijo, priporočam, da nehajo!



Bogdan Barovič,
SNS

Rak je, za razliko od AIDS-a, bolezen, ki večino ljudi prizade ne ne glede na to, kaj počno, zato podpiram vse oblike boja proti raku. V Državnem zboru bom naredil vse, kar

lahko, za to, da se ljudem omogoči preventivne dejavnosti za preprečitev obolenj in možnosti zdravljenja. Za vse enake možnosti, ne le za bogate ali vplivne. Že pred leti sem prispeval za nakup aparatov za otroke, obolele za rakom, in nikomur ne bi želel ti-stega, kar sem videl tam. Vem, da v zadnjih letih poteka veliko dejavnosti za boj proti raku, za osveščenost o tej bolezni, in kar je najpomembnejše, skrbi za pomoč tistim, ki so že zboleli. Sam pa živim življenje dr. Jac-killa in Mr. Hyda. Trudim se živeti čim bolj zdravo. Če le utegnem, grem v fitnes. Zavedam pa se, da kljub temu živim nezdravo, saj sem deloholik, ki ni srečen, če ne dela 12 do 14 ur na dan. Pri delu pa v glavnem sedim, kar ni dobro za zdravje. Z veseljem sem si pripel rožnato pentljo in vesel sem, da obstajajo društva, ki naredijo toliko do-brega za preventivo.



Drago Koren,
Nova Slovenija,
krščanska
ljudska stranka

Naj povem, da sem se z rakom dojk že srečal, saj je za njim zbolela naša najbližja soseda in žal tudi umrla. K zdravniku je prišla prepozno, rak se je že razširil iz dojke po telesu. Raka poznam tudi zato, ker moja žena dela v zdravstvu, brat pa je zaposlen prav na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Velikokrat se pogovarjamo o tem, da ta bolezen useka, ko jo najmanj pričakuješ, in kako pomembno je, da je odkrita pravi čas. Naj se še malo pohvalim. Pred leti sem se zamislil nad sabo. Nehal sem kaditi in shujšal za 37 kilogramov. Vse, kar lahko storimo sami zase, je prav, da naredimo. Največja sreča je zdravje! Tega se žal največkrat zavemo šele, ko zbolimo.



Majda Potrata,
Socialni
demokrati

Smo ena redkih država, ki še nima organiziranega rentgenskega slikanja dojk vseh zdravih žensk na dve leti po Abrahamu. Temu rečemo tudi presejanje. Vem, da bi se smrtnost s presejanjem zmanjšala skoraj za 30 odstotkov, kar pomeni, da bi vsako leto umrlo sto Slovenk manj za rakom dojk! Sicer pa poznam Europo Donno, ker je to veliko evropsko gibanje, kjer se združuje že 38 evropskih držav, pa tudi dejavnost ostalih društev, ki so prva na Slovenskem govorila o raku, nadvse spoštujem, saj so razbijala tabuje. Naj še povem, da sem sama preverila, koliko nam je dostopna

dejavnost, ki bi jo ženska morala opraviti po petdesetem letu. In ni ravno vzpodbudno, da pri svojih letih, ki se bližajo šestdesetim, še nisem opravila preventivnega pregleda, to je rentgenskega slikanja dojk. V severovzhodni Sloveniji, konkretno v Mariboru, je tak pregled izredno težko dostopen, ker je vrsta čakajočih tako dolga, da te naročijo na pregled po tistem, ko ti je že potekla napotnica. Sama sem preskusila, koliko besede o preventivi pomenijo v praksi. Nič!?



Eva Irgl, SDS

Vesela sem, da so te pridne, vztrajne, neustrašne in pogumne ženske končno prišle tudi v Državni zbor, da jih slišijo tudi kolegi. Akcije, ki jih izvajajo, so namreč nadvse pomembne, saj osveščajo javnost, tisto, do katere zdravstvo še v sanjah ne seže. Kot mlada ženska lahko rečem, da se, kar se raka tiče, še posebno odkrivanja raka dojk, premalo naredi, zato je še dosti bolj pohvalno, da sploh imamo takšna društva. Sicer pa sem mnenja, da je potrebno delovati preventivno, kar velja za večino stvari. Tako sama pazim na prehrano, pa tudi s športom se zadnje čase precej ukvarjam.



