



NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE - PRILOGA NAŠE ŽENE - LETNIK 11 - ŠTEVILKA 41 - MAREC 2011



**Neželeni učinki
sistemskega zdravljenja**

Okrevanje po rekonstrukciji

Previdno z antidepresivi

Pozabljene kuhinjske modrosti

Pozdrav soncu

PISMA, OBVESTILA	4
KDO LAHKO OPERIRA?	7
NEŽELENI UČNIKI SISTEMSKEGA ZDRAVLJENJA	8
POZABLJENE KUHINJSKE MODROSTI	12
PREVIDNO Z ANTIDEPRESIVI	16
VESTI IN DOGODKI	18
GIBANJE JE ZAKON	20
IZPOVEDI	24
STRAH IN POGUM DR. VESNE V. GODINA	30
VAŠE ZGODBE	32
TUDI LEPA BESEDA JE ZDRAVILO	34
POZDRAV SONCU	36
IZLET	38
ČLANSTVO	39
SKUPŠČINA	40



NOVICE EUROPA DONNA, revijo za zdrave in bolne, izdaja Slovensko združenje za boj proti raku dojke.

Naslov Združenja: Europa Donna Slovenije, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/231 21 01, faks: 01/231 21 02, 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.

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Uredništvo: Europa Donna (pri reviji Naša žena), Dunajska 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01/473 81 78, faks: 01/473 81 75, elektronski naslov: neva.zeleznik@delo-revije.si



Fotografija: Tatjana Rodošek

Vsak človek se kdaj pa kdaj vpraša, kakšen smisel ima njegovo življenje.

Smisel življenja pa je, kar gotovo veste, ena od tistih stvari, ki je, kot zdravje, ljubezen ali prijateljstvo, ni mogoče kupiti. Reklamna industrija nam sicer pogosto ponuja umetni raj, v katerem je mogoče kupiti, a le z njihovimi izdelki, tudi mladost, zdravje, ljubezen in prijateljstvo. Tudi politične stranke nam pogosto skušajo »prodajati«
smisel življenja. Trdijo, da bomo samo z njimi našli smisel svojega življenja. Jasno je, da nas skušajo vsi samo preslepiti. Zanje nismo enkratne osebnosti, ampak le trgovske ali politične tarče. Osamljeni, izgubljeni, prestrašeni, brezpravni, izkoriščani,

bolni so večkrat lahek plen ...

Dejstvo je, da moramo smisel življenja najti sami. Na začetku o njem le razmišljamo, si ga želimo, po njem hrepenimo. Nič, kar je nekaj vredno, nam ne pade samo v naročje z neba. Kdor želi smisel najti, se mora učiti in trdo delati. Predvsem na sebi.

O smislu življenja govori tudi dr. Vesna Godina v rubriki Strah in pogum. Ko človek zboli za rakom, pravi, mora temeljito spremeniti svoje življenje. Najprej mora sebe postaviti na prvo mesto.

Potem se mora znebiti stresa in razrešiti vse svoje kritične oziroma konfliktne razmere. To spet ni lahko, saj mora bolnik, ki se bojuje z rakom, zamenjati službo, če ga ta ubija in spravlja v stres; končati študij, če je nezadovoljen zaradi tega; se odseliti od doma, saj človek ne more do smrti živeti s starši; se ločiti od partnerja, če ima slabo zvezo ...

Končno pa strokovnjaki poudarjajo, da je kar 70 do 90 odstotkov vseh vrst raka – in prav tako raka dojke – povezanih še z dejavniki iz najširšega okolja: to je iz življenjskega, bivalnega in delovnega okolja. To z drugimi besedami pomeni, da bi pogostnost zbolevanja za rakom lahko bistveno zmanjšali, če bi živeli bolj zdravo. Pri tretjini bolnic z rakom dojke so ugotovili, da je nastanek njihove bolezni povezan predvsem s previsoko telesno težo in telesno nedejavnostjo! Zato vsem, zdravim, bolnicam in ozdravljenkam, svetujemo: **vsak dan bodite telesno dejavni**. Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih človek vzdržuje daljše življenjsko obdobje, pomembno delujejo na njegovo zdravje.

Jejte zdravo in uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Vsak dan naj bi vsaka odrasla oseba pojedla vsaj pol kilograma surovega sadja in zelenjave. Namesto belega kruha in testenin iz bele moke raje jejte črn kruh ali kruh in testenine iz polnovredne moke. Bela moka je skoraj brez vitaminov in mineralov, pa tudi brez vlaknin, saj so ji odstranili otrobe. Omejite uživanje rdečega mesa in vseh živalskih maščob. Pojejte čim manj sladkarij in druge redilne hrane (čips, pecivo, sladke pijače). Sladkarije so le prazne energijske bombe, ki telesu – razen kalorij – nič ne dajo. Vsak dan morate popiti vsaj 1,5 litra navadne vode ali nesladkanega čaja.

Imejte čim bolj idealno telesno težo. Čezmerna telesna teža je navadno posledica preobilnega prehranjevanja in premajhne telesne dejavnosti, oboje pa je navadno tesno povezano z nastankom različnih bolezni. Tudi z rakom!

Pa še: **ne kadite!** Če boste nehali kaditi, boste tveganje za raka zmanjšali za skoraj tri četrtine. In **omejite pitje alkoholnih pijač** – vina, piva in žganih pijač. Želim vam veliko poguma pri iskanju življenjskega smisla in začnite čim bolj zdravo živeti. Pa ne pozabite: zdrav duh je le v zdravem telesu in obratno.

Neva Železnik

Odgovorna urednica: Neva Železnik, univ. dipl. nov.

Uredniški odbor: prim. Mojca Senčar, dr. med., strokovna recenzentka; Ada Gorjup, univ. dipl. ekon., poslovna svetovalka; in mag. Danica Zorko, univ. dipl. ekon., namestnica odgovorne urednice

Tehnično urejanje in oblikovanje: Andrej Verbič

Lektoriranje: Lučka Tancer

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

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

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, **davčna številka:** 717 53 281.

Europo Donno sofinancirata: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki prispeva za Novice ED, predavanja in svetovanja, ter Delo Revije, d.d.

Tisk: SET, d. o. o., Vevška cesta 52, Ljubljana Polje

Naklada: 17.000 izvodov



DORA

Od 21. aprila 2008 do 31. decembra 2010 je bilo v okviru presejalnega programa DORA na mamografsko slikanje dok povabljenih 17.384 zdravih žensk, starih med 50 in 69 let, pri katerih je rak dok najpogostejši. Na vabilo sta se odzvali 14.102 ženski.

Prek 70 odstotkov vseh dosedanjih mamografskih slikanj je bilo opravljenih leta 2010, ko sta začeli poleg stacionarnega centra na Onkološkem inštitutu delovati še dve mobilni enoti (ena ob Ol v Ljubljani in druga v Zasavju). Samo lani je bilo na mamografsko slikanje povabljenih 11.712 žensk, prišlo jih je 9974, kar pomeni 85,2-odstotno odzivnost.

S presejanjem so v celotnem obdobju delovanja DORE odkrili 128 primerov raka dojk, s čimer so tem ženskam rešili ali vsaj podaljšali življenje. Hkrati so lahko 17.256 ženskam zagotovili, da je zelo malo verjetnosti, da bodo zbolele. Dve leti po prvem slikanju pa bodo te ženske tako in tako znova povabljene na slikanje dojk.



VSE VEČ REKONSTRUKCIJ

Klinični oddelek za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino Kirurške klinike UKCL je lani opravil že stoto mikrokirurško rekonstrukcijo dojke s prostim prenosom telesu lastnega tkiva. Gre za velik dosežek rekonstrukcijske kirurgije, ki Klinični oddelek za plastično kirurgijo postavlja med elitne klinike za rekonstrukcijo dojk v svetovnem merilu. Rekonstrukcija dojke s prostim prenosom tkiva je ena najzahtevnejših operacij. Po odstranitvi raka dojk napravijo novo, po obliki in prostornini podobno dojko, največkrat s tkivom s trebuha. Na žilnem peclju prenesejo kožo in podkožje trebuha na prsni koš, nato v mikrokirurškem delu operacije zašijejo drobne žile in oblikujejo dojko. V nekaj primerih so sočasno napravili tudi obojestransko rekonstrukcijo.

V ekipi sodelujejo štirje kirurgi, tri instrumentarke in anesteziološka sestra ter bolničarki in pogosto tudi kirurg onkolog, kar pomeni timsko delo širokega kroga ljudi. Pomemben del je tudi zdravstvena nega, ki skrbi za bolnice po operaciji.

Prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., predstojnik KO za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino,



je ob tem dejal: »*Rekonstrukcija dojke s prostim prenosom tkiva je ena najzahtevnejših operacij, ki zahteva usklajeno delovanje povezanega tima in znanje najzahtevnejših mikrokirurških tehnik. S timskim pristopom smo za 37 odstotkov skrajšali čas operacije, kar je za bolnice nedvomno še dodatna prednost. Z vremo smo zastavljene cilje bistveno presegli, ob tem pa se je število zapletov precej znižalo. Kot predstojnika me omenjeni uspeh navdaja z velikim veseljem, tako zaradi bolnic kot zaradi uspešnega timskega delovanja celotnega oddelka.*»

Dejstvo je, da se vedno več žensk odloča za rekonstrukcijo, zlasti tiste, ki so jim dojko zaradi tumorja že odstranili in jih uvrščajo na čakalno listo. Prednost pri operaciji imajo ženske, ki tumor dojke še imajo, zato se čakalna lista za t. i. sekundarno rekonstrukcijo daljša. Ravno zaradi teh razlogov bodo Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije predlagali dodatni program.

Sicer pa so v letu 2005 opravili 42 takih operacij, leto kasneje jih je bilo 26, leta 2007 je bilo opravljenih 44 operacij, leto kasneje 45, leta 2009 pa 63 operacij.

PREGLED ENKRAT NA MESEC

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 kopanju, prhanju ali umivanju preglejte dojki še v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke 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 kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!



ŽIVLJENJE PO KEMOTERAPIJI

V letu 2009 sem bila dvakrat operirana na levi dojk, ker so mi odkrili raka. Ko sem bila operirana drugič, so mi dojko odstranili. Sprva sem bila zaradi tega čisto na tleh, nato pa sem spoznala, da zdravniki ne morejo delati čudežev, če ne sodeluješ pri zdravljenju, in sem se začela bojevati zase in za svoje življenje.

Rak je v naši družini že večkrat udaril. Moja mama in njena mama sta imeli raka na črevesju, a moja mama je k sreči šla pravi čas na pregled, ker je imela hude prebavne težave. Pri petinsedemdesetih je bila uspešno operirana. Zdaj ima stomo in je že dvanajst let zdrava ter pri njenih 87 letih še zelo delavna. Veliko hrabrosti in optimizma sem podedovala po njej. Za rakom je zbolela tudi moja sestrična.

Po operaciji decembra 2009 sem se začela zdraviti s kemoterapijo in se soočila z marsikatero bolečino. Najprej so mi izpadli vsi lasje. To sem še nekako prestala, saj so bile prve tri kemoterapije kar znosne, potem pa je bilo čedalje huje. Po četrti kemoterapiji sem zaradi bruhanja, slabosti in slabega počutja obležala za teden dni. Vendar nisem preveč obupovala, ker sem se zavedala, da s to metodo uničujejo rakave celice.

V času zdravljenja sem spoznala veliko bolnic, ki so imele kemoterapijo ali biološke terapije. Ves čas smo bile v stiski, a smo se med seboj bodrile in si izmenjavale nasvete. Ker sem jaz bolj optimistična, sem vse ostale bodrila, naj ne obupajo in naj ne pozabijo, da je za oblaki sonce, ter naj bodo pogumne, optimistične, saj bodo le tako premagale raka.

Tudi meni večkrat ni bilo lahko, toda nisem obupala. Priznam pa, da se je po kemoterapiji moje življenje nekoliko spremenilo, saj se zdaj spopadam še s sladkorno boleznijo tipa 2 ter z visokim pritiskom. Pred kemoterapijo ga nisem imela, po njej pa se je moje zdravje precej poslabšalo. Pa se ne dam. Zdravo se prehranjujem in skrbim za telesno kondicijo. Gibanje je zelo pomembno!

Najbolj sem bila vesela, da so me po zdravljenju raka dojk poslali na štiri-najstrednevo zdravljenje v Dobrno. To je bilo nekaj za mojo dušo. V toplicah sem spoznala veliko takšnih bolnic, kot sem



Irena Maretič z vnukoma

sama, in vsem se je zdel svet lepši, saj smo ugotavljale, da nismo same, in skupaj smo se bolje počutile. Prav zato mislim, da bi morali bolniki z rakom vsako leto na zdravljenje v zdravilišče.

Naj vam še zaupam, da se mi zdi, da je zdravnikov premalo, da so preveč obremenjeni in včasih premalo cenjeni. Ko grem – zdaj kot ozdravljena – v bolnišnico in vidim, koliko bolnikov leži v sobah ter koliko jih čaka v čakalnicah, se kar zgrozim in se mi smilijo vsi – pacienti, sestre in zdravniki.

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

VAŠE ZGODBE

Morda ste opazili, da objavljamo zgodbe, v katerih 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 strani. Pošljite jih na naslov: Novice Europa Donna (Naša žena), Dunajska 5, Ljubljana ali po elektronski pošti: neva.zeleznik@delo-revije.si. Hvala!

POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri nastanitvi) v Termah Krka (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu). Članstvo v Europi Donni dokažete s potrdilom, ki ga dobite v pisarni ED. Popusti se ne seštevajo. Nihče pa ne more imeti več kot 20 odstotkov popusta.

PREDAVANJA

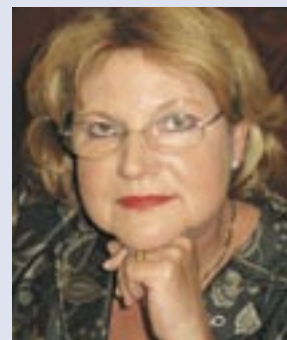
Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi sama prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumar, 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) 231 21 01 od 11. do 13. ure.



Mojca Senčar



Gabriela Petrič Grabnar



Tatjana Kumar

Fotografije: Neva Zeleznik



PISMA, OBVESTILA

Kmalu me čaka še ena operacija, saj se mi je pojavila bulica tudi na desni dojk. Pa vseeno gledam na življenje z rožnate strani. Če ni rak, bom vesela, če pa je bula rakasta, bom raka spet premagala. Tako kot prvič!

Pri tem mi pomagata vnuka Tea in Rene, saj sta mi v veliko veselje, poleg njiju pa tudi moje rože in delo na vrtu. Pozimi, ko ne morem na vrt, kvačkam, pletem in gospodinjim.

Ob koncu vsem, ki skrivajo, da imajo raka, svetujem, naj se o bolezni pogovarjajo. Ne z vsakim, a vsaj s tistimi, ki so jim blizu. Če o bolezni spregovoriš, je stisk in žalosti manj, optimizma pa več. Veliko več!

Vsem skupaj lep pozdrav!

Irena Maretič,
Kamnica pri Mariboru

PLAČAJ!

Vse slovenske ženske – žal – še nismo vključene v DORO. Sama sem tako opravila rentgensko slikanje v samoplačniški ordinaciji. Zelo me jezi, da organizirano rentgensko slikanje dojk vseh zdravih žensk med 50. in 69. letom tako zamuja.

Pišem vam zato, ker ne gre samo zame. Stara sem 61 let in sem v pokoju. Sem potencialna kandidatka za raka dojk, ker nimam otrok.

Do zdaj res nisem potrebovala večjih storitev našega zdravstva in se sprašujem, zakaj sploh plačujem zdravstveno zavarovanje in še dodatno, če si niti dojk ne morem brezplačno slikati. Kaj pomaga, da Europa Donna ženske poučuje o preventivi, če te preventive v praksi ni?

Tako je tudi drugod v zdravstvu. Če želiš čim prej k okulistu, ga moraš plačati. Če si hočeš popraviti zobe ali priti h ginekologu v doglednem času, je ista pesem. Pojdi k zasebniku in plačaj. Kaj pa upokojenke, ki imajo majhno pokojnino, kako naj vse to plačajo in kako naj to plačajo ljudje, ki so brezposelni ali slabo plačani?

Naj še povem, da si rentgenskega slikanja dojk ne bi sama plačala, a kaj sem hotela. Napotnico sem prejela 17. decembra 2010. Čez nekaj dni sem poklicala v ZD Maribor in odgovor je bil, da lahko pridem na slikanje čez 18 mesecev. Če hočem priti na vrsto prej, naj poskusim še v ptujski bolnišnici. Zadnji teden leta 2010 je imel ta oddelek kolektivni dopust. Na Ptuj sem poklicala takoj prvi delovni dan tega leta in rekli so mi, da bi čakala še dalj in naj poskusim v bolnišnici Celje. Danes je sredo in mi še ni uspelo prek telefona priti do kontaktne osebe! Človek ima občutek, da ga odložijo, da imajo mir pred bolniki. Kaj lahko torej naredi malo manj izobražena ženska in mogoče bolj nerodna ali slabše situirana od mene, da pride v razumnem roku do pregleda?

Kako pa naj se zmanjša obolevost žensk za rakom dojk, če možnosti za preventivo ni? Ali je to normalno, da je čakalna doba za rentgensko slikanje dojk v Mariboru 18 mesecev? In kaj pravi o tem minister za zdravje?

Majda iz Maribora
(ime in naslov v uredništvu)

DAROVALCEM DOHODNINE

Vsem, ki ste odstopili del dohodnine, se Upravni odbor v imenu vsega članstva Europe Donne najiskrenejše zahvaljuje. Vaš prispevek nam bo pomagal pri izvajanju našega programa: pri ozaveščanju, predavanjih, svetovanju, pri pokritju stroškov tiska in razpošiljanja Novic ED ter tudi pri posodabljanju medicinske opreme. Najpristrčnejša hvala vsem za zaupanje. Obljubljamo vam, da se bomo še naprej trudili za bolne in tudi za zdrave. Vabimo tudi nove davčne zavezanke, da se pridružijo simpatizerjem in podpornikom našega programa.

Davčna številka ED je: 717 53 281.

Prim. Mojca Senčar, predsednica ED

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

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 ob pomoči 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: 0201 1005 1154 225; NASLOV: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana; NAMEN: za bolnice v stiski, samopomoč, predavanja, Novice Europa Donna, podporo gibanju itd. Darujte, če lahko, za kar želite!

TRIJE SOS TELEFONI

Europa Donna ima tri SOS telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

■ na številki **041 516 900** prim. Mojca Senčar, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne,

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

■ na številko **051 411 963** pa lahko pokličete mag. Mojco Miklavčič, ki odgovarja predvsem na vprašanja mladih bolnic.

Vse tri lahko pokličete vsak dan med 11. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob bolezni matere, žene, sestre ... Z njimi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.



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 nam ne uspe objaviti v Novicah Europa Donna.



Dr. Simona Boštinar, dr. med., specialistka interne medicine v Sektorju za internistično onkologijo na OI v Ljubljani

NEŽELENI UČINKI SISTEMSKEGA ZDRAVLJENJA

»Sistemske zdravljenje je zdravljenje s citostatiki (kemoterapija), s hormonskimi zdravili in tarčnimi zdravili. Za sistemske zdravljenje je pomembno dobro poznavanje bioloških lastnosti posameznega tumorja. Bolniki pa se razlikujejo po vrsti zbolelosti za rakom, razširjenosti bolezni, telesni zdržljivosti, starosti in še po drugih posebnostih, ki terjajo pri izbiri zdravljenja individualno obravnavo,« je začela dr. Simona Borštinar.

Poudarila je, da mora pri tem sodelovati skupina strokovnjakov (patologi, kirurgi, internisti onkologi, radiologi, radioterapevti ...), ki se dogovorijo za oblike in zaporedje zdravljenja.

Zdravljenje poteka praviloma takole:

- če je rak dojke odkrit v omejenem obsegu, se navadno najprej odločijo za kirurški poseg in šele nato za sistemske zdravljenje in obsevanje,
- če je tumor velik, začnejo zdravljenje najprej s kemoterapijo, da velikost tumorja zmanjšajo, šele nato sledijo operacija, obsevanje in še morebitno drugo sistemske zdravljenje.

■ Kaj je kemoterapija (KT) v ožjem pomenu?

Je ena izmed oblik sistemskega zdravljenja. Po operaciji dojke jo dajemo zato, da bi zmanjšali tveganje za ponovitev bolezni, če predvidevamo, da so v oddaljenih organih mikrozasevki ali da so se maligne celice potuhnile in bi se lahko v primernih razmerah aktivirale. S KT zdravimo tudi že razsejano bolezen - metastaze, do katerih lahko prodrejo le sistemska zdravila. Dandanes je v uporabi že od 30 do 40 vrst citostatikov (pri raku dojke okoli 15), ki so v rabi največkrat v obliki injekcij (infuzij), nekateri tudi v obliki tablet oziroma kapsul. Zdravljenje poteka z enim ali več citostatiki hkrati.

■ Zakaj se pojavijo neželeni učinki KT?

Citostatiki zavirajo rast in razmnoževanje vseh celic v telesu, ne samo rakavih. Delujejo predvsem na hitro deljive krvne celice (posebej na bele krvničke) in celice sluznic. Neželeni učinki so nepri-



Po izjemno zanimivem predavanju, ki ga je imela Simona Borštinar na seminarju ED v Portorožu, smo jo prosili, da neželene učinke sistemskega zdravljenja predstavi tudi bolnicam Novic ED.

Fotografija: Osební arhiv

jetna posledica delovanja citostatikov na zdrava tkiva, ki pa so večinoma prehodnega značaja in po zdravljenju izzvenijo. Odvisni so od vrste citostatika in njegovega odmerka, od kondicije in starosti bolnika, lastnosti bolezni in njene razširjenosti, od interakcij z drugimi zdravili in še od nekaterih dejavnikov.

■ Kdaj in kako pogosto se pojavijo?

Neželeni učinki so lahko:

- **akutni** in se pojavijo **takoj** (že po nekaj minutah) kot hipersenzitivne reakcije, motnje ritma, hipo- in hipertenzija ter ekstrasvazacija (poškodba tkiva v oklici žile, v katero citostatik ni tekel pravilno) ali
- sorazmerno **zgodaj** (v nekaj urah) kot slabost, bruhanje, gripozno stanje, vnetje žil, sindrom hitrega razpada tumorja in vnetje sečnega mehurja,
- lahko se pojavijo **šele po nekaj dneh** kot subakutni in se odražajo kot vnetje sluznic, driska, zaprtje, odpoved ledvic, mielosupresija (zmanjšana tvorba rde-

Neželeni učinki na prebavila se odražajo na več načinov. Najpogostejša sta slabost in bruhanje.



Narisal: Andrej Verbič

Dr. Simona Borštnar, internistka onkologinja, je tudi predsednica Združenja za senologijo Slovenije, ki povezuje strokovnjake z vseh področij zdravljenja raka dojk po Sloveniji z namenom, da na strokovnih srečanjih vsaj dvakrat na leto razpravljajo o novostih in problemih na tem področju. Je tudi vodja marnarnega tima, ki združuje zdravnike vseh specialnosti za zdravljenje raka dojk na Ol: kirurge, onkologe interniste, radioterapevte, radiologe, patologe in citopatologe. V timu si vsi prizadevajo, da bi sistemsko zdravili raka dojk samo onkologi internisti v za to usposobljenih ustanovah, in ne tudi ginekologi, kot je v praksi zdaj.

čih in belih krvničk ter krvnih ploščic v kostnem mozgu), periferna nevropatija, anoreksija in utrujenost,

- nekateri neželeni učinki se pojavijo **kasno** (po nekaj tednih, mesecih ali letih) in se odražajo z izgubo las (alopecija), hiperpigmentacijo kože, s spremembo nohtov, okvaro organov, zmanjšano reproduktivno sposobnostjo in še v drugih oblikah.

■ Nam predstavite posamezne neželene učinke KT?

- **Neželeni učinki (NU) na prebavila** se odražajo na več načinov. Najpogostejša sta slabost in **bruhanje**, to je lahko **akutno** (pojavi se v prvih 24 urah po KT), **pozno** (pojavi se dva do tri dni po KT), **anticipativno** (pojavi se tri do štiri ure pred KT) in **kronično** (traja ves čas zdravljenja).

Izguba apetita je pogostejša pri bolnikih z razširjeno boleznijo in če slabost ter bruhanje nista zadovoljivo nadzorovana, pride do hujšanja in podhranjenosti.

