

Samo naročniki kupujejo ceneje

Prihranite

60 %

Termo posoda Enjoy

Termo posoda Enjoy omogoča pripravo hrane in serviranje, poleg tega pa hrano lahko dlje časa obdržite hladno ali toplo.

Sestavni deli: zunanja posoda z dvojno steno in notranja posoda, ki se uporablja kot pekač, ki je iz stekla primerne za peko v pečici

Termo posoda za serviranje hrane Enjoy je primerna za:

- vsakodnevno uporabo
- večerje s prijatelji
- družinska srečanja ali zabave
- kampiranje, na pikniku ali jadraniu
- kot dodatna dekoracija v vaši kuhinji
- postrežbo na mizi
- zajamčeno higiensko in varno shranjevanje pripravljene hrane

Dimenzije ovalne posode:
40 x 26 x 12 cm

Redna cena: 55,00 €

Cena za naročnike:

22,00 €

Prihranite

9,36 €

SUBSTRAL 3 v 1 – zmagovalni set za videz angleške zelenice

3 v 1: začetno 14-dnevno gnojilo, odstranjevalec mahu in plevela

1. Najprej odstranimo mah in plevel ter zelenico začetno pognojimo.
2. Po 14 dneh zelenico pograbimo, da odstranimo počrnel mah in plevel.

Dolgotrajno gnojilo za travo

3. Zelenico nato pognojimo z vrhunskim dolgotrajnim gnojilom SUBSTRAL za lepo zeleno trato (deluje 100 dni).



Za 100 m²

Redna cena: 39,76 €

Cena za naročnike:

30,40 €

Prihranite

30 €

SB 800W kuhinjski aparat Gorenje

- Moč 800 W,
- Nastavljiva hitrost,
- Pulzno delovanje,
- Varnostno stikalo,
- 2,4L prostornina posode z XXL odprtino za dodajanje sestavin,
- 1,5L prostornina posode blenderja

Dodatki:

- Plošča za rezanje
- Plošča za fino strganje
- Plošča za fino sekkanje

- Nastavek za grobo sekkanje
- Nastavek za gnetenje
- Lopatica

Možnost pranja dodatkov v pomivalnem stroju
Gumirane nogice za večjo stabilnost aparata
Prostor za shranjevanje priključne vrvice



gorenje

Redna cena: 99,90 €

Cena za naročnike:

69,90 €

Če niste večji računalnika nas pokličite in s pomočjo naših prijaznih sodelavk opravite nakup! Telefonsko naročanje vsak delovnik (od ponedeljka do petka) med 8. in 15. uro.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 73 06
INFORMACIJE IN NAROČILA

DNEVNIK

Več o izdelkih preberite na trgovina.dnevnik.si

NOVICE EUROPA DONNA

REVILJA ZA ZDRAVE IN BOLNE – LETNIK 13 – PRILOGA NIKE
12. 6. 2013, ŠTEVILKA 50



- OD SUMA DO DIAGNOZE
- HORMONI IN RAK DOJK
- IZPOVED NOVINARKE MAJDE JUVAN
- ZDRAVILNI POGOVOR
- NI VSAKA BULA RAK

NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
4. SEPTembra 2013

STE POMISLILI, DA JE PREPREČEVANJE POTENJA LAHKO NEVARNO?

Potenje je naraven fiziološki pojav, s katerim telo uravnava temperaturo in izloča škodljive presnovke, ki nastajajo v metabolnih procesih. Človeško telo vsebuje približno 2 do 4 milijone znojnic, ki so v različnih razmerjih razporejene po vsem telesu.

SESTAVA KRISTALA

Mineralne soli so prisotne v vodi, ki jo pijemo, v skoraj vsej hrani in tudi v zraku, ki ga dihamo. V naravni sestavi kristala je prisoten tudi alum, ki je tretji najpogostejši element v naravi. Deodoranti **CRYSTAL essence™** ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, alkohola, parabenov, alergenov in agresivnih kemičnih elementov, ki bi vplivali na spremenjeno delovanje znojnic.

RAZLIKA MED ALUMOM IN ALUMINIJEM

Aluminij je kovina. Številne molekule aluminijev se lahko absorbirajo skozi kožo. Aluminijev klorohidrat je nevrotiksin, ki skozi kožo prehaja tudi v krvni obtok. Pri številnih ljudeh povzroča alergične reakcije. Alum je zmes naravnih mineralnih soli. Molekule ne prehajajo skozi kožo in v krvni obtok.

Deodoranti iz naravnih mineralnih soli z esencami eteričnih olj



Na voljo tudi linija Crystal z nevtralnimi vonjem

Ekonomična poraba kristala



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Bimedia d.o.o.,
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana
www.hisa-zdravja.si

MODRA ŠTEVILKA
080 80 12



Izdelki CRYSTAL so prijazni okolju in niso testirani na živalih.



CRYSTAL
essence

- ✓ brez aluminijevega klorohidrata
- ✓ brez parabenov
- ✓ brez alkohola
- ✓ hipoalergeni



UPORABA IN UČINKOVITOST KRISTALA

Deodorante **CRYSTAL essence™** nanesemo na področja potenja takoj po prhanju-na očiščeno kožo. Tanka plast mineralnih soli preprečuje nastanek bakterij in razkroj potu, kar ne ovira delovanje znojnic, preprečuje le neprijeten vonj. Deodoranti **CRYSTAL essence™** so odišavljeni z esencami eteričnih olj, ne puščajo mastnih madežev ali belih lis na oblačilih. Zaradi naravne sestave so primerni za nego tako odraslih kot otrok. **Priporočamo jih vsem, ki imajo probleme z alergijami, občutljivo kožo, v času nosečnosti in dojenja ter vsem, ki so osveščeni o škodljivosti kemikalij ter o boju proti raku na dojkah.** Izdelki **CRYSTAL™** so prijazni okolju in niso testirani na živalih.

Helena Krušič, vms, strokovna sodelavka



EUROPA DONNA

Uvodnik

SREČO JE TREBA DELITI

Piše: Neva Železnik, odgovorna urednica Novic Europa Donna



FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI S KOLEDARJA EUROPE DONNE, NA SLIKI: DAMJANA KASTELIC IZ NOVEGA MESTA.

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 26
- PREVENTIVNA ODSTRANITEV DOJK 29
- SKUPŠČINA ED 30
- OD SUMA DO DIAGNOZE 33
- TVEGANJE ZA RAKA DOJK NI ENOZNAČNO 36
- ZDRAVILNI POGOVORI 40
- NAJPOGOSTEJŠI JE KOŽNI RAK 42
- NI VSAKA BULA RAK 46
- IZPOVEDI 48
- STRAH IN POGUM 52
- ANKETA 54
- GIBANJE 56

Vemo, da se ljudje v stiskah različno vedejo. So takšni, ki še za v lonec nimajo, pa nikoli ne prosijo za pomoč. In so taki, ki nenehno tarnajo, kličejo vse pristojne službe in jih kar naprej sprašujejo, kdaj in koliko denarja bodo dobili. So pa tudi takšni, ki sploh ne potrebujejo pomoči, pa zanje vseeno prosijo ... In pogosto jo celo dobijo, saj prikrivajo, da služijo, denimo, na črno. Bistveno je torej, da vidimo tudi tiste, ki se svoje revščine sramujejo in ne prosijo za pomoč, čeprav bi lahko. Tudi ti ljudje imajo otroke, ki niso krivi za bedo, v kateri živijo.

Če vam gre dobro in imate čut za sočloveka, se kdaj pa kdaj gotovo vprašate, komu darovati. Tudi če daste nekaj deset centov beraču, lahko naredite nekaj dobrega. Še bolje je, če prijazno in nevsiljivo podarite ljudem v stiski predmete, ki jih sami ne potrebujete več. Recimo še lepa oblačila, obutev, posteljnino, knjige, računalnik, televizijski sprejemnik, gospodinjске aparate, ki še delajo, ohranjeno pohištvo itd. Mlade družine, še posebno tiste, ki se komaj prebijejo iz meseca v mesec, vam bodo hvaležne za nerabljen otroški voziček, stajico, igrače, za otroška oblačila in obutev. Nekateri dobri ljudje pa že danes, daleč stran od medijev, podarjajo denar eni ali več družinam v finančni stiski, da gredo vsaj za nekaj dni na počitnice, plačajo jim položnice za elektriko, plin ali stanovanje, drugi dolga leta štipendirajo revne otroke, tretji brez besed darujejo vrata in okna za hišo, ki ni dokončana, pridejo na dom z

ekipo in revni družini popleskajo stanovanje, obnovijo kopalnico itd. Ljudem v stiski lahko pomagamo tudi s svojim znanjem in sposobnostmi. Tako lahko obiskujemo ljudi po domovih starostnikov, jim kaj beremo, jih peljemo na sprehod, se z njimi pogovarjamo ali pa hodimo obiskovat in pomagat bolni sosed, jo peljemo k zdravniku, skočimo zanje v trgovino, ji kaj skuhamo ali pa učimo revne otroke računati, tujih jezikov itd.

Vsakdo, ki ima srce na pravem mestu, bo videl in vedel, kje je najbolj potreben in kje lahko največ naredi. Morda tudi pri tem ali onem humanitarnem društvu. Recimo pri Europi Donni, slovenskem združenju za boj proti raku dojk, ki po svojih močeh in zmožnostih pomaga predvsem bolnicam in ozdravljenkam od raka dojk in njihovim svojem. In če ste sami in osamljeni ter še pri močeh, morda nova upokojenka, ne čakajte, da vas bo kdo prišel obiskat in razveseliti. Storite vi prvi korak. Kako? Tako, da začnete pomagati drugim! Pri dobrodelnem delu boste spoznali množico novih prijateljev in prijateljic ter ne boste več sami in osamljeni! Ker je darovati nekaj najlepšega, saj vedno dobimo več nazaj, kot damo, naučimo to tudi svoje otroke, da bodo znali dajati in ne le sprejemati, kajti mnogi znajo le to in zato je njihovo življenje manj kakovostno. Pri vsem tem pa ne pozabimo, da vsakdo od nas hrepeni po ljubezni, sprejetosti in sreči. Vse to bomo veliko hitreje našli, če bomo znali ljubezen in srečo deliti!

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

Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Neva Železnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka; Ada Gorjup, poslovna svetovalka; Danica Zorko, namestnica odgovorne urednice, tehnično urejanje in oblikovanje: Barbara Puc, lektoriranje: Tina Kresnik, fotografije: nepodpisane fotografije so iz arhiva Dnevnika, Novic Europa Donna ali iz arhiva portretirancev. 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 dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 135.000 izvodov.



DAMJANA KASTELIC

DAMJANA NA NASLOVNICI

Damjana Kastelic iz Novega mesta, ki krasi tokratno naslovnico Novic Europa Donna, je dolgo živila normalno življenje. No, vsaj zdelo se ji je takšno. Iz službe je hitela po hčerko Ano, potem sta šli domov, se igrali, skuhala je večerjo, prebrala pravljico ... Ob koncih tedna je pospravljala, ko je končala, pa so šli na kakšen izlet ali na obisk 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 ji ves čas povzročale težave. Bile so boleče, napete, tako da se je večkrat neprijetno počutila. Zato je leta 2005 obiskala ambulanto za bolezn

PAGETOVA BOLEZEN

Vsakih nekaj mesecev zaokroži na spletu pismo, v katerem nam grozijo z novo obliko raka doj

Komentar prof. dr. Janeza Žgajnarja, dr. med., strokovnega direktorja Onkološkega inštituta:

»Odkrita je bila nova, zelo redka oblika raka doj

Novem mestu in zdravniku povedala za svoje preglavice z dojkami. Zdravnik ji je dejal, tako kot mnogim mladim ženskam, da je premlada za tarnanje in resne težave. Potem je nekaj let pozneje pri prhanju zatipala bulico na levi dojki. Ker ni izginila, se je januarja 2009, stara 37 let, znova naročila na pregled. Pri isti zdravnici. Takrat so ji naredili punkcijo in ji kmalu sporočili, da ima raka doj

sprememba na kolobarju pri mladi ženski kljub podobnim znakom Pagetova bolezen. Zato je prav, da zdravnik možnost raka izključi že na začetku, namesto da bolezen, ki se od navadnega ekcema klinično težko loči, zdravi z raznimi kremami, ki odkritje bolezn



NASLOVNICA KNJIGE DR. MOJCE RAMŠAK DRUŽBENO-KULTURNE PODOBE RAKA DOJK V SLOVENIJI V SLOVAŠČINI

KNJIGA MOJCE RAMŠAK

Na predvečer mednarodnega ženskega dne je na veleposlaništvu Republike Slovenije v Bratislavi potekala predstavitev slovaškega prevoda knjige Družbeno-kulturne podobe raka doj



prva elektronska lekarna na Slovaškem Lekáreň sv. Tadeáša. Izdajo je podprla tudi Liga proti raku. Knjigo sta prevedli mladi prevajalki Romana Marušková in Katarina Téglassyová. Mojca Ramšak se je vsem, ki so prispevali k slovaški izdaji knjige, zahvalila. S spomini je segla v leto 2007, ko je postopoma začela zbirati izpovedi 66 slovenskih žensk, obolelih za rakom doj

NEVARNE CIGARETE

Tisti, ki kadijo daljše obdobje (recimo dvajset let) in pokadijo vsak dan štirideset in več cigaret, imajo veliko možnosti, da ne bodo doživeli svojega 65. rojstnega dne. Strastni kadilci in kadilke pa navadno umrejo zaradi pljučnega raka! V državah Evropske unije kajenje povzroča od 26 do 30 odstotkov smrti zaradi raka, od 30 do 40 zaradi bolezn

njihova pripravljenost spregovoriti o bolezn

SREČEVANJA

Maja Korošak, tudi sodelavka Novic ED, je pred kratkim pri založbi Forma 7 izdala knjigo Srečevanja, resnične zgodbe iz patronaže. Patronažna sestra, piše avtorica, obravnava celotno populacijo na svojem območju: od otrok do starostnikov. Tako med drugim zavarovalnica plača dva obiska patronažne



kašlju izkašlja tudi malo sveže krvi ali/in začne teže dihati. Ko ga začne dušiti, boleti v plju



RAZOČARANE BOLNICE

Štiridnevni že plačani izlet bolnic z rakom doj

medicinske sestre pri vsakem človeku, ki je starejši od 65 let, in tak obisk se lahko opravi brez naloga zdravnika. Če pa je treba, lahko določenega bolnika, če tako meni zdravnik, obiskuje tudi vsak dan. Patronažne sestre obiskujejo tudi hudo bolne in umirajoče. Čeprav ljudje navadno ne želimo slišati slabih novic, pa vsi hočemo slišati resnico, ki naj bo povedana na tak način, da jo lahko sprejmemo: predvsem spoštljivo, sočutno, z občutkom in obzirno. Knjigo priporočam v branje predvsem tistim, ki si v zdravstvu služijo kruh ali pa se še šolajo za poklic medicinske sestre ali zdravnika. Knjigo, ki stane za bralce Novic ED 20 evrov (in pošt

POPUSTI V TERMAH KRKA

TERME KRKA so objavile poseben cenik popustov, ki velja tudi za člane in članice Europe Donne ter njihove partnerje. Povzemamo nekaj cen, veljavnih v letu 2013.

5-dnevni in 7-dnevni polpenzion veljata:
• **v hotelu SVOBODA v Strunjanu staneta** od 16. 6. do 30. 6. 360 EUR, oz. 432 EUR, od 1. 9. do 15. 9. 410 EUR, oz. 492 EUR, od 16. 9. do 17. 11. 355 EUR, oz. 426 EUR.

• **v VILAH Strunjan** od 16. 6. do 30. 6. 265 EUR, oz. 318 EUR, od 1. 9. do 15. 9. 315 EUR, oz. 378 EUR, od 16. 9. do 25. 10. in od 22. 12. do 28. 12. 270 EUR, oz. 324 EUR, od 26. 10. do 21. 12. 225 EUR, oz. 270 EUR,

• **v TERMAH Dolenjske Toplice** vse leto 212 EUR, oz. 254 EUR.

• **v hotelu KRISTAL v Dolenjskih Toplicah** vse leto 252 EUR, oz. 302,40 EUR.

Več informacij Terma Krka, d. o. o., www.termo-krka.si



FIHO sofinancira izhajanje Novic Europa Donna, predavanja, SOS-telefon Europe Donne: za bolnice, ozdravljenke in njihove svojce, telefonsko, elektronsko in osebno svetovanje ter obiske bolnic v bolnišnici.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Ministrstvo za zdravje sofinancira dejavnosti združenja Europa Donna ter preventivne in izobraževalne aktivnosti pri krepitevi zdravja.



MELANOM

Čeprav porjavlost kože marsikje še vedno velja za znak zdravja, lepote, športnega življenja, je pretirano izpostavljanje soncu, in to dan za dnem, leto za letom, nevarno. Sonce kožo spremeni in poškoduje. Še posebno močno je med 11. in 15. uro. Kdor je takrat na soncu, naj bi imel na glavi čepico ali klobuk. To velja predvsem za dojenčke in plešaste moške. Manj nevarno je biti na soncu pred deseto dopoldne in po tretji uri popoldne. Dejstvo je, da vsaka porjavlost kože posredno pomeni, da je v nekaterih kožnih celicah prišlo pod vplivom ultravijoličnih žarkov do kemijske okvare jeder. Okvare kožnih celic se zaradi prepogoste izpostavljenosti sončnim žarkom lahko začnejo že zelo zgodaj – ob prvem nezaščitenem sončenju dojenčka! Največ težav povzročajo ultravijolični žarki svetlopoltim, tistim s svetlimi lasmi in očmi, še bolj rdečelasim in pegastim – takšnim še posebej priporočamo previdnost in redno vsakodnevno zaščito

RAHLO OPEČENA KOŽA SI SAMA OPOMORE V NEKAJ DNEH, A LE V PRIMERU, ČE OPEČENI ČLOVEK NE GRE VEČ NA SONCE. NE POZABIMO NITI, DA JE OPEČENA KOŽA, KI SE OLUPI, ŠE POSEBNO OBČUTLJIVA ZA SONCE, SAJ JE ZELO TANKA IN RANLJIVA.



pred ultravijoličnimi žarki. Podobno moramo ščititi tudi otroke. Ker je kožnega raka pri nas in v svetu vse več, ni čudno, da je 14. maj slovenski dan boja proti melanomu, ki ga imenujemo

tudi maligni melanom in je najnevarnejša vrsta kožnega raka. Za preživetje je nujno čim zgodnejše prepoznavanje vseh sumljivih kožnih sprememb. Ko govorimo o možnostih zdravljenja, je dobrodošla novica, da je od aprila letos za določeno obliko melanoma v Sloveniji dostopno tarčno zdravilo vemurafenib (Zelboraf®) v obliki tablet in je namenjeno za samostojno zdravljenje odraslih bolnikov z neoperabilnim ali metastatskim malignim melanomom in mutacijo BRAF V600. Prve izkušnje z omenjenim zdravilom so dobili zdravniki v Sloveniji v okviru mednarodne klinične raziskave, ki jo izvajajo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, in tako se že nekaj slovenskih bolnikov zdravi s tem zdravilom. Sicer pa so v proces diagnosticiranja in zdravljenja melanoma vključeni dermatologi, patologi, kirurgi, radioterapevti in internisti onkologi. Več splošnih informacij o melanomu in drugih vrstah raka lahko najdete na www.onkologija.si.

SEMINAR

Tradicionalni informativno-izobraževalni seminar Novosti pri zdravljenju raka dojk, ki ga prireja Europa Donna, tokrat že osmič zapored, bo **v petek, 8., in v soboto, 9. novembra, v Portorožu.**

TEKI IN HOJA ZA UPANJE

Letošnjo jesen bo v Sloveniji organiziranih kar pet dogodkov Tek in hoja za upanje, in sicer: v Ljubljani v soboto, 28. septembra, že desetič zapored, v Zagorju ob Savi v torek, 1. oktobra, drugič, v Mariboru v soboto, 5. oktobra, sedmič, v Dolenjskih Toplicah v četrtek, 10. oktobra, devetič, in v Kopru prvič (datum še ni določen).

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

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 **031 343 045 pa lahko pokličete Tanjo Španič**, predsednico sekcije mladih ED.

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.

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje predavanja 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 lahko otipate. Na tak način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite Europo Donno na telefon (01) 231 21 01, od 9. do 13. ure.

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.

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljenke od raka dojk, ki želijo o fizikalni rehabilitaciji po

rekonstrukciji izvedeti več, lahko dobijo dodatna pojasnila po telefonu (01) 522 52 82, ob četrtrkih od 13. do 14. ure. Če pogovor po telefonu ne bo zadoščal, se je mogoče dogovoriti tudi za srečanje, in sicer vsak prvi torek v mesecu ob 12. uri na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo v prvi kleti UKC Ljubljana. V tem primeru naj se ozdravljenke ali bolnice za pogovor dogovorijo dan prej po telefonu (01) 522 36 81.

POPUST

Že nekaj časa imajo naše članice 10-odstotni popust (pri nastanitvi) v Termah Krka (v Šmarjeških in Dolenjskih Toplicah ter Strunjanu). Po novem imajo članice ED popust še v Termah Laško, in sicer 15-odstotnega pri obisku savne ali bazena, 10-odstotnega pri velneških in zdravstvenih storitvah ter pri bivanju v hotelu, če ni »paket« že v akciji.

PREVENTIVNA ODSTRANITEV DOJK

NA EUROPO DONNO SE JE ZARADI AMERIŠKE FILMSKE IGRALKE ANGELINE JOLIE, KI SI JE DALA PREVENTIVNO ODSTRANITI DOJKE, MAJA LETOS OBRNILO KAR NEKAJ POSAMEZNIC, KI JIH JE ZANIMALO, KAKO IN KDAJ NAJ BI SE ZDRAVE ŽENSKE, ČE SPLOH, ODLOČILE ZA TAKŠEN POSTOPEK.