Maria Pozsonec, poslanka skuparske kadžarske skupnosti

Modro je bilo od predsednika Državnega zbora, da je sprejel predstavnice društev za boj proti raku, ki so v parlament prišle zelo domiselno: s svojimi brošurami in roza pentljami, in jih vsem pripenjale na bluze in suknjiče. Ni čudno, da so bile deležne precejšnje pozornosti. Všeč mi je bilo, da so bili tudi moški zelo vedoželjni in so se zanimali za raka dojk. Naj se pohvalim, da sem se s predstavnicami društva Europa Donna že srečala. Zato vem, da je njihovo delo zelo pomembno. Pa tudi delo ostalih dveh društev. Menim, da ženske ne posvečajo dovolj pozornosti raku dojk, ki lahko tako tiho in neopazno pride v družino. Tudi poslanci moramo opozarjati na takšne vsebine, z zakoni in poslanskimi vprašanji. Ob tem srečanju pa sem dobila še posebno idejo. Ravno v severovzhodni Sloveniji in Prekmurju ženske nimajo pravih možnosti za preglede, ni ambulant, zato se bom kot poslanka še posebej zavzemala za ta del Slovenije.

Besedilo in slike: Polona Strnad



Članice in člani Europe Donne, Društva onkoloških bolnikov in Zveze slovenskih društev za boj proti raku so oktobra v Državnem zboru delili tudi rožnate pentlje.



V prisrčnem in za politike nenavadno sproščenem vzdušju so poslankam in poslancem predstavnice in predstavniki vseh treh društev opisali, kaj vse bi morali storiti politiki, da bi zagotovili preventivo. Presejanje namreč ni magična beseda. Je politična odločitev, ki zahteva tudi določena sredstva. V uvodnem nagovoru je **predsednica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, Mojca Senčar**, dejala: »Rak dojk je velik problem, pri nas in tudi drugod po svetu. To je najpogostejši rak pri ženskah in žal vsako let zbolijo vedno več bolnic. V Sloveniji za rakom dojk zbolijo več kot 1000 žensk na leto, v Evropski uniji pa ena vsaki dve minuti. V Sloveniji umre letno 350 žensk, v EU vsakih šest minut ena. V Sloveniji je desetletno preživetje 10 odstotkov slabše od petletnega v EU. Zakaj? Rak dojk je precej dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrita dovolj zgodaj. V Sloveniji še nimamo organiziranega presejanja zgodnjega odkrivanja raka dojk po evropskih strokovnih smernicah. Ženske, ki nimajo posebnega tveganja, tako nimajo možnosti redne organizirane presejalne mamografije na dve leti od 50. leta naprej. Nimamo niti sekundarnih centrov za zdravljenje raka dojk, ki so zelo pomembni. Rak dojk je namreč tako posebna bolezen, da se lahko odkriva in zdravi v ustanovah, ki so za to posebej opremljene, ki imajo stalno kontrolo kvalitete opreme in v katerih delajo dodatno izobraženi strokovnjaki. V državah Evropske unije se je pokazalo, da se je z uvedbo sekundarnih centrov umrljivost znižala za 25–30 odstotkov. V Sloveniji bi na tak način umrlo približno 100 žensk manj. Zato si Europa Donna, Društvo onkoloških bolnikov in Zveza slovenskih društev za boj proti raku prizadevajo, da bi ta program zaživel in da bi bili čim prej ustanovljeni ti sekundarni centri po evropskih smernicah. Mislim, da lahko pri tem poslanke in poslanci veliko pomagajo; tudi med njimi je veliko žensk, veliko mladih – rak na žalost leze v vedno mlajša leta. Že s tem, ko se ženske rodimo kot ženske in če bomo živele do 70., 75. leta, tvegamo, da bomo zbolele za rakom dojk. Zato želimo organizirano presejalno mamografijo, presejalno pregledovanje, da bi se rak dovolj zgodaj odkril, da bi postal bolezen kot vsaka druga.«

Borut Štabuc, Zveza slovenskih društev za boj proti raku: »Verjamemo, da je raka mogoče preprečiti in uspešno zdraviti le takrat, če ga odkrijemo dovolj zgodaj. Naša želja je omogočiti razsvetljevanje slovenske javnosti, in to z različnimi brošurami, plakati itd., s čimer ljudjem sporočamo, kako pomembno je, da tudi sami nekaj naredijo za svoje zdravje. Že z opuščanjem škodljivih razvad, kot je npr. kajenje, lahko preprečimo 90 odstotkov pljučnega raka.«

Marija Vegelj Pirc, Društvo onkoloških bolnikov: »Veseli nas, da ste nas tako prisrčno sprejeli. Zato bi vam radi predali gradivo (brošure, letake) in tudi roza pentlje. Ponosni bomo, če jih boste nosili na današnji seji. Posebej pa bi vas rada opozorila na nogometno žogo, akcijo z geslom »GLAVE GOR – RAK: Pogledj mu v oči, zmagaj še ti«, v kateri smo se vsa tri društva povezala s Sindikatом profesionalnih nogometašev Slovenije SPINS in s katero smo prodrli v čisto nove skupine ljudi, kot so športniki in ljubitelji športa.«



Pomagajmo si z jogo

DOBRO VPLIVA NA TELO IN DUŠO

Še pred časom se nam je v povezavi z jogo utrnila asociacija na stojo na glavi in zamotan telesni položaj, ob katerem je večina zamahnila, češ, to že ni zame. Z leti pa se je v našem prostoru in zavesti vse večjega števila ljudi utrdilo globlje razumevanje te starodavne indijske veščine.