Vnetje sluznic (najpogostejše v ustni votlini, lahko pa na vsej poti do debelega črevesa) nastopi navadno tri do

sedem dni po KT in traja do dva tedna, povzročajo ga številni citostatiki. Vnetje ustne sluznice (**stomatitis**) se kaže kot rdeč in pekoč občutek sluznice, kot boleče razjede (pogosto izpostavljene okužbam z bakterijami in glivicami), kot bele obloge, težave z žvečenjem in požiranjem, slinjenjem ter bolečinami v predelu požiralnika in v žlički; zelo pomembna je ustna higiena – spiranje z žajbljevim čajem.

Driska se pojavi, če pride do iztrebljanja mehkega ali tekočega blata več kot petkrat dnevno. Najpogostejše jo povzročajo 5-fluorouracil, kapecitabin in taksani, nastopi pa lahko takoj ali v treh do enajstih dnevih. Odpraviti jo je mogoče s pitjem rehidracijske raztopine, z ustrezno dieto (z manjšimi in s kalijem bogatimi obroki – banana, prepečenec, riž, olupljena jabolka) in z zdravili (npr. linaex in seldiar).

Zaprtje sicer lahko povzroči nekateri citostatiki, večkrat pa je to posledica podpornih zdravil, kot so zdravila za preprečevanje slabosti (antiemetiki) in zdravila proti bolečinam (predvsem opoidi). Zaprtje je mogoče odpraviti z uživanjem velike količine tekočin – najmanj osem

do deset kozarcev dnevno, s hrano, ki ima veliko vlaknin, s telesno dejavnostjo in krepitevijo trebušnih mišic, z volumskimi odvajali – seme indijskega trpotca; s kontaktnimi odvajali – bisacodil, preparati sene in odvajalni čaj; z ozmotskimi odvajali – sirup z laktulozo ali laktiol za diabetike; s klistiranjem – lahko večkrat zapored, pri hudi zaprtosti po opioidih pa tudi z novejšim zdravilom metilnaltreksonijevim bromidom.

- **NU na kostni mozeg**, ki se odražajo kot **levkopenija** (znižano število belih krvničk) in **nevtropenija** (znižano število nevtrofilnih granulocitov), povečajo tveganje za okužbe. KT je treba prekiniti, dokler se vrednost nevtrofilcev ne normalizira, in vselej tudi pri povišani telesni temperaturi. Kadar se NU kažejo kot življenje ogrožajoča **febrilna nevtropenija**, je nujna antibiotska terapija in po potrebi hospitalizacija ter stalen nadzor bolnika. Zmanjšanje eritrocitov (rdečih krvničk) in manjša koncentracija hemoglobina se kažeta kot **anemija**, ki jo zaznamujejo utrujenost, zaspanost, vrtoglavica, bledica kože, hitro bitje srca in zasoplost. Če koncentracija hemoglobina pade pod 90g/l, je največkrat potrebna transfuzija eritrocitov, pri razširjeni bolezni pa lahko anemijo zdravimo z rastnimi dejavniki za eritrocite.

Kot posledica motenega dozorevanja trombocitov lahko nastopi **trombocitopenija**, ki pri hudem padcu trombocitov povzroča krvavitve iz nosu, krvav urin in blato, podplutbe in pikčaste krvavitve po koži; potrebno je nadomeščanje trombocitov.



• **Med NU na kožo** je najresnejši, na srečo pa izjemno redek, **ekstravazacija citostatikov** (nenamerno izlitje učinkovin iz žile v podkožje in podkožni prostor), kar lahko povzroča takojšnje in kasnejše bolečine, rdečino, otekline, srbenje in kasneje tudi razjedo.

Najpogostejše je **izpadanje las (alopecija)** – praviloma v dveh do treh tednih po prvem odmerku; povzročajo ga antraciklini in taksani. Včasih izpadejo tudi trepalnice in obrvi. Lasje začnejo znova rasti nekaj tednov po koncu KT in se obnovijo v treh do štirih mesecih, so gostejši, močnejši, spremenijo strukturo in barvo.

Spremembe na nohtih povzročajo predvsem taksani, nohti so razbrazdani, rjavkasti, bolj lomljivi, z razpokano in bolečo obnohtno kožico, pordelim ležiščem nohta, lahko pa tudi odstopijo.

Spremembe na dlaneh in podplatih (sindrom roka – noga) povzroča več citostatikov, najpogostejše kapecitabin; na izpostavljenih mestih je koža rdeča, boleča, rahlo otekla, ob hujši obliki se lahko pojavijo tudi mehurji, razjede in luščenje kože. Težave se blažijo s kremami s sečno kislino, hladnimi kopelmi in udobno obutvijo, odpravijo pa v sedmih do desetih dneh.

Kožne spremembe so razmeroma redke. Lahko se razvija **dermatitis** – ekcem s srbečim rdečim izpuščajem – ali pa **hiperpigmentacija**. Pri dermatitisu lahko pomagajo topični in sistemski kortikosteroidi, hiperpigmentacije, ki nastane kot posledica zdravljenja z alkilirajočimi citostatiki, pa se lahko ubranimo z izogibanjem in zaščito pred soncem.

• **NU na srce** se kažejo kot **motnje srčnega ritma** (povzročajo jih predvsem taksani), kot **spazmi koronarnih arterij**, ki odsevajo bolečino za prsnico in proti vratu, v levo roko ali zgornji del trebuha (povzročajo jih 5-fluorouracil, kapecitabin in cisplatin) in kot **popuščanje srca**, ki se lahko razvije več mesecev in let po zdravljenju ter se odraža kot fizična šibkost bolnika, težko dihanje, močnejše bitje srca ob naporu, kronični kašelj in otekanje nog (povzročajo ga antraciklini); pojavi se pogosteje pri starejših bolnikih, pri že bolnih na srcu ali ožilju in pri bolnikih z arterijsko hipertenzijo; pred zdravljenjem s citostatikom je nujen ultrazvok srca ali izotopska ventrikulografija. Kot pri drugih podobnih boleznih srca naj bolniki jedo manj slano, so telesno dejavni, vzdržujejo primerno telesno težo in se izogibajo alkoholu in cigaretam. Pomagajo tudi

Dr. Simona Boštnar, dr. med., specialistka interne medicine: »Obsevanje se nikoli ne izvaja hkrati s kemoterapijo, lahko pa hkrati s hormonskim zdravljenjem in tarčnim zdravilom trastuzumabom (Herceptin). Pri razširjeni (metastatski) bolezni je sistemsko zdravljenje pravzaprav zdravljenje izbora, s katerim dosežemo zazdravitev, boljšo kakovost in podaljšanje življenja.«

zdravila, kot so zaviralci angiotenzinske konvertaze in zaviralci beta receptorjev, ki jih bo predpisal kardiolog.

• **NU na pljuča** (pnevmonitis in fibroza pljuč) niso prav pogosti, če pa se pojavijo, se kot suh kašelj, težko dihanje in zvišana telesna temperatura; pojavijo se pogosteje pri bolnikih, ki že imajo okvaro pljuč, kadijo ali so jim pljuča zdravili z obsevanjem.

• **NU na sečila** so pri zdravljenju raka dojk s citostatiki redki, še posebej, če bolniki spijejo priporočeno količino tekočine, ki je 1,5 litra dnevno. Pride lahko do **okvare ledvičnih tubulov** (povzročajo jo npr. cisplatin), zato je za preprečevanje okvar že pred KT nujno dobro poznati ledvično funkcijo bolnika in jo med zdravljenjem spremljati, za zdravljenje pa so potrebni obilna hidracija, infuzija manitola ter nadomeščanje magnezija in kalija, ter do **hemoragičnega cistitisa**, katerega vzrok so metaboliti citostatikov (npr. ciklofosfamida), ki dražijo sluznico mehurja in povzročajo pekoče in krvave mikcije.

• **NU na jetra** se kažejo v povečanju jetrnih encimov in večji koncentraciji bilirubina v serumu, okvara je lahko prehodna in se redko stopnjuje v cirozo jeter; poja-

vijo se pogosteje pri bolnikih z že okvarjenimi jetri, pri obolelih za hepatitisom, uživalcih alkohola, starejših in tistih, ki že jemljejo jetrom škodljiva zdravila.

• **NU na lokomotorni aparat** se odraža kot bolečine v mišicah in sklepih. Najpogosteje jih povzročijo taksani. Bolečine se pojavijo dva do tri dni po prejemu odmerka in trajajo do tedna dni, blažijo jih z blagimi analgetiki (npr. paracetamol).

• **NU na živčevje** se pokažejo kot **polinevropatija**, ki je posledica delovanja citostatikov, kot so taksani in preparati platine, ki po končanem zdravljenju večinoma izzvenijo. Kažejo se kot mravljinčenje na konicah rok in nog, drugačno čutenje mraza, toplote in dotika, gluhost stopal, pešanje moči okončin in poslabšanje sluha. Težave blažijo z B-vitaminom in nekaterimi zdravili.

• **Drugi NU citostatikov** se odražajo najpogosteje kot kronična utrujenost (nemoč koncentracije, zaspanost, pomanjkanje energije), kot kognitivne motnje (šibkejši spomin, težje razumevanje), nespečnost, strah, tesnoba in depresija, blažiti pa jih je mogoče z različnimi sprostitvenimi tehnikami, z

(Nadaljevanje na strani 10)



KOMPLEMENTARNA TERAPIJA PRI RAKU

V Avstriji je dopolnilna (komplementarna) medicina del uradne medicine. Izvajajo jo zdravniki z dodatno izobrazbo iz komplementarne medicine. Ta terapija ne nadomešča standardne terapije, temveč jo dopolnjuje.

Osnovni cilj onkologije je odstranitev ali pomembno zmanjšanje tumorja. Cilj komplementarne medicine pa je stabilizirati organizem, normalizirati imunski sistem in zmanjšati stranske učinke standardnih terapij zdravljenja. Za izvajanje komplementarne medicine so odgovorni šolani zdravniki.

OSNOVNI KONCEPT

■ DOPOLNILA

Ljudje s kroničnimi boleznimi potrebujejo več mineralov, vitaminov in elementov v sledih. Samo z uravnoteženo prehrano ne dosežemo zadostnega vnosa teh snovi.

■ RAZSTRUPLJANJE

Operacije, kemoterapija in obsevanje ubijajo veliko število celic. Bolniki prejmejo številna zdravila, ki se iz organizma ne izločijo povsem, mnogo pa je tudi celičnih metabolitov (snovi, ki nastajajo pri presnovi), ki jih je treba odstraniti iz telesa.

■ ANTIOKSIDANTI

Prosti radikali so nujni za terapevtski učinek kemoterapije in obsevanja. Pred kemoterapijo/obsevanjem in po njej/njem je treba proste radikale odstraniti.

■ IMUNOMODULACIJA

Imunski sistem uravnava pravilno obnavljanje telesnih celic. Pri raku se imunski sistem podre, zaradi imunske pomanjkljivosti telo ne prepozna rakavih celic na zgodnji stopnji razvoja, poleg tega pa je imunski sistem v stalnem stresu, da bi omejil bolezen.

■ URAVNALNA TERAPIJA

Vsaka bolezen povzroči nepravilno delovanje celotnega organizma. Zato je nujna splošna normalizacija uravnavanja v organizmu. Posaamezne terapije, kot so homeopatija, spagirična medicina in mikroimunoterapija, pri rakavih boleznih ne zadoščajo, čeprav so znani primeri uspešnega zdravljenja.

■ MISELNA/ČUSTVENA SPREMEMBA

Telo, duša in razum so različni človekovi vidiki, ne le deli človeškega bitja. V primeru bolezni je treba obravnavati vsakega od njih. Osebnost, specifična za raka, ne obstaja, so pa podobni procesi razvoja raka na miselni, čustveni in celični ravni. Ko se razvije rak, življenje ni več takšno kot prej. Vse je potrebno spremeniti. Sprememba se začne na miselni ravni.

*Ključne besede so:
RAZREŠITI, SPREMENITI,
USTVARITI NOVO*

*Avtor: Klaus Connert, dr. med.,
splošni zdravnik, psihoterapevt,
predavatelj za komplementarno
medicino na Univerzi Innsbruck
in medicinski univerzi Paracelsus
v Salzburgu v Avstriji ter
predstavnik za komplementarno
medicino v Avstrijski zdravniški
zbornici.*

ZA MOČAN IMUNSKI SISTEM V VSEH PRIMERIH



BioBran (MGN-3) je izjemen naravni imunomodulator, ki aktivira obrambno moč organizma proti spremenjenim celicam.

Pomaga telesu, da vzdržuje močan imunski sistem.

BioBran se priporoča:

- pri kemoterapiji in obsevanju
- pred in po operativnih posegih
- pri kroničnih obolenjih
- v času gripe in prehladov
- ob zdravljenju z antibiotiki
- ob drugih terapijah z zdravili

BioBran vsebuje rastlinske vlaknine iz riža bran. Po patentiranem postopku so razcepljene z encimi gob šitake.

Po zaužitju se **BioBran** v tankem črevesju absorbira in pride v stik z imunskimi celicami v krvnem obtoku ter jih aktivira. **Zato je njegov učinek nekajkrat močnejši od učinka drugih dodatkov za imunski sistem.**



BioBran je popolnoma varen za jemanje, naraven in brez neželenih učinkov. Preverjen je v številnih študijah pri ljudeh. **Priporočajo ga zdravniki po vsem svetu.**

NaturaMedica d.o.o., www.biobran.si,
V LEKARNAH in na www.biobran.si,
svetovanje, info na tel. 0356 30022, 040 214 620



(Nadaljevanje s strani 8)

anksiolitiki in antidepresivi, vendar pa moramo pri izbiri teh zdravil paziti na morebitne interakcije z zdravilom Nolvadexom.

■ Kateri so neželeni učinki hormonskega zdravljenja?

Najpogostejši so: vročinski oblivi, potenje, razdražljivost, depresija, manjša sposobnost koncentracije, pridobivanje telesne teže, manj želje po spolnosti, suha nožnica in bolečina med spolnim odnosom, so pa tudi specifični, ki jih povzročijo posamezna hormonska zdravila.

Goserelin (Zoladex) lahko izzove začasno ali trajno menopavzo (začasna se navadno v letu dni povrne), zmanjšuje kostno gostoto, povzroča bolečine v kosteh in na vbodnih mestih, želodčne težave in glavobol.

srčno-žilnih zapletov kot Nolvadex, ne učinkujejo pa na sluznico maternice in ne vplivajo na tvorbo strdkov v žilah. Za preprečevanje osteoporoze je treba uživati hrano, bogato s kalcijem in D-vitaminom, ter se veliko gibati, za zdravljenje pa jemati zdravila iz skupine bisfosfonatov, ki pomagajo graditi kostno maso.

NU povzročajo tudi druga hormonska zdravila. **Fulvestrant (Faslodex)** lahko povzroča nelagodje, občasne bolečine in vnetje na mestu vboda, **Megestrol acetat (Megace)** pa tvorbo strdkov v žilah, zdravljenje tekočin v telesu in večja apetit.

■ Predstavite še neželene učinke tarčnih (anti-HER2) zdravil.

Trastuzumab (Herceptin) je pri nas pri dopolnilnem zdravljenju v rabi že od leta 2005, za razširjeno bolezen pa že nekaj

Lapatinab (Tyverb) v obliki tablet se uporablja navadno v kombinaciji s KT, povzroča pa lahko kar nekaj nevšečnosti: slabost, drisko, izpuščaje, akne po obrazu, bolečine v žlički, suho kožo, nespečnost, spremembe na dlaneh in podplatih ter dviguje vrednost jetrnih encimov; ne ujema se z grenivko!

■ Kako učinkovito je sistemsko zdravljenje?

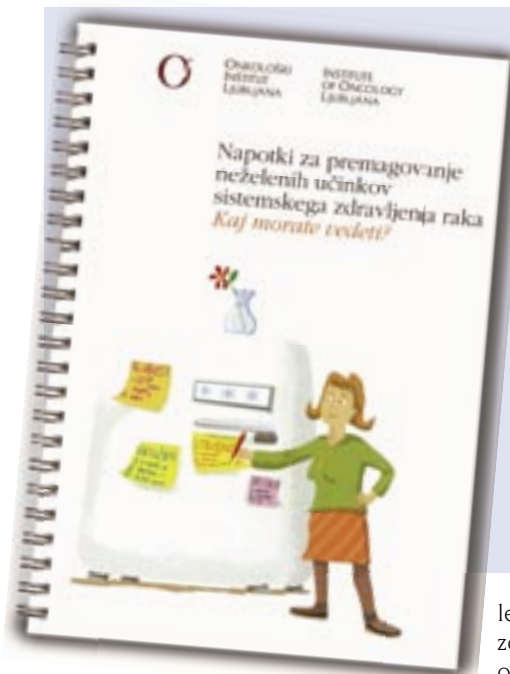
Učinkovitosti dopolnilnega (adjuvantnega) zdravljenja pri posamezni bolnici ne moremo meriti. Na podlagi izsledkov kliničnih raziskav pa lahko ocenimo, kakšna je korist od zdravljenja. Merimo jo v zmanjšanju tveganja za ponovitev bolezni in posledično smrti. Kemoterapija zmanjša verjetnost ponovitve bolezni od 19 do 38 %, odvisno od starosti, hormonska terapija pri bolnicah s hormonsko odvisnim rakom za okoli 40 %, neodvisno od starosti, anti-HER2 zdravljenje pri bolnicah s HER2 pozitivnim rakom pa kar za polovico.

Pri razširjeni bolezni, za katero pravimo, da je na neki način kronična, uporabljamo različna sistemska zdravljenja. Pri odločitvi o zdravljenju upoštevamo, kakšna zdravila proti raku je bolnica že prejela, kakšne so lastnosti tumorja, starost in stanje zmogljivosti bolnice ter morebitne druge bolezni. Odziv na vsako zdravljenje spremljamo z merjenjem velikosti metastaz in s tem ocenimo učinkovitost. Pri hormonsko odvisnih rakih je navadno najučinkovitejša hormonska terapija, s katero dosežemo tudi večletne remisije bolezni. S kemoterapijo dosežemo remisije pri 40 do 60 % bolnic, trajajo pa v povprečju 6 do 12 mesecev. Ko bolezen napreduje, praviloma menjamo vrsto sistema zdravljenja. HER2 pozitivni rak dojke zdravimo s trastuzumabom ali lapatinibom v kombinaciji s kemoterapijo ali hormonsko terapijo. Ob takih kombinacijah je delež remisij okoli 60 %, povprečno trajanje remisij je dve leti, lahko pa tudi več let.

■ Povejte še, kako usklajujete naporno delo s časom, ko slečete belo haljo?

»Težko. Rada potujem, se rekreiram, zavijem v gledališče ali kino in berem, a žal nestrokovne knjige le na dopustu. Rada imam svoj polc. Zanj sem se odločila pri petnajstih in za onkologijo zato, ker je hitro razvijajoča se perspektivna veda, ki terja nenehno poglobljanje in študij. Čeprav zdravniki v boju z boleznijo vedno ne zmagamo, je delež ozdravitev vse večji«, je optimistično zaključila sogovornica.

Danica Zorko



Na OI zdravniki vse bolnice, ki začnejo s sistemskim zdravljenjem, podrobno seznaniijo s potekom in možnimi neželenimi učinki. Od nedavna je v t. i. ambulanti za prve preglede pred uvedbo sistema zdravljenja na voljo vsaj 45 minut za pogovor in prav vse dobijo tudi pisna navodila ter knjižico Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistema zdravljenja raka s podnaslovom Kaj morate vedeti?

Tamoxifen (Nolvadex) lahko povzroči tvorjenje strdkov v žilah ter posledično vensko trombozo in pljučno embolijo, lahko tudi zadebelitev sluznice na maternici in raka na materničnem telesu, ki se pokaže s krvavitvijo in ga je mogoče hitro odkriti, medtem ko so izpadanje las, izpuščaji ali krči v mišicah zelo redek pojav. Ima pa tudi dobre učinke, saj preprečuje izgubo kostne gostote v menopavzi in zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni.

Zaviralci aromataz (encima, ki sodeluje pri nastanku estrogena) zmanjšujejo kostno gostoto, povzročajo bolečine v mišicah in sklepih ter povzročijo več

let prej. Slovenija ga je v dopolnilno zdravljenje uvedla med prvimi v Evropi oziroma takoj, ko je bila učinkovitost znanstveno potrjena. Trastuzumab praviloma nima hudih neželenih učinkov. Ob prvi aplikaciji zdravila lahko izzove reakcijo, ki se kaže z dušenjem, zvišano telesno temperaturo, mrzlico, slabostjo in bolečinami v mišicah. Povzroči pa lahko tudi neprijetne učinke na srčno mišico. Do teh pride, ker so receptorji HER2, ki so tarčno mesto za to zdravilo, prisotni tudi v srčni mišici. Srčna mišica se po prekinitvi zdravljenja s trastuzumabom popravi. Pred zdravljenjem in med njim je zato nadzorovanje srca z ultrazvokom ali izotopno ventrikulografijo nujno, da morebitno škodljivo delovanje zaznamo čim prej, še preden povzroči klinične težave.

Nespoštovanje evropskih strokovnih smernic

KDO LAHKO OPERIRA?

V pismu ministru za zdravje Dorjanu Marušiču je prim. Mojca Senčar, predsednica Europe Donne, poudarila, da bi se morali tudi v Sloveniji pri zdravljenju raka dojk ravnati po evropskih strokovnih smernicah in zagotoviti vsem zbolelim vsaj približno enake možnosti zdravljenja.

Evropske smernice opredeljujejo, da smejo zdraviti raka dojk samo specializirane ustanove, v katerih:

- imajo posebej usposobljene time strokovnjakov (internisti, kirurgi, radioterapevti, radiologi, patologi, psihoterapevti, fizioterapevti, medicinske sestre ...);
 - obravnavajo najmanj 150 novih primerov letno;
 - opravi posamezni kirurg vsaj 50 operacij dojk na leto;
 - odčita radiolog vsaj 3000 mamogramov letno;
 - lahko patolog na osnovi mikroskopsko pregledanih tkiv določi najmanj osem posebnosti vsakega tumorja.
- Iz strokovne edicije *Rak v Sloveniji 2007*, ki so jo lani, ob 60-letnici Registra raka v Sloveniji, pripravili sodelavci Epidemiologije in registra

raka na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, izvemo, da zdravljenje raka dojk še vedno bistveno odstopa od evropskih meril. Leta 2007 je v Sloveniji za rakom dojk na novo zbolelo 1153 oseb (1147 žensk in šest moških), od tega je bil pri 988 oseb (ali kar pri 85,7 odstotka zbolelih) potreben kirurški poseg.

Glede na priporočeno letno kvoto operacij sta po evropskih standardih delovali samo dve slovenski zdravstveni ustanovi: Onkološki inštitut, kjer so v okviru prvega zdravljenja opravili 602 operacije dojk (61 odstotkov), in UKC Maribor, kjer so operirali 198 zbolelih (20 odstotkov).

V vseh drugih bolnišnicah po Sloveniji so leta 2007 v okviru prvega zdravljenja raka dojk

operirali 188 zbolelih, od tega v Splošni bolnišnici v Novi Gorici 69, v Celju 48, v Slovenj Gradcu 30, v Novem mestu 14, v Izoli 12, v Murski Soboti šest, v UKC Ljubljana štiri, na Jesenicah dva, v zasebnih ordinacijah enega in v ostalih ustanovah dva.

Med bolniki, ki so leta 2007 zboleli za rakom dojk, jih je bilo v okviru prvega zdravljenja sistemsko zdravljenih 973, od tega na Onkološkem inštitutu 719, v UKC Maribor 187, v bolnišnicah Celje in Nova Gorica po 25, v Slovenj Gradcu pet, v Izoli tri, v zasebnih ordinacijah dva, na Golniku, v UKC Ljubljana in v Novem mestu po eden in v ostalih ustanovah štiri.

Leta 2007 je bilo 50,2 odstotka raka dojk odkritega, ko je bil še v omejenem stadiju, 41,7 odstotka, ko je bil že v razširjenem stadiju, in 7,6 odstotka v razsejanem stadiju, za 0,5 odstotka primerov pa stadij iz poročil o smrtnosti ni bil ugotovljen.

Po statističnih regijah Slovenije je bila incidenca raka dojk leta 2007 razpršena takole: od 1153 na novo zbolelih jih je zbolelo največ v Osrednjeslovenski regiji (324 oseb ali 28 odstotkov), njej pa so sledile: Podravska (182), Savinjska (131), Gorenjska (114), Obalno-kraška (72), Jugovzhodna Slovenija (69), Goriška in Pomurska (s po 68 zbolelimi), Spodnjeposavska (38), Notranjsko-kraška (33), Koroška (28) in Zasavska (26).