Na ta vprašanja so odgovarjali: mag. Mateja Krajc, Ambulanta za onkološko genetsko svetovanje; dr. Srdjan Novaković, Oddelek za molekularno diagnostiko; dr. Janez Žgajnar, strokovni direktor, in dr. Marko Hočvar, predstojnik Sektorja operativnih dejavnosti na OI.

DEDNI RAK DOJK PREDSTAVLJA OKOLI 5 ODSOTKOV VSEH RAKOV DOJK. NOSILCI MUTACIJ GENOV BRCA1 IN BRCA2 V SPOLNIH CELICAH PRENAŠAJO TE MUTACIJE NA NASLEDNJO GENERACIJO. NOSILCI TEH MUTACIJ ZBOLJO ZA RAKOM DOJK BISTVENO PREJ IN POGOSTEJE KOT TISTI, KI TEH OKVAR NIMAJO, MAR NE?

Res je. Onkološki inštitut Ljubljana zato omogoča celovito genetsko svetovanje in testiranje, spremljanje (follow-up) in preventivne posege, ne le opravljanja genskega testa.

KDO SE LAHKO ODLOČI ZA PREISKAVO MUTACIJ GENOV BRCA1 IN BRCA2 IN S KAKŠNIM NAMENOM?

Na genetsko svetovanje so napoteni posamezniki iz družin, kjer se rak pojavlja bolj pogosto. Pogoji zanj (izpolnjen mora biti vsaj eden od spodaj navedenih pogojev): rak dojk pred 40. letom, obojestranski rak dojk, rak dojk in jajčnikov, moški z rakom dojk, trojno negativni rak dojk in pozitivna družinska anamneza. To pa pomeni, da ima posameznica s to boleznijo sorodnico v prvem kolenu z rakom dojk, ki je zbolela pred 40. letom, sorodnika moškega spola v prvem kolenu z rakom dojk, sorodnico v prvem kolenu z obojestranskim rakom dojk, dve sorodnici v prvem in drugem kolenu z rakom dojk, ki sta zboleli pred 60. letom, ali z rakom jajčnikov, ne glede na starost, ali tri sorodnice v prvem ali drugem kolenu z rakom dojk ali jajčnikov. Genetsko testiranje svetujemo, kadar na podlagi podrobne analize rodovnika ugotovimo, da obstaja dovolj visoka

verjetnost, da je za pogostejše zbolevanje za rakom v družini lahko kriva mutacija.

KAJ SE ZGODI, ČE PREISKAVE POKAŽEJO, DA OBSTAJA VELIKA VERJETNOST, DA BO OSEBA ZBOLELA ZA KATERO OD OBLIK RAKA? KAKO POTEKA NADALJNJA OBRAVNAVA? V KAKŠNIH PRIMERIH ŽENSKI SVETUJETE PREVENTIVNO ODSTRANITEV DOJK (IN JAJČNIKOV)?

Tem posameznikom pripravimo individualiziran program presejanja. Na primer mlade ženske, ki so nosilke okvar na genih BRCA, spremljamo s MRI-preiskavo dojk, mamografijo, UZ-preiskavo dojk, kliničnim pregledom, ponudimo jim možnost preventivne odstranitve tkiva dojk s sočasno rekonstrukcijo, preventivno odstranitev jajčnikov po koncu rodne dobe in po dopolnjenem 40. letu starosti, pri bolj ogroženih za raka debelega črevesa pa se kot presejalni pregled izvaja kolonoskopija, ki se začne prej in bolj pogosto, kot to velja za splošno populacijo, na primer nosilce spremljajmo na eno do dve leti, od 20. leta starosti.

KAJ KAŽE STATISTIKA PREVENTIVNIH POSEGOV OD ZAČETKA LETA 1999 DO MAJA 2013 V SLOVENIJI?

Bolne in zdrave nosilke genov BRCA skupaj: 85 žensk se je odločilo samo za ovariectomijo (kirurška odstranitev jajčnikov), 25 samo za mastektomijo (kirurška odstranitev dojk), 48 žensk pa je opravilo oba posega – ovariectomijo in mastektomijo skupaj. Vseh mastektomij je bilo 73, vseh ovariectomij pa 133. Samo za zdrave: 33 žensk se je odločilo samo za ovariectomijo, 5 za samo mastektomijo, 11 žensk pa za oboje: ovariectomijo in mastektomijo (skupno torej 44 ovariectomij in 16 mastektomij).

KAJ ŽENSKA PRIDOBI S PREVENTIVNO OPERACIJO?

Zmanjša ogroženost/verjetnost, da zboli za rakom dojk.



KER SI JE DALA AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA ANGELINA JOLIE PREVENTIVNO ODSTRANITI DOJKE, KASNEJE PA ŠE JAJČNIKE, SE JE NA ED OBRNILO KAR NEKAJ POSAMEZNIC, KI JIH JE ZANIMALO, KAKO IN KDAJ NAJ BI SE ZDRAVE ŽENSKE, ČE SPLOH, ODLOČILE ZA TAKŠEN POSTOPEK. DEJSTVO JE, DA JE TO STORILLO PRED AMERIŠKO IGRALKO ŽE KAR NEKAJ SLOVENK.

ALI DOLGO TEHTAJO, PREDEN SE ODLOČIJO ZA TAKO RADIKALEN POSEG?

Nekatere imajo slabo izkušnjo z boleznijo v družini – te želijo poseg opraviti takoj, druge pa se po dolgotrajnem spremljanju na pol leta odločijo za tak poseg, lahko tudi po nekaj letih.

SO TO V GLAVNEM MLAJŠE ALI TUDI STAREJŠE ŽENSKE?

Kadar gre za zdrave ženske, so to v glavnem mlajše (okoli 40. leta starosti). Bolnic starejših od 60 let pa se manj odloči za preventivno kirurgijo, odvisno od spremljajočih bolezni, sicer pa na splošno v večjem odstotku kot pri zdravih.

ALI SE POTEM VEČINOMA ODLOČIJO ZA REKONSTRUKCIJO DOJK?

Da.

KAKO JE Z ODLOČITVIJO ZA ODSTRANITEV JAJČNIKOV?

Ker nimamo druge preventive, se praktično vse odločijo za preventivno odstranitev, razen pri mlajših od 40 let, torej tistih, ki so še v rodni dobi, počakamo do 40. leta starosti, saj z medicinskega vidika tak poseg ni priporočljiv.

KOLIKO ŽENSK (LETNO) SE ODLOČI ZA TA TEST?

Leta 2012 smo v ambulantni za onkološko genetsko svetovanje opravili 739 svetovanj za vse dedne rake, od tega 413 prvih svetovanj, 275 smo jih poslali na testiranje, od teh je nekaj več kot 20 odstotkov BRCA pozitivnih.

LE SKUPAJ BOMO DOSEGLI CILJE

Piřeta: Pavla Rapořa Tajnřek, Neva Źeleznik, foto: Anton Doma, Neva Źeleznik

ZADNJA LETA V SLOVENIJI VSAKO LETO NA NOVO ZBOLI ZA RAKOM DOJK OKOLI 1200 ŹENSK, V POVPREĹJU MALO VEĹ KOT TRI NA DAN. VSAK DAN PA ZA TO BOLEZNIJO UMRE VEĹ KOT ENA BOLNICA. UMR LJIVOST JE (PRE)VISOKA ZATO, KER PRIDE řE VEDNO VEĹ KOT POLOVICA ŹENSK K ZDRAVNIKU PREPOZNO: řELE KO JE RAK řE ZAJEL BLIŹNJE BEZGAVKE. PRI 8 DO 9 ODSOTKOV BOLNIH PA NAJDEJO RAKA řE V DRUGIH ORGANIH.



» Tedaj je zdravljenje bolj agresivno, dalj traja, je draŹje in tudi manj uspeřno,« pravi prim. Mojca Senĉar, dr. med., dosedanja in letos ponovno

izvoljena predsednica zdruŹenja Europa Donna. Poudari, da je rak dojke sicer dobro ozdravljiva bolezen, sploh ĉe pride Źenska k zdravniku takoj, ko zatipa



PREDSEDNICA ZDRUŹENJA MOJCA SENĉAR IN SEKRETARKA TER ZAKLADNIĉARKA ADA GORJUP, KI STA VODILI SKUPřINO, STA BILI NA TOKRATNIH VOLITVAH PONO VNO SOGLASNO IZVOLJENI. ĆEPRAV STA OB ZADNIH VOLITVAH PRED řTIRIMI LETI NAPOVEDALI, DA BO TO NJUN ZADNJI MANDAT, STA SE V SEDANJIH KRIZNIH RAZMERAH ODLOĹILI ZA PONO VNO KANDIDATURO. KOT PRAVI MOJCA SENĉAR, JE PRAV ZDAJ ZELO POMEMBNO, DA O STANEJO SKUPAJ IN SE POVEZANI MED SABO TER Z DRUGIMI řE NAPREJ BORIJO ZA CILJE, KI SO PRED NJIMI.

V upravnem odboru so: Mojca Senĉar, predsednica; Ada Gorjup, sekretarka in zakladniĉarka; Mojca Miklavĉiĉ, podpredsednica, tudi ĉlanica upravnega odbora Evropske zveze ED; Gabriela Petriĉ Grabnar, podpredsednica; Tanja řpaniĉ, predsednica sekcije mladih bolnic; Neva Źeleznik, odgovorna urednica Novic Europa Donna; Danica Zorko, pomoĉnica urednice Novic Europa Donna; Rina Klinar, medijsko sodelovanje; Irena Kerřiĉ, prirejanje razstav; Darja Rojec, organizacija izletov; Tereza Gomilřek, Sanja Rozman, Radka Tomřiĉ, Tatjana Kuřar in Rebeka Potoĉnik.

V nadzornem odboru so: Zdenka Cerjak, predsednica, Marjana Ribiĉiĉ in Damjana Kastelic. Ćlanice **ĉastnega razsodiřĉa** so: Cveta Zalokar OraŹem, Duřa Mandiĉ in Marta Krpiĉ. Ćlani **strokovnega sveta** pa so: doc. dr. Janez Źgajnar, dr. med., mag. Kristijana Hertl, dr. med., dr. Darja Arko, dr. med., prim. asist. Jana Govc ErŹen, dr. med., in dr. Mateja Krajc, dr. med., mag. Alenka Höfflerle Felc, dr. med.



O RAZNOVRSTNIH AKTIVNOSTIH V SKUPINI MLAJřIH ĆLANIC ED, KI SO BILE OB ZAĀETKU BOLEZNI STARE MANJ KOT řTIRIDESET LET, JE POROĀALA NJIHOVA PREDSEDNICA TANJA řPANIĀ (NA SLIKI LEVO, SKUPAJ S SIMONO řKROBAR, INŹ. RADIOLOGIJE, IN JANO KOTESKA, MANEKENKO). SKUPINA řTEJE řE 82 ĀLANIC, KI IMAJO ZARADI DRUŹINSKIH OBVEZ IN POKLICNE KARIERE SPECIFIĀNE TEŹAVE. SKUPINA SE SREĹUJE NAJMANJ řTIRIKRAT NA LETO, PONUJAJO SI MEDSEBOJNO POMOĀ IN PODPORO.

zatrldino, ali ĉe ji z rentgenskim slikanjem odkrijejo ře netipnega raka dojke. Sicer pa zbolijo za rakom dojke řtiri petine Źensk po petdesetem letu. Do 40. leta jih zbolijo okoli 60 vsako leto znova. V naři drŹavi pa Źivi tudi okoli 13.000 ozdravljenk od raka dojke, kar ni malo. Da naře mame, babice, sestre, hĉere, tete, znanke in prijateljice ne bi veĉ umirale za rakom dojke, si Europa Donna ře řestnajst let prizadeva za veĉjo ozaveřenost ter za enake moŹnosti pri zdravljenju bolezni dojke po vsej Sloveniji.

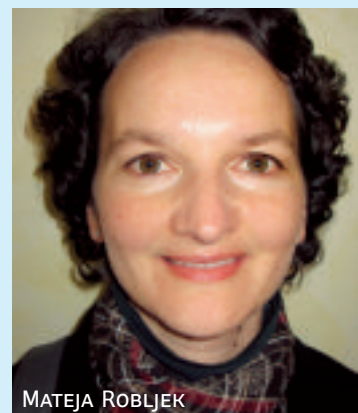
»Kljub napredku pa z doseŹki ře ne moremo biti zadovoljni. Neenakost se ohranja tako pri zgodnjem odkrivanju kot pri zdravljenju raka dojke,« je na skupřini ED poudarila Senĉarjeva. Preventivni program DORA (organizirano rentgensko slikanje dojke zdravih Źensk na dve leti od abrahama do njihovega 69. leta) je zdaj namreĉ dostopen le Źenskam iz osrednje Slovenije in iz Zasavja. Vse druge pa so za to moŹnost prikrajřane in morajo same poskrbeti za napotnico in slikanje.



GENERALNI DIREKTOR ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE SAMO FAKIN JE BIL NA SKUPřINO POVABLJEN ZATO, DA BI ĀLANICE IN ĀLANI ZDRUŹENJA IZ PRVE ROKE IZVEDELI, KAKO KAŹE ZDRAVSTVENEMU SISTEMU, KI GA JE KRIZA řE MOĀNO PRIZADELA. PO NJEGOVIH BESEDAH SE NAM NI TREBA BATI, DA BI SE ZDRAVSTVENI SISTEM SESUL, PA ĀEPRAV JE SITUACIJA SKRB ZBUJAJOĀA. ĀEPRAV SE MORA TUDI ZDRAVSTVO OBNAřATI RACIONALNO, SE NAM PO NJEGOVEM ZATRJEVANJU NI TREBA BATI, DA BO SOLIDARNOST IZ ZDRAVSTVA IZGINILA. TRŹNI MODEL NAMREĀ V JAVNEM ZDRAVSTVU NE MORE IN NE SME DELOVATI!

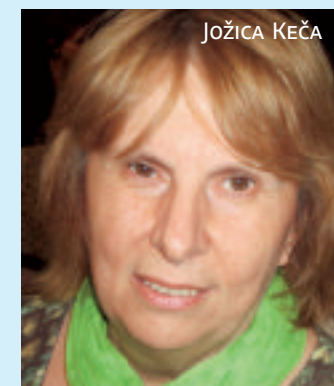
SE VAM ZDI, DA EUROPA DONNA IZPOLNUIJE SVOJE POSLANSTVO, IN KAJ BI PO VAřEM MNENJU řE MORALA STORITI, DA BI BILA řE USPEřNEJřA?

Piře: novinarski kroŹek UTŹO



MATEJA ROBLJEK

JoŹica Keĉa, DIPLOMIRANA EKONOMISTKA V POKOJU IZ LJUBLJANE. KO SEM ZBOLELA, MI JE BILA EUROPA DONNA V VELIKO OPORO. MOJCA SENĉAR PA PRAVA LUĀ V TEMI. ZATO SEM SE VKLJUĀILA V ZDRUŹENJE, SE SEZNANILA Z DELOM IN AKTIVNOSTMI V NJEM. UDELEŹUJEM SE SKUPřIN, STROKOVNIH SREĀANJ, REDNO HODIM NA JOGO IN NA TEK ZA UPANJE. TAKO NAREDIM NEKAJ DOBREGA ZASE IN ZA DRUGE, ZA TISTE, KI BODO řE ZBOLELE ZA RAKOM DOJK. RADA TUDI PREBIRAM NOVICE, KI SO ZMERAJ ZANIMIVE.



JOŹICA KEĀA

Mateja Robljek, ORGANIZATORKA DELA IZ KRANJA. RAVNO SEM KONĀALA ZDRAVLJENJE IN BREZ EUROPE DONNE IN NJENIH NOVIC NE BI BILA SEZNANJENA Z VSEMI OKOLIřĀINAMI TE BOLEZNI TER NAĀINOM ZDRAVLJENJA. SODELUJEM S SEKCIJO MLADIH BOLNIC IN PREK NJE SPOZNAVAM DRUGE BOLNICE. NA SREĀANJIH IZMENJAVAMO MNENJA, POGLEDE IN IZKUřNJE. VSE TO MI POMAGA PREMAGOVATI BOLEZEN IN KREPI ZDRAVJE. RADA HODIM TUDI NA NAře IZLETE, KI SO POLNI POZITIVNE ENERGIJE IN NOVIH SPOZNANJ TUDI ZA ŹIVLJENJE V PRIHODNJE.



DELO EUROPE DONNE JE V SLOVENSKEM PROSTORU ZELO OPAZNO IN CENJENO: PO ZASLUGI NJENIH PRIZADEVANJ RAK DOJK V SLOVENIJI NI VEČ TABU, DRUŽBA PA MU POSVEČA VELIKO POZORNOSTI, KI JO TA BOLEZEN TUDI ZASLUŽI. TAKO JE V SVOJEM POZDRAVNEM NAGOVORU DEJALA DRŽAVNA SEKRETARKA NA MINISTRSTVU ZA ZDRAVJE BRIGITA ČOKL.

»Zdravljenje raka dojk je še vedno preveč razpršeno in ne poteka zgolj v priporočenih centrih za zdravljenje te bolezni (Onkološkem inštitutu v Ljubljani, UKC Maribor in bolnišnici v Novi Gorici), ki vsem bolnicam omogočajo obravnavo po evropskih strokovnih smernicah,« je nadaljevala in poudarila, da bo smrtnost

za rakom dojk upadla, ko bo z DORO pokrita vsa Slovenija in se bo preventivnih pregledov udeležilo vsaj 70 odstotkov vabljenih.

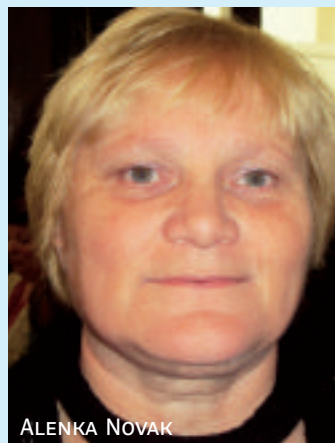
V poročilu o delu v preteklem letu je navedla vrsto že ustaljenih aktivnosti. »Ozaveščanje o raku dojk je namenjeno širši javnosti. Od konca leta 2011 izhajajo Novice Europa Donna v okviru Dnevnikove priloge Nika, zato se je njihova naklada povečala, saj izide vsaka številka v 155.000 izvodih.« Omenila je tudi, da bolnice in njihovi svojci najbolje vedo, koliko jim pomenijo informacije in svetovanje, ki poteka osebno, po telefonu in po elektronski pošti; dopolnjujejo ga predavanja, seminar o novostih pri zdravljenju raka dojk za bolnice, joga in izlet za bolnice.

V letu 2013 se bo nadaljevalo uspešno sodelovanje s krovno organizacijo, z Evropsko zvezo Europa Donna, v kateri slovensko združenje zastopa mag. ekonomije Mojca Miklavčič, ozdravljena od raka dojk, ki je bila izvoljena v devetčlanski upravni odbor evropske zveze. Pred njo je slovensko ED, ki je ena od najaktivnejših članic v evropski zvezi in uživa velik ugled, v upravnem odboru evropske zveze zastopala že Sanja Rozman, zdravnica, ozdravljena od raka dojk, psihoterapevtka in pisateljica. Po besedah stare in nove predsednice ED Mojce Senčar se bo Europa Donna še



KOT ŽE VEČKRAT DOSLEJ JE TUDI LETOS ZA PRIJETNEŠI UVOD V SKUPŠČINO POSKRBE LA JERCA MRZEL S SVOJIM OBČUTENIM PETJEM.

naprej zavzemala za cilje, ki so v ospredju že nekaj časa. Posebno pozornost pa bo letos namenila zdravljenju limfedema, ki ga je stroka doslej pogosto puščala ob strani. Za boljšo informiranost bo ED letos izdala tudi dve knjigi, in sicer *Prehrana in rak* ter *Metastatski rak dojk*. V nadaljevanju skupščine so članice in člani Europe Donne potrdili vsa poročila za leto 2012 in načrtovane aktivnosti združenja v letu 2013, izvolili pa so tudi nove organe združenja za prihodnja štiri leta.



ALENKA NOVAK

Alenka Novak, KOMERCIALISTKA IZ TRBOVELJ. Z DELOM EUROPE DONNE SEM ZADOVOLJNA. REDNO SE UDELEŽUJEM SEMINARJEV IN BEREM NAŠE NOVICE. ŠE POSEBEJ BI OMENILA PREDSEDNICO DRUŠTVA, KI IZŽAREVA IZJEMNO ENERGIJO IN POMAGA SLEHERNI BOLNICI, ČE LE LAHKO. VESELA SEM, DA SE JE ED ZAČELA RESNO SPOPADATI TUDI S PROBLEMOM LIMFEDEMA, SAJ ME TA PESTI ŽE OD OPERACIJE, IN TO NE SAMO NA ROKI, TEMVEČ TUDI NA NOGAH. MORAM REČI, DA DO SEDAJ NISEM DOBILA USTREZNE POMOČI, MNOGOKRAT SEM BILA PRI ZDRAVNIKIH IN SEM NALETELA CELO NA NERAZUMEVANJE.