Tako danes že mnogi vedo, da z jogo vplivamo na telo, dihanje, duha in duševnost, pri čemer se lahko mirne duše izognemo spektakularnim telesnim položajem, namesto njih izberemo lažje in druge – in joga bo še vedno delovala. Zakaj? Zato, ker je joga tisočletja staro in preverjeno izročilo, ki se je naposled skoncentriralo v določenem številu jogijskih položajev ali asan, od katerih ima vsak svojo posebno nalogo in namen.

JOGIJSKI POLOŽAJI = ASANE

Jogijski položaj je šele prva stopnica na poti joge. Ko ga osvojimo, je na vrsti slovo od osredotočanja pozornosti na fizično plat joge in postopno osredotočanje na notranjost našega telesa: na dihanje. In ko obvladamo telesni položaj in se zavemo kakovosti svojega dihanja, se začne vznemirljiva pot v še večje globine naše duševnosti, ko naposled z vztrajnostjo in prizanesljivostjo do sebe pripotujemo na prag velikega, umirjenega in osrečujočega domovanja našega najglobljega bistva.

Ezoterika? Morda. A ne zame. Zame je pripotovanje preprosti simbol odloženih kovčkov, v katerih je natlačeno vse preveč odvečnih kosov garderobe, ki jih v nudistični globini svoje duše ne potrebujem niti za svoje boljše počutje niti za to, da bi se skrila pred drugimi. Kajti tja, kamor prideš z vztrajno vadbo joge, razen tebe ne more nihče, torej tudi ni razlogov, da bi se pred komerkoli morali skrivati ali sprenevedati. Tam smo sami pred seboj to, kar smo. In, začuda, tam je tudi pogled na druge, ki so ostali zunaj praga tvojega domovanja, skrajno objektivni in prizanesljivi.

Kdor se torej ukvarja z jogo, spremeni sebe in bistri svoj pogled na druge. Ukvarjanje z jogo je mirovni proces. Ukvarjanje z jogo je trajna naložba v dobrobit posameznika in širše skupnosti.

KOMU JOGA KORISTI?

Joga na podoben način koristi mladim in starim, bolnim in zdravim. Kako je to mogoče?

To je mogoče zato, ker s svojimi telesnimi položaji nežno in vztrajno povečuje in ohranja gibljivost sklepov ter prožnost mišic; ker z vzpodbujanjem gibanja vzpodbuja delovanje notranjih organov; povečuje prekrvljenost organizma; predihano stisko in pospešeno očiščenje nastalega ogljikovega dioksida; ker z enakomerno in skladno vadbo krepi koordinacijo gibov, s tem pa občutek za ravnotežje, ki z leti naravno peša; joga do določene mere krepi mišice, ki se pripenjajo seveda na kosti, s čimer se poveča pretok krvi in s tem dovanje hranilnih snovi v kosti, zanje pa tako vemo, da z leti izgubljajo na svoji masi; joga znižuje krvni tlak, ki je posledica dolgotrajnega stresa; joga odpravlja tenzijski glavobol, ki je posledica zakrčenosti mišic zaradi prisiljenega položaja; joga znižuje raven slabega holesterola, kadar je ta posledica preobilne in nepravilne prehrane; joga preprečuje nenadna povišanja krvnega sladkorja pri sladkorni bolezni tipa

II, to je starostni, od insulina neodvisni sladkorni bolezni; joga kot fizična in psihična dejavnost odpravlja stres in vzpodbuja izločanje serotonina, hormona sreče, ki se radodarno pomudi prav na vseh postajah našega organizma in prav povsod blaži vsakršne tegobe, neprijetnosti in bolečine.

Z jogo si torej pomagamo preventivno, prav tako pa jo uporabljamo v zdravilne namene. In nazadnje, kar pa še malo ni nepomembno: joga ohranja vitalnost še v pozna leta, zato so ljudje, ki se z njo redno ukvarjajo, videti mlajši in se tako tudi počutijo.

POZOR PRED NEKRITIČNOSTJO!

Vendar, pozor!