Po starosti zbolelih za rakom dojk v letu 2007 pa je bila incidenca naslednja: starih od 20 do 25 let je zbolelo pet žensk, do 30 let 15 žensk, do 35 let 41 žensk, do 40 let 71 žensk,



Fotografija: Neva Železnik

Mojca Senčar, predsednica ED: »Če bolnik ne zaupa zdravniku, naj ga zamenja!«

do 45 let 104 ženske, do 50 let 126 žensk in en moški, do 55 let 141 žensk, do 60 let tudi 141 žensk, do 65 let 129 žensk in dva moška, do 70 let 134 žensk in dva moška, do 75 let 100 žensk in en moški ter do 80 let in več 140 žensk.

V obravnavanem letu sta za rakom dojk umrli 402 osebi (399 žensk in trije moški), od tega več kot polovica (206) starejših od 75 let.

Iz publikacije izvemo tudi, da je bilo na dan 31. decembra 2007 živih 12.053 bolnikov, ki so kdajkoli zboleli za rakom dojk (prevalenca), od tega 11.986 žensk in 67 moških. Eno leto po diagnozi je bilo živih še 1098 oseb, od enega do štirih let po diagnozi 3684 oseb, od pet do devet let 3115 oseb in več kot deset let še 4156 oseb. Na podlagi incidenčne stopnje obolevnosti v obdobju 2003–2007, ko je v Sloveniji za rakom dojk zbolelo povprečno 1113 žensk in osem moških na leto, so strokovnjaki Epidemiologije in registra raka na OI predvideli, da bo leta 2010 za rakom dojk v Sloveniji zbolelo 1218 žensk in osem moških.

Danica Zorko



Fotografija: PhotoDisc, Inc.

Vsaka bolnica naj torej premisli, kdo jo bo operiral. Izkušen ali neizkušen kirurg!



Svetovalka za zdravo prehrano: Marija Merljak

POZABLJENE KUHINGJSKE MODROSTI

Da koristne snovi, ki jih dobimo z dobro hrano, prispejo v celice, odpadne snovi pa odidejo ven, mora biti celična ovojnica ravno prav prepustna. Za to v veliki meri skrbijo maščobe. A ne katerekoli, razlaga Marija Merljak, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, potrebne so žitne maščobe. Žito, ki sestavlja sodobno prehrano, pa ni ravno enako tistemu, ki so ga jedli nekoč.

»Celična ovojnica je sestavljena iz posebnih esencialnih maščobnih kislin, ki so na primer v žitnih kalčkih in tudi v raznih oreščkih (orehi, lešniki), ki smo jih včasih veliko jedli. Če zagotovimo telesu te nenasičene omega-3, omega-6 in omega-9 maščobne kisline v pravem razmerju, lahko nastane tako imenovani fosfolipidni sloj celične ovojnice, ki ji omogoči selektivno prepustnost,« razlaga strokovnjakinja za zdravo prehrano. »Tako lahko celica sprejme vse, kar potrebuje za energijo, obnovo in obrambo, medtem ko odpadne snovi lažje odidejo iz nje.« Prav odpadne snovi, ki ostajajo v celici, povezujejo z nastankom rakavih in

drugih degenerativnih obolenj. Pomanjkanje maščob v prehrani torej pomeni tveganje, a pozor, ni vseeno, katere maščobe bomo jedli, poudarja Marija Merljak. »Če bomo jedli samo nasičene maščobe, bo telo celično ovojnico naredilo iz njih. Ovojnica bo tako veliko bolj toga in slabo prepustna. Mi pa bomo izgubljali energijo, živahnost in zdravje.«

OSIROMAŠENO ŽITNO ZRNJE

Pomemben vir pravih maščob so žita, vendar so žita, ki prispejo v sodobno prehrano, precej osiromašena, ugotavlja strokovnjakinja. Kaj se je zgodilo?



Marija Merljak, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, svetovalka za zdravo prehrano, pravi, da s pravo prehrano pridobivamo energijo, živahnost in zdravje.

»Včasih smo mleli manjše količine celih žitnih zrn zelo počasi, saj je bilo treba paziti, da nenasičena olja v njih niso oksidirala. Danes se vse odvija hitreje in industrijsko. V valjčnih mlinih žito segrevajo in da ne pride do oksidacije, mu odstranijo kalček. Žal mu s tem odstranijo tudi zdravje. Včasih smo s kruhom dobili celo zrnje z lupino vred in z njo vitamine skupine B ter žitna olja. Če je bilo tega premalo, smo jedli še orehe, mandlje, lešnike in podobno.«

TRIKRAT ZABELJENO

Kaj lahko naredimo danes? Tudi danes si lahko pomagamo z oreščki, z izbiro različnih olj pri pripravi hrane in tudi z naravnimi prehranskimi dopolnili. Če namreč ne dobimo dovolj dobrih olj v pravi kombinaciji, lahko postanemo utrujeni in brez volje do dela, tudi če jemo dovolj hrane, pojasni sogovornica. »To je znak, da nam hrane ni uspelo spremeniti v energijo.«

Svetuje, da skušamo vedno izbirati različna olja. Mandljevo olje ima na primer več omega-6 (in še vitamin E), olivno in arašidovo olje omega-9, orehovo olje pa več omega-3 maščobnih kislin. »Sama za zabelo solat običajno uporabim malo



Pomemben vir pravih maščob so žita, vendar so žita, ki prispejo v sodobno prehrano, precej osiromašena.



v pršutu. »Ocvirki na ajdovih žgancih, ki so jih jedli nekoč, niso bili tako napačni, sploh, ker ljudje niso veliko pojedli in so zraven jedli še kislo repo ali kislo zelje. Če bi še vedno jedli čisto malo ocvirkov, potem ne bi toliko posegali po omega-6 maščobnih kislinah. Ampak zamenjali so jih z olji in pri tem pretiravali.« Tako kot smo pretiravali z belim kruhom. Zrnu smo odstranili vse, tudi vitamine skupine B.

PORUŠENA RAZMERJA

Izboljšana prepustnost celične ovojnice je šele prvi korak k uspehu. Naslednjega naredimo s pravim razmerjem nenasičenih maščobnih kislin, ki jih zaužijemo. »Pravilno razmerje med omega-3 in omega-6 je 1 : 4, medtem ko mi glede na raziskave pojemo kar 20-krat več omega-6 maščob. S tem v našem telesu spodbujamo nastanek vnetnih procesov.« Strokovnjakinja torej svetuje, da zmanjšamo uporabo olj z omega-6 maščobnimi kislinami, kot so koruzno, bučno, sojino, mandljevo in sončnično olje, ter viso-

ko dvignemo raven omega-3. »Zato tudi danes, tako kot so ga jemali že nekdaj, potrebujemo ribje olje.« A k sreči ga zdaj dobimo v kapsulah in se nam ni treba bojevati z njegovim okusom. »Tako bomo v telesu spodbudili tvorbo protivnetnih snovi. Tudi zaradi poslabšanega razmerja je danes več rakavih in artritičnih obolenj, težav z ožiljem in podobnega.« Priporoča, da smo pri nakupu prehranskih dopolnil z ribjim oljem pazljivi. »Pridobljeno mora biti s posebnim postopkom prečiščevanja (molekularna diferenciacija), tako da dobimo res čisto ribje olje. Poleg tega mora vsebovati vsaj osem frakcij omega-3 maščobne kisline. Zato je kakovostno ribje olje tudi dražje.« Med znaki pomanjkanja omega-3 maščobnih kislin v telesu našteje prhljaj, hrpavo kožo, razdražljivost, nespečnost, depresivno razpoloženje in pri otrocih hiperaktivnost. Na pomanjkanje vitaminov skupine B pa nas med drugim opozori pozabljenost. Takrat nam možgani ne delujejo več dobro, pravi Marija Merljak. Ječmenova, prosena, ovsena kaša in po-

tega in malo onega. Malo česna, limoninega soka in peteršilja pa še zavaruje ta olja pred oksidacijo.«

Tudi če posegamo po prehranskih dopolnilih, svetuje, da izberemo takšna s kombinacijo različnih olj, na primer s kombinacijo olja iz soje, riževih otrobov in pšeničnih kalčkov.

ŠE OCVIREK

»Za popolno delovanje manjka še ena sestavina – vitamini skupine B. Ti so potrebni za izrabo hranil, ki prispejo v celice,« še opozarja Marija Merljak. »Poraba teh vitaminov se poveča v stresnih razmerah, zato takrat slabše izrabljamo hrano, ki smo jo pripeljali v celico. Prav stresa pa je v sodobnem času več kot nekoč.« Zaupa nam, da vitamine skupine B vsebujejo žita, sadje in druga zelenjava; tako na primer folno kislino najdemo v korenju, špinaci, solati, B₆ v bananah, otrobih, puranjem mesu, zelju, brstičnem ohrovtu, govejih jetrih, B₃ pa je, zanimivo, tudi



Če ne zaužijemo dovolj dobrih olj, lahko postanemo utrujeni in brez volje do dela, tudi če jemo dovolj hrane. Pomagamo si lahko s kombiniranjem različnih olj in z različnimi oreščki, ki jih pospremmo še z vitamini.

NENASIČENE MAŠČOBNE KISLINE

■ **Omega-9 (oleinska kislina):** olivno, arašidovo, repično in lešnikovo olje, olje grozdnih pečk,

■ **omega-6 (linolna kislina):** sončnično, sojino, koruzno, repično in bučno olje, olje pšeničnih kalčkov, konoplino olje, mandlji, makadamija, sončnice, bučna semena,

■ **omega-3:** laneno in ribje olje, avokado, orehi, lanena semena.

Vsa olja imajo kombinacijo različnih maščobnih kislin, le da je enih več kot drugih; najbolje je olja med seboj kombinirati, saj tako dobimo ravnovesje maščobnih kislin.

lenta so bile hrana, ki so jo nekoč več jedli, in strokovnjakinja nam svetuje, da obudimo tudi ta običaj.

S POSLUHOM

Glavni nauk zgodbe o maščobah je, da se jih ne smemo le bati in da nanje nikakor ne smemo pozabiti, vendar »za maščobe moramo imeti poseben posluš. Ponovno jih moramo vzljubiti in se o njih nekaj naučiti. Nič nam ne pomaga, če pojemo zelo



veliko sadja in zelenjave, če ni možnosti, da bi koristne snovi prišle v celico.« Poudarja, da so v maščobah topni štirje temeljni vitamini. Če v prehrani ni maščob, bodo ostali neuporabljeni in občutili bomo posledice.

■ **Vitamin A** je pomemben za vid, zdravo sluznico, hormone, imunski sistem,

■ **vitamin D** za tvorbo kosti in preprečevanje zaprtja, depresije, mišične oslabilosti,

■ **vitamin E** je povezan s plodnostjo, zdravim srcem, pomaga ohranjati mladost in preprečuje alergije,

■ **vitamin K** potrebujeta srce in ožilje, pripomore k celjenju ran in deluje proti osteoporozi.

Strokovnjakinja ne pozabi opozoriti, da na novo vzbujena ljubezen do maščob nikakor ne pomeni njihove vsestranske uporabe. Najslabše je, če jih denimo uporabimo za cvrtje. Pri njem se sproščajo škodljive snovi, ki lahko vodijo v bolezen. Zato še enkrat poudari: »Pri maščobah moramo biti res najbolj modri.«

GRADNIKI ZA OBNOVO

Celice potrebujejo za obnovo gradivo in tu nastopijo beljakovine. Brez njih ne gre. »Če telesu vsak dan zagotavljamo kakovostne beljakovine in imamo urejeno prebavo, se beljakovinska hrana razgradi na enostavne in nujne gradnike (aminokisline), ki potujejo v celice,« razloži Marija Merljak njihov pomen.

Pri izboru beljakovin se spet ozre nekaj desetletij nazaj. »Včasih niso jedli veliko



Celice potrebujejo za obnovo gradivo in tu nastopijo beljakovine. Izkoristljive beljakovine potrebujemo vsak dan, a to ne pomeni, da se moramo vsak dan polniti z mesom. Kot dobro pomoč ob pomanjkanju beljakovinske hrane strokovnjakinja priporoča sirotko.

ricam, in sicer, da so kuhale predolgo, zato so bile beljakovine slabše prebavljive. Vsaj v tem pogledu je sodobna kuhinja v prednosti.

noradrenalin, brez katerih ne moremo biti dobre volje.« Po našem počutju se torej takoj vidi, ali imamo dovolj beljakovin ali ne.

Aminokisline so vpletene še v nastajanje ščitničnega hormona in različnih encimov, kot je laktaza, ki nam pomaga prebnavljati mleko.

Kot dobro pomoč ob pomanjkanju beljakovinske hrane strokovnjakinja priporoča sirotko, ker ne vsebuje veliko maščob in deluje hitro. Še posebej je pomembna za tiste s krhkimi kostmi, kajti »pri osteoporozi ne potrebujemo le kalcija, ampak tudi dovolj aminokislin (beljakovin), da dobimo dovolj osteoblastov, celic, ki gradijo kosti«.

ZAPLETENO PREPROSTO

Vsa ta navodila, ki smo jih navedli, se morda komu zdijo zapletena. A niso, vsa lahko strnemo v enostavno navodilo: prislusnimo lastnemu telesu. »Najhuje je, če se človek loti laboratorijskega kuhanja. Nikoli ne smemo razmišljati, koliko tega in koliko tega moramo dodati, ter si zaplesti življenje. Najbolje bo, če bomo jedli petkrat na dan in vsake stvari po malo ter poslušali svoje telo. Tako ne bomo nikoli zgrešili,« ugotavlja Marija Merljak, svetovalka za zdravo prehrano. »Kadar telo začuti, da ima neke stvari precej premalo, nam da zunanje opozorilo. Pa ne pozabimo, da je smeh pol zdravja!«

mesa. Enkrat na teden. Ampak beljakovine so kljub vsemu imeli. Imeli so mleko in mlečne izdelke, jajca ter stročnice. Izkoristljive beljakovine potrebujemo vsak dan, a to ne pomeni, da se moramo vsak dan polniti z mesom.«

Priporoči uravnotežen obrok, ki ga je pripravljala njena mama. »Mineštra s čim več različnih stročnic in skutni štrklji. Pri tem pa čisto malo sladkorja (za boljšo prebavljivost), saj ga včasih ni bilo dovolj, da bi z njim pretiravali.« Samo eno stvar »očita« starim kuha-

PRENAŠALCI DOBRE VOLJE

Kako vemo, če imamo premalo beljakovin oziroma aminokislin? »Koža postane uvela in starikava, lasje pa tanki in se cepijo. Zmanjka ne le gradiva za gradnjo celic kože ali mišic, tudi imunski sistem oslabi. Poleg tega postanemo slabe volje in smo brez pravega veselja do življenja, saj so aminokisline potrebne tudi za gradnjo živčnih prenašalcev (nevrotransmitorjev), kot so serotonin, endorfin in

HRANA ZA MOŽGANE

In že smo pri tretji skupini hranil – pri ogljikovih hidratih. Tu, ugotavlja Marija Merljak, je v današnjih časih velika zmeda. »Strašna zmeda. Ko nekdo želi hujšati, se najprej odreče ogljikovim hidratom. Brez njih pa postanemo sitni, razdražljivi in ne moremo več misliti. Ne smemo pozabiti: ogljikovi hidrati, ki se razgradijo v glukozo, so edina hrana za možgane in odločilna hrana za mišice. Zato v hribe vzamemo rozine, da ne omagamo.«

Še bolj nazorna je, saj pravi, da brez ogljikovih hidratov postanemo »ubogi revčki«. Možgani, ki jim ne dovajamo več energije, namreč ne posežejo po maščobah, ampak po beljakovinski hrani. »Posegajo po vezivih, zato prej postanemo gubasti.« Ogljikovi hidrati so torej nujni, a izbrati moramo prave, opozarja.

»Če so v obliki belega kruha, testenin, belega sladkorja in popolnoma osiromašeni vitaminov in rudnin, se preveč burno spremenijo v glukozo. Možgani jo sicer takrat dobijo, a ker je pride preveč naenkrat, se presežek spremeni v maščobe.« A žal so dokaj hitro možgani spet »lačni« in takrat se pridelane maščobe ne bodo raztopile, ampak bomo spet potrebovali nove ogljikove hidrate.

»Zato je bolje, če izberemo polnovreden kruh in testenine, ki se bodo postopno spreminjale v glukozo, možgani bodo imeli enakomeren dotok hrane, naše razpoloženje ne bo nihalo in veliko bolj bomo storilnostni.« Energija, ki traja, je bolj uporabna. »Zato smo včasih za zajtrk jedli ječmenovo kašo in črn kruh,« se spet vrne k pozabljenim zgledom.

Prepričana je, da bolj zdrave prigrizke lahko vzljubijo tudi otroci (med katerimi je vse več debelosti). Samo že na pogled privlačne jih moramo narediti. »Polnovredni kruh, ki se jim morda zdi bolj pust, lahko popestrimo z namazi in ga še okrasimo s pisanimi koščki zelenjave.«

KOT NAMAZANO

Še pomembneje je, da ogljikove hidrate na pot skozi prebavila pospremi veliko vlaknin. »Vlaknine preprečujejo prehitro razgradnjo na enostavno glukozo. Jabolka, hrušk, sliv in drugega sadja ter zelenjave, ki ima v sebi vlakna, pojemo premalo. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsak dan 30 gramov vlaknin, pojemo pa jih pol manj.« Še posebno pomembne

so za osebe s črevesnimi obolenji in pogostim zaprtjem. Le z vlakninami lahko prebava deluje kot namazana.

Priporoča, da jemo kaše (na primer ajdovo), fižol in druge stročnice ter žita, kot sta oves in ječmen, in ekološko pridelana jabolka (z lupino vred!). »Če bomo ekološko pridelali hrano, bomo lahko pojedli tudi zaščitne snovi v lupinah. Krompir redi, če ga pojemo kot pire, zakaj ga ne bi torej zgolj prerezali čez pol in dali v pečico s koščkom sira ali s skuto.«

Sogovornica razkrije še eno pomembno oviro, da prebava ne steče, kot bi morala: porušeno ravnovesje med dobrimi in slabimi bakterijami. Kot pove, ravnovesje lahko porušijo enostranska hrana (zakisanost telesa zaradi pomanjkanja sadja in zelenjave), oslavljen imunski sistem in tudi nepreudarno jemanje antibiotikov. Ob tem se pogosto razraste sicer običajna prebivalca črevesja *Candida albicans* in povzroči vrsto težav. »Telo se bojuje, da bi spet vzpostavilo red, in pri tem izgublja energijo. Postajamo utrujeni.« Tudi za to lahko najdemo zdravilo v pravi hrani,

meni Marija Merljak. V taki, ki vsebuje probiotike – v kislem zelju in repi ter probiotičnih jogurtih. Še prej moramo z določenim sadjem in zelenjavo, ki alkalizira telo (limonin sok, grenivka, česen, pekoča paprika, peteršilj) opraviti z zastrupljenostjo telesa in okrepiti imunski sistem.

NALIJMO SI ČISTE VODE

Glavna tekočina, ki skrbi, da v telesu vse teče, kot mora, pa je voda in tudi te po mnenju sogovornice v današnjem času pijemo premalo. »Če je ni dovolj, nam niti prava hrana ne pomaga, saj celice ob pomanjkanju preidejo na varčevalni program. Celična ovojnica se skrči. Energija se lahko zmanjša celo na 75 odstotkov in s tem se upočasni vsi procesi v telesu. Pri starejših ljudeh pogosto pravijo, da nimajo več energije, ker so stari, a povem vam, da so bili včasih ljudje bolj veseli in prožni tudi v starosti. Zato ker so veliko več pili, in to vodo, nobenih drugih pijač. Voda je tista, ki zdravi.«

Poudarja tri najpomembnejša življenjska obdobja za pitje vode. Prvo je, ko je otrok



Fotografije: Ivan Merljak



Hrani pot skozi prebavila olajša veliko vlaknin.

še v materinem telesu in se pitja privadi. Drugo obdobje je do 25. leta, ko smo tudi najbolj žejni. Po 25. letu pa ta občutek počasi zgineva, ne čutimo več žeje in postajamo vedno bolj izsušeni. Prepričana je, da že v enem mesecu lahko s ponovnim vsakodnevnim pitjem (zjutraj, pred obroki, čim večkrat na dan) te dragocene tekočine telo in celične ovojnice spet napojimo in energija se nam povrne. Na zdravje!

Urša Blejc



Mag. Boštjan Šeruga, dr. med., specialist internist onkolog z Ol, ženskam z rakom dojk svetuje, da so previdne pri sočasnem jemanju tamoksifena in nekaterih zdravil

PREVIDNO Z ANTIDEPRESIVI

V Sloveniji zbolijo za rakom dojk vsako leto več kot 1100 žensk, od tega skoraj tri četrtine s hormonsko odvisno boleznijo. Hormonsko zdravljenje zniža tveganje za ponovitev bolezni in umrljivost zaradi raka dojk. Presnova hormonskega zdravila tamoksifena pa je lahko motena zaradi sočasnega jemanja nekaterih drugih zdravil, kar lahko zmanjša njegovo učinkovitost. Zato je priporočljiva previdnost pri sočasnem predpisovanju tamoksifena in nekaterih drugih zdravil, opozarjajo onkologi.

Ženski spolni hormon estrogen, ki se tvori v manjših količinah tudi v telesu pomenopavznih žensk, lahko pospešuje nastanek in rast hormonsko odvisnega raka dojk. Zato je temelj hormonske terapije znižanje ravni ženskih hormonov v telesu oziroma blokada hormonskih receptorjev, na katere se vežejo spolni hormoni. Po domače povedano: v tem primeru hormone odvezem - v nasprotju z drugimi oblikami hormonskega zdravljenja, kot je denimo nadomestno hormonsko zdravljenje v menopavzi.

Medtem ko je tamoksifen antiestrogen, ki se veže na estrogenski receptor v rakavi celici in tako blokira njegovo delovanje, ostale oblike hormonskega zdravljenja (kirurška odstranitev jajčnikov, agonisti LHR in zaviralci aromataze) znižujejo raven estrogena v ženskem telesu. Velika večina bolnic z rakom dojk hormonsko terapijo prejema še vsaj pet let, da bi tako preprečili ponovitev bolezni. Kljub naraščajoči uporabi zaviralcev aromataze ostaja tamoksifen pomembno zdravilo za zdravljenje zgodnje in tudi napredovale bolezni. Sočasno uživanje nekaterih drugih zdravil, predvsem anti-depresivov, pa lahko zmanjšuje njegovo učinkovitost.

O sovplivanju tamoksifena in drugih zdravil smo se pogovarjali z onkologom Boštjanom Šerugo z Onkološkega inštituta Ljubljana.

■ **Katerim bolnicam z rakom dojk predpisujete hormonsko zdravljenje?**

Hormonsko zdravljenje je učinkovito samo za zdravljenje hormonsko odvisnih



Mag. Boštjan Šeruga, dr. med., specialist internist onkolog: »Za optimalno učinkovitost tamoksifena je priporočljiva previdnost pri sočasnem predpisovanju nekaterih drugih zdravil, zlasti antidepresivov.«



tumorjev. Ženskam z zgodnjim rakom po kirurški odstranitvi tumorja običajno predpišemo dopolnilno hormonsko zdravljenje, in to ne glede na to, ali so zdravljene tudi s kemoterapijo. Namen dopolnilnega zdravljenja je preprečiti razvoj oddaljenih zasevkov. Pogosto se hormonsko zdravljenje uporablja tudi pri zdravljenju napredovalega raka, katerega cilj ni ozdravitev, ampak zazdravitev.

Pri premenopavznih bolnicah, to so tiste, ki še imajo redno menstruacijo, pogosteje uporabljamo tamoksifen.

Pri pomenopavznih bolnicah jajčniki ne izločajo več spolnih hormonov, a še zmeraj nastaja nekaj estrogena v maščevju in mišicah. V teh tkivih zaviramo hormone z uporabo zaviralcev aromataz (aromatazni inhibitorji).

Izbira vrste hormonskega zdravila je individualna. Katero hormonsko zdravilo ji bomo dali, je odvisno od tega, ali je ženska že v menopavzi, od tveganja za ponovitev bolezni in od morebitnih pridruženih bolezni.

■ **Zakaj traja zdravljenje ravno pet let?**

Ker se je izkazalo, da je učinkovitejše od krajšega.

Hormonsko odvisen rak dojk se lahko ponovi tudi deset ali še več let od začetka zdravljenja in kot že kažejo nekatere raziskave, je podaljšano zdravljenje z zaviralcem aromataze po letih zdravljenja s tamoksifonom lahko koristno predvsem za ženske z visoko rizično boleznijo.