MARIJA NOGRAŠEK

Marija Nograšek, BREZPOSELNA (ZARADI RAKA DOJK) IZ VIŠNJE GORE. ZAME JE NAJBOLJŠI PROJEKT ZDRUŽENJA ED SEKCIJA MLADIH BOLNIC. REDNO SE UDELEŽUJEM NAŠIH SREČANJ, SAJ IMAMO MLADE BOLNICE ČISTO DRUGAČNE PROBLEME V ŽIVLJENJU KOT VEČINA STAREJŠIH BOLNIC. RECIMO: ISKANJE ZAPOSLOTITVE, KARIERA, OTROCI, PARTNER ... MLADE OZDRAVLJENKE ZATO DRUGA DRUGO LAŽJE RAZUMEMO IN SI MEDSEBOJNO POMAGAMO Z NASVETI IN SPODBUDO. Z DELOM ED SEM ZADOVOLJNA, KER MI PONUJA NAJNOVEJŠE INFORMACIJE O ZDRAVLJENJU IN ŽIVLJENJU Z BOLEZNIJO, IN NIMAM PREDLOGOV ZA IZBOLJŠAVE.

OD SUMA DO DIAGNOZE

Piše: Danica Zorko, foto: arhiv Novic ED

STROKOVNJAKI ONKOLOGI UGOTAVLJAJO, DA ZA USPEŠNO OBVLADOVANJE EPIDEMIJE RAKAVIH BOLEZNI, KI SE Z NEVERJETNO NAGLICO ŠIRI PO RAZVITEM SVETU, NISO POMEMBNA SAMO IZPOPOLNJENA MEDICINSKA ZNANJA, TEMVEČ JE POMEMBNO TUDI ŠIRJENJE VEDENJA O RAKU MED LJUDMI. Z INFORMIRANJEM, OZAVEŠČANJEM IN PREVENTIVNIMI UKREPI BI LAHKO DOBRŠEN ODSOTOK BOLEZNI PREPREČILI ALI ODKRILI V ZGODNJI FAZI IN ZATO ŠE USPEŠNEJE ZDRAVILI.



ZA VEČINO ŽENSK JE DIAGNOZA RAK DOJK VELIK ŠOK.

Selitvijo našega glasila v Dnevnikovo prilogo Nika se je krog bralcev močno razširil. Novi bralci doslej niso imeli veliko priložnosti, da bi na poljudnostrokovni način spoznali simptome raka dojk, postopke diagnosticiranja, zdravljenja in rehabilitacije. Da bi razširili vedenje o raku dojk, smo za strokovno razlago prosili prof. dr. Janeza Žgajnarja, dr. med., specialista onkološke kirurgije in strokovnega direktorja Onkološkega inštituta v Ljubljani. V tokratnih Novicah ED predstavljamo rak dojk od suma na bolezen do diagnoze, v naslednjih pa bomo predstavili še postopke zdravljenja in rehabilitacijo.

RAK

Na uvodno vprašanje, kaj je pravzaprav rak in ali sta pojma rak in karcinom sinonima, je prof. dr. Žgajnar odgovoril: »Rak je skupno ime za več sto bolezni, ki se med seboj zelo razlikujejo po izvoru,

poteku bolezni, diagnostiki, zdravljenju in še nekaterih drugih značilnostih. Skupna lastnost vseh je, da rakaste celice izgubijo sposobnost nadzora nad rastjo in delitvijo ter se zato množijo, tvorijo tumorje in lahko tudi oddaljene zasevke (metastaze).

VSAKA BULICA NI RAK. POMEMBNO JE VEDETI, DA DOJKI NISTA NIKOLI SIMETRIČNI, RAZLIKA JE POVSEM OBIČAJNA ŽE V KOLIČINI ALI ZGOŠČENOSTI ŽLEZNEGA TKIVA. POJAVLJAJO SE LAHKO ŠTEVILNE NENEVARNE (BENIGNE) ZATRDLINE, KI NISO RAK.

V ozadju tega dogajanja je vrsta molekularnih dogodkov. V glavnem gre za napake v dedni zasnovi, ki regulirajo rast in delitev celic. Pozneje se temu pridružijo še številne druge napake, ki omogočajo vdor v sosednja tkiva in organe ter nastanek zasevkov. Rake lahko delimo na različne načine v manjše skupine. Večja skupina rakov so karcinomi, kar pomeni, da karcinom ni sinonim raka. Karcinomi vzniknejo iz epitelčnih celic, to so celice, ki so na površinah npr. votlih organov ali žleznega tkiva. Druga skupina so sarkomi, ki vzniknejo iz tako imenovanih mezenhinskih celic, kot so na primer maščobne in mišične celice. Seveda so še druge skupine rakov, kot so limfomi, levkemija.«

VRSTE RAKA DOJK

»Raki dojk so v veliki večini karcinomi, v glavnem žlezni, ki se med seboj delijo na podskupine. Lahko so **neinvazivni**



karcinomi in situ ter invazivni.

Najpogostejše se razvijejo iz epitelnih celic v duktusih (vodilih mlečnih žlez) in lobulusih (žleznih režnjih).«

Na vprašanje, kako se razlikujejo invazivni od neinvazivnih rakov dojk, odgovarja prof. Žgajnar takole: »Neinvazivni raki dojk niso pravi raki, ker niso sposobni prebiti bazalne membrane, se vraščati v okoljsko tkivo in tvoriti metastaz. Vendar lahko večina teh rakov, če niso zdravljeni, sčasoma postane invazivna (pravi raki), dobi nove lastnosti, prebije bazalno membrano in vdre v okoljsko tkivo, tudi v žile in mezgovnice, zato tudi neinvazivne rake zdravimo. Če imamo opraviti z neinvazivnimi raki, je preživetje po zdravljenju skoraj stoddostno. Odkrijemo jih večinoma z mamografijo.

Invazivni raki dojk pa imajo sposobnosti za preboj bazalne membrane in zasevanje v druge organe, zato je njihova prognoza bolj negotova.

Rake dojk ločujemo še po številnih drugih bioloških značilnostih, ki jim vse bolj prilagajamo tudi zdravljenje,« je poudaril sogovornik.

Ker so raki dojk večinoma karcinomi, so najbolj poznani naslednji:

- **Neinvazivni lobularni karcinom in situ**, pri katerem so znotraj žleznih režnjev prisotne maligne celice, iz katerih se redko razvije invazivni karcinom, vendar možnost obstaja.

- **Neinvazivni duktalni karcinom in situ**, pri katerem se maligne celice razraščajo samo znotraj duktosov, so lokalno omejene in ne prebijejo bazalne membrane.

- **Invazivni duktalni karcinom** je največja in tudi najbolj pogosta podskupina karcinoma dojk. Vznikne v mlečnih vodilih, prebije bazalno membrano in se lahko razširi tudi v druge bolj oddaljene organe.

- **Invazivni lobularni karcinom** nastane v lobulih, prebije membrano in se tudi lahko razširi v druge organe. Čeprav govorimo o raku dojk kot enem raku, imamo v bistvu opraviti z množico med seboj zelo različnih bolezni in z različnim kliničnim potekom zdravljenja. Vse to potrjujejo spoznanja molekularne biologije, ki je v zadnjih 20 letih doživela izjemen razvoj.«

EPIDEMIOLOGIJA RAKA DOJK

Prof. Žgajnar je pojasnil, da odkrijejo pri kliničnih preiskavah različne zatrdline in spremembe, ki niso rak. »Pomembno je vedeti,« pravi, »da dojki nista nikoli simetrični. Zato je povsem običajna razlika že v količini ali zgoščenosti

žleznega tkiva v eni in drugi dojki. Pojavljajo se številne nenevarne (benigne) dobročudne zatrdline, ki niso rak.«

»Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah,« je posebej poudaril sogovornik in dodal, da je »njegova pogostost neposredno povezana z razvitostjo države, v kateri ženska živi.

Na pogostost vplivajo številni dejavniki – v prvi vrsti staranje prebivalstva, na drugem mestu pa so dejavniki, povezani s hormonskim dogajanjem. Med dejavniki raka dojk izstopajo: zgodnja prva menstruacija, čas prvega poroda, majhno število porodov, pozna menopavza in hormonsko nadomestno zdravljenje, določen delež pa prispevajo še različni drugi učinki iz okolja in prekomerno pitje alkohola. Samo majhen delež vseh rakov dojk (približno pet odstotkov) je neposredno deden. To so tisti raki, za katere vemo, katere napake in na katerih genih so bile podedovane. Nosilke ali nosilci teh napak so zelo ogroženi za razvoj nekaterih rakov. S to posebej ogroženo majhno podskupino se ukvarja dejavnost onkološkega genetskega svetovanja. Vsi drugi raki sodijo med tako imenovane sporadične rake, to pomeni, da napake niso podedovane, ampak so pridobljene v življenju.«

SIMPTOMI

V pogovoru o simptomih raka dojk je prof. Žgajnar posebej poudaril (kar načeloma velja za vse rake), da »kolikor manjši je rak, toliko večja je verjetnost ozdravitve. Prav zato je tako zelo pomembno, da je rak zgodaj odkrit. Zgodnjemu odkrivanju so namenjeni presejalni programi, kjer organizirano prečesmo določeno ciljno skupino ljudi, pri kateri se rak pojavlja najpogostejše.« Za zgodnje odkrivanje raka dojk pri ženskah med 50. in 69. letom je v Sloveniji organiziran presejalni program DORA (a žal še vedno ni uveljavljen na celotnem območju države in vanj niso vključene vse državljanke Slovenije). »Seveda se lahko pojavi bolezen tudi prej ali pozneje, vendar organizirano presejanje zunaj definirane starostne skupine ni smiselno. Zato je zelo pomembno, da so tudi ženske same pozorne na morebitne spremembe, in če jih opazijo, naj čim prej obiščejo zdravnika. Seveda vsem ženskam ne glede na starost zelo priporočamo redno mesečno samopregledovanje.«

Med najpomembnejše znake, ki lahko pomenijo raka dojk, profesor Žgajnar uvršča: zatrdlino, ki vztraja praviloma več kot mesec dni ali en menstrualni cikel, zatrdlino, ki je trda, grčasta in praviloma ne boli, vdrti kožo, uvlečeno bradavico,

povečane trde pod pazdušne bezgavke, razjede na bradavici, dolgotrajen krvav ali bister izcedek in še nekatere redkejše klinične znake.

Povedal je tudi, da »boleče dojke praviloma ne pomenijo nič nevarnega in da okoli 90 odstotkov žensk, ki poiščejo pomoč pri zdravniku, nima raka dojk. Poseben diagnostični problem so mlajše ženske, kjer je rak zelo redka bolezen, zato moramo biti pri njih tudi zdravniki zelo pozorni, da ne spregledamo te, čeprav malo verjetne, bolezni.«

MED NAJPOMEMBNEJŠE ZNAKE, KI LAHKO POMENIJO RAKA DOJK, PROFESOR ŽGAJNAR UVRŠČA: ZATRDILNO, KI VZTRAJA PRAVILOMA VEČ KOT MESEC DNI ALI EN MENSTRUALNI CIKLUS, ZATRDILNO, KI JE TRDA, GRČASTA IN PRAVILOMA NE BOLI, VDRTO KOŽO, UVLEČENO BRADAVICO, POVEČANE TRDE PODPAZDUŠNE BEZGAVKE, RAZJEDE NA BRADAVICI, DOLGOTRAJEN KRVAV ALI BISTER IZCEDEK IN ŠE NEKATERE REDKEJŠE KLINIČNE ZNAKE.

V pogovoru o pristojnostih in dolžnostih osebnih zdravnikov do žensk, ki zaznajo simptome raka dojk, prof. Žgajnar odgovarja: »Ob sumu na raka dojk naj pošlje osebni zdravnik bolnico čim prej v ambulantno za bolezni dojk, kjer bodo opravili pravilno diagnostiko.«

DIAGNOSTIKA

»**Diagnostika raka dojk mora biti trojna:**

- klinični pregled zdravnika,
- slikovne preiskave in
- morfološka diagnostika (pregled tkiva spremembe).

Klinični pregled dojk in področnih bezgavk mora opraviti dobro usposobljen zdravnik. Začne se z dobro anamnezo, vključno z družinsko obremenitvijo. Zdravnik v pogovoru s pacientko poizveduje, ali je že imel

kdo v družini raka dojk, ali je morda že zbolela za rakom jajčnikov, če je, pri kateri starosti, kdaj je dobila prvo menstruacijo, koliko otrok je rodila, ali je dojila, ali je jemala kakšna hormonska zdravila ipd. Temu sledi pregled s pretipanjem dojk, ki že lahko pokaže, ali je z dojko kaj narobe. Slikovna preiskava je odvisna od ugotovitev klinične preiskave in starosti ženske. Osnovna preiskava je vedno mamografija, razen pri mladih ženskah. Po presoji radiologa lahko sledijo mamografiji še dopolnilne preiskave, kot sta ultrazvok (UZ) in magnetna resonanca (MR). Pri sumljivih ali neopredeljenih spremembah sledi punkcija. Za vsako slikovno raziskavo posebej določi radiolog stopnjo sumljivosti po mednarodni klasifikaciji z oznakami od R1 do R5, pri čemer R1 pomeni normalno dojko in, na primer, R3 tvorbo, ki je potrebna nadaljnje obravnave.

Če so rezultati preiskav sumljivi, je potrebna bodisi tankoigelnna (citološka) bodisi debeloigelnna (histotloška) punkcija za odvzem tkiva. Samo izjemoma se diagnoza postavi s kirurško odstranitvijo zatrdline. Z uvajanjem presejalnih programov in dostopnostjo do mamografije tudi zunaj teh programov pa vse pogostejše odkrivamo rake dojk, ko še niso tipni, v tako imenovani predklinični fazi, kjer se za nadaljnjo diagnostiko odločamo izključno na osnovi slikovne preiskave, saj kliničnih znakov sploh ni.

Če morfološka diagnoza po punkciji pokaže raka dojk, načrtujemo bolezen primerno zdravljenje, ki je praviloma najprej kirurško.

Glede na izhodiščno stanje bolezni je bolnica predstavljena na različnih konzilijih, kjer se odloča o nadaljnjih postopkih z vključno morebitno še dodatno diagnostiko, namenjeno predvsem odkrivanju obsega bolezni v dojkah ali pazdušnih bezgavkah. Pri večini rakov dojk opravimo le nekaj osnovnih zamejitvenih preiskav (krvne preiskave in sliko pljuč pred kirurškim posegom, ki pa je bolj namenjena anesteziji).

V preteklosti smo vsem ženskam opravili tudi scintigrafijo skeleta in UZ trebušnih organov, predvsem jeter, vendar se je izkazalo, da te preiskave pri večini bolnic niso smiselne, opravimo jih samo, kadar obstaja utemeljen sum, da je bolezen že razsejana.«



PROF. DR. JANEZ ŽGAJNAR, DR. MED., SPECIALIST ONKOLOŠKE KIRURGIJE IN STROKOVNI DIREKTOR ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI: »ČAS MED POSTAVITVIJO DIAGNOZE IN ZAČETKOM ZDRAVLJENJA JE ZA VSAKO BOLNICO ZELO TEŽKO OBDOBJE. IZ IZKUŠENJ VEM, DA STISKA POPUSTI, KO SE ZDRAVLJENJE ZAČNE.«

STRES OB DIAGNOZI

Za večino žensk je diagnoza rak dojk velik šok. Profesorja smo vprašali, kako doživlja reakcije žensk, ko jim pove, da so izvidi sume potrdili. »Čas med postavitvijo diagnoze in začetkom zdravljenja je za vsako bolnico zelo težko obdobje. Iz izkušenj vem, da stiska popusti, ko se zdravljenje začne. Pomembno je, da ima ženska v tem času ob sebi oporo najbližjih, tudi strokovnjakov, predvsem pa pravilne informacije o svoji bolezni. Že nekajminutni pogovor z zdravnikom lahko nepotrebne strahove odvrne, zato iskreno priporočam bolnicam, da naj odgovore na vsa vprašanja poiščejo pri

zdravniku, ki jih bo zdravil, in ne v čakalnicah, pri sosedih ali v rumenem tisku. Vprašanja in dileme, ki se jim v tem obdobju postavljajo, naj zapišejo in o njih vprašajo svojega zdravnika. Rak je bolezen, pri kateri lahko od samega začetka (na ravni celic) do tega, da postane tipen, mine tudi več let. Gledano s temi očmi je dvo- ali tritedensko čakanje na zdravljenje nepomembno. Mnogo pomembneje je to, da se opravijo vse priprave in dodatne preiskave za kar najbolj prilagojeno zdravljenje konkretne bolezni in za vsako bolnico posebej, kot hitenje z operacijo na vrat na nos,« je poudaril prof. Žgajnar.

TVEGANJE ZA RAKA DOJK NI ENOZNAČNO

Piše: Danica Zorko, foto: arhiv Novic ED

ZA HORMONSKO NADOMESTNO ZDRAVLJENJE (HNZ), S KATERIM LAJŠAJO POGOSTE KLIMAKTERIČNE TEŽAVE, KOT SO: VROČINSKI OBLIVI, MOČNO ZNOJENJE, VRTOGLAVICE, GLAVOBOLI, NESPEČNOST, RAZBIJANJE SRCA, UTRUJENOST, Nihanje RAZPOLOŽENJA, RAZDRAŽLJIVOST, DEPRESIJA, TEŽAVE S KONCENTRACIJO, ODKLANJANJE SPOLNIH ODNOSOV, SUHA SLUZNICA, BOLEČINE OB SPOLNIH ODNOSIH, LAHKO TUDI V KOSTEH IN SKLEPIH, SE TUDI V SLOVENIJI ODLOČA VSE VEČ ŽENSK.



PROF. DR. KSENIJI GERŠAK

V kolikšni meri HNZ poveča tveganje za raka dojk pri ženskah po 50. letu starosti, ko je tveganje že samo po sebi večje, ali ginekologi opozorijo ženske, ki se odločijo za HNZ, na morebitno tveganje in na pomen samopregledovanja dojk ter kaj so pokazali rezultati petletne raziskave *Genetika raka dojk in hormonsko nadomestno zdravljenje*, ki so jo opravili strokovnjaki z Ginekološke klinike UKC Ljubljana in Onkološkega inštituta Ljubljana med izbranimi skupinama slovenskih žensk, smo poizvedovali pri **prof. dr. Kseniji Geršak, dr. med., specialistki ginekologije in porodništva, z Ginekološke klinike v Ljubljani.**

ŽENSKI SPOLNI HORMONI

»Najpomembnejši ženski spolni hormoni so estrogeni in progesteron. Po kemični zgradbi so steroidi (to so maščobe z značilno kemijsko zgradbo v obliki obročev) in nastanejo iz holesterola v zapletenem encimskem sistemu (približno 25 biokemičnih reakcij),« je uvodoma pojasnila sogovornica. »Nastajanje ženskih spolnih hormonov poteka predvsem v jajčnikih in je neposredno povezano z delovanjem žleze hipofize. Skupaj s številnimi lokalnimi dejavniki uravnavajo hipofizni hormoni tvorbo in izločanje ženskih spolnih hormonov v krvni obtok. Najpomembnejši ESTROGENI so: estradiol, estriol in estron. Estradiol je biološko najmočnejši, največ ga je v telesu v rodnem obdobju, njegova učinkovitost je kar 80-krat večja od estriola.

Estriol doseže največje koncentracije v krvi med nosečnostjo, nastaja v posteljici ter v jetrih in nadledvični žlezi. Estron prevladuje med menopavzo, nastaja predvsem v maščevju, delno tudi v mišicah in v kostnem mozgu ter je zato neposredno povezan s telesno maso. PROGESTERON je gestagen in nastaja v jajčnikih v drugi polovici menstruacijskega ciklusa, po ovulaciji.«

POMEN

»Ženski spolni hormoni uravnavajo razvoj in delovanje primarnih (zunanjih in notranjih) ženskih spolnih organov ter sooblikujejo in vzdržujejo njene sekundarne spolne znake (poraščenost in obliko telesa, dojke, mišično moč, barvo glasu ...). Neposredno so vpleteni v plodnost, menstruacijski cikel in seksualno obnašanje. Estrogeni sodelujejo pri rasti okostja, presnovi, nastajanju nekaterih beljakovin, vplivajo na značilnosti strjevanja krvi in na koncentracije posameznih maščob v krvi. Progesteron pripravlja sluznico maternične votline za ugnezditev oplojenega jajčeca in je glavni hormonski vzdrževalec nosečnosti. Vpliva na imunski sistem, na delovanje gladkih mišic, v centralnem živčnem sistemu, pa na kognitivne ali višje možganske funkcije, kot so mišljenje, zaznavanje, učenje, razumevanje, govor, računanje, orientacija v prostoru,« je povedala prof. Geršakova.

MOTNJE

In kaj se zgodi, če je delovanje žlez moteno in se sprošča preveč ali premalo hormonov?

»Pomanjkanje ženskih spolnih hormonov oziroma hipostrogenizem v pubertetnem obdobju vodi v moten ali odsoten spolni razvoj z nerazvitostjo dojk in odsotnostjo menstruacijskega ciklusa. Pomanjkanje ali neravnovesje med ženskimi spolnimi hormoni v rodnem obdobju je povezano predvsem z motnjami menstruacijskega ciklusa in z neplodnostjo. Naravno pomanjkanje ženskih spolnih hormonov pa nastopi v perimenopavzi (v obdobju pred menopavzo, to je pred zadnjo menstruacijo, in traja najmanj eno leto po njej) in se nadaljuje v pomenopavzo (obdobje po dokončnem prenehanju menstruacije, traja do konca življenja).« Stanje, ko je v telesu preveč estrogenov, imenujemo hiperestrogenizem in je predvsem posledica hormonsko aktivnih tumorjev jajčnikov, ki izločajo estrogene. »Če se pojavi v otroštvu, sproži prezgodnjo puberteto, v reproduktivnem obdobju pa vpliva na regulacijo menstruacijskega ciklusa in nepravilne krvavitve, povečajo se maternica in dojke,« je poudarila in pojasnila, da je lahko hiperestrogeno stanje povezano z nastankom raka v maternični votlini in poveča tveganje za raka dojk. Hiperestrogenizem je lahko tudi posledica prevelikega vnosa estrogenov v telo.