Joga ni vsemogoča disciplina, zato bežite od učitelja, ki omalovažuje vaše zdravstvene težave in vam nekritično svetuje nekako takole: samo joga delajte, pa bo sčasoma vse v redu. Ni res! Ne bo v redu, če so težave posledica organskih bolezni. V takih primerih je lahko joga le pomožna terapija uradni medicini. Pomožna, vendar največkrat izredno dobrodošla in blagodejna. Kadar je namreč povišan holesterol posledica bolezni ledvic ali podedovano trajno zoženih žil, joga seveda ne more do take mere znižati povišanega tlaka kot ga lahko pri ljudeh, ki nimajo niti bolezni ledvic niti prirojeno zoženih žil. Joga tudi ne bo odpravila glavobola, ki je posledica tumorja v možganih! Prav tako ne bo čudežno odstranila hrustančnih izrastkov na hrbtenici, zaradi katerih nas boli bodisi predel vratu bodisi križa – ali še kje drugje. Za odpravljanje in omilitve tvrstnih tegob bo najbolje stopiti najprej do fiziatra ali ortopeda, ki bo, in to je čisto mogoče, predpisal jogo kot pomožno terapijo.

JOGA IN RAK DOJK

Statistični podatki so neizprosni: vsaka osma Evropejka, ki bo doživela visoko starost, bo zbolela za rakom. Če si bomo dojke same redno pregledovale, če bomo redno (na dve leti po Abrahamu) hodile na mamografijo, bomo naredile skoraj vse, da od raka dojk ne bomo umrle.

Kako pa se bomo ob soočanju s to boleznijo počutile v globini svoje duše, kako jo bomo sprejele in kako se bomo z vsem, kar bomo imele za seboj, vrnile v normalno življenje, je pa druga zgodba. Zato da bi bila ta zgodba sprejemljiva in da bi se lahko

POSKUSIMO TOLE:

Udobno sedé ali ležé se popolnoma osredotočimo na svoje dihanje. Kaj nam pove o našem počutju in razpoloženju? Je neenakomerno in plitko? Ga nehote zadržujemo in s tem zadržujemo v svojih mišicah nepotrebne napetosti? In kaj se zgodi, če osredotočeni na dihanje vdih poglobimo, izdih pa gladko in tekoče podaljšamo?



POLOŽAJ GORE:

Le kdo bi verjel, da se lahko sprostim tudi v stoječem položaju, ko pa je to položaj, sestavljen iz nešteto odtenkov pozornosti in kontrole: od tega, da je teža enakomerno razporejena po celotnih stopalih, sicer začutimo nelagodje; da so kolena mehko pokrčena in nam omogočajo komaj nakazan položaj v preži, ki združuje v sebi moč in prožnost. In kako je z rameni? So nagnjena naprej, vlečejo narazen lopatice in stiskajo prsni koš, zaradi česar sta motena vdih in izdih, dvajsetletno dekle pa je videti kot starka? Položaj gore, eden od jogijskih položajev, je resnično lahko nenavadno sprostitel; seveda pod pogojem, da se ga naučimo izvesti pravilno.

še kdaj sproščeno in samozavestno pogledale v ogledalo, je več poti in načinov. Eden od njih je zagotovo psihofizična disciplina, ki ne pušča na cedilu: JOGA. Ko sem študirala jogo in še potem, ko sem opravila izpite, ki mi dajejo kvalifikacije za učenje joge, sem na osnovi lastnih izkušenj ugotovila, da vsem ljudem joge ne moreš posredovati na enak način. Jogo, njeno napredovanje in obseg je treba prilagajati starosti in zdravstvenemu stanju ljudi. Moram reči, da mi je v posebno veselje učenje starejših, vse večji izziv pa učenje žensk, ki so prebolele raka dojke. Prvih zato, ker postajam njihova vrstnica, drugih pa zato, ker poznam kar nekaj žensk, ki so v fazi rehabilitacije po operaciji dojke, in se zavedam, da sem jutri lahko sama na vrsti ...

KAKO BI UČILA JOGO?