Hormonsko zdravljenje velja za manj toksično kot kemoterapija, vendar se z

Fotografija: Osební arhív

HORMONSKI RAK DOJK

■ Med neželenimi učinki ste omenili tudi razpoloženske motnje. Kako pogoste so te med ženskami z rakom dojk?

Že ob odkritju raka, torej pred začetkom zdravljenja, je pojavnost motenj približno dvakrat večja kot pri ženskah v splošni populaciji. Tuje raziskave kažejo, da ima ob postavitvi diagnoze približno 30 odstotkov žensk z novoodkritim rakom anksiozno-depresivne motnje.

Razumljivo, saj je situacija ob postavitvi diagnoze zelo težka, pojavijo se številni strahovi, negotovost ...

Najbolj so tveganju podvržene ženske, ki so imele težave že pred diagnozo raka dojk in/ali tiste, ki nimajo ustrezne podpore v okolju, v katerem živijo. V prvih letih po postavitvi diagnoze pri bolnicah z rakom dojk anksiozno-depresivne motnje padejo na povprečno raven, od 10 do 15 odstotkov.

■ Kljub temu veliko žensk z rakom dojk jemlje tudi antidepresive ...

Antidepresivi se ženskam z rakom dojk zelo pogosto predpisujejo iz dveh razlogov:

prvi razlog so anksiozno-depresivne motnje, drugi pa vročinski oblivi, ki so možen stranski učinek hormonskega zdravljenja. Antidepresivi namreč pri teh bolnicah zmanjšujejo pogostost vročinskih oblivov.

■ Ali konkretno tamoksifen še poveča depresivne motnje?

Za zdaj o tem ni jasnih dokazov. Seveda pa je mogoče, da se pojavijo manj izrazite razpoloženske motnje, kot so npr. razdražljivost in nerazpoloženost.

Zagotovo je stvar bolj kompleksna, odvisno je tudi od tega, ali je imela ženska že pred pojavom raka kakšne težave, koliko jo ob zdravljenju podpira družina, ima podporo v krogu prijateljev in podobno. Res pa mnoge ženske o duševnih težavah potožijo šele, ko jih zdravnik o tem povpraša. V prenatrpanih vsakodnevnih ambulantah je to pogosto težko izvedljivo. Sicer pa imamo na Onkološkem inštitutu Ljubljana tudi oddelek za psihoonkologijo, kjer strokovnjaki lahko ponudijo ustrezno pomoč.

■ Opozarjate zlasti na previdnost pri sočasnem jemanju tamoksifena in antidepresivov.

Za učinkovito delovanje se mora tamoksifen po zaužitju presnoviti oziroma spremeniti v aktivne presnovke, ki imajo močan antiestrogenski učinek. V tem procesu sodeluje več različnih encimov in med njimi je encim CYP2D6 eden najpomembnejših.

Nekatera zdravila, zlasti antidepresivi, kot sta npr. paroksetin in fluoksetin, lahko pomembno zavirajo encim CYP2D6 in tako motijo presnovo tamoksifena.

Obstaja verjetnost, da imajo ženske, ki sočasno uživajo tamoksifen in močne zaviralce encima CYP2D6, večje tveganje za ponovitev bolezni.

Različne študije so sicer pokazale nasprotujoče si ugotovitve, ampak glede na to, da imamo na voljo široko paleto antidepresivov, je vsekakor bolje, da ženskam, zdravljenim s tamoksifenom, raje predpišemo take antidepresive, ki encima CYP2D6 ne zavirajo pomembno.

Antidepresive ženskam z rakom dojk lahko predpiše tudi izbrani osebni zdravnik ali psihiater, zato je pomembno ženske ozavestiti, da se posvetujejo s svojim zdravnikom. Enako velja, kadar jemlje ženska več zdravil zaradi drugih bolezni, tudi zanje ne vemo, kako učinkujejo na presnovo tamoksifena. Sam bolnicam, ki jemljejo tamoksifen, običajno svetujem, da me obvestijo o vsakem zdravilu, ki jim ga predpiše drug zdravnik.

Dr. Šeruga je specialist internist onkolog, ki se je po opravljenem specialističnem izpitu iz internistične onkologije v letih od 2007 do 2010 izpopolnjeval v največjem kanadskem centru za zdravljenje raka, v Princess Margaret Hospital v Torontu.

■ Menda je ta encim genetsko pogojen?

Aktivnost encima CYP2D6 je genetsko določena. Približno 6 do 10 odstotkov ljudi ima neaktiven encim, vendar presnova tamoksifena poteka tudi s pomočjo drugih encimov. Genetsko testiranje na ta encim se za zdaj ne priporoča.

■ Kakšni pa so učinki pripravkov, ki jih dobimo brez recepta?

Z uživanjem raznih alternativnih zdravil lahko vplivamo na presnovo protirakovih zdravil v telesu in s tem seveda na njihovo učinkovitost oziroma toksičnost. Ne obstajajo jasni dokazi, da bi komplementarno zdravljenje povečalo učinkovitost hormonskega zdravljenja raka dojk. Nasprotno, prej se bojimo negativnih učinkov in zato ženskam, ki so na hormonskem zdravljenju, običajno odsvetujemo uživanje kakršnihkoli alternativnih pripravkov.

Anita Žmahar

dolgotrajnejšim zdravljenjem poleg večanja koristi lahko večja tudi verjetnost stranskih učinkov.

■ Kateri so najpogostejši?

Pogosti stranski učinki so vročinski oblivi, boleči sklepi, vaginalna suhost, motnje v razpoloženju in utrujenost.

■ Velja vse naštetu tudi za tamoksifen?

Da, čeprav ima tudi nekatere specifične stranske učinke.

Tamoksifen denimo lahko nekoliko poveča tveganje za strjevanje krvi, zato ni primeren za bolnice, ki so v preteklosti utrpeli možgansko kap ali globoko vensko trombozo. Zelo redko zviša verjetnost za nastanek raka maternične sluznice (pri manj kot 1 odstotku bolnic). Tamoksifen pa ima tudi ugodne učinke, saj pri pomenopavznih ženskah pospešuje izgrajevanje kostne gostote in ima poleg tega blagodejen učinek na maščobe v krvi. Zaviralci aromataze v nasprotju s tamoksifenom pospešujejo izgubo kostne gostote in s tem večajo tveganje za nastanek osteoporoze.

Moram pa povedati, da je pogostost nekaterih stranskih učinkov hormonskega zdravljenja v vsakdanji praksi večja, kot to kažejo izsledki raziskav. Morda je prav v tem vzrok, da skoraj polovica žensk po treh ali štirih letih neha jemati zdravilo, kar so pokazale ameriške študije. Priporočam, da se ženske, ki imajo izrazite stranske učinke, posvetujejo z zdravnikom, saj je vrsto hormonskega zdravljenja pogosto mogoče zamenjati.



ROZA NI POZA

V lanskem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, je med slovenskimi srednješolci že drugič zapored potekal nagradni natečaj za najizvirnejšo in najboljšo akcijo ozaveščanja ter o pomenu zgodnjega odkrivanja te bolezni pod imenom *Roza ni poza*.

Letos je na natečaj prispelo 32 različnih prispevkov. Na podlagi glasovanja po spletu in glasov strokovne žirije je bilo izbranih pet finalistov.

Prvi trije zmagovalni projekti so:

-Rak dojk: ali veš? - avtorja: Ervin Ibričič in Sara Šifrar (Srednja šola Zagorje), oglejte si ga na http://www.roza-oktober.si/poza/ogled/50/rak_dojk:_ali_ves_.

-Super Mario rak - avtorji: Karin Grošič, Primož Kastelic, Iva Samaržija, Ana Skobe, Kaja Stopar in Maruša Stojin (Gimnazija Novo mesto), za ogled je na voljo na http://www.roza-oktober.si/poza/ogled/72/super_mario_rak.

-Brez volje ni cilja - avtorji: Klara Medle, Nika Bratkovič, Tina Černič, Valentina Rajakovič, Klara Zupančič (Gimnazija Novo mesto) in Rok Černič (Šolski center Novo mesto).

Poglejte ga na http://www.roza-oktober.si/poza/ogled/58/brez_volje_ni_cilja.

Četrto in peto mesto sta osvojila projekta: **Rak ne izbira** - avtorji: Helena Levičnik, Tjaša Moškon, Urša Godec in Blaž Vidic (Srednja šola Zagorje), ki si ga lahko ogledate na http://www.roza-oktober.si/poza/ogled/56/rak_ne_izbira,



Fotografija: Janez Platiše

Vsi nagradjeni iz akcije Roza ni poza.

ter **Življenje v rožnatem** - avtorji: Neža Gerden, Polona Brajkovec, Gašper Rojc, Maja Šiljak Dimc, Natalija Kramarič in Lara Zupančič (Gimnazija Novo mesto, Šolski center Novo mesto, Šolski center Rudolfa Maistra Trebnje). Za ogled je na voljo na http://www.roza-oktober.si/poza/ogled/53/izvljenje_v_roznatem.

Avtorji prvih treh zmagovalnih projektov bodo odpotovali na nagradno ekskurzijo

v Bruselj, kjer bodo obiskali evropski parlament. Praktične nagrade so prejeli tudi avtorji četrto- in petouvrščenega projekta. Partnerji projekta so bili tudi letos: Slovensko združenje za boj proti raku Europa Donna in farmacevtska družba Roche ter Zavod Med.Over.Net skupaj z ministrstvom za zdravje, ministrstvom za šolstvo in šport ter Onkološkim Inštitutom Ljubljana.

HIŠA ZAVETJA

Hiša hospica na Hradeckega 20 v Ljubljani je prva hiša v Sloveniji, ki je namenjena samo bivanju in negi umirajočih. Svoja vrata je odprla malo pred božičem. Takšno ustanovo smo v Sloveniji že dolgo potrebovali. Če jo vi ali vaši svojci potrebujete, jih pokličite na telefon 01 42 05 260 ali pišite na tale elektronski naslov: hospic.lj@siol.net. Hkrati je lahko v hospicu 12 bolnikov. Prednost imajo tisti, ki so brez svojcev, ter bolniki z neurejenimi simptomi, kot so bruhanje, slabost in bolečina.



Fotografiji: Neva Železnik



Takole sta videti Hiša hospica in soba za ljudi, ki se poslavljajo od življenja.

ZA OZDRAVLJENKE

Število bolnic z rakom dojk je vsako leto večje. Leta 1997 je v Sloveniji za rakom dojk na novo zbolelo 928 žensk, živele pa 7225 ozdravljenk; leta 2007 je na novo zbolelo že 1147 žensk, živele pa kar 11.986 ozdravljenk. Rak dojk je torej bolezen, ki narašča, a hkrati gre za vse bolj ozdravljivo bolezen. Ker čedalje več bolnic preživi, je razumljivo, da se morajo začeti s kontrolnimi pregledi (sledenjem po

bolezni – follow up) ukvarjati tudi v ambulantah, v katerih jih bodo pregledovali zdravniki OI.

Zato sta Onkološki inštitut in Zdravstveni dom Ljubljana (Metelkova 9) februarja skupaj odprla *ambulanto za kontrolne preglede bolnic*, tistih, ki so zaključile zdravljenje in veljajo za ozdravljene. Po novem bodo enkrat na leto ozdravljenske vabili na pregled na Metelkovo. V tej am-

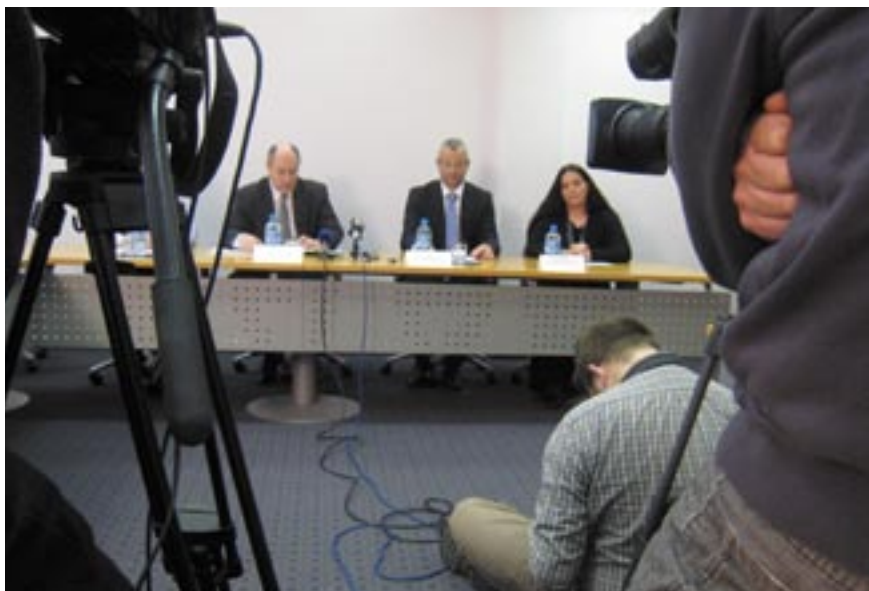
bulanti bodo na voljo sodoben digitalni mamograf in vse druge preiskave, ki bi bile morebiti potrebne. Ob kakršnem koli razlogu za ponovni diagnostični postopek ali zdravljenje na Onkološkem inštitutu bo zdravnik bolnice takoj preusmeril nazaj na OI. **Sčasoma bodo podobne ambulan-te odprli še v Mariboru, Novi Gorici in Celju.**

»Za bolnice bodo imeli onkologi OI zato več časa kot doslej, ozdravljenske pa bodo dobile strokovno enakovreden, a prijaznejši pregled,« je na skupni tiskovni konferenci poudaril **prof. dr. Janez Žgajnar, dr. med., strokovni direktor OI.**

»Na novo zbolelim bolnicam in tistim, ki so na aktivnem zdravljenju, je zdravstveno osebje OI, kot osrednjega onkološkega centra v državi, dolžno posvetiti kar največ časa in pozornosti,« je poudarila **dr. Simona Borštnar, dr. med., voditeljica mamarnega tima na OI in predsednica senološke sekcije pri SZD**, in pojasnila, da bodo na OI še naprej opravljali kontrolne preglede po zdravljenju žensk z mutacijo genov BRCA 1 in BRCA 2, ker so bolj ogrožene, da zbolijo za rakom na drugi dojki, bolnic, mlajših od 30 let, ter bolnic z večjo možnostjo ponovitve bolezni.

Rudi Dolšak, mag. posl. ved, MBA, direktor ZD Ljubljana, pa je povedal:

»Naš zdravstveni dom razpolaga s sodobno digitalno opremo, tako da bo mogoče kontrolne preglede bolnic opravljati na najvišji ravni. Pridobiti pa bomo morali še ustrezno financiranje pregledov v dogovoru z ZZZS in v okviru širitve dejavnosti.«



Fotografija: Neva Železnik

Na tiskovni konferenci Onkološkega inštituta in ZD Ljubljana so povedali, da bodo kontrolne preglede nekaterih ozdravljenk od raka dojk v prihodnje opravljali na Metelkovi 9. Ti pregledi, ki se opravljajo enkrat letno, vključujejo tudi mamografijo.

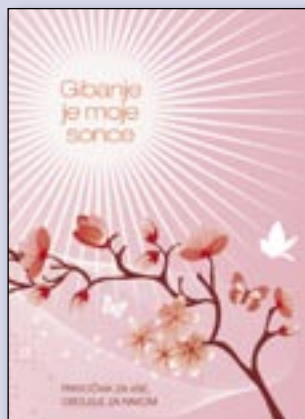
KNJIGE EUROPE DONNE - KNJIGE EUROPE DONNE - KNJIGE

PREHRANA IN RAK

Knjigo *Kaj jesti, če zbolimo* je prvič leta 2009 izdala Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk. Napisale so jo: mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., ki na OI vodi Ambulanto za klinično prehrano, Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike, in Irena Sedej, univ. dipl. inž. živ. tehn., klinična dietetičarka. Ker je knjiga v nekaj mesecih pošla, jo je letos ED zaradi velikega zanimanja ponatisnila. Knjigo bodo tudi tokrat dobili bolniki brezplačno bodisi v Ambulanti za klinično prehrano na OI, v ambulantah,



kjer zdravijo raka, se pravi v UKC Ljubljana in Maribor ter v Bolnišnici Golnik, pa tudi na sedežu Europe Donne na Zaloški 5, vsak delovnik, od 9. do 13. ure.



GIBANJE JE MOJE SONCE

Ker se tudi oboleli z rakom čedalje bolj zavedajo pomena gibanja, je Europa Donna pravkar izdala še priročnik za vse obolele z rakom z naslovom *Gibanje je moje sonce*. Avtor priročnika je Ronald Korthouwere. Praktično knjižico je priredila mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., prevedla pa Mojca Vivod Zor. Priročnik bo brezplačno na voljo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, v UKC Ljubljana in Maribor ter v Bolnišnici Golnik, pa tudi na sedežu Europe Donne na Zaloški 5, vsak delovnik, od 9. do 13. ure.



Okrevanje bolnic po rekonstrukciji dojke

GIBANJE JE ZAKON

Po operaciji raka dojke ženske pogosto težijo zaradi zmanjšane gibljivosti ramenskega obroča, manjše moči roke na operirani strani, preobčutljivosti, mravljinčenja in občutka mrtvičenja na koži, kjer je bila amputirana celotna dojka ali le njen del. Še več težav imajo tiste ženske, ki so jim morali odstraniti pazdušne bezgavke. V tem primeru je lahko moten limfni obtok, kar lahko povzroči otekanje roke na operirani strani.

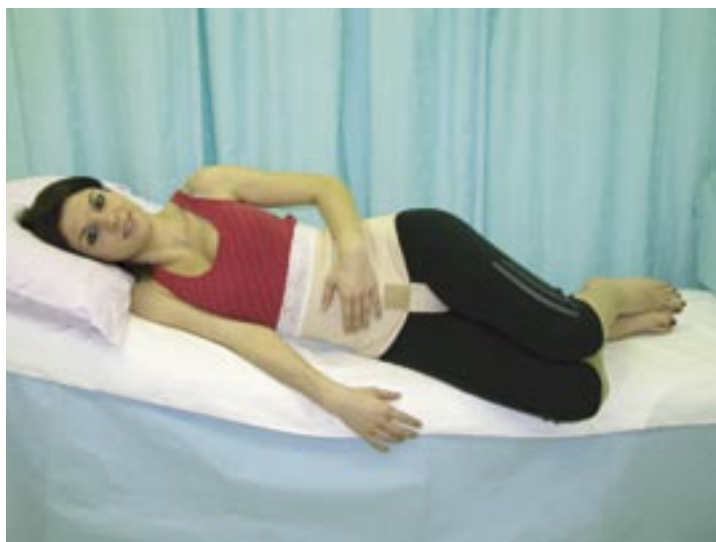
Da bi bilo okrevanje bolnic po rekonstrukciji dojke čim boljše, si z vsemi postopki v okviru rehabilitacijske obravnave prizadevamo za čim boljšo gibljivost in lepo, vzravnano držo.

Pred vami so vaje, ki naj bi jih izvajale bolnice po posegu, torej po rekonstrukciji dojke. Bolnica dobi v bolnišnici po operaciji zloženko z vajami. Pisni napotki so le okvirni: zloženka ji je v pomoč pri pomnjenju zaporedja vaj, samo izvedbo vaj pa ji podrobno razloži in vaje tudi pokaže fizioterapevtka. Slike lahko namreč tudi zavajajo, zato je tako pomembno, da začne bolnica izvajati vaje pod strokovnim vodstvom. Le tako se izognemo morebitnim nesporazumom ali napačnemu izvajanju vaj, še posebej, ker se pooperativna obravnava glede na način rekonstrukcije dojke nekoliko razlikuje. Poleg tega vselej upoštevamo tudi individualne značilnosti pacientk. Postopke zato sproti prilagajamo njihovemu zdravstvenemu stanju in počutju: izvajanje vaj je mogoče pospešiti ali upočasniti.

Vaje, katere začne bolnica izvajati v bolnišnici pod vodstvom fizioterapevtke in nato to vadbo nadaljuje po odpustu iz bolnišnice v domačem okolju:

Bolnica v bolnišnici navadno ostane tri do štiri dni po posegu.

Po rekonstrukciji z vsadkom ali delom mišice *latissimus dorsi* lahko že **1. dan** sede, vstane, hodi. V začetku vse počne s pomočjo terapevta oziroma terapevtke, pozneje pa ji lahko – če je seveda potrebno – pomaga tudi negovalno osebje.



Po rekonstrukciji s trebušnim režnjem je sprva boleč že dvig glave od podlage. Zato bolnici pod kolena namestijo blazino: tako se razbremenijo trebušne mišice. Terapevt(ka) jo nauči usedanja: useda se prek zdravega boka, tako da se opira na zdravo roko. Iz sedečega položaja nato z njegovo oziroma njeno pomočjo vstane.

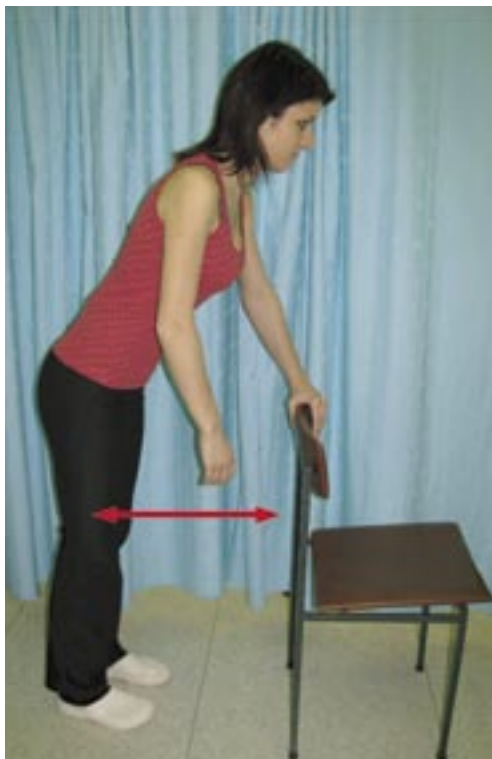
REHABILITACIJA

1. in 2. dan bolnica z globokimi vdih in izdih razgiba prsni koš.

3. dan z rokami tesno ob telesu upogne komolce in suka podlahti v stran in na trebuh (navzven in navznoter).



4. dan z rokami drsi po boku navzgor in navzdol.



5. dan že lahko izvede novo vajo: z zdravo roko je naslonjena na oporo, z roko na operirani strani pa zaniha naprej in nazaj, v levo in desno ter naokrog v eno in drugo smer.



6. dan: ramena rahlo dvigne in spusti, jih potisne naprej in nazaj ter zakroži z njimi.
Pri tem lahko z zdravo roko prime operirano dojko in jo stabilizira.

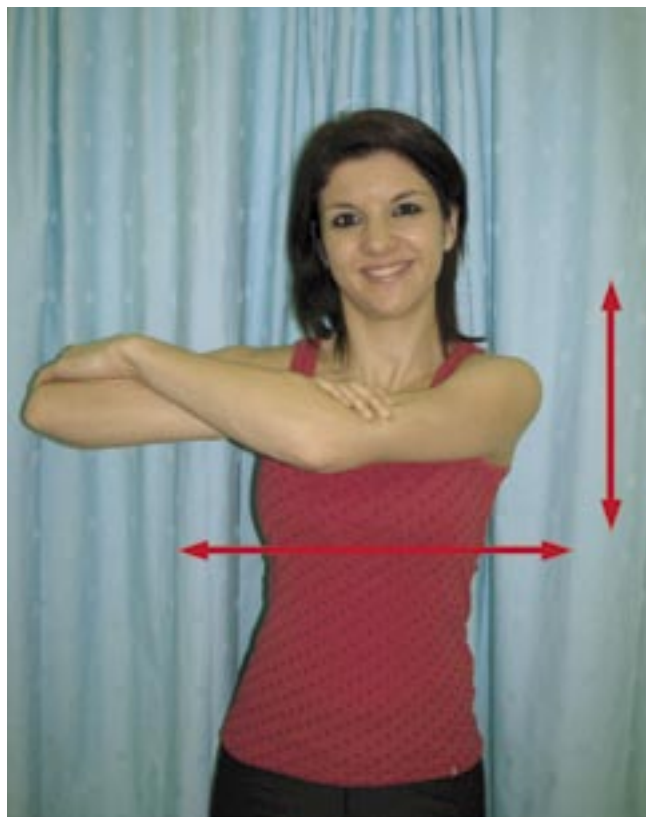
Še dve vaji za 6. dan: z rokami na ramenih s komolci zaniha naprej in nazaj.



S prsti lahko začne plezati po steni – z bokom obrnjena proti steni.



7. dan ponavlja – kot to velja tudi za vse ostale dneve – vse našteje vaje; postopno nadaljuje s plezanjem po steni: sprva do 90 stopinj, naslednje dni pa prek vodoravne črte.