HNZ IN RAK DOJK

Glede na ugotovitev, da lahko prevelik vnos estrogenov v telo poveča tveganje za raka dojk, je pomembno vedeti, kdaj in komu ginekologi priporočajo hormonsko nadomestno zdravljenje. »HNZ je namenjeno ženskam za lajšanje hudih klimakteričnih simptomov in

MENA IN BOLNICE Z RAKOM DOJK

Piše in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko obdobje

MIMICA STOPINŠEK, UPOKOJENA EKONOMISTKA IZ KRŠKEGA. PRED OSEMNAJSTIMI LETI, PRI TRIINŠTIRIDESETIH, SEM ZBOLELA ZA HORMONSKO ODVISNIM RAKOM DOJK. PO OPERACIJI SO ME ZDRAVILI Z OBSEVANJI IN KEMOTERAPIJO, KAR ME JE POTISNILO V PRISILNO MENO. DVE LETI SEM BILA NATO NA TAKO IMENOVANI HORMONSKI TERAPIJI. TEMU SE NISEM MOGLA IZOGNITI, NISEM MOGLA OBVLADOVATI NOTRANJEGA STRESA ZARADI PREKINITVE MENSTRUACIJ. ŠE VEČ LET PO KONČANEM ZDRAVLJENJU SEM OBČASNO ČUTILA SIMPTOME MENE, VENDAR NISO BILI VEČ TAKO HUDI, DA JIH NE BI MOGLA PREMAGOVATI, IN NISEM JEMALA HORMONSKIH ZDRAVIL. ZDAJ TEŽAV NIMAM VEČ.



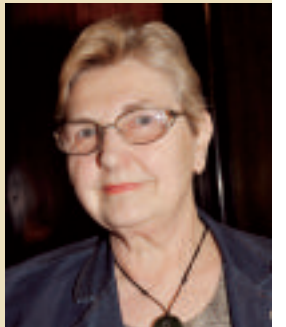
LIDIJA HUTAR, INVALIDKA BREZ ZAPOSLOTITVE IZ TRBOVELJ. ZA RAKOM DOJK SEM ZBOLELA PRI PETINTRIDESETIH LETIH. ODSTRANILI SO MI TUMOR V DOJKI, NATO SO ME ZDRAVILI S SEDMIMI CIKLI KEMOTERAPIJE IN 30 OBSEVANJI. ŠE DESET LET PO TEM SEM IMELA REDNO MENSTRUACIJO, NATO PA SE MI JE PRIBLIŽNO PRI PETINŠTIRIDESETIH USTAVILA. IMELA SEM NEKAJ TEŽAV – NEMIR IN OBČASNE NAVALE VROČINE. GINEKOLOG MI JE SVETOVAL, NAJ TEŽAVE SKUŠAM OBVLADOVATI BREZ JEMANJA HORMONSKIH ZDRAVIL. UPOŠTEVALA SEM NJEGOV NASVET IN PRESTALA MENO BREZ POMOČI HORMONOV. VESELA SEM, DA MI JE USPELO.



MERI BRATUŠA BOGATAJ, UPOKOJENA PROFESORICA FRANCOŠČINE IN ANGLEŠČINE, ŠKOFJA LOKA. PRAV V MENI, KI MI SICER NI POVZROČALA VEČJIH TEŽAV IN NISEM ISKALA ZDRAVNIŠKE POMOČI, SEM LETA 1990 ZATIPALA SPREMEMBE NA DOJKI. VSE SE JE ZGODILO HITRO, TAKO DA SEM ŽE PO DVEH TEDNIH USPEŠNO PRESTALA OPERACIJO. NATO SO SE MI ZGODILE ŠE KRVAVITVE IZ NOŽNICE, IN KER SEM BILA V MENI, SEM SE ZAVEDALA, DA SE JE BOLEZEN RAZŠIRILA. POSEGI SO BILI PRAVOČASNI, TAKO DA ZA NADALJNJE ZDRAVLJENJE NISTA BILA POTREBNA NE KEMOTERAPIJA NE OBSEVANJE. ZDAJ HODIM NA REDNE KONTROLE Z UPANJEM, DA BO VSE V REDU.



NATAŠA GRUDEN, UPOKOJENA ŠOLSKA KNJIŽNIČARKA IZ LJUBLJANE. Z MENO SEM SE SREČALA PRI SEDEMINŠTIRIDESETIH LETIH. IMELA SEM HUDE PSIHIČNE TEŽAVE, BILA SEM NERVOZNA, NESTRPNA, NEZNANSKO OBČUTLJIVA IN JOKAVA. GINEKOLOG MI JE PREDPISAL HORMONSKKE TABLETE. O MOREBITNIH STRANSKIH UČINKIH SEM PREBRALA V NAVODILIH ZA UPORABO, VENDAR SE S TEM NISEM BREMENILA. HORMONI SO BILI ZAME REŠITEV, STANJE SE MI JE UMIRILO IN POČUTILA SEM SE ODLIČNO. PO SEDMIH LETIH JEMANJA HORMONOV SEM ZBOLELA ZA RAKOM DOJK. TAKRAT SEM JIH MORALA NEHATI JEMATI IN MENSTRUACIJO SEM IZGUBILA. PO OPERACIJI DOJKE SO MI PREDPISALI ANTIHORMONSKO TERAPIJO. TO JE IMELO ZA POSLEDICO OSTEOPOROZO, KI JO ZDRAVIM ŠE ZDAJ.





motenj menstruacijskega ciklusa,« je odgovorila in pojasnila, da je osnova HNZ dodajanje estrogenov, gestagenov ali obeh, v različnih odmerkih in različnih načinih jemanja.

»Zato lajšanja klimakteričnih nevrovegetativnih simptomov (sprememb, ki so povezane z vegetativnim živčevjem in se na njih ne da zavestno vplivati, kot so na primer: navali vročine, neprijetni občutki ob hitrem ali močnem utripanju srca, nespečnost, motnje razpoloženja, znojenje) ne moremo poenostaviti in zanj predpisati vsem ženskam enotnega estrogensko-gestagenskega preparata. Fiziološke spremembe se pri posameznih ženskah medsebojno razlikujejo, prihaja do prekomernega ali do zmanjšane izločanja določenega hormona, razlike pa so tudi med posameznimi fazami perimenopavznega in pomenopavznega obdobja.

V fazi nerednih ciklusov s prekomerno rastjo maternične sluznice in relativnim pomanjkanjem progesterona je smiselno le dodajanje gestagenov, ki omogočijo ustrezno pretvorbo maternične sluznice in sprožijo menstrualne krvavitve. Hude vazomotorne simptome (spremembe, ki so nanašajo na ožilje in širjenje žil ter so del nevrovegetativnih simptomov) z motnjami menstruacijskega ciklusa in nekaterimi psihičnimi težavami, ki so povezani s pomanjkanjem estrogenov in progesterona, lahko zdravimo z dodajanjem obeh. Ženska jih jemlje v obliki tablet, lahko jih prejema z injekcijami, v obliki obližev ali z dermalnimi (prek kože) farmacevtskimi oblikami (kreme, geli, mazila). Tako imenovano urogenitalno atrofijo (suha sluznica nožnice, boleči spolni odnosi) pa

uspešno zdravimo z vaginalnimi pripravki estradiola.

Pri ženskah z odstranjenjo maternice lahko dodajamo samo estrogene, ker ni nevarnosti prekomerne rasti maternične sluznice.«

Znano je, da nekatere ženske tudi hormonsko nadomestno zdravljenje težje prenašajo.

»Res je. Ob HNZ se lahko pojavijo: glavobol, krči in tiščanje v želodcu, napihnjenost v črevesju, spremembe apetita in telesne teže, otekanje dlani, stopal in nog zaradi zastajanja tekočine v telesu, napetost in bolečine v dojkah, spremembe pigmentacije kože, spremenjena želja po spolnosti, izvensiklične krvavitve v predmenopavznem obdobju ali pojav krvavitve v pomenopavznem obdobju,« je povedala sogovornica.

DOKTRINA HNZ

Mnogo žensk meni, da pomeni daljše HNZ (več kot pet let) morebitno nevarnost za raka dojč. Nekateri ginekologi pa jih menda predpisujejo tudi več kot deset let. Kakšna je pravzaprav doktrina HNZ v Sloveniji?

Prof. Geršakova je povedala, da so na sestanku Slovenskega menopavznega društva novembra 2008 na Ptuj sprejeli slovenski konsenz o menopavzni medicini in predstavila bistvena stališča. »HNZ naj se uporablja v čim manjšem, še učinkovitem odmerku, prilagojeno individualnim potrebam posameznice. HNZ je zdravilo izbire za lajšanje klimakteričnih nevrovegetativnih simptomov, zmanjšuje urogenitalno atrofijo ter deluje preventivno in kurativno pri osteoporozi. Kombinirano

HNZ (estrogeni in gestageni) lahko zmanjša tveganje za nastanek raka maternične sluznice. Tveganje za srčno-žilne bolezni se ne poveča, če uporabljajo HNZ ženske med 50. in 59. letom starosti in če od menopavze ni minilo več kot deset let. HNZ v zgodnji pomenopavzi zmanjšuje tveganje za koronarno bolezen, vendar poveča tveganje za nastanek venskih tromboz (pri ogroženih bolnicah je tveganje manjše, če so v uporabi transdermalne oblike HNZ).

V zvezi z naravnim zdravljenjem pa sta bili oblikovani dve stališči. Zdravilo, ki je izdelano iz korenike naravne zdravilne rastline Cimicifuga racemosa (slovensko: grozdnata svetilka), se lahko uporablja pri ženskah s klimakteričnimi težavami tudi po operaciji estrogensko odzivnega raka dojč. Uporabljajo se lahko tudi prehranska dopolnila s sojo, ker znižujejo maščobe v krvi.«

MNENJA GINEKOLOGOV

Imajo torej specialisti ginekologi in onkologi enotno mnenje o koristnosti HNZ?

»Splošno mnenje je enako, saj sledimo istim priporočilom in smernicam mednarodnih in svojih stanovskih organizacij. Prav tako se redno srečujemo na strokovnih sestankih in izobraževanjih, na katera so vabljeni tako ginekologi kot tudi onkologi, ki se ukvarjajo z malignimi obolenji ženskih spolnih organov in dojč. Tudi na sestanku Slovenskega menopavznega društva na Ptuj smo zagovarjali enotno mnenje, da je tveganje za raka dojč pri uporabnicah HNZ v primerjavi z neuporabnicami večje šele po petih letih uporabe (v enem letu je na 10.000 žensk odkritih pet primerov več

rakov dojč). Po drugi strani pa odkrijejo pri debelih ženskah, ki imajo več kot 20 kilogramov nad povprečjem, v enem letu kar 45 primerov raka dojč na 10.000 žensk. Tako je s konkretnimi številkami lažje prikazati vpliv posameznih dejavnikov na tveganje za nastanek raka.« Pa vendar se ve, da je HNZ v nekaterih primerih tvegano, odsvetovano in celo prepovedano. »HNZ je odsvetovano ženskam, ki se zdravijo ali so se zdravile zaradi raka dojč, raka na maternični sluznici, po preboleli venski trombozi in z aktivno boleznijo jeter,« je poudarila dr. Geršakova.

KONTRACEPCIJA IN RAK

So tudi kontracepcijske tablete po večdesetletnem jemanju morebitno nevarne za katero od vrst raka? Doktorica Geršakova pove, da obstajajo nasprotujoči podatki o učinku kombiniranih hormonskih kontraceptivov (tistih, ki vsebujejo estrogene in gestagene) na tveganje za nastanek raka. »Dokazano je, da imajo varovalni učinek pri raku jajčnikov in raku maternične sluznice. Nekateri študije pa vendarle ugotavljajo, da obstaja pri sedanjih uporabnicah oralnih (jemanje v obliki tablet) hormonskih kontraceptivov nekoliko večje relativno tveganje za raka dojč. To tveganje se po prekinitvi jemanja zmanjša v 10 letih na podobno stopnjo, kot je pri ženskah, ki nikoli niso jemale hormonskih kontraceptivov.«

HORMONI NISO BOMBONI

Tako se imenuje tudi raziskava o povezanosti HNZ z genetiko raka dojč, mar ne?



PROF. DR. KSENIJA GERŠAK, DR. MED., SPECIALISTKA GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA Z GINEKOLOŠKE KLINIKE V LJUBLJANI: "ZA LAJŠANJE TEŽAV V MENI NI ENOTNEGA ZDRAVILA, SAJ SE FIZIOLOŠKE SPREMEMBE IN DEDNA OSNOVA PRI POSAMEZNIH ŽENSKAH RAZLIKUJE."

»Da. Raziskava, ki sta jo izvedla Ginekološka klinika UKC Ljubljana in OI Ljubljana v letih 2006–2011, je bila opravljena med skupino slovenskih bolnic z rakom dojč in skupino zdravih pomenopavznih žensk. V raziskavo je bilo vključenih 784 bolnic z rakom in 709 zdravih žensk, v starosti od 50 do 69 let, povprečna starost je bila v obeh skupinah 61 let. Pri zbiranju anketnih vprašalnikov nam je pomagala tudi Europa Donna. To je bila prva raziskava, s katero smo v slovenski populaciji pomenopavznih žensk ugotavljali vpliv HNZ in genetskih dejavnikov na tveganje za nastanek raka dojč.

Ugotovili smo, da pri ženskah brez predhodnih sprememb na dojkah HNZ ni bilo povezano z večjim tveganjem za raka dojč. Tveganje je bilo manjše pri uporabnicah estrogenskega HNZ in se z daljšim časom uporabe ni bistveno spremenilo. Dejavniki, ki so povezani z večjim tveganjem za raka dojč, pa so bili: debelost v pomenopavzi, kajenje (10 ali več cigaret na dan) in sorodnica/-e v prvem kolenu z rakom dojč in/ali rakom jajčnikov.

HNZ se je pokazalo kot manjše tveganje za hormonsko odvisen podtip raka dojč, na hormonsko neodvisne tumorje pa ni imelo vpliva.

Zelo pomembna pa je ugotovitev, da so bile določene kombinacije genetskih zapisov, pomembnih za delovanje presnovnih poti, povezane z večjim tveganjem za raka dojč. Prav tako je bilo povezano z določenim genetskim zapisom tudi večje tveganje za raka dojč pri dolgotrajnem HNZ (več kot pet let). Poudarila je, da splošno dokazana tveganja še ne pomenijo povečanega tveganja za posamezno žensko in obratno, da dejavniki, ki se niso izkazali za tvegane, lahko povečajo individualno tveganje pri posameznici.

»Z ugotavljanjem dednih zapisov, ki so vpleteni v metabolizem estrogenov, bi v prihodnje lahko opredelili skupino žensk, ki so, pri dodatni izpostavljenosti estrogenom oz. HNZ, izpostavljene večjim tveganjem za raka dojč,« je sklenila prof. Geršakova in dodala, da se v imenu celotne raziskovalne ekipe zahvaljuje vsem ženskam, ki so sodelovale v raziskavi in prilepile svoj delček v nikoli dokončan mozaik znanja o delovanju našega telesa.

BLANKA TRAMPUŠ, MEDICINSKA SESTRA – BABICA IZ MEDVOD. ZDRAVNIKI SO UGOTOVILI, DA IMAM HORMONSKO ODVIŠEN TUMOR, ZATO SEM ZDAJ V PREDČASNI UMETNI MENI ŽE VEČ KOT LETO DNI. ZELO ME MOTIJO VROČINSKI VALOVI IN POTENJE. IZRAZITE SO TUDI BOLEČINE V KOSTEH. POMAGAM SI TAKO, DA POSKUŠAM PRISLUHNITI SEBI. KO SO MI PREDPISALI TERAPIJO, SEM NA INTERNETU ZAČELA MRZLIČNO ISKATI INFORMACIJE O NJEJ. PRI GINEKOLOGU NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU PREGLEDI POTEKAJO ZELO HITRO, SVOJEGA GINEKOLOGA PA TUDI NE SPRAŠUJEM VELIKO. TAKO ŠE DANES NE VEM NATANČNO, KAKO POTEKA PROCES UMETNE MENE. BEGA ME TUDI, ALI LAHKO V TEM ČASU ZANOSIM.



DARINKA HEFER, UPOKOJENA KOMERCIALISTKA IZ LJUBLJANE. ZA RAKOM DOJČ SEM ZBOLELA PRED SKORAJ ČETRTI TOLETJA, KO SEM IMELA 52 LET. KAKŠNIH POSEBNIH TEŽAV V MENI NISEM IMELA. NA SREČO, SAJ SEM BILA TEDAJ ŠE V SLUŽBI, SKRBELO ZA DOM, VEDNO SEM BILA POLNO ZAPOSLENA, TAKO DA SEM SE PRAV GOTOVO PREMALO POSVEČALA SEBI. RAKA SEM PREMAGALA. NAJHUJE PA JE BIL, KO ME JE DOLETELA ANEVRIZMA SRČNE AORTE. TUDI TO JE ŽE PRETEKLOST. UPAM, DA SO ZDAJ TA TEŽKA OBDOBJA PREIZKUŠENJ MIMO, IN SE LE VESELIM MIRNEGA, ZDRAVEGA PREOSTANKA ŽIVLJENJA.



ZOFIJA PAJK, UPOKOJENA VZGOJITELJICA, TRBOVLJE. IMELA SEM KAR PRECEJ TIPIČNIH TEŽAV V ČASU MENE, KI SO BILE RES MOTEČE. ZA BOLJŠE POČUTJE IN ODPRAVO KLIMAKTERIČNIH SIMPTOMOV SEM ZAČELA UŽIVATI HORMONE, KAR JE TRAJALO ŠESTNAJST LET, VSE DO ŠESTDESETEGA LETA. JESEN 2010 SEM V PROGRAMU DORA OPRAVILA SLIKANJE, KJER SO UGOTOVILI SUMLJIVE SPREMEMBE V DOJKI – BIL JE RAK. MOGOČE JE, DA JE HORMONSKA TERAPIJA TRAJALA PREDOLGO. TODA ZDAJ TO NI VEČ POMEMBNO. POMEMBNO JE, DA JE BIL TUMOR ODKRIT PRAVOČASNO IN SEM ZDAJ ŽE USPEŠNO KONČALA ZDRAVLJENJE. GREMO NAPREJ.



Ministrstvo za zdravje sofinancira dejavnosti združenja Europa Donna ter preventivne in izobraževalne aktivnosti pri krepitvi zdravja.



FIHO sofinancira izhajanje Novic Europa Donna, predavanja, SOS-telefon Europe Donne za bolnice, ozdravljene in njihove svojce, telefonsko, elektronsko in osebno svetovanje ter obiske bolnic v bolnišnici.



ZDRAVILNI POGOVORI

Besedilo: Anita Žmahar, foto: arhiv Novic ED

BOLNIKI SE REDKO PRITOŽUJEJO NAD STROKOVNO USPOSOBLJENOSTJO ZDRAVNIKOV, NE NAZADNJE SE VEČINA SLABO SPOZNA NA POSTOPKE ZDRAVLJENJA. MARSIKDAJ PA IMAJO PRIPOMBE K ZDRAVNIKOVEMU ODNOSU, DENIMO: »NIKOLI NIMA ČASA ZAME, VEDNO ME KAR NA HITRO ODPRAMI; NA VPRAŠANJA ODGOVARJA SKOPO IN NERAZUMLJIVO; NI MI POJASNIL, ZAKAJ ME JE POSLAL NA TO PREISKAVO; NE POGOVARJA SE Z MANO, SAMO LISTA PO PAPIRIJAH ...«

Preslabo poznavanje veččin sporazumevanja, še pogostejše pa pomanjkanje časa za odkrit pogovor, lahko pripelje do nepotrebnih konfliktov med bolniki (in/ali svojci) ter zdravstvenim osebjem, kar lahko vpliva tudi na potek in uspešnost zdravljenja. »Dobra komunikacija je za varno zdravljenje enako pomembna kot laboratorijske preiskave,« je prepričan **prof. dr. Matjaž Zwitter, dr. med.**, ki na Onkološkem inštitutu v Ljubljani zdravi zlasti bolnike s pljučnim rakom. »Komunikacija je eden treh temeljev medicine. Še tako natančna diagnoza in še tako izvrsten načrt zdravljenja ne pomagata, če se bolnik s tem ne strinja. Če ne razume, zakaj mu predlagaš to ali ono terapijo, tudi tehnično zdravljenje ne steče tako, kot bi moralo, bolnik se ne drži priporočil in je uspeh manjši. Diagnostika, zdravljenje in komunikacija so kot stolček na treh nogah; če ena od nog manjka, se stol sesuje.«

PRVO SREČANJE Z ONKOLOGOM

Ob prihodu v onkološko ambulantno je bolnik zagotovo zbežan, negotov in predvsem prestrašen. Potreboval bi obsežen in odkrit pogovor, zato bi morali bolnike, ki na zdravljenje prihajajo prvič, praviloma sprejeti v posebni ambulanti. V redni ambulanti ima zdravnik namreč za posameznika dobre pol ure časa, med tem pa mora prebrati in dopolniti medicinsko dokumentacijo, napisati nove napotnice, in za obširen pogovor ostane sorazmerno malo časa. Matjaž Zwitter poudarja, da gre pri prvem srečanju bolnika z zdravnikom za spoznavanje z obeh strani. »Pomembno je, da pacientu zbudíš zaupanje in mu pokažeš, da si na njegovi strani.