Optimistično naravnano, vzpodbudno, pozorno in zelo, zelo prilagojeno. Pa seveda postopno: korak naprej, dva koraka nazaj. Jogo bi učila tako, da bi hkrati opozarjala na izvajanje asan in na pretanjeno »poslušanje«, kako se del telesa in celo telo ob tem počuti. Od tu, od občutenja telesa do občutenja »duševnosti« je prehod namreč tako neopazen, a tako pomemben, da se enostavno mora zgoditi, če naj učim jogo. Joga je namreč pretanjen pogovor med telesom in dušo/duševnostjo. Ko je telesu dobro, se raduje duša. Ko je duši dobro, se vzradosti telo in želi še več: še več občutenih jogijskih

položajev, da bo manj bolelo, da se bodo mišice krepile, da se bo popravila drža, zrahljali boleči sklepi, zacelile rane razočaranja. Joga deluje obojestransko: telo vzpodbuja duševnost, duševnost telo. In prav mogoče je, da boste z vztrajno vadbo prišle do točke, ko se bo blagodejnost joge veliko bolj odražala na telesu kot na duševnosti – in obratno, pa bo vseeno celotna jogijska praksa toliko uravnotežena, da bo zaceljeno telo hranilo dušo oziroma okrepljena duša slabotno telo.

KAJ POMENI JOGA?

Joga pomeni v jeziku vseh jezikov, sanskrtu, pot, skladnost, vpreženost v jarem. Pomeni celovitost telesa in duha, ko postanemo pravični razsodniki sami sebi in drugim. Joga ni zbirka akrobatskih veščin, je pa res, da določeni položaji delujejo globlje, če se približamo njihovim zakonitostim, ki so plod izkušenj modrecev iz resnično davnih časov.

Prvi jogijski položaj je bil sedeči položaj – položaj lotosa, v katerem so meditirali. S stališča današnje preobremenjenosti in razdraženosti čutil z vsemi mogočimi dražljaji je nenavadna misel, da so ljudje že nekoč davno potrebovali prijeme, s katerimi so se lahko »odklopili«. In če se niso zato, da bi se oddaljili od hrupa avtomobilov, umetnih luči in reklam, so se nemara zato, da bi se približali večni želji človeka po spoznanju, ki bi bilo višje od navadnega spoznanja stvari, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Spoznanju o tem, kaj lahko s pomočjo

lastne volje in brez vseh umetnih pripomočkov občutim, pa doslej v globini svojega telesa in duše še nisem; kakšno spoznanje o sebi in drugih mi bo ta izkušnja prinesla; bom občutil, da sem del veselja, povezan z vsem, kar me obdaja? Kakorkoli že, izkusiti mir, in to še posebno po hudi boleznih, ter upanje, da se bolezen ne bo ponovila, obenem pa doživeti in opaziti pozitiven napredek tudi na telesu, ni preprosto. Pravzaprav je kar velik zalogaj. Joga kot samostojna disciplina in hkrati kot pomožna oblika zdravljenja nam ponuja možnosti za obnovo vseh naštetih porušenih temeljev. Možnosti, a tudi odgovornosti, saj za rakom zbolevalo tudi mlade ženske, ki imajo otroke, in ti jih bodo še dolgo potrebovali.

BI HODILE NA JOGO?

Ko boste prebrale ta članek, se vam bo morda zdel zanimiv – a nič več kot to. Morda boste rekle, da je prenapihnen in da ne verjamete kaj prida v učinke joge? Morda pa si boste vzele čas za razmislek in se pridružile varni, prilagojeni in kakovostni vadbi joge, če bi jo organizirali! Zares si vzemite čas za premislek in svojo odločitev javite na Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana ali na elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si.

Prosim, zapišite, če je za vami operacija dojke ali pa bi tečaj obiskovali v preventivne namene, ter koliko ste stari. Napišite nam tudi svoj naslov in telefon, da vas bomo obvestili o začetnem tečaju.

Alenka Lobnik Zorko

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO



Fotografija: Marijana Rojnik

POHOD V DOLENJSKIH TOPLICAH

Združenje Europa Donna in Društvo onkoloških bolnikov sta letos že drugič zapored organizirala Tek za upanje v Dolenjskih toplicah. Udeležilo se ga je več kot sto pohodnikov in pohodnic s cele Dolenjske. Za roloskop so zbrali 250 tisoč tolarjev.



IZLET NA BIZELJSKO



V lepem sončnem vremenu smo na našem drugem potevanju po Sloveniji obiskale Bizeljsko. Bilo je prečudovito. Poskusile smo dobro hrano in vina ter se imele zelo lepo. Konec maja ali v začetku junija leta 2006 (odvisno od vremena) pa bo Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, spet organizirala izlet za čalnice in simpatizerke. Kam, še sporočimo. Na sliki: **Zadovoljne izletnice, ki jim je všeč sproščena družba, polne pozitivne energije, smeha in dobre volje.**



FESTIVAL V LJUBLJANI

Prostovoljke Europe Donne, Društva onkoloških bolnikov Slovenije ter Zveze slovenskih društev za boj proti raku pa so na Festivalu tretjega življenjskega obdobja v Ljubljani opozarjale na pomen rednega in pravičnega pregledovanja dojk. Na svoji stojnici so imele tudi silikonski dojki z različno velikimi bula-mi, da so vsi, ki so hoteli, lahko občutili, kako se zatipa tumor. Na sliki: **Ljubljanske prostovoljke.**