Doda še eno vajo:

roke prekriža
v višini ramen,
tako da roko na
operirani strani
nasloni na zdravo
in zaniha v levo in
desno.

ZLATA PRAVILA

Pri tem je treba upoštevati nekaj zlatih pravil: poslušati svoje telo, ravnati po občutku in ničesar delati na silo in/ali kljub bolečini.

Če ni težav oziroma kirurg ne odredi drugače, je – kot smo že omenili – z vajami mogoče napredovati tudi hitreje.

Če je rekonstrukcija napravljena z delom hrbtne mišice (*latissimus dorsi*), je otežen nagib trupa na operirano stran in prav tako pritisk nadlahti ob trup (npr. pri uporabi bergel ali smučarskih oziroma pohodnih palic). Z redno vadbo se te težave znatno omilijo.

Kirurg svetuje bolnici glede **steznika**. Če je potrebno, na delovni terapiji po njegovem naročilu izdelajo **kompresijsko oblačilo**. Takšno oblačilo varuje operirani predel, preprečuje oziroma zmanjšuje otekanje in mehča brazgotine. Navadno ga izdelajo za zaščito trebuha po rekonstrukciji dojke s trebušnim režnjem. Če kirurg ne določi drugače, je treba kompresijsko oblačilo nositi noč in dan – 24 ur dnevno (razen med umivanjem) dva do tri mesece. Pozneje je v ta namen priporočljivo uporabljati kremo in/ali silikonske ploščice.

Fotografije: spec. FRM, Mojca Kobal Petrišič

Doma je treba še **3 do 6 tednov** – po rekonstrukciji z režnjem iz trebušne stene pa **do 8 tednov** – redno izvajati vaje (5 do 10 ponovitev večkrat dnevno oziroma kolikor bolnica zmore). Vaje se izvajajo pred ogledalom in z obema rokama.

Šele ko je operirani predel zaceljen (predvidoma po 6. oziroma 8. tednu), lahko bolnice začnejo izvajati **vaje za krepitev mišic**, torej za moč; to pomeni tudi, da je šele tedaj dovoljeno prenašati bremena. Razumljivo je, da morajo

biti ta v začetku lažja. Enako velja za vadbo: sprva se uporabljajo lažje uteži. Pri obremenjevanju je treba upoštevati načelo **postopnosti**.

Po rekonstrukciji dojke z režnjem iz trebušne stene so trebušne mišice oslabiljene. Lahko se pojavijo bolečine v križu. Zato začne bolnica v **4. ali 5. tednu** z vajo vleči trebuh navznoter; v **8. ali 9. tednu** lahko začne z vadbo za trebušne mišice.

Pisna in ustna navodila za vadbo trebušnih mišic je mogoče dobiti v IMR (Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo) v I. kleti UKC Ljubljana. Po odpustu iz bolnišnice se lahko ženske tudi sicer – v primeru stisk, nerazrešenih dvomov, težav – obrnejo na rehabilitacijski tim: enkrat tedensko smo ob določenem času na voljo po telefonu, enkrat mesečno na določen dan in uro pa tudi osebno po vnaprejšnjem dogovoru. Podrobnejše podatke o možnosti takih stikov dobi bolnica pred odpustom iz bolnišnice.

V zgodnjem obdobju okrevanja je dobro imeti stvari, ki jih človek potrebuje, na doseg roke – na spodnjih policah; perila ni priporočljivo obešati nad glavo (to bi bilo tudi težko izvedljivo); pri delu si je dobro zavarovati roke z rokavico, da ne pride do poškodb in okužb roke na operirani strani.

GIBANJE, GIBANJE

Začetek vadbe za trebušne mišice pomeni za bolnico tudi napredek v drugih dejavnostih: začeti sme voziti avto, nositi (lažje!) nakupovalne vrečke in opravljati zahtevnejša domača opravila (čiščenje, sesanje itd.).

Zelo pomembno je, da vseskozi – že pred posegom, zlasti pa po njem – ženska skrbi za dobro telesno pripravljenost. Gotovo veste, da so pri tretjini bolnic z rakom dojk ugotovili, da je nastanek njihove bolezni povezan predvsem s previsoko telesno težko in telesno ne dejavnostjo.

Zato vsem, zdravim in ozdravljenkam, svetujemo, da so vsak dan telesno dejavne! Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih človek vzdržuje daljše življenjsko obdobje, namreč pomembno vplivajo na njegovo zdravje. Za zdravje je ugodna predvsem redna, zmerna telesna dejavnost, ki traja vsaj pol ure dnevno. Med primerne dejavnosti sodijo: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, vaje z utežmi, vadba v fitnesu, joga ... *Skratka, ukvarjanje s športom, z rekreacijo je zakon.*

Mag. Alenka Höfferle Felc, dr. med.
Demonstracije vaj: Lidija Jazbec, dipl. FT

VSAKODNEVNA OPRAVILA

Še to: pri vsakodnevni opravi se operirana ženska ne sme sklanjati: ohraniti je treba vzravnano držo.





Damjana Kastelic iz Novega mesta

ŽIVLJENJE JE LEPO

Živela je normalno življenje. No, vsaj zde-
lo se ji je takšno. Iz službe je hitela po
hčerko Ano, potem sta šli domov, se ig-
rali, skuhala je večerjo, prebrala pravljico
... Ob koncih tedna je pospravljala, ko je
končala, pa so šli na kakšen izlet ali na ob-
isk k sorodnikom. Če zdaj pogleda nazaj,
si nikoli ni znala vzeti časa zase. Najprej
je izredno študirala, potem sta ji služba in
družina pomenili vse.

»Dojke so mi ves čas povzročale težave.
Bile so boleče, napete, tako da sem se ne-
prijetno počutila,« je začela Damjana Ka-
stelic iz Novega mesta. Zato je leta 2005
obiskala ambulanto za bolezni dojk v No-
vem mestu in zdravniku povedala za svoje
preglavice z dojkami. Zdravnik ji je dejal,
da je še premlada za tarnanje. Tudi ko mu
je rekla, da jo bolijo pri gibanju in ko spi
na trebuhu, je ni resno vzel.

Ko se je nekaj mesecev kasneje prhala, pa
je zatipala bulico na levi dojki. Mislila je,
da bo izginila pri naslednji menstruaciji.
Spet je šla k zdravniku in spet je le zamah-
nil z roko, češ, da ji nič ni!?

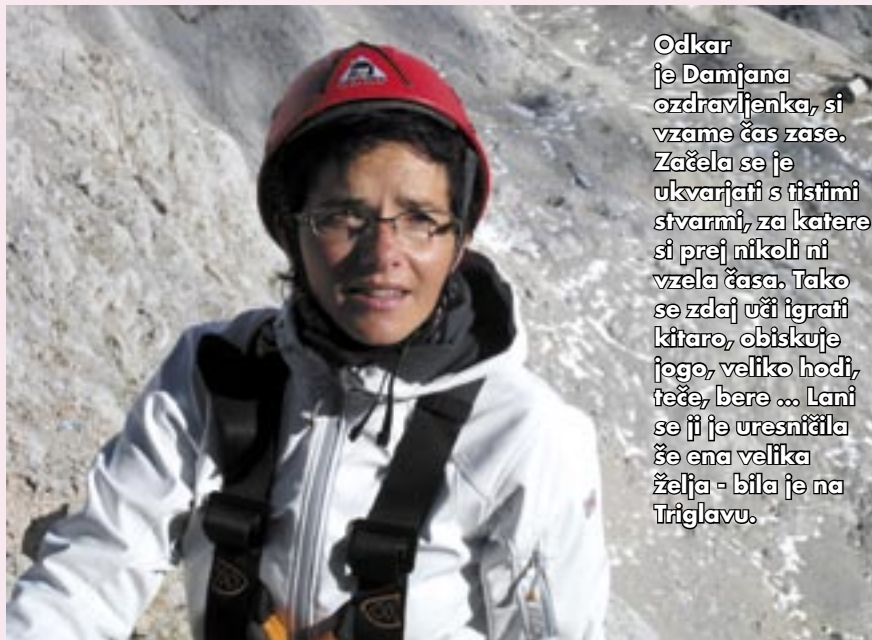
Ker bulica še vedno ni izginila, se je janua-
rja 2009, stara 37 let, znova naročila na
pregled. Pri isti zdravnici. Tokrat ji je rekla,
da jo bulica boli, in da raste. »To sicer ni
bilo res, a sem si mislila, da me bodo tako
morda le malo bolj resno obravnavali.«

In res so jo. Tokrat se je njena zdravnica
končno odločila, da opravi punkcijo. »V
petek, 6. marca 2009, pa mi je sporočila,
da imam v dojki rakav tumor!«

Takrat se ji je podrl svet. »Umrla bom, kaj
bo z mojo Ano? Umrla bom, umrta bom,«
ji je odzvanjalo v glavi. Zdravnica ji je si-
cer še nekaj govorila, a ji je povedala, da
je ne more več poslušati. »Zapomnila sem
si samo to, da me je že naročila na OI pri
dr. Hočevarju.«

Tisto popoldne je bilo najbolj grozno v
njenem življenju. »Mama me je tolažila,
da se zdaj pa res več ne umre kar tako, da
je rak dojk ozdravljiv, če se odkrije dovolj
zgodaj. Ampak jaz sem vedela, da pri meni
ni bilo dovolj zgodaj, ker se zdravniki za
moje težave predolgo niso zmenili.«

Tisto soboto je poklicala Mojco Senčar,
predsednico ED, da bi ji končno nekdo
preprosto povedal, kakšna pot je pred njo.
»Za ta najin pogovor ji bom večno hvalež-
na. Res je človek, ki zna prisluhniti in po-
magati. Dejala mi je, da je bolezen nekaj,
kar me je v življenju žal doletelo. In da bom
po operaciji spet zdrava ter da naj jo pokli-
čem, ko bom na OI, da me pride obiskat.
Dejala je še, da se moram o svoji bolezni
pomeniti s hčerko, ki je imela tedaj 11 let,



**Odkar
je Damjana
ozdravljena, si
vzame čas zase.
Začela se je
ukvarjati s tistimi
stvarmi, za katere
si prej nikoli ni
vzela časa. Tako
se zdaj uči igrati
kitaro, obiskuje
jogo, veliko hodi,
teče, bere ... Lani
se ji je uresničila
še ena velika
želja - bila je na
Triglavu.**

in da se ne smem spraševati, zakaj se je to
zgodilo ravno meni.«

Pa se je. Kar naprej se je spraševala, zakaj
prav ona. »Potem sem ob pomoči bioener-
getika še pred operacijo došla, da moram
živeti, da me najlepše v življenju še čaka,
da me Ana potrebuje in me bo potrebovala
vsak dan bolj. Po še nekaj srečanjih je v mo-
jem mišljenju nekaj preskočilo – začela sem
razmišljati drugače. Dobila sem ogromno
energije, volje in moči – ZA ŽIVLJENJE.«

Potem so sledili pregledi na OI in opera-
cija. »Komaj sem čakala na tisti dan, ko
me bodo poklicali in izrezali raka iz mene.
Odstranili so mi celo dojko, ker je bilo z
magnetno resonanco ugotovljeno, da sta
v dojki dva tumorja. Dnevi v bolnišnici
so hitro minili, še več kot to, prav odpo-
čila sem se in domov prišla kot prerojena.
Nova, zdrava.«

Operaciji so sledile kemoterapije, ki jih
je dobro prenašala. »Prav želela sem si
kemoterapij, saj sem vedela, da uničujejo
tiste preklete celice.«

Njena hčerkica, ki je seveda tudi trpela ob
mamini bolezni, saj se je bala zanjo, se
nikakor ni mogla sprijazniti s tem, da je
mama brez las, da ima lasuljo. »Ko sem ji
povedala, da mi bodo zaradi kemoterapije
najbrž izpadli lasje, je doživela velik šok.
Dejala mi je, da ne bom smela iti nikamor
iz hiše, da ji ne bom delala sramote. Hudo
mi je bilo, ker sem vedela, kako trpi.«

Po kemoterapijah so sledila še obsevanja.
Brez večjih težav, naporne so bile le vsako-

dnevne vožnje v Ljubljano. A tudi to je mi-
nilo. »Ker je bil moj tumor hormonsko od-
visen, sem zdaj še na terapiji nolvadexa in
zoladexa. Imam nekaj težav zaradi stran-
skih učinkov teh zdravil, kot so občasni
vročinski oblivi in mravljinčaste roke, a
vse to nekako uspešno premagujem.«

Zdaj je zdrava! »Sicer sem še vedno na bol-
niškem dopustu in čakam, da me pokličejo
na invalidsko komisijo, da se dogovorimo
za moj nadaljnji status. A globoko v sebi se
še vedno bojim, da bo rak znova udaril. Ob
vsaki najmanjši spremembi ali bolečini v te-
lesu vedno najprej pomislim na najhujše. To
je tisto breme, ki ga v človeku pusti RAK.«

Na koncu pravi, da ji je bolezen veliko
vzela, bilo je mnogo bolečin, duševnih in
telesnih. »Tudi moja ljuba Ana ima težke
spomine na tiste grozne dneve. Pa vendar
mi je rak, pa naj se še tako čudno sliši,
veliko tudi dal. V mislih imam nova spo-
znanja, ugotovitve in izkušnje. Lahko re-
čem, da je bilo leto 2009 kljub vsemu, kar
sem prestala, najlepše v mojem življenju.
Odprl se mi je nov pogled na življenje, na
svet. Bolezen mi je tudi pokazala, kdo je
moj pravi prijatelj. Po eni strani sem hva-
ležna, da se je to zgodilo. Če ne bi zbolela,
bi verjetno še vedno živila z istim tempom
in mišljenjem, kot sem živila do takrat,
kot nekakšen robot, ki dela in se nikoli
ne ustavi. Prej nikdar nisem razmišljala o
sebi, nikdar si nisem vzela časa zase. Zdaj
pa to storim brez slabe vesti.«

Neva Železnik

Fotografija: Neva Železnik

Fotografija: Osební arhiv

Tatjana Komac iz Bovca

ANGELI VARUHI NA OI

Vedno polna energije je še nedolgo tega veljala za pravega deloholika. Toda pred dvema letoma jo je, kot sama pravi, Matilda opozorila, da po starem ne bo šlo več. Življenje postavlja na nove, bolj umirjene temelje. Minilo je leto dni, kar je končala proces zdravljenja ne-Hodgkinovega limfoma (NHL).

34-letna Tatjana Komac, žena in mati sedemletnega Jake in šestletne Eve, je po prestani preizkušnji modrejša za spoznanje, da ima pravico do ljubezni do sebe, do bolj umirjenega življenja, v katerem ni treba stalno garati in se dokazovati. »Vem, zakaj sem zbolela. Nikoli se nisem imela dovolj rada. V šoli so me zapostavljali, doma je imel prednost bolehen brat.« Imela je občutek, da je zmeraj na stranskem tiru.

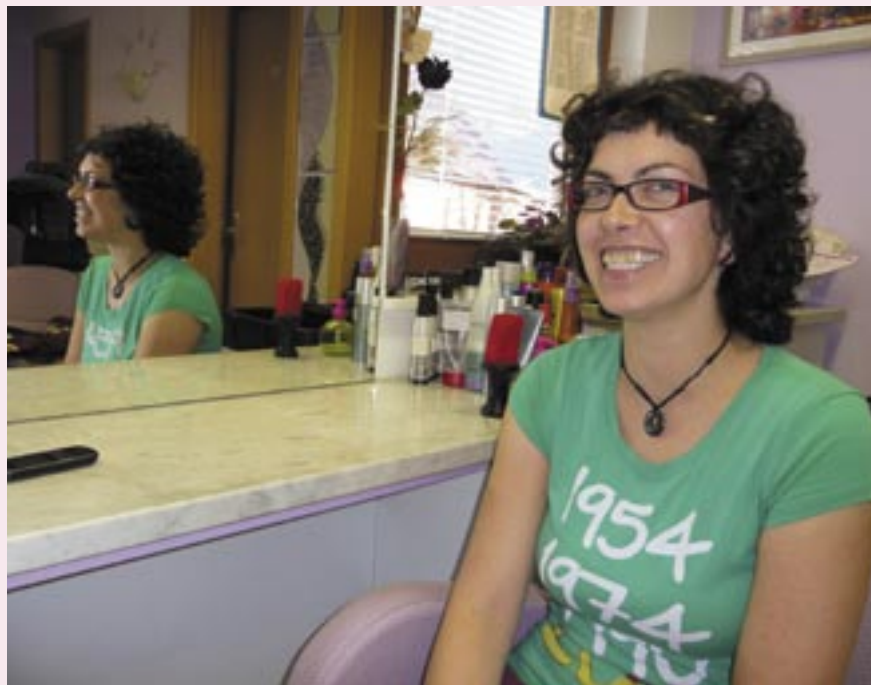
»Ko sem kot frizerka začela delati v salonu, je bila služba vedno na prvem mestu. Delala sem tudi med poročniškim dopustom,« se pretirane predanosti poklicu spominja Tatjana. Ko se je začela ukvarjati s tekom, je pretiravala, se izčrpavala. »Bila sem močna in trmasta. Veljala sem za osebo, ki lahko hkrati vleče deset potovalok,« prejšnji način življenja opisuje mlada ženska, ki ji prestana bolezen ni odvzela hudomušnosti in dobrovoljnosti. Pred dvema letoma je udarilo brez opozorila. »Junija 2009 sem v levi dojki otipala zatrdlino, ki me ni skrbela, saj sem menila, da gre za povečano žlezo kot tri mesece prej na desni dojki. Kljub temu sem se odpravila na pregled. Ultrazvok je pokazal, da gre tokrat za nekaj drugega. Ko mi je zdravnica povedala, da imam tumor, sem mislila, da bom kar umrla,« se Tatjana spominja prve groze. Slikanje dojke je nakazalo, da gre za nenavaden tumor brez jedra, ki ni značilen za raka dojke. Tatjani je odleglo, saj je menila, da ne gre za nevaren tumor. Žal ni bilo tako.

Ko so ji na Onkološkem inštitutu povedali, da ima hitro rastoči ne-Hodgkinov limfom in da zdravljenje ne bo lahko, je zgubila tla pod nogami. Nekaj ur je samo jokala.

Potem je, kot bi odsekal, nehala, saj se je odločila, da se bo borila. »Otrokoma in staršem sem povedala, da sem bolna, vendar sem odločno dodala, da bomo vse hitro spravili v red.«

Možu, ki je bil povsem na tleh, je zabičala, da se mu ne sme smiliti, da mora biti med njenim zdravljenjem njej in otrokom v podporo.

Kot pravi, se je veliko pogovarjala z moževim znancom, ki je prebolel podobno bolezen in je že deset let zdrav. »Na začetku



Fotografija: Blanka Vene

Tatjana Komac: »Dobra dela me osrečujejo. Po bolezni še bolj, kot so me pred njo.«

sem o svoji bolezni kar naprej nekaj brala, potem sem s tem prenehala. Neomajno pa sem verjela v zdravnike in svojo ozdravitev.« Kar so ji zdravniki priporočili, je vzela za suho zlato. »Ne odobravam opuščanja klasičnega načina zdravljenja in zatekanja izključno v alternativno medicino. Poznam ljudi, ki so zaradi tega umrli,« svoje stališče predstavlja Tatjana.

Še najbolj se je bala operacije, s katero so ji izrezali tumor, ki je bil na srečo edini, in ji odvzeli kostni mozeg. »Že dan po operaciji sem odšla domov, čez nekaj dni pa je sledila prva kemoterapija. V Ljubljano me je vozil mož. Kar dobro sem jo prenašala, le konec septembra sem bila povsem na tleh, saj sem oslabiljena, kot sem bila, zbolela še za prašičjo gripo.«

Po nasvetu zdravnikov je sprejela duševno pomoč. »Srečna sem, da sem jo dobila. Zelo mi je pomagala. Hvaležna sem tudi osebju Onkološkega inštituta, vsi so kot nekakšni angeli varuhi. Tolažijo vse, ki so strti, saj dobro vedo, da je pri raku najhujša negotovost, duševno trpljenje.«

Kot pravi, so psihično morda še najbolj naporni meseci takoj po koncu zdravljenja. »Negotovost je velika, telo je šibko. Odločila sem se, da se ne bom obremenjevala in da ne bom slabovoljna. Vseposod sem si nalepila listke s pozitivnimi

sporočili. Moj dan se začne z dobro voljo in to traja do naslednjega dne.«

Leto dni po končanem zdravljenju živi Tatjana normalno naprej. Hvaležno se spominja tudi opogumljajočih besed sokrajanov. Precej jezna pa je bila na zavarovalničarje, ki je zaradi bolezni niso hoteli zavarovati: »Kdo ve, morda bom živel sto let. Zakaj pa zdrave lahko zavarujejo, čeprav smo vsi na tem, da nas lahko čez pet minut povozi avto? To ni pravično.«

Zaradi naporenega poklica v frizerskem salonu, kjer s kemičnimi preparati ne sme imeti več opravka, se je odločila za polovični delovni čas. Hkrati skupaj z ekipo že načrtuje organiziranje osme dobrodelne prireditve *Tudi v Bovcu z IN frizuro*. Izkupiček zadnje prireditve v višini 5000 evrov so namenili Onkološkemu inštitutu. »Od nekaj rada pomagam drugim. Življenje potrjuje, da se dobrota obrestuje,« je prepričana. Jeseni je postala še občinska svetnica stranke mladih: »Rada bi kaj dobrega naredila za občane. Vendar postajam nad vedenjem mnogih razočarana. Ugotavljam, da sem za politiko preveč poštena in neposredna. Želela bi si, da bi politiki in političarke različnih strank gradili na skupnih stališčih in si ne bi kar naprej metali le polen pod noge.«

Blanka Vene



Ida Markež z Zgornje Hajdine pri Ptuj

PO RAKU DOJK TAJNICA LOLITA

Decembra smo si na Hajdini pri Ptuj ogledali trenutno najbolj aktualno monokomedijo *Tajnica Lolita*. Poleg osrednje junakinje Lolite, ki jo je igrala Katja Markež, smo se srečali tudi z njeno mamo Ido Markež, avtorico besedila, scenaristko in režiserko v eni osebi.

Ida je upokojena učiteljica slovenskega jezika, ki je v letih hčerkinega odrasčanja premagala raka dojk. Danes, štirinajst let od tistih težkih časov, lahko o tem govori že precej neobremenjeno.

»Na začetku se o svojem raku nisem mogla skoraj z nikomer pogovarjati. Ko sem šla v bolnišnico na operacijo, sem to zapala le najboljšima prijateljicama Nadi in Brigiti,« je začela svojo zgodbo Ida.

Ida in njen mož Edi, ki ji je ves čas stal ob strani, takrat njune devetletne Katje nista obremenjevala z rakom. Besede rak so se vsi zelo bali, saj so vsakogar, ki ga je imel, kar pokopali, čeprav so mnogi bolniki že tedaj ozdraveli. Sta ji pa povedala, da je mamica zbolela in ima tumor.

»Februarja 1996 me je zdravnik, ki nama je z mojem medicinsko pomagal, da sva dobila Katjo, pred upokojitvijo poslal še na mamografijo. Vsi izvidi so bili bp. Konec avgusta istega leta pa sem odkrila na

desni dojki spremembo na koži in spodaj začutila zatrdlino. Že naslednji dan sem šla k svojemu ginekologu, ki me je pregledal, mi naredil punkcijo in poslal tkivo na pregled. Punkcija ni pokazala ničesar. Naredil je še drugo. Tudi ta izvid je bil bp. Na zunaj je ostal znak kot mehurček in zatrdlinica. Na srečo se je odločil, da me z vsemi izvidi napoti na še eno punkcijo na OI, ki so jo naredili hkrati z ultrazvokom. Svetovali so mi, da bulico operativno odstranijo, čeprav tedaj še ni bilo dokazov, da je rakava.«

Med operacijo je tedaj mlad in sposoben kirurg Ibrahim Edhemović skupaj s patologom ugotovil, da gre za rakav tumor, celo za tumor II. stopnje. »Odstranili so mi tri četrt dojke in vse bezgavke. Rana se je lepo zacelila, nimam nobenih gub, vse je gladko. Škoda, da mi niso mogli takoj narediti rekonstrukcije dojke, saj se neprijetno počutiš sam pred seboj, pred okolico in pred partnerjem, če nisi popoln. Danes bolnicam z rakom dojk že med odstranitvijo tumorja naredijo novo dojko, kar je super.«

Po operaciji je Ida v dobrega pol leta v Ljubljani opravila še šest ciklov kemoterapije in nato še trideset obsevanj. Na

Fotografija: Silvestra Brodnjak



Ida Markež s hčerko Katjo

ambulantno kemoterapijo jo je vozil mož. Že ob pol petih zjutraj sta šla od doma, da je bila ob sedmih na vrsti. Potem sta se običajno do pol dveh vrnila na Ptuj, da sta v šoli prevzela hčerko.