PROF. DR. MATJAŽ ZWITTER, DR. MED.: »V VELIKI BRITANIJ IMAJO, DENIMO, OBVEZEN POGOVOR Z BODOČIM ŠTUDENTOM MEDICINE, IN ČE UČITELJ OCENI, DA NIMA PRIMERNE SPOSOBNOSTI KOMUNICIRANJA, GA USMERIJO V LABORATORIJSKO ALI PODOBNO DELO, NE PA V DELO Z LJUDMI. PRI NAS ŠTEJEJO LE GIMNAZIJSKE TOČKE, KAR JE KATASTROFA!«

Pacient mora začititi, da zate ni samo številka, pač pa da ga spoštuješ kot človeka, ne glede na to, kaj je po poklicu ali kakšen je njegov socialni položaj. Stisk roke je obvezen, prijaznost pomaga sprostiti pogovor o tem, od kod prihaja, s čim se ukvarja in podobno.« Po drugi strani pa je tudi za zdravnika pomembno, da bolnika čim bolje spozna. »Ko nekoga prvič vidim, poskušam razvozlati njegovo poznavanje bolezni. V dokumentaciji imam vse medicinske podatke, ampak zanima me, kakšen človek je za temi podatki, kako doživlja bolezen, kakšen je njegov način življenja. Pomembno je tudi to, da bolnik dobi prave informacije, a ne preveč hkrati.« Trdi, da bolnika ne moreš uspešno zdraviti, ne da bi mu pojasnil, seveda na njemu razumljiv način, kaj mu je in kako mu želiš pomagati. »Ko pride k nam, običajno zelo malo ve o bolezni in o postopkih zdravljenja. Vendar ga ne smeš preobremeniti s preveč podatki naenkrat. Običajno mu povem, kakšno je njegovo stanje, kakšne so možnosti zdravljenja in kaj bomo najprej naredili. Če na kakšno vprašanje še ne poznam odgovora, tudi to odkrito povem.«

ZAUPANJE JE GLAVNO

Iz pogovora zdravnik ugotovi, koliko bolnik pravzaprav želi izvedeti, in toliko mu tudi pojasni. Po možnosti v preprostem jeziku, brez zapletenih medicinskih izrazov. Pri tem pa se prepriča, da povedano tudi razume. »Tako si pridobim njegovo zaupanje. Mnogi bolniki rečejo: 'Doktor, jaz vam zaupam, ni me treba obremenjevati s tehničnimi podrobnostmi. Samo povejte mi, kaj lahko naredim',« pravi dr. Zwitter, a hkrati doda: »Če mi bolnik zaupa, to ne pomeni, da imam proste roke, da delam z njim, kar hočem, pač sem zavezan k temu, da delam tako, kot je zanj najboljše.« Bolnika z rakom praviloma čaka dolgotrajno in naporno zdravljenje, vmes prihaja do takih in drugačnih preobratov,

Dobra komunikacija z bolnikom z rakom pomeni osnovno prijaznost do sočloveka, vodi do boljšega sodelovanja bolnika in s tem do uspešnejšega zdravljenja ter do boljšega obvladovanja zapletov bolezni. Zdravniku in vsem okoli njega popestri delo. Pomeni znatno manj možnosti za pritožbe in tožbe pred sodiščem ter bolniku in družbi prihrani nekoristno (ali celo škodljivo) in drago zdravljenje.

zato se morata bolnik in zdravnik pogosto skupaj odločati o nadaljnjih postopkih. »Pacientu nikoli ne smeš lagati,« je odločen sogovornik, »seveda pa nikakor ne smeš niti zmanjševati težav in mu zbuhati lažnega upanja.« Navajanje statističnih podatkov v zvezi z zdravljenjem se mu ne zdi razumno, prav tako ne napovedovanje izida zdravljenja. »Toliko stvari odloča o tem, na kateri strani te črte se bo čez leto, dve ali čez pet let znašel, da težko napovemo izid. Presenečeni smo lahko v obe smeri, v slabem, pa tudi v dobrem. Ni malo bolnikov, ki jim ne bi nihče razumno napovedal več mesecev življenja, pa so čez nekaj let popolnoma v redu in zdravi.«

SODELOVANJE S SVOJCI

Bolnik, ki je pretresen zaradi diagnoze, se težko osredotoči na pogovor, ko zapusti

POMEMBNO JE, DA PACIENTU POKAŽEŠ, DA TI NI VSEENO ZANJ, DA SI NA NJEGOVI STRANI, NJEGOV ZAVEZNIK.

ambulantno, pa ima v glavi kup vprašanj. Zato je bolje, da pride z njim partner ali kateri drug družinski član, morda prijateljica ... »Nekateri pravijo, da o podrobnostih zdravstvenega stanja naj ne bi govorili pred svojci, če pa se bolnik s tem strinja, sem zelo vesel, če je še nekdo z njim. Tako si vsak po svoje skušata zapomniti zdravnikove besede in se potem doma lažje pogovarjata.« Pogosto se zgodi, da želje pacienta niso nujno enake kot želje njegovih svojcev. Zlasti, ko se življenje izteka. »Načelno upoštevamo želje bolnika, vedno pa to ni mogoče. Kdaj pa kdaj se zgodi, da bolnik izrecno zahteva, naj svojcem ne dajemo informacij o njegovi bolezni. Vendar pa najpogostejše ravno svojci prevzamejo nase breme nege bolnika, saj negovalnih bolnišnic praktično nimamo. Tudi s svojci se mora zdravnik odkrito pogovarjati.«

DOSTOPNOST ZDRAVNIKA

Za dober odnos je zelo pomembno, da je zdravnik med zdravljenjem dostopen za dodatna pojasnila. »Normalno je, da se doma človeku porodijo številna vprašanja, ki so za nas zdravnike nepomembna ali smešno enostavna, za bolnika pa so hudo pomembna. Zelo zagovarjam govorilne ure in v naši enoti za pljučne tumorje se tega držimo, kolikor se le da. To pomeni, da sem vsaj enkrat na teden dostopen za

Čakanje na radioterapijo je resna težava. Delamo, kolikor moremo, in nujni bolniki dobijo obsevanje brez čakanja. Strinjam pa se s tem, da za mnoge ni dobro in ni prijetno, če morajo čakati. Dva meseca je največ, običajno lahko obsevanje opravimo prej. Mislim pa, da bi o tem morali govoriti z nekom drugim, recimo s predstojnico ali pa z nekom iz skupine za raka dojke. Tudi ta tema ni nujno del našega članka in mislim, da je bolje, da o tem govorite ob drugi priložnosti. Ker je treba okrepiti javni pritisk, da se odpre nov center tudi v Mariboru, to je edina resna rešitev. Stavba bo, aparati pa ...

dodatne pogovore z bolniki ali svojci. Takrat si vzamem čas in se jim res posvetim. Sicer te ljudje lovijo po hodnikih ali zmotijo v času ambulant, ko resnično nimam časa, in jih odpravim na kratko. Potem smo pa vsi slabe volje.« Mladi zdravniki se o sporazumevanju z bolniki naučijo največ ob delu, ob konkretnih situacijah in s pomočjo mentorja, udeležijo se lahko tovrstnih delavnic ali seminarjev. Čeprav je dokazano, da so pri boljši komunikaciji boljši izvidi zdravljenja, samostojnega predmeta ni na nobeni od naših medicinskih fakultet, nekaj o tem slišijo v okviru družinske medicine. Dobre komunikacije se lahko do neke mere naučimo, do neke mere pa so nam te veščine prirojene. »Na žalost osebnostne lastnosti, na primer, koliko se zna nekdo pogovarjati, koliko je odprt do ljudi, pri nas ne igrata popolnoma nobene vloge pri sprejemu na medicinsko fakulteto. V Veliki Britaniji imajo, denimo, obvezen pogovor z bodočim študentom medicine, in če učitelj oceni, da nima primerne sposobnosti komuniciranja, ga usmerijo v laboratorijsko ali podobno delo, ne pa v delo z ljudmi. Pri nas štejejo le gimnazijske točke, kar je katastrofa,« je kritičen Matjaž Zwitter, ki tudi poučuje bodoče zdravnike. Sprašuje se tudi, zakaj se zdravniki v večji meri ne odločajo za govorilne ure, čeprav je tako ravnanje ne samo prijaznejše do pacienta, pač pa tudi bolj razumno od zdravnika. Ne gre le za spoštovanje do bolnika ali denimo za bonton. Gledano z druge strani je na tak način lažje delati. Če nameniš tistih 15 ali 20 minut za pojasnila, se lahko izogneš marsikateri težavi. Medicina, ki ne temelji na dobri komunikaciji, je lahko nevarna in vodi v konflikt.



NAJPOGOSTEJŠI JE KOŽNI RAK

Piše: Danica Zorko

RAK, KI SE LAHKO POJAVLJA V VSEH ORGANIH IN TKIVIH ČLOVEŠKEGA TELESA, DOBIVA V SVETU, V EVROPI IN TUDI PRI NAS EPIDEMIOLOŠKE RAZSEŽNOSTI. V SLOVENIJI JE RAK VZROK SMRTI PRI MOŠKIH ŽE NA PRVEM MESTU, PRI ŽENSKAH NA DRUGEM.

Pojavnost rakavih bolezni (incidenca) se povečuje (predvsem zaradi daljšanja življenjske dobe prebivalstva), medtem ko se umrljivost, zaradi uspešnejšega zdravljenja in zgodnejšega odkritja bolezni, zmanjšuje.

BREME RAKA V SLOVENIJI

Register raka RS (RR RS) deluje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani že od leta 1950. Sodi med najstarejše v Evropi in beleži vse nove primere raka, ocenjuje stopnjo preživetja in ugotavlja prevalenco (število živih bolnikov z rakom na določen dan v letu). Podatke beleži večinoma na osnovi prejetih prijavnic o rakavi bolezni, ki jih pošiljajo iz bolnišnic in diagnostičnih centrov (le izjemoma iz ordinacij primarnega zdravstva ali na osnovi poročil o vzroku smrti). Iz teh in podatkov o umrljivosti, ki jih zbira in

obdeluje Inštitut za varovanje zdravja RS, v RR RS ugotavljajo, kolikšno je v posameznem časovnem obdobju breme raka v Sloveniji in kako se spreminja. Iz nedavno objavljenega poročila o bremenu raka v Sloveniji leta 2009, ki ga je RR RS predstavil ob letošnjem Tednu boja proti raku, izvemo:

- da je tega leta za vsemi vrstami raka zbolelo 12.226 državljanov Slovenije, od tega več kot polovica (6602 ali 54 odstotkov) moških in 5624 žensk,
- da je 31. decembra 2009 v Sloveniji živelo 76.968 ljudi, ki so kadar koli zboleli za rakom, med njimi 32.325 moških (42 odstotkov) in 44.643 žensk (58 odstotkov),
- da je za rakom umrlo 5787 državljanov Slovenije, med njimi 3280 moških in 2527 žensk,
- da je bila večina bolnikov starejša od 65 let (moških 59,5 odstotka in žensk 58,8 odstotka).

PRIHAJA POLETJE IN NEVARNOSTI ZA KOŽNEGA RAKA BO ZNOVA VEČ.



PRIPOROČAMO, DA PRED ŽGOČIM SONCEM DOBRO ZAVARUJETE KOŽO, OČI IN GLAVO (ŠE POSEBNO PLEŠASTI IN DO GOLEGA OBRITI MOŠKI). MED 11. IN 15. URO SE SONCU RAJE IZOGNITE, DA PREPREČITE POSLEDICE, KI SE POJAVIJO ŠELE ČEZ LETA. POSKRIBITE TUDI ZA USTREZNO ZAŠČITO OTROK.

MOŠKI

Kar 91,1 odstotka rakavih bolezni so leta 2009 odkrili pri moških po 50. letu starosti, od tega 31,6 odstotka pri osebah med 50. do 64. letom starosti, največ, kar 33,3 odstotka, pri moških med 65. in 74. letom in 26,2 odstotka po 75. letu starosti. Pri moških v srednjih letih (med 35. in 49. letom) je bil delež rakavih bolezni 6,5-odstoten, pri mlajših (med 20. in 34. letom) 1,9-odstoten ter pri otrocih in mladostnikih do 19. leta 0,6-odstoten.

ŽENSKE

Ženske so zbolevale mlajše. Do 19. leta starosti je bil delež rakavih bolezni pri deklicah sicer manjši kot pri dečkih (le 0,4-odstoten), večji pa je bil pri mlajših ženskah (med 20. in 34. letom starosti 2,8-odstoten in med 35. in 49. letom 10,9-odstoten).

Večina žensk je zbolela po 50. letu starosti, skupni delež rakavih bolezni je bil 85,9-odstoten, od tega v starostni skupini med 50. in 64. letom 27,1-odstoten, v skupini med 65. in 74. letom 22,8-odstoten in največji pri ženskah po 75. letu starosti, kar 36-odstoten. Strokovnjaki ugotavljajo, da je zdravljenje raka pri starejših ljudeh mnogokrat oteženo tudi zato, ker so pogosto prisotne še druge bolezni.

NAJPOGOSTEJŠI RAKI

Leta 2009 so državljani Slovenije (velja za oba spola) najbolj pogosto zbolevali za kožnim rakom (ni upoštevan melanom), nanj je odpadlo 15,9 odstotka vseh rakov. Temu so sledili: rak debelega črevesa in danke z 12,8-odstotnim deležem, rak prostate z 10,7-odstotnim deležem, pljučni rak z 9,8-odstotnim deležem, rak dojke z

9,3-odstotnim deležem, rak želodca s 3,8-odstotnim deležem, kožni melanom s 3,7-odstotnim deležem in vse druge vrste raka s 30,2-odstotnim deležem. Pri ženskah je bil na prvem mestu rak dojke z 20,1-odstotnim deležem. Sledili so: kožni rak (brez melanoma) z 18-odstotnim deležem, rak debelega črevesa in danke z 11,3-odstotnim deležem, pljučni rak s 6,3-odstotnim deležem, rak maternice s 5,1-odstotnim deležem, kožni melanom s 4,3-odstotnim deležem, rak želodca s 3,2-odstotnim deležem, rak trebušne slinavke s 3,1-odstotnim deležem in vse druge vrste raka z 28,6-odstotnim deležem. Pri moških je bil z 19,9-odstotnim deležem najbolj pogost rak prostate. Sledili so mu: rak debelega črevesa in danke s 14,1-odstotnim deležem, kožni rak (brez melanoma) s 14-odstotnim deležem, pljučni rak z 12,7-odstotnim

NAJPOGOSTEJŠI RAZLOGI ZA RAZMAH RAKAVIH BOLEZNI SO: PREKOMERNO SONČENJE, KAJENJE, ČEZMERNO UŽIVANJE ALKOHOLA IN NEPRAVILNA PREHRANA. VZROK, DA JE ZADNJA LETA ODKRITEGA VEČ RAKA NA PROSTATI, JE ZGODNJE IN BOLJ POGOSTO TESTIRANJE PSA, KI GA OPRAVI VSE VEČ ZDRAVIH MOŠKIH. S TESTI PSA ODKRIJEJO PRIMERE, KI BI SICER OSTALI PRIKRITI. SPODBUDNO JE, DA OBOLEVANJE ZA RAKOM, KI GA POVZROČA KAJENJE, PRI MOŠKIH UPADA, KER SE KAJENJU V VEČJI MERI ODREKAJO, IN SKRB ZBUJAJOČE, DA JE PRI ŽENSKAH V PORASTU, KER JIH VSE VEČ KADI.

deležem, rak glave in vratu s 5,6-odstotnim deležem, želodčni rak s 4,4-odstotnim deležem, rak ledvic in levičnega meha s 3,4-odstotnim deležem, kožni melanom s 3,2-odstotnim deležem, rak mehurja s 3-odstotnim deležem in vse druge vrste raka z 19,7-odstotnim deležem.

PREŽIVETJE

Skupaj s poročilom o bremenu raka v Sloveniji za leto 2009 je RR RS objavil tudi podatke o petletnem preživetju bolnikov, zbolelih za posameznimi vrstami raka. V obdobju 2005–2009 so imele ženske najboljše preživetje pri raku ščitnice (97-odstotno), Hodgkinovem raku (91,3-odstotno), kožnem melanomu (89,7-odstotno), raku dojke (88,1-odstotno), materničnem telesu (83,7-odstotno), raku

KAKO SE IZOGNITI RAKU?

Piše: Neva Železnik

Zdravje je veliko bolj v naših rokah, kot smo do sedaj mislili. Nekaterim rakom se namreč lahko izognemo s pravilnim načinom življenja. Z njim si tudi močno izboljšamo svoje zdravje. To nam omogoča preprostih enajst priporočil, ki jih vsebuje evropski kodeks proti raku. Sestavili so ga največji strokovnjaki evropske uradne medicine.

1. ZVEČAJTE TELESNO DEJAVNOST.

Takšne dejavnosti so: sprehod, hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobna vadba, fitnes itd. Gibanje varuje pred rakom dojke in še pred nekaterimi drugimi vrstami raka. Redna telesna dejavnost varuje tudi proti

drugim kroničnim boleznim (krvni tlak, diabetes tipa 2, holesterol itd.), pa tudi proti demenci. Bodite aktivni vsaj tri- do štirikrat tedensko po najmanj pol ure.

2. NE KADITE! Kajenje v povprečju skrajša pričakovano življenjsko dobo za od 20 do 25 let. Zato naj kadilci čim prej opustijo kajenje, četudi so že v srednjih letih, saj se bo tudi njim možnost, da bodo zboleli zaradi kajenja, zmanjšala. Če pa kadite, se zavedajte, da s kajenjem škodujete tudi svoji okolici, zato ne kadite v navzočnosti drugih.

Sicer pa je večino pljučnih rakov (ki pri moških upadajo, pri ženskah pa naraščajo, ker niso nehale kaditi), v grlu, ustni votlini in požiralniku, mogoče pripisati kajenju cigaret, sploh skupaj z alkoholom. Kajenje prispeva tudi k nastanku raka sečnega

mehurja, ledvic in trebušne slinavke, pa tudi želodčnega raka, levkemije, raka na materničnem vratu, na debelem črevesu ter danki. Nevarnost zbolevanja za rakom je povezana z odmerkom tobačnega dima, ki ga vdihne kadilec: čim mlajši je začel kaditi in čim več let kadi, bolj je ogrožen. Na srečo pa se škoda, ki jo povzročajo cigarete, pogosto lahko popravi. Po tem, ko nehate kaditi, se tveganje za to, da boste umrli zaradi raka, v petih letih zmanjša za polovico, v desetih do petnajstih letih pa je tveganje skoraj enako kot pri ljudeh, ki niso nikoli kadili.

3. OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ. Za moške sta primerni največ 2 enoti alkoholnih pijač dnevno, za ženske samo ena. Ženske morajo piti manj kot moški zato,

ker že zelo zmerno pitje zveča ogroženost za rakom dojke. Enota pomeni kozarec vina, piva ali kozarček žgane pijače. V Sloveniji smo po obolevanju in rastočem obolevanju za vrstami raka organov glave in vratu, ki so povezani s kajenjem in čezmernim pitjem, med prvimi v Evropi.

4. PREHRANJUJTE SE ZDRAVO! Jejite zelenjavo in sadje petkrat na dan, ob vsakem obroku, skupno najmanj 400 gramov dnevno. Zavedajte se, da vitaminske tablete ne nadomestijo svežega sadja in zelenjave. Jejite manj mastnih živil in s tem zmanjšate količino maščob. Namesto belega kruha jejite črnega, še bolje kruh iz polnovredne moke.

Ker vsaka vrsta sadja in zelenjave ščiti drugače (nekateri preprečujejo, da bi rak sploh nastal, druge pomagajo odstranjevati rakotvorne snovi iz celic, tretje vplivajo na hormone itd.), pazite na pestrost izbire in uživanja.

5. VZDRŽUJTE NORMALNO TELESNO TEŽO! Debelost je nevarna za raka debelega črevesa in danke ter še nekatere druge rakave bolezni. Zato vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Tudi redna telesna dejavnost pripomore k normalni telesni teži.

6. PREVIDNO SE SONČITE. Na soncu ste lahko pred enajsto uro dopoldan in po tretji uri popoldan. Uporabljajte zaščitne kreme in zaščitna oblačila. Še posebno pomembno je, da zaščitite

pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izognejo! Moški, ki so plešasti, naj gredo na sonce s čepico ali slamnikom!

7. SPOŠTUJTE PREDPISE O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU, sploh, če ste delodajalec. Vsakdo pa naj se pozanima, s kakšnimi snovmi ima opraviti na delovnem mestu. Izogibajte se delu z nevarnimi snovmi, ki lahko povzročijo raka. Takšne snovi so na primer: azbest, nekateri aromatski amini, benzen, berilij, kromove in nikljeve spojine, pa tudi ionizirajoče in ultravijolično sevanje. Seznam vseh najdete na spletni strani <http://www.iarc.fr>.



v ustih (76,9-odstotno), kostnem raku (75,2-odstotno), raku na materničnem vratu (73,5-odstotno) in v grlu (72,7-odstotno). Delež preživetja pri vseh omenjenih desetih vrstah raka, razen pri raku na materničnem vratu, je bil v obravnavanem obdobju bistveno boljši kot v preteklem petletnem obdobju (2000–2004).

Pri moških so zabeležili najvišji odstotek preživetja pri raku mod (97 odstotkov), nato pri prostati (91 odstotkov), kožnem melanomu (87,6 odstotka), ščitnici (85,2 odstotka), Hodgkinovi bolezni (84,4 odstotka), ledvicah z ledvičnim mehom (68,5 odstotka), Nehodgkinovih limfomih (67,2 odstotka), grlu (66,5 odstotka), limfatični levkemiji (60,5 odstotka) in pri raku na vezivnih in mehkih tkivih (60,5 odstotka).