ED V CELJU

Stojnica ED je stala tudi v Celju. Prostovoljke so mimoidoče seznanjale s pomenom zgodnjega odkrivanja raka dojk, na silikonskem modelu dojk so jih učile samopregledovanja, spregovorile so o aktivnostih slovenskega združenja za boj proti raku dojk – Europe Donne, in jim ob tem razdelile zloženko z metodami samopregledovanja dojk ter jih opozorile na pomen mamografije za zgodnje odkrivanje rakavih sprememb. V Celju so za roloskop zbrali 270 tisoč tolarjev. Na sliki: **Na stojnici v Celju so sodelovale: prim. Jana Govc Eržen, dr.med., iz Vojnika, Pavlina Nikolič, višja medicinska sestra, Zdravstveni dom Celje, ter Alenka Avguštin, Projektna pisarna – Celje - Zdravo mesto.**



NOVOSTI V DOB

Ko smo v Novicah Europa Donna septembra 2004 predstavljali društva, povezana z rakom, se je Društvo onkoloških bolnikov ravno preselilo v nove prostore. Znova objavljamo njegove osnovne podatke.

Naslov: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Poljanska cesta 14, 1000 Ljubljana, tel.: 01/430 32 63, gsm: 41 835 460, faks: 01/430 32 64, el. pošta: dobslo@siol.net, internetne strani: www.onkologija.org.

NAREDITE SI SVOJO SKODELICO!

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, je septembra letos začela s projektom – *Delavnice oblikovanja unikatne keramike – terapevtski učinki dela z glino.*

Prve delavnice, ki smo jih organizirali v Novem mestu, Ljubljani, Kranju in Celju, so se uspešno zaključile. Poglejte, prosim, sliko naših imenitnih izdelkov. Namen delavnic je spodbuditi ustvarjalnost pri žen-



VEST IZ NOVEGA MESTA

Dolenjsko društvo za boj proti raku dojk je oktobra na Novem trgu v Novem mestu opozarjalo meščane in meščanke, da je dolžnost vsakega posameznika, da skrbi za svoje zdravje. Prostovoljke iz društva so mimoidočim, ki so se z zanimanjem ustavljali pri stojnici, delile vrtnice, rožnate pentje in številne izobraževalne brošure, ki se tičejo zdravljenja in dojk. Na sliki: **Dolenjke so rade prisluhnile prostovoljkam, ki so jim govorile o preventivi pri raku dojk.**



To so pa umetelni keramični izdelki članic in prijateljic Europe Donne.

Europa Donna organizira delavnice oblikovanja keramike za onkološke bolnike in zdrave ženske, pa tudi moški lahko pridejo. Na sliki tečajnice v Ljubljani.



NOVE PUBLIKACIJE

Julija 2005 je pri Društvu onkoloških bolnikov (DOB) izšla knjižica Maligni limfom, v pripravi pa so še Rak prostate, Rak ščitnice in Rak dojke - kirurško zdravljenje in rekonstrukcija.

skah, obolelih za rakom dojk, pa tudi pri drugih onkoloških bolnikih, dvigniti njihovo samopodobo in seznanjati javnost o pomembnosti zgodnjega odkrivanja raka dojk in raka nasploh ter s tem povečati preživetje. Bolnikom, ki so že premagali bolezen, in tistim, ki so v postopku terapije, ozdravljenim, kot tudi zdravim, želimo omogočiti, da se srečajo s terapevtskimi učinki dela z glino.

Ponovimo. Tečaj keramike (ena delavnica) traja dvakrat po tri ure, od 17. do 20. ure. Delavnice vodi oblikovalka unikatne keramike Vesna Majes. V vsaki delavnici tečajniki izdelajo pet izdelkov. Dva izdelka odnesejo domov, tri darujejo za bazar, kjer se bodo predvidoma oktobra naslednje leto prodajali izdelki iz vseh delavnic. Izkupiček od prodaje in vpisnine bo šel v humanitarne namene, predvsem za bolnice, ki jih je bolezen dodatno obremenila s finančno stisko.

Tečaj stane za članice Evrope Donne in Društva onkoloških bolnikov Slovenije 2.000 tolarjev, za druge (naše prijatelje) pa 12.000 tolarjev. Prosto mesto za tečaj keramike si lahko rezervirate na Europi

Donni, in sicer med 10. in 12. uro na telefonski številki 01 475 15 14. Ko opravite rezervacijo, takoj plačate tečaj na transakcijski račun ED, odprt pri NLB: številka - 02011-00 51154225, naslov – Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Dunajska 56/V, p. p. 2652, 1001 Ljubljana, s pripisom: za keramiko. Če vašega plačila ne bomo prejeli v nekaj dneh, bomo na seznam uvrstili koga drugega.