Ida se spominja, da je bila od vsega zdravljenja kemoterapija najhujša. Nekaj dni je bruhalo, izgubila je vse lase, dobila je suho kožo, celo alergijo, vsa hrana je imela kovinski okus. »Le črn kruh, solato in navadno vodo sem spravila vase.«

Hči Katja, resno dekle, pravo nasprotje *tajnice Lolite* na odru, se komaj zdaj zaveda, kaj vse sta tedaj preživljala mama in oče, ki sta bila za vse sama. Če ne bi imeli dobrih sosedov, kjer je Katja včasih tudi prespala, ko so šli starši zgodaj na pot v Ljubljano, bi bilo tudi zanje zelo stresno. Med počitnicami, ko ni bilo obveznosti v šoli, so se pa vsi skupaj peljali z mamo. »Z atijem sva se potepala po mestu, ko sva prišla po mamo, pa je bila ta navadno zelo utrujena, a srečna, da smo skupaj,« je dejala Idina hčerka Katja. Spominja se tudi, kako lepo je bilo, ko je bila skupaj z mamo v Zdravilišču Dobrna, kamor so včasih pošiljali vse ženske po operaciji raka dojk. Ves čas pa so se vsi v družini Markež veliko pogovarjali, zato so mama Ida, oče Edi in hčerka Katja še danes veliki prijatelji.

Leta 1997 je šla Ida spet v službo in delala polni delovni čas, z vsemi šolskimi in obšolskimi aktivnostmi. In tako je bilo vse do upokojitve pred tremi leti. Ves ta čas je aktivno delovala v KPD *Staneta Petroviča Hajdina*, kjer je zdaj predsednica.

Ko se je upokojila, je začela tudi pisati. Kot režiserka je priredila več besedil za hajdinsko dramsko skupino. Ko se je hči Katja izkazala v Partljičevi monokomediji Čistilka Marija, je posebej zanjo napisala scenarij za *Tajnico Lolito*.

Potem se je vrnila k svoji bolezni: »Če danes analiziram svojo pot od diagnoze do



Fotografija: Tatjana Mohorčok

Idina gledališka družina na sliki od leve proti desni: Edi in Ida Markež, Sebastjan Dobnik, šef marketinga za Tajnico Lolito, Sanja Muršec, šepetalka, ki skrbi tudi za zvočne efekte na predstavi, Andrej Kokol, grafični oblikovalec reklamnih listov in plakatov, Katja, hčerka zakoncev Markež, kot tajnica Lolita pa sedi.

ozdravitve, moram reči, da je bil najhujši čas čakanje od izvidov pa do takrat, ko so me poklicali na poseg. Da ne bi mislila na raka in se sama sebi smilila, sem počistila hišo od podstrešja do kleti, prav tako pa sem uredila tudi vse pedagoške obveznosti v službi.«

Kaj pa si je takrat želela kot bolnica? Da bi se z njo vsi pogovarjali kot prej. Pa ni bilo tako. Eni so hoteli vedeti za vse podrobnosti, drugi so se skrili za vogal, ker so se bali z njo srečati ... »Ganil pa me je

odziv mojih učencev, ki sem jih junija po štirih letih razredništva odposlala v svet. Jeseni so se že kot srednješolci srečali na rojstnem dnevu enega od njih. Nekdo jim je povedal, kaj se je z menoj zgodilo. Šli so iskat literaturo, kje bi kaj našli, da bi mi pomagali. Poslali so mi celo kuverto člankov, receptov, nasvetov. Organizator je bil dijak, ki je želel postati zdravnik, a je danes farmacevt. Tako sem bila vesela njihove pozornosti, da sem se kar zjokala.«

Silvestra Brodnjak

Vida Tofil iz Postojne

RAK JE UDARIL DRUGIČ

Za pogovor sva se dogovorili že na jesenskem seminarju v Portorožu, udeležili pa šele januarja v avli Onkološkega inštituta, ko je čakala na izvide krvi, pregled pri zdravniku in terapijo s Herceptinom.

Vida je prišla v Slovenijo iz Prnjavorja, ko ji je bilo devet let. Oče je dobil delo na železnici v Postojni, čez čas se mu je pridružila tudi žena s štirimi hčerami in sinom. Sprva so se stiskali v majhni čuvajnici ob železniški progi, kasneje pa so se preselili v blok. Otroci so se izšolali, se zaposlili in si v Postojni ustvarili družine. Tudi Vida ima dva sinova, stara 34 in 31 let. Drugi sin je že poskrbel za vnučka, enega prvošolčka in drugega, ki se mu bo pridružil jeseni, tretji pa je na poti. Vida se je po šolanju zaposlila v strežbi, najprej v Postojni in kasneje v Lipici, kjer je zaposlena še danes. Starša, oba osemdesetletnika, sta se po upokojitvi vrnila v Prnjavor, kjer uživata v vsakdanjem delu in se veselita obiskov otrok in vnukov.

Z rakom dojke se je spopadla julija 2005, stara 48 let. Že sorazmerno veliko zadržila na levi dojki je otipala sama. Prijateljica jo je nemudoma usmerila k zdravniku. Potem so si dogodki sledili zelo hitro. Obisk pri ginekologinji, takojšnja napotitev na mamografijo v Ljubljano in diagnoza: hormonsko neodvisen pozitivno agresivni rak dojke. Pred radikalno operacijo dojke je bilo treba tumor zmanjšati s šestimi zaporednimi kemoterapijami, ki so si sledile na tri tedne. Odstranitvi dojke in vseh bezgavk (med njimi je bilo šest pozitivnih), kar se je zgodilo novembra, je sledilo 25 obsevanj in že med obsevanji tudi zdravljenje s Herceptinom. Obsevanjem je sledila 14-dnevna zdraviliška terapija v Termah Dobrna, zdravljenje s Herceptinom pa se je končalo maja 2007.



Fotografija: Neva Železnik

Živahna, vedra in delavna Vida se ne da. Včasih, ko je utrujena, sicer pomisli, da bi lahko kakšno gospodinjsko delo namesto nje opravil kdo drug, a se preprosto ne spomni, da bi ga komu naložila.

Hudih neželenih stranskih učinkov zdravljenja ni občutila, če odmisli, da so jo po kemoterapiji občasno bolele mišice in so ji izpadli lasje. Seveda so bili člani družine sprva pretreseni, saj raka doslej ni bilo še v nobeni družinski veji, a so ji bili ves čas v oporo, niso zganjali panike (na kar je še posebej ponosna) in so verjeli v dober izid.

Ker se je počutila zdravo, se je polna vedrine in optimizma vrnila na štiriurno delo, ki ga opravlja nadvse rada in ga je

v času zdravljenja prav pogrešala. Že ob prejemanju prve kemoterapije je dr. Tanjo Čufar vprašala, če se bo lahko takoj vrnila na delo. Zdravnica ji je z nasmehom odgovorila, da bo z rednim delom treba malo počakati, kar bo zagotovo ugotovila tudi sama. Rada je med ljudmi in s sodelavci se dobro razume. Njeno bolezen so sprejeli z velikim razumevanjem in ji tudi pomagajo, če je treba dvigniti ali prenesti kaj težjega.

V Postojni se je takoj povezala z ženskami, ki imajo podobne izkušnje, se včlanila v Europo Donno in Društvo onkoloških bolnikov ter se začela redno udeleževati vseh srečanj, seminarjev in izletov, ki jih ti združenji prirejajo. Med drugim je bila že dvakrat na Triglavu. Ženske v Postojni, pravi, so zelo povezane, pa tudi sama je med zdravljenjem spletla prijateljske vezi s štirimi bolnicami z različnih koncev Slovenije (Slovenj Gradca, Kamnika, Radeč pri Zidanem Mostu in Podnanosa), s katerimi se snidejo vsaj enkrat na mesec na kopanju v Termah Dobrna, privoščile pa so si tudi že teden počitnic v Moravskih Toplicah.

Na rednih polletnih kontrolnih pregledih je bilo sprva vse v redu, marca 2010 pa so odkrili tri centimetre velik tumor še na desni dojki. Rak se je ponovil, ponovilo pa se je tudi celotno zaporedje zdravljenja (kemoterapija, radikalna odstranitev dojke in bezgavk, 25 obsevanj, zdravljenje s Herceptinom in terapija v Termah Dobrna), sedanjí onkolog dr. Šeruga pa predlaga še gensko svetovanje zaradi morebitne odstranitve jajčnikov. Stranskih učinkov tokratnega zdravljenja, ki še traja, je nekoliko več, znova je izgubila lase, občasno ima bolečine v mišicah in sklepih, zateka ji desna roka, pri hoji v hrib pa čuti tudi pešanje srca.

Živahna, vedra in delavna Vida se ne da. Včasih, ko je utrujena, sicer pomisli, da bi lahko kakšno gospodinjsko delo namesto nje opravil kdo drug, a se preprosto ne spomni, da bi ga komu naložila. Veseli se vsakega dneva in še posebej družinj z bolnicami, izletov, seminarjev in praznikov. Za letošnje novoletne pravi, da so bili prav naporni. Najprej je s sodelavci iz Lipice odpotovala na tridnevni ogled kobilarn v Đakovo, Lipik in Karađorđevo, obiskali pa so tudi Novi Sad in Beograd. Praznovanje je bilo tudi v Postojni in v okviru družine veliko, saj so izjemno povezana večkulturna družina, ki spoštuje katoliške, pravoslavne in muslimanske praznike.

O onkologih, ki so jo zdravili (in zvrstilo se jih je kar nekaj), in o celotnem zdravstvenem osebju Onkološkega inštituta pripoveduje v presežnikih. Vsem je zelo hvaležna.

Danica Zorko



Ana Hojnik iz Celja

VSAK DAN ŠTEJE

Ana Hojnik je hčerka, partnerka, mati dveh otrok, odločna prijateljica mnogim. Pred malo več kot letom dni pa je postala še ženska, ki je zbolela za rakom dojke. Povsem nepričakovano, saj ima Celjanka komaj nekaj čez šestindvajset let.

O raku ni nikoli razmišljala, čeprav ga je imela že njena babica. »Zbolela je, ko je imela 64 let, a v naši družini o njenem raku nismo nikoli govorili. Ta tema je bila za nas strogo prepovedana!«

Njenega raka je pravzaprav odkril njen partner marca lani, ko je v njeni levi dojki zatipal zatrdlino, ki je prej ni imela. Ana se zaradi bulice ni vznemirjala. Mislila je, da je nastala zaradi menstruacije. Takrat so jo dojke pogosto bolele.

»Po vztrajnem prepričevanju partnerja sem le odšla h ginekologinji, ki me je pregledala z ultrazvokom. Njena obrazna mimika mi je pokazala, da je nekaj narobe. Toda še vedno sem bila sproščena in prepričana, da ni nič hudega,« pojasni zgovorna Ana. Čez mesec dni jo je pregledal

še specialist v Celju in ponovil pregled z ultrazvokom ter ji vzel del tkiva dojke. Naslednji dan jo je poklical po telefonu in ji rekel, naj se raje usede. Njunega pogovora se še danes dobro spominja.

Brez olepšav ji je povedal, da je prejel njen citološki izvid, ki je pokazal, da ima raka. Ana je otrpnila. Vse ji je padlo iz rok.

Pove, da ni vedela, kaj naj sama s sabo. Najbolj jo je skrbelo, kako naj pojasni domačim, da ima raka. Ko je videla svojega partnerja, so se ji ulile solze. Prizna, da ji je podpora najbližjih ogromno pomenila. »Vsi so jokali z mano, saj niso mogli zadržati solz. Bolje to, kot da bi zame želeli ostati močni, znotraj pa bi jih vse razjedalo,« pravi po razmisleku.

Sledil je vnovičen obisk pri ginekologinji in nato pregled pri kirurgu v naši prestolnici, ki ji je povedal, da ima lokalno napredovali rak na levi dojki.

Preden je začela s kemoterapijami, se je s prijateljicami odpravila na izlet v Toska-

no. Za 'ženski vikend paket' so se dogovorile že pred njeno diagnozo. Hkrati si je na tem izletu želela nabrati še dodatno energijo za spopad z boleznijo.

Ko se je vrnila, se je zdravljenje začelo. »Najprej s šestimi kemoterapijami, ki so na meni pustile kar precejšnje posledice. Izpadli so mi lasje, dobila sem vnetje v ustih, bolečine v sklepih, bilo mi je zelo slabo, izgubila sem vse nohte na rokah in nogah in še bi lahko naštevala.« Štirinajst dni po zadnji kemoterapiji je v Ljubljani prestala operacijo. Odstranili so ji levo dojko in že po treh dneh je šla domov. Določili so ji še 30 obsevanj.

Vsi bližnji so ji od prvega dne bolezni stali ob strani in jo v težkih trenutkih spodbujali ter bodrili. »Vesela sem bila, ko sem videla, da imam ob sebi res prave prijatelje. Med boleznijo namreč nisem izgubila nikogar od njih, kvečjemu sem jih nekaj še pridobila.«

Svojima otrokoma, šestletnemu Tianu in triletni Tayi, je razložila vse, kar se z njenim telesom dogaja. Usedli so se za mizo in s partnerjem Sandijem sta jima začela pojasnjevati, kaj se z njo dogaja. »Rekla sem jima, da sem bolna, da imam raka. K starejšemu sva pristopila nekoliko bolj odraslo, medtem ko sva pri hčerki izbrala nekoliko bolj otroški način.« Videla sta, da sta vse razumela.

Otroka sta bila zraven tudi, ko si je Ana obrila lase. Ob tem so se smejali in zabavali. »Brez las sem jima bila celo še bolj všeč, tako da mi sploh nista dovolila, da bi nosila lasuljo, ki sem jo imela pripravljeno,« z nasmehom na ustnicah reče Celjanka, ki ni nikoli obžalovala odločitve, da je svoja sončka seznanila z boleznijo.

Ana je po raziskovanju svojega družinskega drevesa ugotovila, da je imelo kar osem njenih sorodnikov v preteklosti raka. »Če bodo izvidi pokazali, da so za mojo bolezen krivi geni, potem me čaka še preventivna odstranitev desne dojke,« pojasni sogovornica. Čaka jo še rekonstrukcija dojke, potem pa, pravi, težko pričakovana rehabilitacija v zdravilišču.

Do takrat je njen vsakdan napolnjen do zanje minute. Zjutraj pelje otroka v vrtec, gre na kavo s prijateljicami in nato na sprehod z novim družinskim članom – psičkom Toyem. »Pes je čudovita motivacija za razgibavanje in je enkrat na rehabilitacijo!« zatrdi. Ko prideta otroka iz vrtca, družina večinoma ostaja na prostem, kjer se igrata in družijo. »Otroka mi dajeta neverjetno energijo. Vesela sem, da ju imam!« s ponosno iskrico v očeh pove Ana, ki vsem mladim dekletom polaga na srce, da naj ob odkritju kakršne koli zatrdline na svojem telesu takoj obiščejo zdravnika. »Nikar ne zavlačujte. Vsak dan šteje!«

Petra Mauer



Če bodo izvidi pokazali, da so za Anino bolezen krivi geni, jo čaka še preventivna odstranitev desne dojke in šele potem rekonstrukcija obeh.

Fotografija: Petra Mauer

Petra Miklič iz Mojstrane

BULICA NI HOTELA IZGINITI

Septembra 2004, ko je imela komaj 30 let, je na desni dojki zatipala bulico. Ker ni hotela izginiti, je šla k zdravnici, ki ji je zagotovila, da gotovo ni nič posebnega, a jo je vseeno poslala h ginekologu, on pa jo je napotil na ultrazvok. »Tam so mi rekli, da imam v dojki najverjetneje vodno cisto, ki bo sama izginila,« je začela Petra Miklič, diplomirana vzgojiteljica, zaposlena v vrtcu v Mojstrani, kjer tudi živi z 10-letno hčerko Patricio.

Bulica pa ni hotela izginiti, kar rasla je. Tako je aprila 2005 znova odšla h ginekologu in naredil ji je punkcijo. Čez tri dni so ji prek telefonskega odzivnika naročili, naj se oglasi v čim krajšem času. Ko se je, so ji povedali, da ima citološko verificiran rak desne dojke.

Presenečena je bila, da je ta vest sploh ni pretresla. Le vprašala je, kako naprej, kakšen je postopek. »Moj ginekolog iz jeseniške bolnišnice mi je uredil vse potrebno in se dogovoril za pregled pri kirurgu na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.«

Že naslednji teden se je oglasila pri prim. Matjažu Kaučiču. »Nič ni ovinkaril. Povedal mi je, da pride zaradi dvojednega karcinoma v poštevedino le modificirana radikalna mastektomija, torej odstranitev celotne dojke. Pojasnil mi je tudi, da se lahko amputirano dojko takoj ali pa kasneje nadomesti z rekonstruirano, ki je videti kot prava.«

Operirana je bila 27. maja 2005, v stavbi A. »Čudovito osebje, a slabe razmere, vendar slednjih nisem niti preveč opazila, saj so me že naslednji dan po operaciji poslali domov.« Šele tedaj je dojela, da gre pri njej za resno bolezen. Bila je brez dojke in brez petnajstih bezgavk, z drenažo in dvema platenkama za sukcijo. »Če se nič ne zaplete, in pri meni se ni, je – vsaj jaz tako menim – najbolje, da greš čim hitreje domov.« Tudi pri nadaljnjem zdravljenju ji je bilo vedno najbolj mučno ležati v bolnišnici.

»Kasneje so mi predpisali šest kemoterapij (zdravljenje z antraciklini), ki sem jih odlično prenašala. To, da bom dobro prenašala kemoterapije, mi je rekla že sestra, ko sem prišla na prvo terapijo, ker sem se vedno šalila. Ko mi je na primer povedala, da mi bodo izpadli lasje in dlake, sem se nasmejala in rekla: 'No, super, bom pa privarčevala, ker ne bo treba k frizerju in h kozmetičarki na depilacije.'«

Ker je imela hormonsko močno odvisen rak dojk, HER 2 status 3+, so se zdravniki odločili, da mora nadaljevati zdravljenje z biološkim zdravilom herceptin. Poleg tega je morala jemati še zdravila zoladex in nolvadex za zniževanje ravni hormonov. »Herceptin sem prejela eno leto, do septembra 2006.«

Kasneje se je, da bi imelo njeno telo čim manj hormonov, na predlog zdravnikov odločila še za operativno odstranitev jajčnikov.

Do zaključka zdravljenja s herceptinom ni hodila v službo. »Leto dni, preden sem zbolela za rakom dojk, sem se izredno vpisala na študij na Pedagoški fakulteti, smer predšolska vzgoja, ki sem ga skupaj s potekom bolezni uspešno opravljala.«

Prav študij in takrat šele štiriletna hčerka sta ji najbolj pomagala pri premagovanju bolezni. »Bila sem prezaposlena z drugimi stvarmi, zato nisem imela časa glodati v sebi o tem, da sem resno zbolela. V tem času sem se tudi veliko ukvarjala s športom. Kolesarila sem, se vozila z rolerji, hodila v naravo.«

Bolezen bi težje prenašala, če bi ji ves čas ne stali ob strani ljubeči starši, vsi v službi, še posebej pa prijateljice Gordana, Leona in Daniela. Njen oče je bil tisti, ki jo je, čeprav takrat še ni bil upokojen, zmeraj vozil v Ljubljano

na vse terapije in preglede. »Zelo sem bila vesela, ko sem šla spet v vrtec med 'svoje' otroke. Najprej sem delala po štiri ure, zadnja štiri leta pa sem delala polni delovni čas. Super sem se počutila.«

Vmes se je poglobljala vase, se spoznavala, spreminjala, na novo postavljala meje in prioritete. Potem jo je bolezen še enkrat udarila.

Na začetku lanskega leta jo je začela boleti desna rama. Pojedla je kup zdravil proti bolečinam ... Aprila lani so zdravniki ugotovili, da ima metastaze v desni lopatici in desni črevnici (ena od kosti medeničnega obroča).

»Pa smo spet tam. Torej nekaj še vedno ne delam prav,« je bil njen prvi odziv. Verjame, da se vse v življenju zgodi z določenim namenom, in da je vsakemu naloženo toliko, kolikor lahko nese. »Zdaj bijem nov boj – za novo zmago!« je odločena. »Nikdar se nisem bala bolezni, saj vem, da vsaka preizkušnja spreminja kamne v diamante.«

Vsake tri tedne hodi na terapijo s herceptinom. »Imam tudi podporno terapijo z bisfosfonati (zometa) in seveda hormonsko terapijo. Zaradi velikih težav s sklepi v rokah mi je onkolog večkrat zamenjal hormonska zdravila. Do zdaj še vedno neuspešno. Bolečina in okorelost v sklepih ostajata.«

Med zadnjim zdravljenjem je zamenjala onkologinjo, ker je, ko gre zanjo, za njeno telo, zelo radovedna. »Želim si, da bi se vsak zdravnik zavedal, da imamo pacienti pravico vedeti vse o nas in našem zdravljenju. Imamo pa tudi pravico do izbire zdravnika. Jaz sem jo izkoristila.«

Osem mesecev je normalno delala, potem je postala preutrujena in izčrpana. »Trenutno delam polovični delovni čas, vendar trdno verjamem, da si bom kmalu nabrala novih moči in bom spet lahko z najiskrenejšimi in najčistejšimi bitji na svetu – z otroki – preživljala poln delovni čas.«

Zaupam nam še, da jo je njen delodajalec med prvim zdravljenjem, ko je bila v bolnišnem staležu, zaposlil za nedoločen čas! »Mislim, da je to redkost, če ne celo izjema. Resnično sem hvaležna!«

Pomemben del življenja ji pomenijo tudi članice Europe Donne, predvsem punce iz sekcije mladih. »Predavanja in srečanja, ki jih pripravlja ED, so zame zelo koristna. Rada sem v tej družbi. Udeležujem se seminarjev, izletov. Tam si izmenjujemo mnenja in izkušnje ter si delimo nasvete. Energija je močna. Naravnost čudovito je!« je sklenila.

Neva Železnik



Petra Miklič, na sliki s hčerko Patricio, pravi:
»Življenje je lepo in mi z njim! Živimo danes, tukaj, saj sta trenutek bivanja, ki se ga zavedamo, in večnost edino, kar obstaja! Vse drugo je proizvedel naš um.«



Dr. Vesna V. Godina iz Maribora

POSNEMAJMO PREDNIKE!

»Prepričana sem, da večina naših onkologov naredi vse, kar je v danih razmerah mogoče, a če hočemo vsi skupaj prispevati k temu, da se bo več bolnikov pozdravilo in preživelo, moramo na bolezen pogledati z več zornih kotov,« pravi dr. Vesna V. Godina, ki se je tudi sama zdravila zaradi raka ščitnice. Kot antropologinja raziskuje tudi družbene razsežnosti raka in marsikaj, kar odkrito pove - čeprav govori iz izkušenj - razburka javnost.

Poleti leta 2002 je na morju, ko se je mazala s kremo, na vratu otipala bulo. Preiskave so kazale na povsem drugo bolezen, tudi izvid punkcije je bil negativen. »Ampak od mame, ki je bila medicinska sestra, sem vedela, da diagnostični pregledi ne pokažejo vedno raka, zato sem zahtevala, da me 'odprejo' in pogledajo, za kaj v resnici gre. Izkazalo se je, da je bil rak, na srečo v začetni fazi, in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani so mi odstranili celotno ščitnico. Vse skupaj je šlo zelo hitro - zdravljenje je potekalo od septembra do januarja in nekaj dni potem, ko sem zaključila terapijo, sem bila že na Havajih, kjer sem imela dogovorjene obveznosti.« Še prej pa se je morala soočiti s strahovi in negotovostjo. »Seveda sem pomislila tudi na to, da bom umrla. Ljudje živimo z občutkom, da imamo dovolj časa še za marsikaj. Ko dobiš raka, pa naenkrat ne veš, če imaš sploh še kaj časa. Pride do groznega napada tesnobe, negotovosti, kaj bo z mano, kaj bo z mojim otrokom ... A o tem ne moreš z nikomer govoriti. Spomnim se, da je bila v času mojega zdravljenja na Onkološkem inštitutu ena

sama psihologinja in le malo ljudi je lahko prišlo do nje. Psihološko pomoč pa potrebuje vsak bolnik. Jaz sem ogromno meditirala in vadila jogo, da sem predelala te strahove. Če jih samo potisneš nekam vase, nisi naredil nič, ustvarjaš si samo notranji stres in tako slabiš imunski sistem.«

Prav na pomen našega imunskega sistema, ki ima odločilno vlogo pri tem, ali bomo zboleli ali ne, prevečkrat pozabljamo. Tega se je Vesna Godina naučila na Kliniki Livingstone v San Diegu, kjer so vsakemu bolniku posebej predpisali terapijo za okrepitev imunskega sistema, če pa se rak v šestih mesecih ni začel umikati, so začeli uporabljati kemoterapijo in druge oblike uradne terapije.