Boljše preživetje kot v obdobju 2000–2004 so zabeležili pri vseh omenjenih rakih razen pri raku ščitnice in Hodgkinovi bolezni.

STADIJ ODKRITJA

Za leto 2009 so v RR RS pripravili tudi pregled rakavih bolezni po stadijih, v katerih so bile odkrite.

Pri ženskah je bila več kot polovica vseh rakov (50,9 odstotka) odkrita, ko je bila bolezen še v omejenem stadiju. Pri moških je bil ta delež nekoliko manjši (47,7 odstotka), zato pa večji pri rakih v že razširjenem stadiju (29,8 odstotka). Delež odkritih rakov v razširjenem stadiju je bil pri ženskah 28,2-odstoten. Večji kot pri ženskah je bil pri moških tudi delež odkritih rakov, ko je bila bolezen že razsejana po telesu, pri moških 19,2-odstoten in pri ženskah 18,6-odstoten.

8. ŽENSKE, PO 50. LETU REDNO HODITE NA MAMOGRAFIJO (RENTGENSKO SLIKANJE DOJK). Ponekod vas na mamografijo že vabi DORA, zato se odzovite na vabilo. Če DORE v vašem kraju ni in če ste starejši od 50 let, se vsaki dve leti sami naročite na mamografski pregled. Napotnico vam lahko da družinski zdravnik ali ginekolog.

Vse ženske naj si od poznih najstniških let in do konca življenja, čeprav hodijo redno na mamografijo, pregledujejo dojke enkrat mesečno. Tiste, ki imajo še menstruacijo, deset dni po njej, tiste, ki je nimajo več, pa denimo vsakega prvega v mesecu. Tiste, ki opazijo spremembe v velikosti in obliki dojke, barvi kože,



REDNA TELESNA DEJAVNOST NE VARUJE SAMO PROTI RAKU, AMPAK TUDI PROTI DRUGIM KRONIČNIM BOLEZNIM, KOT SO VISOK KRVNI TLAK, DIABETES TIPA 2, HOLESTEROL ITD., PA TUDI PROTI DEMENCI. ZATO: BODITE AKTIVNI VSAJ TRI- DO ŠTIRIKRAT NA TEDEN PO NAJMANJ POL URE.

Največ že razsejanega raka so leta 2009 odkrili na ženskih jajčnikih (70,3 odstotka) in sorazmerno veliko pri obeh spolih tudi na trebušni slinavki (pri moških 54,5 odstotka in pri ženskah 51,2 odstotka), na sapnici (pri moških 48,4 odstotka in pri ženskah 55,6 odstotka) in žolčniku (pri moških 46,7 odstotka in pri ženskah 52,6 odstotka). Največji odstotek že razširjene rakave bolezni so pri moških odkrili pri raku na bazi jezika (93,8 odstotka), mandeljnih (75,8 odstotka), na vezivnem in mehkem tkivu (70 odstotkov) in danki (65 odstotkov) ter pri ženskah na danki (60,8 odstotka) in debelem črevesu (58,8 odstotka).

uvlečenost bradavice, izcedek iz nje ali zatipajo zatrdline, naj se takoj oglasijo pri zdravniku in zahtevajo napotnico za Onkološki inštitut v Ljubljani, UKC Maribor ali bolnišnico v Novi Gorici. To so namreč edine tri ustanove v Sloveniji, ki so usposobljene za zdravljenje raka dojke. **9. ŽENSKE, REDNO (VSAKA TRI LETA) SE UDELEŽUJTE PROGRAMA ZORA.** Mnoge starejše ženske mislijo, da jim ni treba več hoditi k ginekologu. Sicer pa morajo biti redni ginekološki pregledi po 20. letu sestavni del skrbi za lastno zdravje. Pravica in dolžnost vsake ženske je, da izkoristi možnost preventivnega ginekološkega pregleda, ki ga v Sloveniji ponuja program ZORA. Če dobite pisno navodilo na pregled v

V še omejenem stadiju so odkrili pri moških največ raka na maligni neoplazmi kože (98,2 odstotka), na možganih (96,2 odstotka), na ustnicah (89,5 odstotka), na očesu in očesnem adneksu (87,5 odstotka), na penisu (80 odstotkov), kot maligni melanom kože (74,5 odstotka), na sečnem mehurju (71,9 odstotka) in modih (70,3 odstotka). Pri ženskah pa je bil rak v omejenem stadiju najpogostejše odkrit na maligni neoplazmi kože (98,6 odstotka), na možganih (96,6 odstotka), na ščitnici (81,1 odstotka), kot maligni melanom kože (76,4 odstotka) in na materničnem telesu (70,8 odstotka). Rak dojke je bil leta 2009 na novo odkrit pri 1118 ženskah in devetih moških. V zgodnjem še omejenem stadiju je bil

programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite.

10. MOŠKI IN ŽENSKE, PO 50. LETU SE UDELEŽUJTE PROGRAMA SVIT. Bodite pozorni na spremembe prebave ali kri v blatu. Po petdesetem letu starosti opravite test na prikrito kri v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT. Zato: vsi, ki dobite vabilo v program SVIT, se nanj nemudoma odzovite.

11. CEPITE SE PROTI HEPATITISU B! S cepljenjem proti hepatitisu B zmanjšate svojo ogroženost za jetrnega raka. Starši, svojim hčeram v šoli omogočite brezplačno cepljenje pred okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV), ki povzročajo raka materničnega vratu.

odkrit pri 49,4 odstotka obolelih, v razširjenem stadiju pri 40,4 odstotka in v razsejanem stadiju pri 8,8 odstotka zbolelih, za 1,4 odstotka pa ni znano, v katerem stadiju je bil odkrit. Tega leta je zaradi raka dojke umrlo 434 žensk in štirje moški, na zadnji dan v letu 2009 pa je živelo v Sloveniji 12.861 žensk in 72 moških, ki so kadar koli zboleli za rakom dojke.

OCENA ZA LETO 2012

Strokovnjaki Registra raka RS ocenjujejo, da se bo pojavnost raka v prihodnjih letih prav zaradi staranja prebivalstva še povečevala, saj se je v zadnjih dvajsetih letih skoraj podvojila. Ocenili so, da je leta 2012 zbolelo za vsemi vrstami raka že blizu 13.800 prebivalcev Slovenije. Mednarodna agencija za raziskovanje raka pa je ocenila, da se je uvrstila Slovenija leta 2012 po incidenčni stopnji

Edini uspešen način odkrivanja raka je organizirano presejanje ali načrtno pregledovanje zdravega prebivalstva. Seveda ne vseh, ampak tistih znotraj določene starostne skupine, ki je najbolj rizična. Ta starostna skupina je določena na osnovi statističnih podatkov, ki povedo, kdaj je pojavnost (incidenca) raka največja.

Vsem, ki berete to prilogo, naj vam položimo na srce, naj se na vabila ZORE, DORE in SVITA odzovejo. Čeprav je medicina napredovala in se preživetje ob odkritju raka povečuje, pa je treba vedeti, da je zgodnje odkritje raka edino

vseh rakov (razen kožnega) med 40 evropskimi državami na osmo mesto (za Dansko, Norveško, Francijo, Belgijo, Irsko, Nizozemsko in Češko). Na osmem

zagotovilo za popolno ali dolgotrajnejšo ozdravitev oziroma preživetje. ZORA je brezplačni presejalni program odkrivanja raka na vratu maternice. Namenjen je ženskam med 20. in 64. letom starosti, in sicer na tri leta. DORA je brezplačni presejalni program odkrivanja raka dojke za ženske med 50. in 69. letom, in sicer na dve leti. Žal še ni razširjen po vsej državi. SVIT je brezplačni presejalni program odkrivanja raka na debelem črevesu in danki za ženske in moške med 50. in 70. letom, in sicer na dve leti.

mestu je pristala Slovenija tudi po stopnji umrljivosti (za Madžarsko, Srbijo, Makedonijo, Hrvaško, Črno goro, Poljsko in Dansko).



Samopregledovanje

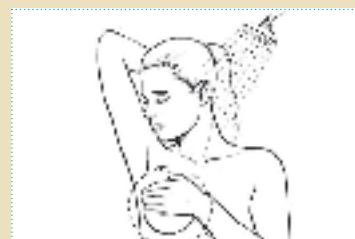
Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10. DAN PO ZAČETKU MENSTRUACIJE, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DAN.

Po 50. letu temu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojke zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojke.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?



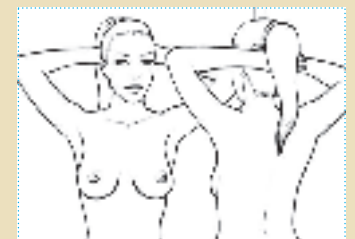
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBOJU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



NAGNITE SE NAPREJ IN PODPRITE DESNO DOJKO Z DESNO ROKO. Z NEŽNIMI KROŽNIMI GIBI LEVE ROKE RAHLO PRITISKAJTE NA DOJKO.



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVI TE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.

- Vse skupaj ponovite še na drugi strani!
- Dojki si pregledujte tudi, čeprav ste že bili operirani zaradi raka dojke.



NI VSAKA BULA RAK

Piše in foto: Neva Železnik

»ČEPRAV SEM SE KOT ZDRAVNICA VSAK DAN SREČEVALA Z LJUDMI, KI SO ZBOLELI ZA RAKOM, SE MI JE TISTEGA DNE, BILO JE 11. JUNIJA 1981, KO SEM SI SAMA OTIPALA BULO V DOJKI, SESUL SVET. KOT SKORAJ VSE ŽENSKE SEM UPALA, DA TO NI RAK,« JE ZAČELA SVOJE PREDAVANJE V VELIKEM GABRU NA DOLENJSKEM MOJCA SENČAR, PREDSEDNICA EUROPE DONNE, KI JE 36 LET KOT ANESTEZIOLOGINJA DELALA NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU V LJUBLJANI.

Tisto junijsko noč je slabo spala. Po glavi so ji rojile črne misli, pri srcu ji je bilo težko. Imela je tudi slabo vest, saj ni dosledno upoštevala priporočil medicinske stroke in si je dojke le občasno sama pregledovala ... Danes toplo priporoča vsem ženskam od poznih najstniških let do konca življenja, da to redno počnejo enkrat mesečno. Kako, je objavljeno v vsakih Novicah Europa Donna.

Tedaj pa je kar naprej mislila predvsem na svoja otroka, ki sta imela 13 in 18 let. Hkrati je upala, da je njena bula, če je že rakasta, še tako majhna, da bo ozdravljiva. Ni si namreč znala predstavljati, da ne bi videla odrasti svojih otrok in dočakati vnukov ... Pa je dočakala, da sta sin in hčerka diplomirala, se zaposlila, si ustvarila družini. Danes ima Mojca Senčar osem vnukinj in vnukov ter že tudi pravnuka.

»Ker sem na lastni koži doživljala podiranje svojega dotedanjega sveta, dobro vem, kako je ženskam pri duši, ko jim povedo, da imajo raka dojk, in ko čakajo na zdravljenje, pa tudi pozneje, ko se z novo bridko izkušnjo vračajo v staro življenje.«

Začetni šok ob raku je minil takoj, ko je bila za njo operacija, ko je vedela, da ni več raka v njej. Po treh mesecih je bila spet stara Mojca, a s trpko in drugačno življenjsko izkušnjo. Že prej je bilo znano, da je ona tista »ta prijazna dohtar'ca«, ki si vedno vzame čas za bolnike v stiski. Pozneje je postala med njimi pojem, saj jih je, tako kot nihče drug, opogumljala, naj ne obupajo, naj se borijo za življenje. Po upokojitvi je postala predsednica Europe Donne, slovenskega združenja za boj proti raku dojk, in ta položaj uspešno zaseda že tretji mandat.

Na predavanja, ki jih sofinancira FIHO, hodi po vsej Sloveniji s prim. Gabrijelo Petrič Grabnar, dr. med., upokojeno

radioterapevko in podpredsednico ED, in Tatjano Kumar, upokojeno višjo medicinsko sestro. Tudi onidve sta vso delovno dobo delali na Onkološkem inštitutu.

Vse tri pravijo, da je ni bolezni, ki bi tako globoko posegala v dušo in telo sleherne ženske, družine oziroma partnerja in otrok kot prav rak dojk. Zato ni čudno, da predavanja obiskujejo tudi moški. Uvodno besedo na predavanjih ima vedno Mojca Senčar, za splošni del predavanja z učno delavnico pa sta izmenično »odgovorni« Gabriela Petrič Grabnar in Tatjana Kumar. Na koncu lahko udeleženci sprašujejo o vsem, kar jih še dodatno zanima. Vsi, ki želite, da pridejo predavat tudi v vaš kraj, pokličite ob delavnikih na telefon ED (01) 231 21 01, od 11. do 13. ure. Z veseljem bodo prišle med vas. Vsi skupaj pa ne pozabimo, da je dobra obveščenost najboljša naložba v naše zdravje. Zanj pa smo v prvi vrsti odgovorni sami!

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAKA DOJK SO:

- spol (rak dojk je domena žensk, čeprav lahko zbolijo tudi moški, vendar stokrat redkeje),
- starost (povprečna starost bolnice z rakom dojk je nekaj več kot 60 let, čeprav obolevajo tudi mlajše in starejše),
- telesna neaktivnost,
- razvitost geografskega območja in socialnoekonomske okoliščine (rak je pogostejši v razvitih državah),
- starost ob prvi in zadnji menstruaciji (pred 10. oziroma po 55. letu starosti),
- rodnost (nerodnost ali prvi porod po 35. letu),
- življenjski slog, telesna neaktivnost (alkohol, prehrana s premalo sadja in zelenjave ter preveč rdečega mesa, živalskih maščob oziroma nasičenih maščobnih kislin),
- debelost v menopavzi (estrogen se kopiči v maščevju),
- jemanje hormonov (kontracepcija, nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje menopavznih težav),
- ionizirajoče sevanje, telesna višina (visoke ženske zbolijo pogostejše),
- družinska obremenjenost (krvne sorodnice, zbolele za rakom dojk ali jajčnikov, za rakom dojk zbolele sorodnice prvega kolena ali zbolele pred menopavzo),
- dedni rak dojk (mutirana gena BRCA 1 in BRCA 2),
- že zdravljeni rak dojk.



MOJCA SENČAR



GABRIELA PETRIČ GRABNAR



TATJANA KUMAR

NEKAJ MNENJ S PREDAVANJA V VELIKEM GABRU:



JANJA GODNJAVEC, PRODAJALKA V STIČNI, VELIKI GABER. PRVIČ SEM BILA NA PREDAVANJU EUROPE DONNE, KI JE BILO KRATKO, JASNO, JEDRNATO IN ŠE ZANIMIVO. MISLIM, DA JE PAMETNO ŽIVETI ZDRAVO. NA SREČO IMAMO VRT IN VSO ZELENJAVO SAMI PRIDELAMO. KER VRTNARIMO, SE TUDI GIBAMO NA SVEŽEM ZRAKU. NA ŽIVLJENJE SKUŠAMO GLEDATI TUDI SKOZI ROŽNATA OČALA, ČEPRAV JE TO V TEH KRIZNIH ČASIH POGOSTO RES TEŽKO.

TEA RADELJ, SOCIALNA DELAVKA, TREBNJE. PREDAVANJA SO BILA SUPER, TUDI NOVICE EUROPE DONNE, KI JIH IZDAJATE, SO DOBRE, PREDVSEM ZATO, KER Z NJIMI OZAVEŠČATE ŽENSKE. ME PA POTEM O TEM SPREGOVORIMO TUDI S SVOJIMI MOŽMI, KI ZNANO MANJ SKRBIJO ZA SVOJE ZDRAVJE. NEUMNO JE, DA TISTI, KI DOBI VABILO ZA SVIT, ZORO ALI DORO, NE GRE NA BREZPLAČEN PREGLED. KER SEM PRED TREMI LETI SVOJEGA MOŽA NAPOL PRISILILA, DA SE JE ODZVAL VABILU ZA SVIT, JE ŠE VEDNO TU MED NAMI. S TO PRESEJALNO METODO SO MU NAMREČ ODKRILI RAKA V ZAČETNEM STADIJU IN ZATO SE JE POZDRAVIL TER JAZ NISEM OBUPANA VDOVA. KAJ NAJ REČEM: ŽENSKE IN PREDVSEM MOŠKI, SKRBITI ZA SVOJE ZDRAVJE. ENO SAMO ŽIVLJENJE IMATE!



ZDENKA LAVŠ, BREZPOSELNA TRGOVSKA POSLOVODKINJA, ZAGORICA PRI VELIKEM GABRU. PRED TREMI LETI SEM SE PRVIČ UDELEŽILA PREDAVANJ PRIM. SENČARJEVE, KI SEM JI NA KONCU PREDAVANJ ZAUPALA, DA SO MI V DOJKI NAŠLI SKUPEK MIKROKALCINACIJ. BILA JE PRVA IN EDINA, KI MI JE ODLOČNO REKLA, NAJ GREM TAKOJ K SVOJI ZDRAVNICI PO NAPOTNICO ZA ONKOLOŠKI INŠTITUT, KER JE TO STANJE LAHKO NEVARNO. DODALA JE, DA MORAM V PRVI VRSTI SAMA POSKRBE TI ZA SVOJE ZDRAVJE. POSLUŠALA SEM JO IN SI NA TAK NAČIN REŠILA ŽIVLJENJE. RAK DOJK, KI SO GA ODKRILI, JE BIL ŠE NENEVAREN, TUDI RAZSEJAN ŠE NI BIL PO TELESU. DOJKO SO MI LE DELNO ODSTRANILI IN ME PREVENTIVNO TRIDESETKRAT OBSEVALI, ANTIHORMONSKA ZDRAVILA PA ŠE JEMLJEM. ČE NE BI PRIŠLA TAKRAT NA PREDAVANJA, BI BILA MORDA ŽE POD RUŠO. ZATO S HVALEŽNOSTJO PRAVIM, DA JE BILA MOJCA MOJ ANGEL VARUH.

JOŽEFA MAROLT, GOSPODINJA, VELIKI GABER. HVALA BOGU, DA NISEM BOLNICA. KER SKUŠAM ŽIVETI ČIM BOLJ ZDRAVO, SE UDELEŽIM VSEH ZDRAVSTVENIH PREDAVANJ, KI JIH ORGANIZIRA NAŠ RDEČI KRIŽ. ZAVEDAM SE, DA LAHKO SAMA NAJVEČ STORIM ZA SVOJE ZDRAVJE. O VSEBINI PREDAVANJ DOMA SPREGOVORIM TUDI DOMAČIM.



FIHO sofinancira izhajanje Novic Europa Donna, predavanja, SOS-telefon Europe Donne za bolnice, ozdravljenke in njihove svojce, telefonsko, elektronsko in osebno svetovanje ter obiske bolnic v bolnišnici.



DOBRO JE VEDETI!

Rak je bolezen mnogih oblik, vendar jo je s pozornim spremljanjem lastnega telesa mogoče odkriti pravočasno, kar je tudi pogoj za uspešno ozdravitev.

• Bodite pozorni na kožne spremembe!

Če opazite bulo ali ranico, ki se dolgo ne zaceli (tudi v ustih), materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev iz znamenja, obiščite zdravnika! Pozorni bodite zlasti na znamenja, okoli katerih nastanejo manjša znamenja ali vneti kolobar, na znamenja, ki srbijo, se povečajo, potemniijo ali v celoti spremenijo barvo, na znamenja, ki začnejo krvaveti ali iz njih rosi ter jih prekrije krasta, ter na znamenja, ki se neenakomerno obarvajo.

• Bodite pozorni na zatrdline!

Moški bodite pozorni na nebolečo zatrdlino ali bulo v modu. Morda je le posledica udarca ali lažjega vnetja, morda pa opozarja na raka mod, zato je redno pregledovanje mod priporočljivo. Ženske bodite pozorne na spremembe dojk, ki lahko opozarjajo na raka dojk, zato si jih redno, pravilno in enkrat na mesec pregledujte.

• Bodite pozorni na neobičajne krvavitve!

Neobičajna krvavitev iz katere koli telesne odprtine (kri v izpljunku, urinu ali blatu, neobičajna krvavitev iz nožnice) lahko opozarja na resnejšo bolezen.

• Bodite pozorni na dolgotrajne zdravstvene težave!

Če vas pestijo dolgotrajne težave, kot so trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ter nepojasnjeno hujšanje, obiščite zdravnika.

• Bodite pozorni na kašelj, krvave izpljunke in glasno dihanje!

Bodite pozorni, če se kašelj pojavi brez posebnega vzroka ali dalj časa ne mine, če se običajen kadilski kašelj spremeni, postane boleč ali drugače zveni in če je vaš izpljunek krvav. Tudi težave z dihanjem ali zasoplost pri manjših naporih lahko opozarjajo na pljučnega raka. Če glas postane hripav brez znanega vzroka in hripavost v približno dveh tednih ne izgine, je to lahko opozorilo za začetek raka grla ali glasilk.

• Bodite pozorni na prebavne spremembe!

Spremembe pri opravljanju male potrebe lahko opozarjajo na morebitno resnejšo bolezen mehurja, ledvic ali prostate – predvsem takrat, ko je v urinu tudi kri. Spremenjen ritem prebave – predvsem driska, ki se izmenjuje z zaprtjem – je lahko začetni znak raka na debelem črevesu ali danki. Spremljevalec raka prebavil je lahko nepojasnjeno nenamerno hujšanje.

• Udeležujte se preventivnih pregledov!

Predvsem organiziranih presejalnih programov za raka dojk, raka materničnega vratu in raka črevesa (DORE, ZORE IN SVITA). Ko dobite vabilo na brezplačni pregled, se ga udeležite. Rak, ki je zgodaj odkrit, je praviloma ozdravljiv!