Če bi radi, da bi tečaj organizirali tudi v vašem kraju, nam sporočite. Veselimo se srečanja z vami!

Pravkar poteka v **Ljubljani:** 30. 11 in 7. 12. v prostorih Roche, Vodovodna 109, sejna soba, 3 nadstropje, v **Izoli** bo: 4. 1. in 11. 1. leta 2006 v Srednji gostinski in turistični šoli, Ulica prekomorskih brigad 7, na **Jesenicah** 18. 1. in 25. 1., in sicer v prostorih Razvojnega agencije zgornje Gorenjske, Spodnji plavž 24e, v **Trbovljah** 1. 2. in 15. 2. v Gimnaziji in ekonomski šoli Trbovlje, Gimnazijska cesta 10 in v **Novi Gorici:** 22. 2. in 1. 3. v prostorih Zveze kulturnih društev Nova Gorica, Točka, Gradnikove brigade 25.



Novo upanje za bolnice s HER2 pozitivnim rakom dojk

HERCEPTIN, NOVO STARO ZDRAVILO

Na področju zdravljenja raka so se v zadnjih letih zgodili pomembni premiki, ki bolnikom z določenimi oblikami raka bistveno izboljšajo prognozo in kvaliteto življenja. Po 30. letih predkliničnega razvoja so v zadnjem desetletju prešla v klinično prakso nova, t. i. biološka zdravila, ki so učinkovita, bolnika pa manj obremenjujejo z neželenimi učinki kot standardna kemoterapija.

Herceptin (trastuzumab) je po mabtheri (rituksimab) za zdravljenje limfomov drugo biološko zdravilo za zdravljenje raka. Namenjen je zdravljenju HER2 pozitivnega raka dojk. Zdravilo se je sprva zelo izkazalo pri zdravljenju metastatske bolezni, v zadnjem obdobju pa tudi pri bolnicah z zgodnjimi oblikami raka dojk!

KO JE RAK DOJK HER2 POZITIVEN

Maja letos so bili na srečanju kliničnih onkologov v Orlandu v ZDA predstavljeni izjemni rezultati treh velikih kliničnih raziskav, v katerih so s herceptinom zdravili bolnice z zgodnjo obliko raka dojk, ki je HER2 pozitiven.

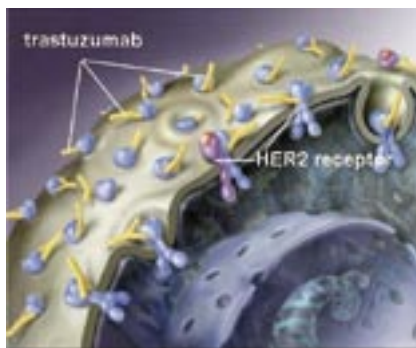
Dodatek tega zdravila h kemoterapiji
- za polovico zmanjša možnost, da se bolezen ponovi in
- za tretjino zmanjša možnost, da bolnica zaradi raka dojk umre!

Zaradi tako imenitnih rezultatov tega zdravila so tudi v Sloveniji odobrili dodatna finančna sredstva za zdravljenje s herceptinom, in sicer tudi pri bolnicah z zgodnjo obliko HER2 pozitivnega raka dojk.

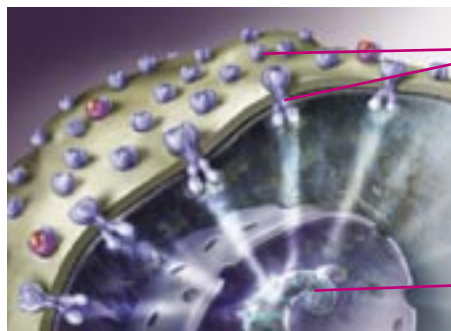
In še to. Učinkovitost zdravljenja HER2 pozitivnega raka dojk s herceptinom je bila potrjena v četrti klinični raziskavi pri bolnicah z zgodnjo obliko raka dojk, ki je potekala tudi v Sloveniji. Prvi rezultati te klinične študije so bili pri nas objavljeni septembra letos, podrobneje pa bodo še na srečanju onkologov v San Antoniu decembra tega leta.

ZA KOGA JE HERCEPTIN?

Ker rak dojk ni enovita bolezen, herceptin ni primeren za vse bolnice z rakom dojk, pač pa le za tiste, ki imajo HER2 pozitivnega raka. Ali drugače povedano:



Herceptin se veže na HER2 receptor in prepreči vezavo rastnih faktorjev nanj ter s tem zavre rast in razmnoževanje rakavih celic.