»Verjetno nosimo v sebi genetske predispozicije za veliko vrst raka. Da pa se bodo nekatere res aktivirale, je stvar okolja in načina življenja. Po livingstonški terapiji so ključni dejavniki za raka stres, premalo spanja, nezdravo prehranjevanje, hude obremenitve, izčrpanje telesa, izgorelost, intenzivno čustveno trpljenje ... Jaz sem izpolnjevala

vse dejavnike – razen prehrane, ker sem bila že dolga leta pred tem na makrobiotični dieti.«

Če človeka doleti še kaka osebna tragedija, je bolezen tu. Kot pravi Vesna Godina, so na kliniki ugotovili, da so prav vsi bolniki približno leto dni pred pojavom rakaste tvorbe doživeli zelo močan šok – izgubo ljubljene osebe, izgubo službe, ločitev ...

NAČIN ŽIVLJENJA

Vesna Godina predstavlja temeljna načela livingstonske terapije, ki so ključna za uspešno zdravljenje raka: »Jesti moramo enako, kot so jedli naši predniki dve generaciji nazaj, saj smo na to hrano genetsko prilagojeni. Iz prehrane moramo izločiti vso predelano, škropljeno hrano, čokolado, beli sladkor, belo moko ... Ta hrana naredi v zahodnih družbah največ škode. In ko so na japonskem začeli uživati podobno hrano kot mi, se je tudi pri njih zvečala obolevnost za rakom in zbolevali so celo za tistimi vrstami, ki jih prej sploh niso poznali.

Drugo navodilo je, da je treba živeti podobno, kot so živeli naši predniki: torej dosti bolj počasi. Treba je spati osem ur, to je tisti cikel, v katerem možgani izklopijo centre, ki so povezani s stresom. Seveda to zahteva pri bolnikih z rakom posebne spremembe v dnevnem urniku. Kar pomeni, da bolnik sebe postavi na prvo mesto. Kot pravi Vesna Godina, je to opazila tudi njena hči. Ker ima cerebralno paralizo, ji je mama namreč vsa leta posvečala večino časa. »Mašo je najbolj pretreslo, da sem se v tistem obdobju začela spreminjati – da postajam drug človek. Ni sem ji bila več stoodstotno na razpolago, vzela sem si več časa zase ... A to sem potrebovala. Še vedno se držim vseh načel, probleme rešujem sproti. Saj ne gre za to, da bi živel brez vseh težav, pač pa, da ukrepaš takoj, ko se problem pojavi. Sprijaznila sem se s tem, da bom vse življenje jemala nadomestne hormone. Sem pa zadovoljna, da lahko normalno delam in živim, to sem pač vzela v zakup.«

Tretje navodilo livingstonske terapije je, da je treba vsak dan sproti izvajati protistresne tehnike. »Klinična psihologinja nam je dejala: ali boste vi vsak dan uničili stres ali pa bo stres uničil vas. Najmanj eno uro je treba vaditi jogo, taj čí, meditirati ali se ukvarjati s kakšno drugo protistresno tehniko, ki jo izbereš. In najpomembneje: rešiti se je treba kroničnih situacij, ki povzročajo stres (zamenjati službo, se odseliti, se ločiti od partnerja). To so radikalne odločitve in pri bolnikih izzovejo najhujši odpor. To se je pokazalo na mojih delavnicah. Že ko rečeš: spremeni prehrano, se pojavi negotovanje; ko rečeš, da je treba spremeniti dnevni urnik, je odpor še hujši, ko pa ljudje izvedo, da morajo narediti konkretne spremembe v svojem življenju, je odpor neznanski in neverjeten. Prišla sem do sklepa, da nekateri ljudje raje umrejo, kot pa da bi spremenili način življenja.«

Hkrati pa Vesna Godina opozarja, da tudi če se bolnik drži vsega povedanega, ni stoodstotno zagotovljeno, da bo res preživel. »Reči hočem, da pri vsaki terapiji določen odstotek ljudi umre. Zagotovo pa nekatere strategije v večji meri zagotavljajo preživetje kot druge, zato je po mojem mnenju najbolje zdravljenje kombinirati in si tako povečati možnosti za preživetje.«

RAK JE TRG

Že leta pred izbruhom bolezni začne telo dajati znake, da je nekaj narobe, a jih večina od nas prezre. »Meni so začele krvaveti dlesni, imela sem celo dve operaciji – na Livingstonu so mi dejali, da je takrat začel moj imunski sistem od-

povedovati. Pa sem imela 29 let, zbolela pa sem pri petinštiridesetih. Če bi takrat vedela, kar vem danes, verjetno ne bi nikoli zbolela. Tudi pri ščitnici se znaki motene presnove pokažejo dovolj zgodaj; če bi bili ljudje pozorni, bi jih hitro opazili. Jaz sem se, denimo, nekaj let pred diagnozo začela nenadoma močno rediti. A sem to pripisovala stresnemu življenju, zaradi katerega sem jedla več piškotov in čokolade ...«

Livingstonska doktrina pravi, da bi se dalo večino primerov raka prepoznati prej, vendar ljudi nihče ne uči prepoznavati znakov. In zakaj je tako? Vesna Godina je ostra: »Ker živimo v družbi, kjer je rak trg. Uradna doktrina pravi, da je rak neozdravljiv in je kronična bolezen, zato je v interesu farmacevtske industrije, da te čim prej spravijo v stanje kroničnega bolnika, ker začneš takoj uporabljati razne njihove izdelke (za preventivo ali za kurativo). Stanje kronične obolenosti se podaljšuje, ker se nekaterim to finančno izplača.«

Opozori tudi na pomen nezavednih procesov, tako pri bolnikih kot pri zdravnikih, ki so bistveni, a o njih nihče noče govoriti. »Diagnoza rak je v naši kulturi stigma smrti: bolnik začne pričakovati, da bo umrl, in vsi drugi začnejo pričakovati, da bo umrl. Večje možnosti za preživetje imajo tisti, ki so odporni na to stigmato, ki si rečejo: v redu, imam raka, a bom živel naprej, pozdravil se bom. Stigma smrti ubija tudi zdrave ljudi. Medkulturne študije kažejo, kako so umirali povsem zdravi ljudje, ker so v lastni družbi oziroma kulturi naredili nekaj, za kar se je v tej družbi oziroma kulturi pričakovalo, da vodi v smrt. Tega mehanizma ne znamo jasno razložiti, ne vemo, kako deluje, deluje pa. To se dogaja! Na neki konferenci o pravu in medicini sem dejala, da bi morali zdravniki to vedeti, da bi morali sodno odgovarjati za to, če nekomu napovedo, kdaj bo umrl. Seveda so vsi znoreli in trdili, da tega ne delajo. Ampak od več bolnikov sem izvedela, da mu je zdravnik to rekel. Res pa je, da zdravniki vse skupaj delajo nezavedno, o tem sploh ne razmišljajo, a s tem, ko nekomu napovejo omejen čas življenja, lahko že sprožijo psihosomatske procese, ki vodijo v umiranje.«

Vesna Godina ošvrkne tudi bolnike, ki da so pogosto premalo poštene do sebe. »Bolniki z rakom so običajno žrtve življenja, ker ne naredijo nič, da bi življenje potekalo tako, kot hočejo oni. Pravzaprav zaradi tega trpijo. Veliko bolnikov pa tudi uživa v vlogi žrtve in bližnjim vzbuja občutek krivde, češ poglej, kaj si mi storil ... V delavnicah, ki sem jih

imela, se je v pogovorih z bolniki vedno pokazalo, da je to res.«

Vesna Godina je prepričana, da bi lahko obolevnost za rakom zmanjšali, če bi bil v družbi večji interes za to. »Zdravniki so moje govorjenje vedno razumeli, kot da jih napadam, a to ni res. Moram povedati, da imam z našimi onkologi absolutno pozitivne izkušnje, vse pohvale tudi za ljubljanski Onkološki inštitut. A pri nas se na raka ne gleda celostno, z različnih vidikov. Že otroke bi morali naučiti, kako naj vzdržujejo imunski sistem v čim boljšem stanju: dovolj spati, sproti reševati probleme, jesti zdravo hrano ... Treba je odležati vse gripe in vse viroze! Te stvari - tudi rentgenska slikanja in podobno - se namreč kopičijo in škodijo imunskemu sistemu.«

Predlaga spremembo zakonodaje po vzoru Nemčije. »Tam bolnici z rakom dojk zdravstveno zavarovanje plača tudi komplementarno terapijo. Saj veste, da zavarovalnice zelo dobro preračunajo, kaj se splača. In to očitno se. Dokazi so, da so s t. i. komplementarnimi terapijami, kot sta livingstonska ali makrobiotična, pozdravili na tisoče ljudi, nad katerimi je medicina dvignila roke. Srečala sem ljudi, ki so se pozdravili, čeprav so bili tako rekoč obsojeni na smrt, tudi če so imeli razširjene oblike raka. Zakaj ne bi mogel bolnik tudi pri nas izbirati, kako naj se zdravi? Uradne medicine to ne bi v ničemer ogrožalo.«

Anita Žmahar



KUPON
ZA KAVO

Program Klub prijateljic

Vzemite si čas za druženje in razvajanje s prijateljicami.

Kopanje, kopel, savne, obisk kozmetičarke, posvet pri svetovalki za prehrano in osebnem trenerju, polpenzion.

2 dni ... že od 158,00 EUR

TERME KRKA

šmarješke toplice

T: 07/ 38 43 400, www.terme-smarjeske.si



ZNOVA SEM SE RODILA

Naslov je rahlo obrabljen, vendar zelo primeren. Burno življenje, ki mi ni ravno prizanašalo, je terjalo svoj davek. Če bi se še enkrat rodila in imela današnje izkušnje ter pamet, bi verjetno marsikdaj ravnala drugače. Ali pa tudi ne. Tega ne bom nikoli vedela.

V moje življenje je resno posegla bolezen. Rak. Kratka beseda z zloveščim prizvokom do temeljev pretrese življenje vsakogar, ki se sooči z njo.

ZAČETKI

Nenehno utrujenost sem opravičevala z dejstvom, da pač živimo stresno in da nisem več ravno mlada. Veliko sem prespala, včasih cele popoldneve in še noč, zbujala pa sem se utrujena in nerazpoložena. Vrtoglavica je bila sicer moteča, vendar ji nisem posvečala kakšne večje pozornosti in tudi občasnih bolečin v levem spodnjem predelu trebuha nisem jemala resno. Skratka, telo me je opozarjalo, da se z menoj nekaj dogaja, vendar sem ga preslišala. Vse skupaj je trajalo kakšno leto.

Potem pa se je zgodilo nekaj, česar ni bilo mogoče več spregledati. Po jutranjem sedenju na školjki sem na papirju zagledala kri. Prvič, drugič in še nekajkrat. Stisnilo me je pri srcu. Vedela sem, da so krvavitve po navadi resno opozorilo, a sem molčala kot grob in zadevo obdržala zase. Vse, kar se z nami dogaja tam spodaj in zadaj, je še vedno nekakšna prepovedana tema. Težko nam gre z jezika in pogosto nam je še pri zdravniku neprijetno razpravljati o teh težavah.

Pa sem še kar čakala in lagala sama sebi, da je z menoj zagotovo vse v najlepšem redu.

Nekje globoko v sebi sem že vedela, da imam raka, vendar soočenje s tem dejstvom je bilo zelo težko.

PREGLED

Minili so še trije meseci, preden sem zares ukrepala. Poklicala sem v Kirurški sanatorij v Rožno dolino in se naročila na pregled pri proktologu. Bil je petek, zadnji dan zadnjega dopusta v službi. Konec leta sem načrtovala upokojitve, ker sem izpolnjevala oba zahtevana pogoja.

Popoldan 23. junija 2006 je bilo zunaj že kar vroče. Kljub navideznemu miru

Nada Lomovšek s hčerko in vnukinjo. Kot pravi, se je v trenutkih hude preizkušnje začela zavedati, kako malo je potrebno, da je človek srečen in zadovoljen.

Fotografija: Osebni arhiv

so moje potne roke izdajale notranjo stisko in nemir. Vse mogoče misli so se mi podile po glavi, skrb zbujačoče in optimistične, ko me je poklicala medicinska sestra in povabila s seboj v ordinacijo.

Mlad specialist proktolog me je najprej vprašal, če je že kdo v moji širši družini zbolel za rakom.

»Ja, je. Moja stara mama po mamini strani je pred leti umrla za to boleznijo. A imam raka?« sem ga kar odkrito vprašala.

»Za to obstaja velika verjetnost. Ko bo patolog pregledal vzorce tumorja, vam bom lahko povedal kaj več. Ne glede na vse pa vas bom poslal še na dodatne preiskave,« mi je pojasnil zdravnik.

Še vedno sem sedela v njegovi ordinaciji in čakala na nadaljnja navodila. Čeprav sem jasno razumela pomen njegovih besed, mi spoznanje še ni prodrlo do zavesti. Nedvomno sem imela raka, počakati je bilo treba samo še na uradno potrditev. Kot v transu sem odtavala do avta in se odpeljala domov. Sesedla sem se na stol in neutolažljivo zajokala. Mož me je samo začudeno gledal, preden si je upal kaj pripomniti.

»A je kaj narobe s teboj?« je previdno vprašal.

»Ja, raka imam,« sem komaj izdabila.

Konec tedna sem preležala v postelji in jokala, jokala, jokala. Vso bolečino, strah in krivico, ki se mi je zgodila, sem prelila v solze. Od joka sem bila tako utrujena, da v ponedeljek nisem mogla v službo. Zaprla sem se v svoj svet. Svoje bolečine sprva nisem mogla deliti z nikomer. Ovila sem se v molk in komaj spregovorila kakšno besedo. Moje srce, dušo in možgane je preveval strah. V meni se je odvijala prava drama in v možganih je vladal popoln kaos. Kaj bo z menoj? Koliko časa mi je še ostalo? Ali bom umrla? Bom končala svoje življenje v bolečinah kot moja babica?

KAOS V DUŠI

Dva tedna sem potrebovala, da sem se »zložila skupaj« in se soočila s svojim stanjem. Psihologi pravijo, da je to proces, ki ga je deležen vsak, ki zboli za rakom. Kako se soočiti z diagnozo? Zelo težko. Kakšen dan sem bila prav zlobna. Možu sem zabrusila kakšno pikro, ki sem jo že naslednji trenutek zelo obžalovala. Potem sem se počasi spustila na realna tla in se začela boriti.

OPERACIJA

Z zajetno dokumentacijo sem se spet odpravila k svojemu zdravniku. Vedno nasmejani medicinski sestre sem rekla: »Vem, da sem resno bolna, vendar se mi je zgodila velika krivica. Otroka sem izšolala, prijadrala do upokojitve, zdaj pa naj

bi umrla? Zdaj, ko bi lahko lepo in mirno živela, si ne zaslužim smrti. Operirali me boste in še dolgo se bova videvali na občasnih kontrolah v tej ordinaciji. Obljubim.«

Vsi smo se zasmejali in zdravnik je rekel: »O tem ne dvomim!«

Hčerka, ki me je spremljala, mi je na poti domov rekla: »Veš, mami, glede tega zdravnika imam zelo dober občutek. Če te ta ne bo 'zrihtal', te ne bo nihče. In vedi, vsi ti bomo pomagali, da boš spet naša dobra, stara mami. Saj veš, kako radi te imamo.«

Še nekaj težkega me je čakalo: kako mami povedati resnico o mojem raku. Uboga stara ženička me je nejeverno gledala, kot da ni pravilno razumela mojih besed, potem pa je rekla: »Mogoče se bo pa kaj uredilo. Pojdi z bogom, molila bom zate.«

Objela sem jo, vso drobno in sključeno, požirala solze in se na silo smehljala.

Potem je bila na vrsti operacija, ki sem jo komaj čakala. Tistega jutra me je mož odpeljal v bolnišnico. Brez odvečnih besed in sentimentalnosti sva se hitro poslovila. Kmalu me je objel hlad operacijske dvorane, zaslepile so me močne luči in slišala sem žvenketanje operacijskega pribora ...

RAKA SO IZREZALI

Iz narkoze sem se zbudila ob dveh popoldne v sobi za intenzivno nego. Nekje v daljavi sem slišala ženski glas, ki mi je dopovedoval, da je operacija že za menoj. Počasi sem se zavedala in se spomnila, zakaj sem tukaj. Razen hude slabosti in popolne prepotenosti nisem čutila ničesar. Proti večeru me je prišel pogledat še zdravnik, ki me je operiral. Odstranil mi je bil tumor z obolelo okolico in štirinajst bezgavk. Metastaz v okoliških organih niso našli, kar je bila velikanska prednost pri nadaljnjem okrevanju.

Naslednji dan sem pričakovala že prve obiskovalce. Mož in hči sta prišla prva, potem pa še moje tri sestre in mama. Verjetno sem bila bleda in zdelana, ker so me zelo zaskrbljeno gledali.

Jaz pa sem že tedaj globoko v sebi čutila, da sem zmagala. Po zdravnikovih predvidevanjih naj ne bi potrebovala niti kemoterapije. Samo vprašanje časa je bilo, kdaj se bom spet postavila na noge, rehabilitirala in na novo zaživela. Vsak naslednji dan sem povečevala število korakov, ki sem jih naredila. Soba je bila že premajhna, zato sem se podala na hodnik. Sestre so me spodbujale, primarij pa me je celo vprašal, če sem iz švedskega jekla. Zanimiva primerjava, ki sva se ji oba nasmejala. Bloški geni in švedsko jeklo.

Konec tedna sem odšla v domačo nego. Z močnimi analgetiki sem preprečevala bolečine. Nisem bila zahtevna bolnica, čim več sem poskušala opraviti sama. Vendar sem bila še zelo slabotna in že osebna nega mi je pomenila velikanski napor. Vsak grižljaj hrane mi je povzročal hudo drisko. V predsobi sem imela čez vso steno ogledalo, in ko sem se prvič pogledala vanj, sem se zgrozila. Samo v enem tednu sem shujšala za deset kilogramov in spalna srajca je visela na meni kot na obešalniku. Bledica s temnimi kolobarji okrog oči je pripomogla, da sem bila videti, kot bi se vrnila iz taborišča. Vendar se nisem predala. Počasi in vztrajno sem se postavljala na noge, hodila po stanovanju in po nekaj dneh sem že odšla na zelo kratek sprehod. Teden dni po operaciji me je hči spremljala na prvo kontrolo. Že na vhodnih vratih sem srečala nasmejano sestro, ki me je negovala v sobi za intenzivno nego. Pomežiknila mi je, me potrepkala po rami in rekla: »Izvidi bezgavk so bp.«

Kaj naj bi ji odvrnila drugega kot: »O, hvala bogu!«

Pri zdravniku sem uredila še vse formalnosti za dodatno rehabilitacijo v zdravilišču, kamor sem odšla čez dober mesec.

Dva tedna zdraviliškega zdravljenja sta mi zelo koristila. V prostih urah sem se veliko sprehajala po okolici zdravilišča in pridobivala nove moči. Imela sem časa na pretek in premišljevala sem, kaj vse moram spremeniti v sebi in okoli sebe, da se bolezen ne bo ponovila. Prepričana sem bila, da mi je usoda ali »nekdo, ki je nad nami«, ponudil še eno priložnost, ki je nisem smela zapraviti. V trenutkih hude preizkušnje sem se začela zavedati, kako malo je potrebno, da je človek srečen in zadovoljen. Koliko nepotrebnih skrbi sem si nakopala na glavo, se obremenjevala z vsakim pridobljenim kilogramom in poskušala vsem ustreči.

Stop - s tem sem zaključila! Temeljito sem prevrednotila svoje življenje in ljudi okoli sebe ter se posvetila dejavnostim, ki so me zares izpolnjevale in radostile. Vse negativno naravnane in tarnajoče babnice sem dobesedno spodila iz svoje okolice, ker so mi samo jemale energijo, ki sem jo sama potrebovala.

Konec leta 2006 sem se po treh mesecih bolniškega dopusta upokojila. Nisem priredila poslovilne zabave, ker sem denar, ki bi ga porabila za to neumost, raje zapravila za lepo potovanje z možem. Verjetno so mi nekateri to zamerili, ampak meni je popolnoma vseeno.

Nada Lomovšek



Znane Slovenke in Slovence smo spraševali, ali pri zdravniku dobijo tudi čustveno podporo

TUDI LEPA BESEDA JE ZDRAVILO

Lepa beseda, prijazen pogled, vpluden pozdrav, nasmeh ali samo roka, ki se tolažilno dotakne rame, nič ne stanejo. Bolnemu človeku pa neizmerno veliko pomenijo. Pogosto prav toliko kot zdravljenje! Po duševni opori še posebej hrepenijo tisti, ki hudo zbolijo, saj se jim tedaj, običajno kar čez noč, življenje postavi na glavo. Tedaj jih ne boli le telo, ampak tudi duša. Zdravniki pa? Za zdaj zdravijo samo bolnikovo telo, običajno celo samo en majhen del telesa, na stiske in strahove svojih bolnikov pa največkrat pozabljajo.

Na Janini prireditvi Slovenka leta smo znane in manj znane obraze spraševali, ali so pri obisku zdravnika dobili kdaj čustveno in duševno podporo.

Jasna Tepina, novinarka, Ljubljana: Če sem prav seznanjena, imajo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani zaposle-



nega enega samega psihoonkologa. To je premalo, saj ljudje, ki zbolijo za rakom, pogosto potrebujejo psiho-loško podporo. Ne le zaradi bolezni, pogosto jih skrbi še, kako živi družina, ko so oni v bol-

nišnici, in velikokrat potrebuje duševno pomoč vsa družina, tudi mož in otroci. Vem, o čem govorim, saj je imel moj mož raka. Sicer pa je sramota, da je treba na psihoterapevta v naši državi čakati tudi eno leto.

Ljudmila Novak, profesorica slovenskega in nemškega jezika s književnostjo, predsednica Nove Slovenije, Ljubljana:

Zelo pomembno čustveno in moralno podporo sem prvič dobila od svoje ginekologinje, ko sem tretjič zanosila. Dala mi je pogum, da sem si upala v službi povedati, da pričakujem otroka. Zagotovo sta čustvena in duševna podpora tudi ob hudi bolezni ali poškodbi zelo pomembni. To se kaže tudi tako, da grede mnogi ljudje, predvsem starejši in osamljeni, k zdravniku samo zato, da slišijo kakšno prijazno besedo.



Miro Cerar, pravnik in olimpi-nik, Grosuplje:

Ko sem bil mlad, o boleznih sploh nisem razmišljal. Če pa sem že bil kdaj bolan, nikoli nisem hrepenel po



čustveni podpori. Sem pač človek, ki trdno stoji na tleh in zna svoje težave reševati sam. Niso pa vsi takšni. Prepričan sem, da nekateri ljudje, ki hudo zbolijo, potrebujejo tudi duševno pomoč, da se poberejo, in zato bi jo morali dobiti!

Maksimiljana Ipavec, umetniška voditeljica Ženskega pev-skega zbora Kombinat, Nova Gorica:

Nekoč sem bila telesno in duševno zelo bolna. Prišla sem k zdravnici,

ki me je pozorno poslušala in me temeljito ter sistematično pregledala. Postala je moja osebna zdravnica, saj me je prepričala tudi s svojo človečnostjo in sočutjem. Pri njej sem dobila vso čustveno in moralno podporo. Ta dobra zdravnica je dr. Alenka Luin in dela v koprskem zdravstvenem domu.

Nina Strnad, absolventka ekono-mije in džezovska pevk, Ljubljana:

Nikoli nisem doživela celostne zdravniške obravnave, ker je do zdaj na srečo še nisem potrebovala. Človek, ki resno zboli, potrebuje čustveno in duševno podporo, žal pa je največkrat ne dobi. Zato vsem svetujem, da čim bolj skrbijo za svoje



zdravje na vseh ravneh, saj sta telo in duša povezana. Že stari Grki so rekli, da je zdrav duh le v zdravem telesu in obratno.

Darina Švarc, upokojena raču-novodkinja in nekdanja prostovoljka na Onkološkem inštitutu, Ljubljana:

Bolniki smo večkrat pomanjkljivo in neustrezno seznanjeni s svojo diagnozo, kajti zdravniki mnogim ne



razložijo na njim razumljiv način vsega o njihovi diagnozi in poti do ozdravitve. Kot prostovoljka na Onkološkem inštitutu sem spoznala, kako pomembno je, da zdravnik z bolnikom ustva-

ri lep, partnerski odnos, v katerem se oba trudita za skupno stvar. Za zdravje.