NOV ZAČETEK

Piše: Ljubica Kosmač, foto: osebni arhiv

TATJANA KUŠAR, EKONOMISTKA IZ LJUBLJANE, KI JE ZA RAKOM DOJK ZBOLELA PRED DVEMA LETOMA, JE USPEŠNO PRESTALA OPERACIJO IN SE POLNA NOVIH NAČRTOV VRNILA V SLUŽBO. KOT PROSTOVOLJKA IN KOT OZDRAVLJENKA NA KLINIČNEM ODDELKU ZA PLASTIČNO, REKONSTRUKCIJSKO, ESTETSKO KIRURGIJO IN OPEKLINE LJUBLJANSKEGA UKC BOLNICAM Z RAKOM DOJK POMAGA PRI ODLOČITVAH KOT SVETOVALKA.

Tatjana je za dvojedrnim invazivnim duktalnim karcinomom na desni dojki zbolela leta 2011, pol leta po dopolnjenem 50. rojstnem dnevu. Diagnoza je bila velik šok. Zanj je od zdravnice izvedela po telefonu; v tistem trenutku je bila sama in svet se ji je sesul. Otrokoma, ki sta imela takrat 20 in 17 let, za diagnozo ni povedala, saj ju ni hotela strašiti, tudi drugim sorodnikom ne, saj se ni počutila dovolj močno, da bi se ukvarjala še s šibkostjo drugih, ki se ob taki diagnozi po navadi odzovejo s strahom in solzami v očeh. Le možu se je zaupala.

»Srečna sem, da ga imam, stal mi je ob strani. Hodila sva na sprehode v naravo, se držala za roke in se veliko pogovarjala. To me je pomirjalo.«

O raku dojke, ki ga je kot frnikoli zatipala pri prhanju na službeni poti v Amsterdamu, praktično ni vedela ničesar. Ker pa se je vse dogajalo tik pred poletnimi dopusti in med njimi, se je na vsakem pregledu srečala z drugim zdravnikom, ki ga je prvič videla. Ni jih kaj dosti spraševala in oni niso ničesar razlagali. Z vsem se je strinjala in vse podpisala.

»Pogrešala sem več osebnega pristopa, razumevanja, spodbudnih besed. Le to, da imam hormonsko odvisnega raka, za katerega obstajajo zdravila, je bilo v tistih trenutkih veliko premalo. Takrat sem si želela predvsem vedeti, kako bo vse skupaj potekalo: operacija, rekonstrukcija dojke, kakšni so možni zapleti, kaj lahko pričakujem ...«

Tudi zato se je odločila, da bo s svojim prostovoljnim delom pomagala bolnicam z rakom dojke na Kliničnem oddelku za plastično, rekonstruktivno, estetsko

kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, kjer opravljajo tudi rekonstrukcije dojke.

»Bolnicam povem svojo zgodbo, od operacije do okrevanja, kako vse skupaj poteka. Ne vem, koliko jim pomagam s pogovorom, a upam, da čutijo, da jih razumem in jim želim olajšati stiske in odločitve, ki jih morajo sprejeti.« Posebej je poudarila svojo zmedenost, ko je prišla na konzilij, kjer naj bi se odločila za eno od možnosti rekonstrukcije dojke. »Niti sanjalo se mi ni o tem, kaj to sploh je, kar so zdravniki hitro ugotovili. S knjižico o različnih možnostih v rokah so me napotili na kavo, naročili, naj pokličem moža in naj se pomeniva, čez eno uro pa naj se vrnem in povem svojo odločitev.« Z možem sta skupaj izbrala rekonstrukcijo dojke z lastnim tkivom s

O RAKU LAHKO GOVORIM LE POZITIVNO. OB NJEM SE MI JE ZGODILO VELIKO DOBREGA. TO ZDAJ POSKUŠAM VRAČATI TAKO, DA IZKUŠNJE DELIM Z BOLNICAMI.

trebuha in zdaj je zelo zadovoljna.

Nobenih težav nima, vse je skoraj tako, kot je bilo prej. Poudarila je tudi, da ji nihče ni povedal, da jo bodo po operaciji čakali še kemoterapija, biološka in hormonska zdravila. A naj bi bilo vse skupaj kljub temu, da so ji odstranili dojko v celoti, potrebno zaradi možnosti kakšnega



TATJANA KUŠAR: »ŽIVLJENJE SE MI JE PRECEJ SPREMENILO.«

zasevka. »Čeprav ne verjamem, da je tako agresivno zdravljenje po operaciji sploh potrebno, nisem imela dovolj poguma, da bi ga odklonila. A počutim se zdravo, zato sem biološka zdravila nehala jemati predčasno. Čutim, da niso potrebna.« Posebej je pohvalila Klinični oddelke za plastično, rekonstruktivno, estetsko kirurgijo in opeklino. Navdušena je bila nad prijaznostjo medicinskih sester in nad strokovnostjo zdravnikov pri obravnavi pacientov. Hvaležna se je že takrat odločila, da jim bo njihovo podjetje nakazalo donacijo in da jim bo ponudila tudi svoje prostovoljsko delo, kar so z veseljem sprejeli.

Življenje se ji je z rakom in po njem precej spremenilo. Skrbi za zdravo prehrano in zdrav način življenja, predvsem pa je zdaj drugačen njen pogled na življenje in poslanstvo posameznika. V ospredje so prišle druge vrednote, predvsem sobivanje in bližina v družini, pozitivno razmišljanje. Smisel življenja zdaj vidi v delu za skupnost. Vsem, ki obolijo za rakom dojke, pa bi želela sporočiti: operacija je potrebna, nanjo se je treba dobro psihofizično pripraviti. Za to so ključne prave informacije, ki jih je sama dobila mnogo premalo. Tudi zato se je odločila za ustanovitev zavoda za zaščito zdravja, ki bo na spletnih straneh ozaveščal bolnice z rakom dojke o bolezni in o različnih potekih zdravljenja, o podpori in samopomoči. Pravi, da je življenjsko pomembno, da se o tej temi veliko prebere. Uradna medicina namreč obravnava le uradni del zgodbe, ki jo ta bolezen sporoča, kar je nedvomno premalo.



ŽENA MI ŠE STOJI OB STRANI

Piše: Pavla Rapoša, foto: osebni arhiv

»ČE BI MOJA ŽENA ANITA ŠE ŽIVELA, NAJBRŽ NIKOLI NE BI SLIKAL. USODA ME JE PRIVEDLA DO TEGA, DA SEM V TRENUTKIH ŽALOSTI SPOZNAL LEPOTO IN SMISEL ŽIVLJENJA V NEČEM, KAR MI JE BILO PREJ POVSEM NEZNANO,« UGOTAVLJA JANEZ ŠTROS IZ BITENJ PRI KRANJU, KI JE KONEC MINULEGA LETA S PRVO SAMOSTOJNO RAZSTAVO ZAZNAMOVAL DESET LET SVOJEGA LIKOVNEGA USTVARJANJA.



NA NJEGOVI PRVI SAMOSTOJNI RAZSTAVI SO SE Z JANEZOM ŠTROSOM POLEG OBČUDOVALCEV NJEGOVIH DEL VESELILI TUDI PRIJATELJI IN NJEGOVI NAJBLIŽJI.

PRVA LETA JE JANEZ USTVARJAL SKORAJ IZKLJUČNO V MODRI BARVI, BARVI ŽALOSTI. DANES NA NJEGOVIH SLIKAH ŽARIJO IN SE PRELIVAJO OD TENKI VSEH BARV.

Njena smrt je vse tri silno prizadela. Več let se o tem sploh niso mogli pogovarjati, niti med seboj niti z drugimi ljudmi. Še besedo mama so le težko izrekli. »Sam sem moral skrbeti za toliko stvari, da o naših stiskah sploh nisem imel časa razmišljati,« se Janez danes zaveda, da ni imel časa za žalovanje. Tudi otroka bi v procesu žalovanja potrebovala pomoč, ki je ni bilo od nikoder. V šoli so le redki razumeli, v kako hudi stiski sta se znašla otroka ob materini bolezni in smrti. Ko so se po pogrebu poslovlili sorodniki in prijatelji, je v prazni hiši zavladala boleča samota. Janez je že med ženino boleznijo opazil, da se ljudje nekako bojimo pogovora o hudih stvareh. Nekateri se raje izognejo stikom, kot da bi se dotikali teme o bolezni in smrti. Svojo žalost in bolečino nedoživetega je Janez na koncu zaupal slikarskemu platnu. Zgodilo se je povsem spontano. Tri mesece po ženini smrti je v mestu srečal prijatelja, ki je zavlil v trgovino, da bi kupil nekaj papirja. V njegovi družbi je Janez prvič vstopil v trgovino s slikarskimi pripomočki, v kateri je kmalu postal stalna stranka. Med čakanjem na prijatelja si je ogledoval slikarske barve in čopiče ter se v hipu, ne da bi vedel, zakaj, odločil za nakup. Kupljene stvari je odložil v prtljžnik avtomobila in se podal po naslednjih opravkih.

Šele pozno zvečer, ko sta otroka že spala in ko je odšla tudi njegova mati, ki jim je predvsem prva leta res veliko pomagala, se je spomnil na dopoldanski nakup. Razgrnil je slikarsko platno, vzel v roke čopič in ustvaril svojo prvo sliko. Z njo je srce izrazilo vse, česar besede niso mogle izreči.

Prvi sliki sta sledili druga, tretja, vedno več jih je bilo in še več jih nastaja danes. Prav vse pa prihajajo iz srca, iz skritih globin slikarjevega notranjega sveta, kot ugotavljajo likovni kritiki. »Pri slikanju ne potrebujem oči; roko, ki nanaša barve na slikarsko platno, vodi srce samo,« se z njimi strinja tudi Janez. Z ustvarjanjem svojih abstraktnih podob, ki žarijo v barvah, se avtor izpoveduje in pripoveduje o svetu in lepoti. Ustvarjanje ga je postopoma povsem prevzelo, ob slikanju se uči in dozoreva kot umetnik in kot človek. Posveča mu vedno več časa, tako da je njegovo podjetje že močno v ozadju.

Kmalu po prvi samostojni razstavi, ki je doživela velik odziv v domačem okolju, je Janez Štros dosegel nov mejnik v svojem ustvarjanju. Razstava njegovih del v slovenskem domu Korotan na Dunaju je marca letos prejela številne pohvale, odmevala je tudi v slovenski javnosti. Prvim uspešnim predstavitev so sledila nova povabila in tako bo Janez Štros v začetku jeseni znova razstavljati na Dunaju, tokrat v sklopu sejma kulture, s samostojno razstavo pa se bo predstavil tudi v Londonu. Umetnik, ki slika v žlahtni oljni tehniki, si želi, da bi lahko ustvarjal in posredoval drugim še veliko lepega. Na očetovo ustvarjanje in novo slikarsko kariero sta nadvse ponosna tudi otroka, ki sta medtem dorasla in živita svoje življenje.



»PREŽIVELA BOM!«

Piše in foto: Anton Doma

»FEBRUARJA 2003, KO SEM IMELA ŠELE 35 LET, SO SE KOT STRELA Z JASNEGA ZAČELE MOJE TEŽAVE Z ZDRAVJEM. SLABO SEM SE POČUTILA, BILA SEM BREZVOLJNA IN HITRO SEM HUIŠALA, NE DA BI HOTELA. ZARADI TEGA SEM ODŠLA K ZDRAVNICI V KRANJSKO GORO. KER JE POSUMILA, DA GRE ZA TEŽAVE S ŠČITNICO, SO MI V LABORATORIJU VZELI KRI. V TEM ČASU SEM BILA NAROČENA TUDI PRI GINEKOLOGU NA JESENICAH. POVEDALA SEM MU ZA SVOJE ZDRAVSTVENE TEŽAVE.«

Tako je začela izpoved Dalmatinka Slavica Bura, ki bo letos junija dopolnila 45 let. Pred šestindvajsetimi leti je zapustila Dalmacijo. Triindvajset let pa že pridno suče kuhalnico pri Žerjavu v Ratečah. V tej lepi gorenjski vasi živi s hčerkama: starejšo Patricijo, danes študentko filozofske fakultete, kjer študira nemcistiko in južnoslovenske študije, ter mlajšo Rebeko, ki je končala srednjo frizersko šolo v Ljubljani. Šolanje bi rada nadaljevala na fakulteti za šport in upa, da bo letos uspešno opravila tudi splošno maturo, kar je pogoj za vpis. Patricija je zasvojena z glasbo, igra kitaro, poje, piše pesmi in slika, Rebeka pa je zaljubljena v šport. Še posebno v košarko. Ginekolog na Jesenicah pri Slavici tudi pri pregledu dojk ni ugotovil nobenih bolezenskih sprememb. Pač pa je Slavica kmalu po pregledu pri ginekologu začutila bolečino v desni dojki. Zato je ponovno odšla do zdravnice in ginekologa. Povedala jima je za bolečine in namignila na raka, pa sta ji odpravila strahove rekoč, da to ni nič hudega, ker tumor ne boli. »Niti pregledala me nista.« Aprila je zatipala bulico v desni dojki. Spet jo je postalo strah. Takoj se je naročila na ultrazvok dojk, na katerega je čakala dolgih sedem mesecev. »Zdravnik, ki me je pregledoval, mi ni povedal nič določenega.« Zdel pa se ji je zaskrbljen. Z izvidi, ki ji jih je izročil, je odšla nazaj h ginekologu. »Šele ta mi je pojasnil, da nekaj ni v redu.« Dobila je napotnico za Onkološki inštitut v Ljubljani. Čeprav še ni vedela zagotovo, da ima raka dojk, se ji je prvič podrl svet. Začela je jokati. In kar ni mogla nehati. Ko je odšla na Onkološki inštitut, je še upala, da morda nima raka, a notranja slutnja ji je govorila, da ga ima. In res so ji diagnosticirali invazivni duktalni karcinom gradus 2, kot so ji rekli, ki je bil velik 2 in 1,9 centimetra. Tudi bezgavke so bile pozitivne.

»RAK JE BIL ZVONEC, KI ME JE OPOZORIL NA TO, DA BOM MORALA NEKAJ SPREMENITI V SVOJEM ŽIVLJENJU. IN SEM. ZDAJ MISLIM TUDI NASE!«

»Kaj pa zdaj?« se je spraševala obupano, saj ni vedela, kako naj o svoji bolezni spregovori s svojimi najbližjimi. »Hčerki sta imeli tedaj šele deset in dvanajst let.« Najbolj pa se je bala o svoji bolezni spregovoriti s svojo mamo Maro, ki je živila v Šibeniku in se je prav takrat bojevala z rakom maternice. Vendar je bila Slavica pogumna in je vsem povedala, kako je z njo. Pravzaprav je slabo novico najprej zaupala prijateljici, ki ji je prepričljivo rekla, da bo raka premagala, saj je močna in pogumna oseba. In je še dodala, da skoraj vse bolnice z rakom dojk, ki pridejo dovolj zgodaj k zdravniku, ozdravijo. Čeprav je verjela, da bo raka zares premagala, se je vseeno bala, kaj bi bilo s hčerkama, če bi umrla. Zanju je namreč sama skrbela. Pa tudi hčerki je bilo zelo strah, saj sta se stisnili k njej in jo vprašali, ali se bo potrudila in ozdravela. »PREŽIVELA BOM, saj nas v življenju čaka še toliko lepega,« je bila odločna Slavica. Na Onkološkem inštitutu se je vse hitro odvijalo. Najprej so ji opravili punkcijo dojk, potem so ji odstranili dojko v celoti in vse pod pazdušne bezgavke. Po operaciji je hodila na kemoterapije, pozneje je bilo na vrsti še antihormonsko zdravljenje, saj je bil njen tumor hormonsko odvisen. »Kemoterapija me je zelo izčrpala, tudi vsi lasje so mi izpadli,« se spominja Slavica.



SLAVICA BURA V SREDINI, LEVO HČERKA REBEKA, KI JE PREBOLELA MALIGNI MELANOM NA KOMOLCU LEVE ROKE, DESNO HČERKA PATRICIJA.

Po končanem zdravljenju je Slavica dojela, da mora bolj ljubiti življenje, ga kakovostno živeti in se začeti ceniti. Sebe je končno dala na prvo mesto. Potem je ugotovila, da je okoli nje vse polno drobnih stvari, ki jih prej sploh ni opazila. Zavedla se je, da je srečo mogoče doživeti tudi ob majhnih stvareh. »Ker je bil moj rak hormonsko odvisen, mi je onkologinja svetovala še odstranitev maternice in jajčnikov.« Decembra 2006 je prestala tudi to operacijo. Za rekonstrukcijo dojk se ni odločila. Vedela pa je, da ji rekonstrukcijo lahko naredijo. Življenje je bilo spet lepo. Pa je rak decembra 2009 še enkrat usekal. Dobila ga je hčerka Rebeka pri rosnih šestnajstih letih. Diagnosticirali so ji maligni melanom na komolcu leve roke. Iz navadnega najstniškega mozolja je zrastel maligni melanom. »Zopet se mi je podrl svet. Bilo pa je mnogo huje kot ob moji bolezni. Pravzaprav je najhuje, če ti zbolijo otroci!« Starejša hčerka Patricija, ki je imela tedaj osemnajst let, je bila najmočnejši člen v družini. »Ko mi je bilo hudo, je mene in svojo mlajšo sestro spodbujala, da sva spet obe videli sonce za oblaki, da sva verjeli, da bo tudi ona ozdravela. Ob tem pa je hodila v šolo, bila pridna učenka, gospodinjala je. Res sem ponosna, da imam tako pogumni in krasni hčeri, ki sta zdaj, ko je za nami rak, tudi veliko bolj zreli in modri,« je prepričana Slavica, ki je postala tudi velika ljubiteljica narave. Gobari, nabira zdravilne rože, dela čajne mešanice, kuha marmelade itd. Na koncu se je iz vsega srca zahvalila dr. Majdi Benedik Dolničar, Rebekini zdravnici s Pediatrične klinike v Ljubljani, in osebju s hematološkega oddelka, saj tam ne delajo le dobri zdravniki in medicinske sestre, ampak veliki in srčni ljudje.

NA POTI K ZDRAVJU

Piše: Neda Luznar, foto: Neda Luznar, osebni arhiv

»SEM NA DOLGI POTI, KI SE JE ZAČELA S SPREJEMANJEM RAKA, Z OPERACIJO, KEMOTERAPIJO, ZDAJ ME OBSEVAJO. NA TEJ POTI SPOZNAVAM, KOLIKO MI POMENI PODPORA MOJIH DRAGIH, PREDVSEM MOŽA, OTROK, STARŠEV IN SODELAVCEV.«

Tako je povedala Mojca Tržan iz Sevnice, petinštiridesetletna diplomirana ekonomistka, žena in mati dveh sinov. Svojo pripoved je nadaljevala: »Ko sem v dojki zatipala zatrdlino, nisem mislila, da bi bilo kaj narobe. Pa vendar so me napotili še na mamografijo.« Vesela je bila, da je bil izvid negativen. Vendar je potem morala še na ultrazvok. »Ob pregledu sem že na obrazu zdravnice videla, da nekaj ni v redu. Ves čas preiskav na Onkološkem inštitutu sem živila v prepričanju, da bo vse dobro. Nisem si pustila, da bi razmišljala drugače.« Ko je prejela rezultat preiskav, je bila v službi. Čeprav je bila vest slaba, je v službi vztrajala do konca delovnika. »Naslednji dan sem bila na konziliarnem pregledu. Najprej nisem mogla dojeti, kaj sploh delam v bolnišnici. Ves čas sem bila kot v transu, ne čisto pri sebi. Na srečo sem imela ob sebi moža in strica.« Vsi so jo tolažili. Sama pa je razmišljala: »Ne, v meni ne more biti rak. Ne, to ni moja bolezen, jaz tega ne morem imeti.« Na operacijo je hotela samo zato, da bi ji povedali, da so se zmotili, da v resnici nima raka. Hkrati je začela razmišljati tudi o drugačnih oblikah zdravljenja. Ko je slišala o ženski iz Rogaške Slatine, ki zdravi raka z zlatom, jo je poklicala. Od nje ni dobila dovolj informacij in zdravljenje naj bi jo stalo več tisoč evrov. Bila je v dvomu in je zato poklicala na Europo Donno, kjer so ji povedali, da tega zdravljenja ne poznajo in ji ga ne priporočajo. Sestrična, ki so jo pred trinajstimi leti zdravili zaradi raka dojk, jo je tolažila. Ko je videla, da Mojca ne sprejema bolezni, jo je večkrat poklicala in se srečala z njo. Svetovala ji je, naj gre na operacijo čim prej in naj si da amputirati vse, kar ji bodo svetovali. Srečala se je tudi z znanko, ki so jo zaradi raka dojk operirali pred štirimi meseci. O njej so ji povedali sodelavci. »Dva dni pred svojo operacijo sem šla k njej,« je nadaljevala Mojca. Znanka ji je pripovedovala o svoji izkušnji z zdravljenjem in ji pokazala svojo rano.

BOLEZEN JO JE NAUČILA, DA SE NI TREBA V CELOTI ŽRTVOVATI ZA DRUGE, TEMVEČ JE TREBA NEKAJ MOČI PRIHRANITI TUDI ZASE.

Takrat je prvič videla, kako je videti ženska, ki so ji odstranili dojko. Svetovala ji je: »Prepusti se zdravnikom, ki vedo, kaj delajo, zaupaj jim!« Te besede so Mojci dale moč in pripravljenost za operacijo. Nenadoma je dojela: »Če se braniš, potem poseg ne more potekati tako, kot mora. Če se prepustiš, imaš večjo možnost, da bo vse dobro.« Odločila se je za odstranitev dojk z bezgavkami in takojšno rekonstrukcijo z lastnim tkivom.