HER2 receptorji na površini tumorskih celic

Gen za HER2 receptor v jedru tumorskih celic

to biološko zdravilo usmerjeno zavira t. i. HER2 receptorje, ki so razporejeni po celični površini.

HER2 receptorji so sicer značilni tudi za normalne celice in imajo pomembno vlogo v uravnavanju celične rasti. Pri približno četrtini bolnic z rakom dojk pa so HER2 receptorji na površini rakavih celic prisotni v večji količini. Takšne celice zato rastejo in se razmnožujejo hitreje, kar pomeni bolj agresivno obliko raka. Zato je razveseljivo, da imamo prav za to

obliko raka dojk na voljo herceptin. Ob odkritju raka dojk je torej zelo pomembno, da bolnici poleg ostalih diagnostičnih preiskav naredijo tudi poseben test, s katerim ugotovijo HER2 status bolnice. Če testi pokažejo, da je bolnica HER2 pozitivna, dobi herceptin v obliki intravenske infuzije samostojno ali v kombinaciji s kemoterapijo. S kemoterapijo se uničujejo rakaste celice, herceptin pa preprečuje, da bi nastajale nove!

KAKO DOLOČAMO HER2 STATUS?

Obstajata dva osnovna načina določanja HER2 statusa:

- na površini tumorskih celic (imunohistokemija ali IHC metoda),
- v jedru tumorskih celic (fluorescentna in situ hibridizacija ali FISH metoda in kromogena in situ hibridizacija ali CISH metoda).

Herceptin že dolgo daljša življenje oziroma preživetje bolnic z napredovalo obliko raka.

Izjemni rezultati tega zdravila, ki so se pokazali tudi pri zgodnji obliki raka dojk, pa pomenijo prelomnico v zdravljenju te agresivne oblike bolezni. Zato je res nadvse razveseljivo, da so Andrej Bručan, minister za zdravje, Borut Miklavčič, direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje, ter Zvonimir Rudolf, direktor Onkološkega inštituta v Ljubljani, že julija letos sklenili dogovor o uvedbi tega učinkovitega zdravila za raka dojk

tudi pri nas. Predvidevajo, da bi ga vsako leto potrebovalo od 150 do 200 bolnic.

Čeprav herceptin ni poceni, prinaša prihranke, saj so ponovitve bolezni ob uporabi herceptina redkejše in tako manj bolnic potrebuje ponovno zdravljenje raka dojk (operacija, kemoterapija, obsevanje, rehabilitacija, dolg bolniški stalež, da ne govorimo o psihičnih tegobah bolnice in njene družine).

N.Ž.



ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska. Najpogosteje zbolijo 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 žensk. Verjetnost, da se bo to zgodilo katerikoli izmed nas, s starostjo narašča.

Vabimo vas, da se nam pridružite v Združenje za boj proti raku dojk; razlogi za članstvo v slovenskem združenju Europa Donna so:

- nobene pravice niso več samoumevne, vsako pravico si moramo izboriti;
- vse ženske, ne le tiste, ki imajo denar, morajo imeti zagotovljene preventivne brezplačne preglede – mamografijo – na vsaki dve leti po petdesetem letu;
- ob morebitni obolenosti je potrebna takojšnja in čim boljša zdravstvena oskrba;
- glas posameznice ne pomeni veliko, zato bomo zastavljene cilje lažje dosegle, če nas bo več.

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 ustanovili evropsko zvezo za boj proti raku dojk, EUROPA DONNA, s sedežem v Milanu, ki trenutno združuje 38 držav.

Od leta 1997 je vanj vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Don-

ne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 24 leti zbolela za rakom dojk; predsednica odbora pokroviteljev je dr. Danica Purg, tudi prva predsednica slovenske Europe Donne. Združenje 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 EUROPA DONNA, ki so vsake štiri mesece priložene reviji Naša žena.



Fotografija: Bojan Šverko

DESET CILJEV EUROPE DONNE

1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.
2. Seznanja z boleznimi 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 kakovost strokovne obravnave in pospešuje njen razvoj.
8. Trudi se za stalno posodabljanje medicinske opreme.
9. Skrbi, da ženske kar najboljše 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.

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 2005 znaša 2000 tolarjev.



Ime in priimek:

Datum rojstva: Poklic:

Naslov: - doma Telefon, faks, elektronski naslov: v službi

- v službi

Področje dela, ki me zanima:

Podpis: Datum:



Škoda bi se bilo opeči zaradi napačne besede.