Veronika V. Klemenčič, upo-kojena profesorica, Ljubljana:

Zame je nesprejemljivo, da zdravniki, ko zdravijo bolnega človeka, pozabljajo na

njegovo duševno počutje, čeprav vzroki telesne bolezni večkrat tičijo prav v duševnosti. Srečala sem veliko hudo bolnih, ki so bili medicinsko dobro oskrbovani, manjkali pa sta jim duševna podpora in spodbuda. Razumem, da zdravniki pogosto nimajo dovolj časa. Vendar bi si ga morali vzeti. Rezultat zdravljenja je namreč odvisen tudi od tega, ali bolnik zdravniku zaupa.

Marinka Cempre Turk, višja knjižničarka, Cerknica:

Delam na številki 112 v Postojni, kjer sprejemam klice na pomoč. Včasih pokličejo tudi taki ljudje, ki so zaradi bolezni v duševni stiski in potrebujejo prijazen ter razumevajoč pogovor. Duševna podpora pri zdravljenju pomaga. Po moje bi moral biti to sestavni del celostnega zdravljenja.





Peter Bossman, zdravnik, župan, Piran:

Opažam, da se s hudo bolnimi čedalje manj ukvarjamo, če pa že, zdravimo samo njihova telesa. O drugih

potrebah bolnih in njihovih svojcev v zdravstvu premalo razmišljamo. Včasih začne zdravnik drugače gledati na bolnika šele, ko sam zbolí. Iz izkušenj pa vam povem, da v Sloveniji ljudje pogosto niti ne prosijo za duševno pomoč. Ne vem, ali jim je neprijetno ali pa vedo, da je ne bodo dobili.

Mojca Zorko, frizerka, Postojna: Ker imam frizersko obrt, niti pomisliti ne smem na bolezen. Čeprav sem bolna,

moram plačevati najemnino za lokal, davke, prispevke in zavarovanje, zato si sama skrajšam bolniški dopust. Doletela me je tudi huda bolezen in v tem primeru mi je pomagal mož. Brez njega bi bankrotirala. Naj povem, da s psihologinjo nisem bila zadovoljna, ko sem jo obiskala zaradi stiske. Ni me razumela, le zbegala me je.

Rajmond Debevec, športnik, Ljubljana: Na srečo sem zdrav. V razširjeni družini pa imamo zelo bolnega čla-



Mi in on, vsi bi potrebovali ustrezno strokovno pomoč, a je ne dobimo.

Vasilij Vasko Polič, ustavni sodnik v pokoju, Ljubljana: Da hudo bolni ne dobijo ustrezne duševne pomoči in podpore, je kriminal. Na srečo v Sloveniji deluje kar nekaj društev bolnikov, ki ponujajo svojim članom samopomoč. Opažam, da sodobna družba ne mara bolnih, še manj pa starih in bolnih ljudi.



Tanja Babnik, učiteljica v bolnišnični šoli Inštituta za rehabilitacijo, Ljubljana: Psihosocialna pomoč je pomemben del zdravljenja še posebej hudo bolnih ljudi. Na našem inštitutu imamo specialiste, psihoterapevte in klinične psihologe, ki bolnikom pomagajo tudi pri ponovnem vključeva-

na. Zaradi bolezni je izgubil nogo in s to izgubo se ne more sprijazniti. Poskušamo ga spodbujati in mu pomagati po naših najboljših močeh, vendar čutimo, da temu sami nismo kos.



nju v družinsko in delovno okolje. Bolnikom pomagajo še potem, ko so že odpuščeni v domačo oskrbo. Takšna duševna pomoč bi morala biti zagotovljena vsem bolnim in

njihovim svojcem, če jo potrebujejo.

Petra Matos, diplomirana geografinja, predsednica Društva ekologi brez meja, Ljubljana:

V bolnišnicah je pozornost zdravnikov usmerjena predvsem k zdravljenju bolezni. Zdravniški kolegij je sestavljen iz strokovnjakov za posamezna medicinska področja. Vsi – bolj ali manj uspešno – skrbijo za učinkovito zdravljenje telesa, na duševno stanje bolnika pa običajno pozabljajo. Zato išče bolnik duševno podporo pri družini in pri prijateljih, če jih ima in če mu jo znajo dati.



Novinarski krožek univerze za tretje življenjsko obdobje

Piše: Metka Klevišar



KAŽO SE POČUTITE?

Še danes, po mnogih letih, se spomnim bolnice, ki mi je dala zelo dobro lekcijo za moje delo z bolniki. Kar nekaj časa je ležala v bolnišnici in je takole razmišljala: »Okrog mene je veliko zdravnikov, medicinskih se-

ster in drugih, vsi se zame trudijo in naredijo vse, da bi me pozdravili. V tem času sem opravila različne preiskave in tudi tam srečala veliko ljudi. Tudi ti so se vedno trudili in zame vse naredili. Pa vendar pri vsej tej skrbi nekaj pogrešam. Nihče od te velike množice ljudi, ki skrbijo zame, me doslej ni vprašal: 'Kako pa se vi počutite s svojo boleznijo, kaj vas skrbi, kako načrtujete prihodnost?'

Vsi samo delajo in preiskujejo moje organe, da bi našli napako in jo popravili. Moje misli pa se sučejo okrog mnogih stvari, sploh ne čisto strogo povezanih z boleznijo. Razmišljam o svoji družini, o tisti, iz katere sem prišla, pa o tej, ki jo imam sedaj, o odnosih med nami, o življenju, ki sem ga živela, in o pričakovanjih, ki jih imam sedaj, o smislu vsega. Kako si bom uredila življenje, ko bom prišla domov in še veliko podobnega. Bolezen je morda samo tista, ki je v tem trenutku sprožila vsa ta razmišljanja, ki so ves čas tu, samo morda malo tiše. Tako zelo bi si želela, da bi me kdo vprašal: 'Kako se pa počutite?' in ne samo: 'Ali vas tukaj boli, ali imate te in te težave?' Tako zelo bi si želela, da bi me v tej veliki množici kdo vprašal, kako se počutim jaz kot človek, kaj me skrbi, česa se bojim, kaj mi daje upanje in podobno.«

Zelo hvaležna sem tej gospe za te njene besede, ki so me potem vsa leta spremljale. Kaj pomeni nekoga vprašati: »Kako se pa počutiš, ti, kot človek?« To vprašanje in odgovor nista zapisana v nobeni medicinski dokumentaciji. Tudi zdravnik in medicinska sestra zaradi tega vprašanja nista nič bolje plačana. Dobi pa ob tem delo zdravnika in medicinske sestre neko novo dimenzijo, neko dodano vrednost. Morda kdo poreče, da za to ni časa. Veliko ga res ni, vendar pa ni nujno, da gre pri tem za dolge pogovore. Ob vsem ostalem se da tako mimogrede pogovor speljati drugače in bolnik ima občutek, da je za zdravnika in sestro pomemben kot človek, ne samo kot nekdo z okvarjenim delom telesa, ki ga je treba popraviti.

Morda manjka v današnji medicini prav to, da bi bolniki čutili, da so za zdravnike in sestre pomembni kot ljudje v celoti in da je skrb ljudi, ki zdravijo, prvi nujen korak na začetku vsake terapije. Če bi bilo takšne skrbi več, bi bila verjetno tudi vsa ostala terapija bolj uspešna. Pravzaprav nič posebnega, nobene potrebe po več denarja. Pa saj to ne velja samo za zdravstvo. Seveda se marsikje to tudi dogaja, ampak veliko premalo. Je utopija pričakovati več?



Joga po bolezni in zmanjšani telesni sposobnosti – 13

POZDRAV SONCU

Z jogijsko prakso je pojem pozdrava soncu neločljivo povezan. To je zaokroženo zaporedje asan, ki celovito in enakomerno prebudi in razgiba vse telo. Izvajanje pa zahteva tudi določen tempo in usklajenost med dihanjem ter gibanjem, zato pri večjem številu ponovitev, a tudi, če nekoliko pohitimo, z njim krepimo srce in ožilje – kar sicer za mirujoče (statične) jogijske položaje ni ravno značilno.

Za serijo jogijskih položajev v sestavi pozdrava soncu, v sanskrtu surja namaskar, je treba imeti kar nekaj kondicije, a tudi dovolj zdravo hrbtenico. To pomeni predvsem stabilen ledveni del hrbtenice, brez nevarnosti zdrsa medvretenčnih ploščic (diskov), pa tudi dovolj gosta, neporozna vretenca. Paradoks je seveda v tem, da s telesno vadbo telo krepimo, preprečujemo nezgode in propadanje, vendar si, če smo nepoučeni ali preveč zagnani, lahko tudi škodujemo. Zato pri vadbi pozorno spremljajmo svoje telo, da ne prezremo signala, ki nam pove, kdaj je dovolj. Pri pozdravu soncu je treba še posebej paziti pri predklonu, saj smo v njem v položaju, pri katerem je hrbtenica najboljčutljivejša. Zdaj pa konec črnogledega naštevanja nevarnosti. Ogromna večina ljudi, ki se ukvarja z jogo, delikatne položaje izvaja z rezervo, se pravi previdno, in je prav zadovoljna s tem, kar zmore, ter ne rine na področje, ki ga ne zmore.

Kako bomo izvajale pozdrav soncu? Dokler posameznih asan in zaporedja še ne znamo na pamet in dokler nam tudi telo ne dopušča gibanja v ritmu vdih in izdih, v vsakem položaju nekoliko obmirujmo in si v njem privoščimo toliko vdihov in izdihov, kolikor jih potrebujemo. Ritmu VDIH/gib, IZDIH/gib bomo sledile pozneje, ko bomo na to pripravljene. Število ponovitev? Po želji – počasi se daleč pride ... Da bo pa red in da bo dobilo celotno telo svoj odmerek gibanja, opravimo najprej eno ponovitev z eno nogo nazaj in naprej, pripeljimo zaporedje do konca, potem pa še z drugo nogo nazaj in naprej. Oblik oziroma različic pozdrava soncu je veliko. Pri tej, ki vam jo predstavljamo, smo

najtežji položaj, ki se imenuje gosenica, izpustili, saj zahteva dobro telesno pripravljenost, poleg tega pa bi bil pri njem pritisk na dojke morda premočan.

1. Položaj gore: stojimo na ravni podlagi, stopala so vzporedno in v širini bokov, kolena malo pokršena, trebuh potegnemo rahlo, ampak res rahlo navznoter, s čimer ublažimo ledveno lordozo (usločenost ledvenega dela hrbtenice). Ramena dvignemo, potisnemo rahlo nazaj, nato pa pustimo, da iztegnjeni roki obvisita ob telesu; vrat je sproščen, prav tako obraz. V opisanem položaju čutimo zanesljivo prizemljitev skozi stopala, kar je za ravnotežje izjemnega pomena. V tem stabilnem in hkrati sproščnem položaju se umirimo in se pripravimo na naslednji korak: roki v

komolcih pokršimo, dlani sklenemo pred prsnim košem (položaj namaste) in nato ob VDIHU dvignemo nad glavo.

2. Položaj gore z dvignjenimi rokami:

dlani razpremo, pogledamo navzgor in se prek rok tudi raztegemo navzgor. Ramena nekoliko sprostimo. Ker zaupamo trdni prizemljitvi skozi stopala, si upamo na nasprotnem koncu doživeti vzpon skozi dlani in prste rok, pri čemer občutimo (doživimo iluzijo), kot bi nas nekdo nežno vlekel proti stropu ali nebu.

3. Predklon: ob IZDIHU potegnemo trebušne mišice nekoliko navznoter, s čimer damo oporo ledvenemu delu hrbtenice, in gremo z ravno hrbtenico in iztegnjenimi rokami v predklon. Zadnjico potiskamo nazaj in ohranjamo ledveni del podaljšan, dokler naposled z rokami in zgornjim delom telesa nismo že toliko v predklonu, da se mu popolnoma ne prepustimo. Dlani se dotikata tal oziroma, če tal ne dosežemo, obvisita. Ne silimo v globlji predklon, kot ga zmoremo! Pri težavah v ledvenem delu hrbtenice rok ne spuščamo vzporedno pred seboj, ampak jih pred spuščanjem, ko so še iztegnjene navzgor, razširimo vstran in jih nato sočasno s spuščanjem telesa v širokem loku od strani pripeljemo na tla (ali kamorkoli že je za nas primerno)!

4. Izpadni korak: ob VDIHU desno nogo v kolenu pokršimo, se opremo na dlani ali prste rok, levo nogo iztegnemo nazaj in se opremo na spodvite prste leve noge. Koleno leve noge je dvignjeno od tal – če to ni mogoče,

ga odložimo na tla. Desno stopalo je med obema dlanema, pazimo le, da kolena ne potiskamo predaleč naprej. To ne bi bila lepotna napaka, ampak bi kolenu škodile! Pravilo je takole: pri pokršenem

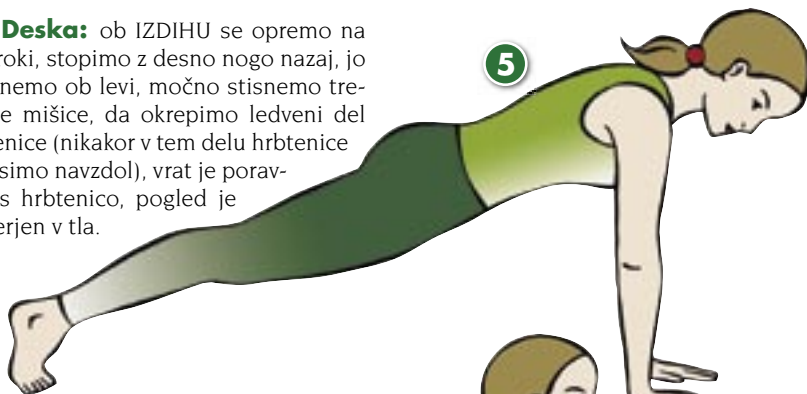
SIMETRIJA

Nekateri jogijski položaji so takšni, da najprej naredimo položaj na levi, nato na desni strani (ali obratno). Vrstni red ni pomemben, je pa pomembno, da ne obdelamo npr. ene strani telesa, drugo pa izpustimo. Če imamo z eno stranjo telesa težave, naredimo, kar lahko, ostalo pa dodajmo s pomočjo miselne predstave (vizualizacije): kako bi bilo, kaj bi občutile, če bi delale tudi na strani, ki smo jo izpustile.



kolenu moramo videti prste svoje noge. Zgornji del trupa in glavo dvignemo, pogled je usmerjen naprej.

5. Deska: ob IZDIHU se opremo na obe roki, stopimo z desno nogo nazaj, jo iztegnemo ob levi, močno stisnemo trebušne mišice, da okrepimo ledveni del hrbtenice (nikakor v tem delu hrbtenice ne visimo navzdol), vrat je poravnano s hrbtenico, pogled je usmerjen v tla.

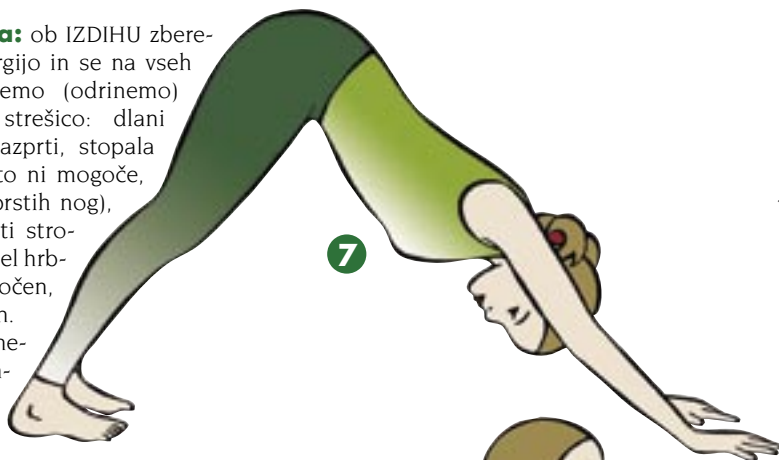


6. Kobra: komolce krčimo in se previdno spustimo na tla, nogi združimo, se naslonimo na narti, VDIHNEMO ter se s pomočjo pokrčenih ali iztegnjenih rok dvignemo v kobo – le tako visoko, kolikor nam dopušča ledveni del hrbtenice. Tudi glavo dvignemo le tako visoko, kolikor nam dopušča vrat.



7. Strešica: ob IZDIHU zbremo vso energijo in se na vseh štirih dvignemo (odrinemo) navzgor v strešico: dlani sta široko razprti, stopala na tleh (če to ni mogoče, stojimo na prstih nog), zadnjica proti stropu, ledveni del hrbtenice usločen, vrat sproščen.

Pozor: pri nevarnosti limfedema se namesto na dlani opremo na podlakti ali pa strešico sploh izpustimo in nadaljujemo z izpadnim korakom.



8. Izpadni korak: ob VDIHU stopimo s pokrčeno levo nogo naprej, desna pa ostane zadaj – in tako smo spet v položaju začetnega izpadnega koraka.



9. Predklon: ob IZDIHU stopimo z desno nogo naprej k levi, obe kolena zravnamo, dlani sta na tleh (ali obvisita), vrat je sproščen.



10. Položaj gore z dvignjenimi rokami:

s stisnjenimi trebušnimi mišicami se ob VDIHU počasi in z okroglim hrbtom dvigamo v stoječi položaj. Roki dvigamo pred seboj ali v širokem loku od strani navzgor.



11. Gora: dlani sklenemo, z njimi zdrsnemo proti prsnemu košu (IZDIH), jih spet razklenemo in sproščeno spustimo ob telesu.

Alenka Lobnik Zorko



Za ozdravljenke in bolnice z rakom dojk,
članice Europe Donne

GREMO V BEOGRAD IN ŠUMADIJO

Poleg Beograda, kjer bomo imele pravi srbski žur, si bomo ogledale še Arandelovac in Topolo. Na pot se bomo podale v **petek, 27. maja**, ob 7. uri zjutraj iz Postojne, potnice pa bomo pobirali še v Ljubljani, Novem mestu in Čatežu. Vrnile se bomo v nedeljo, **29. maja**, v večernih urah.

Cena izleta je 155 evrov, z možnostjo plačila na tri obroke (dva po 50 evrov do 5. aprila in do 5. maja ter 55 evrov do 5. junija). V ceno so všteti avtobusni prevozi, nočitve z zajtrkom, ogledi muzejev in osnovno nezgodno zavarovanje.

Pisne prijave zbiramo na sedežu Europe Donne, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, do 20. marca 2011. Prijava mora vsebovati: ime in priimek, naslov in telefonsko številko ter podatek, če želite enoposteljno sobo (doplačilo za dve nočitvi 40 evrov).



Ko boste iz Europe Donne prejeli pisno obvestilo, da ste na seznamu za izlet, v katerem bodo tudi vsi podatki za plačilo izleta, ga boste vplačali po obrokih, lahko pa tudi v enkratnem znesku.

Od agencije boste prejeli program izleta in natančen opis ter ure odhodov iz že navedenih mest. Če si katera bolnica ali ozdravljena želi na izlet, a zanj nima denarja, naj pošlje pisno prošnjo za subvencioniranje z opisom socialnega stanja

ter potrdili o prihodkih (lastnih in partnerja) na ED, kjer bodo prošnjo obravnavali.

**Za dodatne informacije pokličite
Darjo Rojec, tel. št.: 041 622 361**

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

NOVA VODITELJICA

Ker je Mojca Miklavčič, ki je bila do konca lanskega leta voditeljica sekcije mladih bolnic in ozdravljenk od raka dojk, izvoljena v upravni odbor Evropske zveze ED, je vodstvo mladih prevzela Tanja Spanič, doktorica veterinarske medicine. Trenutno je zaposlena na Centru za genotipizacijo na Veterinarski fakulteti v Ljubljani kot mlada raziskovalka, kjer dela doktorat s področja nevroendokrinologije. Za rakom dojk je zbolela pred dvema letoma in pol, pri 26 letih. Zdravljenje je zaključila, je pa še na hormonski terapiji.

**Tanja
Spanič**



Fotografija: Tatjana Rodošek

DONACIJE ED

Ada Gorjup, generalna sekretarka in zakladničarka ED, nam je povedala, da je Europa Donna v preteklem letu donirala po 8000 evrov za nakup opreme: Onkološkemu inštitutu Ljubljana (za prenovo sprejemnih mest v stavbi D), UKC Maribor (za nakup stolov ležalnikov za aplikacijo sistemskih zdravil na oddelku za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk), Bolnišnici Celje (za nakup štirih črpalk za intravensko aplikacijo kemoterapevtikov za onkološke bolnike), Bolnišnici Nova Gorica (za nabavo opreme za onkološko ambulantno za enodnevno hospitalizacijo in dveh terapevtskih postelj). UKC Ljubljana, oddelku za plastiko, je podarila 3834 evrov za nakup materiala za tetovažo po rekonstrukciji dojk, po tisoč evrov pa je podarila ZD dr. Adolfa Drolca v Mariboru (za nakup digitalnega mamografa) in Slovenskemu društvu hospic (za nakup medicinske opreme za hudo bolne in umirajoče). Skupaj je Europa Donna v letu 2010 podarila 37.834 evrov. Odkar ED obstaja, zbira denar za opremo slovenskih bolnišnic, kjer zdravijo raka dojk, na posebnem računu, do zdaj je za različne namene podarila že več kot 600.000 evrov.



Ada Gorjup

Fotografija: Osební arhiv

ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

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

Vabimo vas, da se nam pridružite v Združenju 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 med 50. in 69. letom;

■ ob morebitni obolevnosti 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

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 najbolje razumejo vse predlagane načine zdravljenja, da sodelujejo v kliničnih študijah in da lahko uveljavljajo pravico do dodatnega strokovnega mnenja.
10. Podpira raziskave o raku dojk.

plodna tla in leta 1994 so ustanovili evropsko zvezo za boj proti raku dojk, EUROPO DONNO, s sedežem v Milanu, ki ima trenutno 45 članic.

Od leta 1997 je vanj vključena tudi Slovenija. Predsednica slovenske Europe Donne je od februarja leta 2001 prim. Mojca Senčar, dr. med., ki je tudi sama pred 30 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 tri mesece priložene reviji Naša žena.



Fotografija: Digital Vision

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, Zaloška 5, 1102 Ljubljana, ali po faksu: 01 231-21-02. Članarina za leto 2011 znaša 10 EUR.



Ime in priimek:			
Datum rojstva:		Poklic:	
Naslov:		Telefon:	
Kraj:		Elektronski naslov:	
Področje dela, ki me zanima:			
Podpis:		Datum:	

SKUPŠČINA EUROPE DONNE



VABILO

Spoštovane članice, spoštovani člani Europe Donne,
vabimo vas na 13. redno letno skupščino
EUROPE DONNE, ki bo v torek, 15. marca 2011, ob 15. uri
v Stekleni dvorani Grand hotela Union, Miklošičeva 1
v Ljubljani (vhod iz Nazorjeve ulice, nekdanji vhod v kino Union).

DNEVNI RED:

Uvodoma nas bo s kitaro in pesmijo sprejela Jerca Mrzel.

1. Otvoritev skupščine.
2. Izvolitev delovnega predsedstva in delovnih teles skupščine
3. Pozdravni nagovor ministra za zdravje Dorjana Marušiča.
4. Pozdravni nagovor generalne direktorice Onkološkega inštituta Ane Žličar.
5. Kratko predavanje strokovnega direktorja Onkološkega inštituta doc. dr. Janeza Žgajnarja: Strokovne in organizacijske novosti.
6. Poslovno poročilo za leto 2010.
7. Poročilo nadzornega odbora.
8. Razprava o poslovnem poročilu za preteklo leto.
9. Sklepanje o poslovnem poročilu za preteklo leto.
10. Delovni program in finančni načrt za leto 2011.
11. Razprava in sklepanje o delovnem programu in finančnem načrtu za leto 2011.
12. Razno
13. Druženje.

Veselimo se vaše udeležbe, saj verjamemo, da smo sposobni skupaj storiti več in da več glav snuje boljše rešitve. Z vašimi predlogi, željami in pogledi na delovanje organizacije ter zastavljene načrte bomo še boljši, močnejši, uspešnejši in prepoznavnejši. Zato se že veselimo srečanja z vami in vas v pričakovanju snidenja lepo pozdravljamo!

Predsednica:

prim. Mojca Senčar, dr. med.

Sponzorji skupščine: Grand hotel Union, Roche, Pivovarna Union, Difar