MOJCA TRŽAN SE JE PRIDRUŽILA POSAVSKI SKUPINI BOLNIC S PODOBNO DIAGNOZO. OD LEVE PROTI DESNI SO DARINKA, MARJANA, KATJA; V DRUGI VRSTI STA STANKA IN DARINKA; V TRETJI PA MOJCA, SILVA IN ANDREJA.



MOJCA TRŽAN SI ŽELI, DA BI ŠE NAPREJ ZNALA IN ZMOGLA SKRBETI ZASE TER UŽIVATI ŽIVLJENJE V DRUŽBI SVOJIH DRAGIH.

»Takrat mi je prvič prišlo prav, da sem imela nekaj zaloge maščevja.« V spominu ji je ostalo, da je bilo osebje na oddelku zelo razumevajoče in ustrezljivo. Prvi teden po operaciji jo je obiskoval stric. Sama zdravnikov, ki so ji razlagali o bolezni in zdravljenju, ni povsem razumela, zato je prosila strica, da je bil takrat z njo. V tem času so njihovi prijatelji mlajšega sina vzeli s seboj na počitnice. To jo je razbremenilo in ji olajšalo okrevanje. Mesec dni po operaciji je šla na pregled in šele takrat si je priznala, da ima raka. Soočenje z resnico jo je zelo potrla. Razporeženje se ji je spreminjalo, preživljala je hude čase. Kljub temu da je imela okoli sebe ljudi, ki so jo razumeli in ji bili v oporo, sama sebi ni mogla uiti. Ko pa je mislila, da je vse hudo za njo, so prišle na vrsto kemoterapije. »Po vsaki terapiji sem se tri tedne pobirala.« Pomagala si je z branjem knjig s pozitivnimi sporočili, reševala je križanke, gledala je televizijo. Začela se je redno gibati in paziti, kaj jé. Vključila se je v organizirano vadbo, tudi zaradi stikov z ljudmi. V tem času je obiskovala refleksno masažo stopal in bioenergetika. Na srečo je imela sklenjeno zavarovanje za kritične bolezni. S takšno zavarovalnino si lahko privoščijo več, predvsem pa skrbi zase. Skrbi tudi za to, da je vedno urejena. To ji pomaga ohranjati samozavest in notranje ravnotežje. Zdaj se spopada še z obsevanji. Kot pravi: »Zopet nova faza v zdravljenju, ki prinaša nove in drugačne težave.« V prihodnje si želi svoje izkušnje deliti z drugimi in tako pomagati bolnicam, kot so druge pomagale njej. »Zdaj nisem več bolnica, sem ženska na zdravljenju, ki se veseli vsakega novega dne,« je sklenila.



PREVENTIVNI PREGLEDI REŠUJEJO ŽIVLJENJA

Besedilo: Anita Žmahar, foto: osebni arhiv

PREPRIČANA SEM, DA MI JE BILO ZADNIJH DESET LET PODARJENIH, IN TO ZARADI SPLETA SREČNIH NAKLJUČIJ. ZA TO, DA SEM DOČAKALA VNUKE, PA TOLIKO LEPIH TRENUTKOV, IZLETOV, ZABAV, TUDI UPOKOJITEV, SE LAHKO ZAHVALIM GINEKOLOGINJI, KI ME JE POSLALA NA PREVENTIVNI PREGLED. ZATO JE NAUK MOJE ZGODBE, KI GA RADA DELIM Z VSAKIM ČLOVEKOM, KI ME POSLUŠA: NIKOLI NOBENEGA VABILA NA PRESEJALNI TEST ALI PREVENTIVNI PREGLED NE VRZITE V SMETI, PRAVI MAJDA JUVAN.

Dolgoletna radijska novinarka, več kot trideset let je bila zaposlena na Radiu Glas Ljubljane (RGL), nato na Radiu Aktual, delala je tudi na televiziji, pravi, da je z rakom posredno živela od rane mladosti, saj je bila njena mama medicinska sestra na Onkološkem inštitutu. »Pri nas doma je veljalo, da je na tem svetu ena sama resna bolezen – in to je rak. Ko zboliš za rakom, ti ni rešitve. Umreš. V 60. letih minulega stoletja, ko sem odraščala, je bilo tako, da je večina ljudi z rakom res prišla k zdravniku prepozno, in temu primerno visoka je bila tudi umrljivost. Rak je bil v tistih časih zlovešča stigma, ki jo je v nekem obdobju preglasil šele aids.« Z leti se je seveda marsikaj spremenilo, čeprav je rak še vedno zelo huda in resna bolezen. Zato Juvanova verjame, da so ji življenje rešila le srečna naključja. »Tumor so mi odkrili zato, ker sem bila po



MAJDA JUVAN DESET LET PO TEM – OB OKROGLI OBLETNICI

naključju na ginekološkem pregledu. Mojo ginekologinjo je nadomeščala neka druga zdravnica, ki mi je, glede na to, da sem bila stara blizu petdeset let, svetovala, naj opravim mamografijo. Takrat sem bila polno zaposlena, imela sem malo časa in tista napotnica mi je prav presedala. Okoli dva meseca sem jo prelagala sem in tja po torbici, ker se mi je zdelo čisto odveč iti na pregled. Potem sem pa le šla, in to na Onkološki inštitut, kjer so me skoraj zavrnili, saj sicer preventivnih pregledov ne opravljajo. Vzeli so me samo zato, ker so poznali mojo mamo. Zdravnik mi je pretipal dojke in dejal, da ni nič narobe, da pa naj grem še na mamografijo, če sem že tam.« Izvid mamografije je bil nejasen, poslali so jo še na ultrazvok, potem še na punktiranje, pa še vedno ni bilo jasno, ali je majhna tvorba v dojki maligna ali ne. Kirurg se je vendarle odločil, da jo izreže. »Še po operaciji mi je zatrdil, da gre

verjetno le za nedolžno cisto. Šele ko sem prišla po desetih dneh na kontrolo, se je izkazalo, da je šlo za invaziven maligni tumor, nekaj manjši od enega centimetra.«

USODO PREPUSTILA ZDRAVNIKOM

»Diagnoza ti spodmakne tla pod nogami, zagotovo,« se spominja sogovornica. »Nisem mogla verjeti, da se mi je to zgodilo. Čeprav sem bila na smrt prestrašena, sem se delala, kot da ni nič. Bolezni nisem sprejela, bolniške tudi ne. To je pomenilo, da sem bila na bolniškem dopustu vsega skupaj dvakrat po teden dni, po obeh operacijah. Odstranili so mi namreč varovalne bezgavke, ki niso bile rakave, vendar pa so se na konziliju vseeno odločili, da me bodo obsevali. Takrat sem bila odgovorna urednica na RGL in sem šla zjutraj na obsevanje, nato pa v službo. Nisem imela nikakršnih težav, le čisto na koncu sem dobila

opekline. Sestre so me opremile s potrebnimi pripomočki in po zadnjem obsevanju sem z možem in prijatelji odpotovala v Španijo.« V družini, sinova sta bila pred koncem študija, njene bolezni niso premlevali na dolgo in široko. Niti z mamo ne, pa čeprav je Majdina mama, ki je hčer tako svarila pred najhujšo izmed vseh bolezni, nekaj let prej pri svojih 75 letih tudi sama zbolela za pljučnim rakom.

»Ko je zaslutila, da je nekaj narobe, je bila njena prva misel: samo da ni rak. Ker sem poznala to njeno bojazen, sem med potjo na Golnik razmišljala, kako bi prišla prej do zdravnika, da ji ne bi povedal, če bi bil slučajno res rak. Pa mi ni uspelo. Ampak ko je mama po bronhioskopiji prišla iz ordinacije in dejala, da gre verjetno res za raka, je strah v hipu predelala v upanje: dobila bom ustrezno terapijo in vse bo v redu. Tu se vidi, kako pri človeku deluje samoohranitveni gon.« Slabše se je odrezala, ko je nekaj let pozneje izvedela za hčerino diagnozo. »Mamina prva reakcija je bila: ti sploh ne veš, kaj vse te čaka. Po prespani noči je sodbo ublažila. Za časa dela na OI v resnici ni nikoli srečala ljudi, ki bi jim raka odkrili tako zgodaj.«

Med zdravljenjem se je Majda Juvan povsem prepustila zdravnikom Onkološkega inštituta. »Nisem iskala drugih mnenj, ker se mi zdi, da bi me to samo zmedlo. Tisti mesec, ko sem čakala na odstranitev bezgavk in potem na terapijo, pa mi je pomagala 'prebroditi' homeopatinja, ki mi je dala vitamine in minerale za okrepitev imunskega sistema. Tako sem imela občutek, da delam nekaj zoper bolezen, ne pa, da kar čakam. Moj kirurg dr. Snój me je razumel in ni imel nič proti.«

PREVREDNOTIŠ VREDNOTE

Bolezen se ti zaleze pod kožo. Dobesedno in v prenesenem pomenu. Spremeni pogled na marsikaj. Čeprav ne prisega na alternativo, se človek v stiski zateče k marsičemu. »Izrabiš vse, za kar meniš, da ti bo pomagalo. Če boš imel srečo, ti vsaj škodovalo ne bo in te ne bo spravilo 'na kant'. Če se le da, je dobro uporabiti zdravo pamet. Kar je danes – domnevno – strahotno zdravo, bo jutri nekdo razglasil za strup. In nasprotno. Denar je sveta vladar, mediji pa njegovi sledniki. Na koncu ugotoviš, da se lahko še najbolj zanesesh na znanje starih mam, ki se niso

nikoli ukvarjale s kakimi raziskavami. Samo pogledjte, koliko pogovorov imamo o koristnih učinkih jabolk, kopriv, kruha, vina ... – o soji nisem slišala še niti enega.«

O postu bi se pa kakšen našel. In po končanem obsevanju je tudi ona opravila 28-dnevni post. »Če že ne bo odgnal rakavih, bo pa morda vsaj maščobne celice,« si je rekla. Zdržala je brez težav, vendar

ga ni nikoli ponovila. Zaradi izkušnje z rakom ni spreminjala svojih navad. Ni se ji zdelo, da bi pred tem delala kaj tako zelo narobe. Se je pa malo bolj poglobila v tisto, kar ji v življenju pomeni največ. Imela je delo, ki ga je imela zelo rada, včasih tudi na račun družine. Nekaj let po izkušnji z rakom pa se je odločila in se zaposlila le za polovični delovni čas. Podaljšani konci tedna so odtehtali tisti manjkajoči del plače.

Čeprav je v pokoju, še vedno občasno dela na televiziji in napiše kakšno kolumno. »Saj imam vrt, s kolegico greva redno dvakrat na teden na Šmarno goro, kolesarim, imam vnuke, a sem vesela, da lahko še delam in ohranjam stik s poklicem.«

MOJA ZGODBA BI SE LAHKO KONČALA VELIKO SLABŠE, ČE NE BI IMELI TAKO ORGANIZIRANEGA JAVNEGA ZDRAVSTVA, KOT GA IMAMO.

KONTROLE – UMIRANJE NA OBROKE

Na kontrolne preglede hodi redno, čeprav je to zanjo vsakič znova drama. »Teden od pregleda do izvida se mi zdi kot umiranje na obroke. Prepričana sem bila, da se bo strah sčasoma ublažil, pa se po desetih letih še ni,« odkrito prizna Majda, ki zase pravi, da je zelo realna. In tudi o raku razmišlja tako. »Ko dobiš raka, ga imaš. Ko slišim ali preberem kak velik naslov v medijih, na primer Premagal sem raka, to preprosto težko verjamem. Seveda so raki različni, ampak ko imaš enkrat rakave celice v telesu, se lahko tudi po agresivnem zdravljenju kakšna kje skrije. Tako razmišljam. Pri tem mi je tole moje trdno stanje z obema nogama na tleh bolj v škodo kot korist. Ampak takšna pač sem. Si pa seveda srčno želim, da bi te moje

celice, če pač kje so, spale čim dlje, najraje jih bom imela, če se sploh nikoli več ne bodo zbudile,« pove odkritosrčno. Rak danes ni nekaj, o čemer se ne bi pogovarjali. Tudi zato, ker ga je veliko. Po svoje to potrjuje še eno naključje iz Majdinega življenja. Tudi obe mami njenih snah sta se morali soočiti z rakom dojk. In se ravno tako zelo dobro držita ter se veselita skupnih vnukov. Časi, ki jih živimo, so očitno raku bolj naklonjeni kot ljudem. A Majdo skrbi, da ga bo še več. »Onkologi trdijo, da je rak odraz življenjskega okolja, odraz našega psihičnega in fizičnega počutja. Vprašajmo se, kaj lahko pričakuje generacija petindvajset- ali tridesetletnikov, ki živijo v brezperspektivnosti, ki ne dobijo službe ali vsak dan trepetajo, da jo bodo izgubili, pa ne vedo, ali bodo zmogli preživeti družino. Koliko žensk bo čez dvajset let zbolelo za rakom zaradi skrbi, strahu in stresa? To bi moralo skrbeti politike, saj imajo tudi oni otroke in vnuke.«

OHRANITI MORAMO JAVNO ZDRAVSTVO

»Moja zgodba bi se lahko končala veliko slabše, če ne bi imeli tako organiziranega javnega zdravstva, kot ga imamo. Ne vem, ali bi bila pred desetimi leti pripravljena plačati za mamografijo, ker sem bila prepričana, da sem zdrava. Vprašanje je, koliko ljudi bi pošiljalo blato na pregled, kot to zdaj počnejo zaradi SVITA, presejalnega programa za odkrivanje raka debelega črevesa in danke. To počnem tudi sama. Koliko žensk bi resnično hodilo na tri leta na jemanje brisa, če bi bilo treba za vse to plačati ali pa bi morali biti dodatno zavarovani za te preventivne preglede? Zato je treba ščititi javno zdravstvo, da ne bi imeli v državi nekaj sanatorijev, v katerih bi se zdravila peščica najbogatejših, drugi si pa tega ne bi mogli privoščiti. Javno zdravstvo, javno šolstvo, javna vzgoja in izobraževanje so stvari, ki bi v naši družbi morale ostati,« je kritična Majda Juvan, kot je vedno tudi pri svojem novinarskem delu. Ob tem še opozori ženske, da redno samopregledovanje dojk ni dovolj, treba je hoditi tudi na mamografijo. »Moj tumor je bil netipen in vprašanje je, kako globoko bi se razrasel, preden bi ga zatipala.« Zato ponavlja: udeležujte se preventivnih pregledov. »Čeprav gre v našem zdravstvu marsikaj narobe, pa je to, da država še vedno omogoča presejalne teste, velika blagodat, ki jo moramo davkoplačevalci ceniti, saj jo tudi plačujemo. Biti moramo toliko pametni, da ne mečemo denarja v smeti, pač pa da imamo kaj od tega.«



JOŽEFINA ŠKRABA, UPOKOJENA USLUŽBENKA IZ LJUBLJANE. KER SEM ŽE STAREJŠA, JE OBDOBJE, KO SEM BILA V MENI, ŽE MALO ODMAKNJENO. NE SPOMNIM SE, DA BI IMELA KAKŠNE IZRAZITE TEŽAVE. TAKRAT NA TO ŽENSKO NISMO BILE POSEBNO POZORNE. VSE SMO BILE PREPRIČANE, DA TAKO MORA BITI. KO SEM IMELA TEŽAVE Z NAVALI VROČINE, SEM SE POSVETOVALA Z GINEKOLOGINJO. OMENILA MI JE MOŽNOST, DA BI LAHKO JEMALA HORMONSKE TABLETE. RAZLOŽILA MI JE UČINKE TERAPIJE, VENDAR SE NISEM ODLOČILA ZA TAKO ZDRAVLJENJE. ZDRAVNICA MI JE REKLA, DA ČE HOČEM OSTATI MLADA IN ZDRAVA, NAJ NE JEMLJEM HORMONOV. V TISTEM ČASU JE BILO HORMONSKO ZDRAVLJENJE ŠE NA ZAČETKU IN NERAZISKANO.



IVANKA NOVAK, UPOKOJENA USLUŽBENKA IZ LJUBLJANE. ČAS MENE JE PRI MENI MINIL BREZ VSAKRŠNIH TEŽAV. ŠE VEDELA NISEM ZANJO. NEKEGA DNE JE MENSTRUACIJA, TAKO KOT JE PRIŠLA, TUDI ODŠLA. TAKO SE JE PRAV MIRNO KONČALO ENO OBDOBJE, STOPILA SEM V NOVO. NOBENIH PRIPRAVKOV NISEM JEMALA IN NOBENIH VROČINSKIH VALOV NISEM IMELA, TAKO SE TUDI NISEM ZANIMALA ZA HORMONSKO TERAPIJO IN NJENE STRANSKE UČINKE. PA TUDI ZA VSE DRUGE OBLIKE TEŽAV, KI SPREMELJAJO ŽENSKO V MENI, NE. PRAVZAPRAV SEM IMELA RES VELIKO SREČO.

TRISTO TISOČ ŽENSK V MENI

Piše in foto: novinarski krožek Univerze za tretje življenjsko okolje

DEJSTVO JE, DA SO DANES ŽENSKO PO ZADNJI MENSTRUACIJI VIDETI VSE PREJ KOT STARKE. PRED NJIMI JE ŠE VEČ KOT TRETJINA ŽIVLJENJA. SEVEDA BI BILO NESMISELNO REČI, DA LAHKO UIDEJO VSEM ZNAKOM STARANJA, TAKO NA TELESU KOT NA OBRAZU. A STARANJE SE LAHKO OMILI, ČE SE ZDRAVO PREHRANJUJEJO, GIBAJO (TUDI NA SVEŽEM ZRAKU), NE KADIJO, NE PRETIRAVAJO S PITJEM ALKOHOLA, KAVE IN PRAVEGA ČAJA, ČE SO ZADOVOLJNE S SABO, ČE SE ZNAJO PRIMERNO NALIČITI IN OBLEČI.



META GERŠAK, UPOKOJENA BANČNA USLUŽBENKA IZ LJUBLJANE. Z MENO NISEM IMELA POSEBNIH TEŽAV, KAR PRIPISUJEM DEJSTVU, DA SO MI PRI 53 LETIH OPERATIVNO ODSTRANILI VSA RODILA. TO JE BIL NUDNO ZARADI PONAVLJAJOČIH SE MIOMOV IN S TEM PONAVLJAJOČIH SE OPERACIJ TER TUDI VSAK MESEC DOLGOTRAJNIH KRVAVITEV. TAKRAT SO MI TUDI PREDPISALI HORMONSKO TERAPIJO, A SEM TABLETE JEMALA LE MESEC DNI. NEKAKO SE MI NI ZDELO POTREBNO, PA TUDI NEČAKINJA, KI JE GINEKOLOGINJA, MI JE SVETOVALA, NAJ JIH NE JEMLJEM, ČE JIH REŠ NE POTREBUJEM. SICER PA SEM IMELA NEKAJ ČASA VROČINSKE VALOVE, A SI ZARADI NJIH NISEM DELALA TEŽAV. TAKO KOT SO PRIŠLI, SO TUDI MINILI.



MARIJA TRAVNAR, UPOKOJENA MEDICINSKA SESTRA IZ CELJA. SPOMINJAM SE PREDVSEM TEŽAV Z NESPEČNOSTJO, KI SO BILE V MENI IZRAZITE. NA SREČO SEM IMELA TAKRAT VELIKO DELA. KO SEM OSVOJILA SPROŠČANJE IN SE ZAČELA VELIKO GIBATI, JE NESPEČNOST IZZVENELA. GINEKOLOG MI JE PREDLAGAL HORMONSKO TERAPIJO. OB REDNIH PREGLEDIH SVA SE O TEM VELIKO POGOVARJALA, TAKO DA SEM DOBILA MNOGO INFORMACIJ. KLJUB TEMU SE NISEM ODLOČILA ZA TAKO ZDRAVLJENJE. SAMA SEM SE SPOPADALA Z MENO IN ZDAJ NIMAM TEŽAV. MISLIM, DA ŠTEVILNE ŽENSKO ŠELE V MENI DOČAKAJO ČAS, KO SE LAHKO POSVETIJO TUDI SEBI IN SVOJIM KONJČKOM.



KAKO DOŽIVLJAMO MENO?

Piše: Metka Klevišar



O meni govorimo v glavnem samo pri ženskah, prav gotovo pa jo doživljajo tudi moški. Človek pride v obdobje, ko se mladost dokončno poslovi, ko se telo umiri in ko je polovica življenja ali pa še več že za nami. Za mnoge je to povezano s stresom in težko sprejemajo dejstvo, da niso več mladi, za druge je to nekaj povsem normalnega. Zelo veliko vlogo ima pri tem temeljni človekov odnos do življenja. V svetu, v kakršnem živimo, ko se najbolj poudarja mladost in čim večja fizična sposobnost, je doživljanje mene drugačno kot v mnogih drugih obdobjih. Veliko vlogo odigrajo pri tem tudi mediji, ne vedno ravno najboljše. Hudo je za vse tiste, ki se pustijo medijem zmanipulirati. Iz časa študija medicine se spomnim

povedi iz knjige našega profesorja za ginekologijo. Takole je napisal: »Komplicirane ženske imajo komplicirano meno, enostavne ženske pa enostavno.« To je bilo napisano pred petdesetimi leti, ko ženskam v meni v glavnem še niso dajali hormonov. Od takrat se je v medicini ogromno spremenilo. Tudi o delovanju hormonov vemo danes veliko več. Farmacevtska industrija takrat še ni bila tako agresivna kot danes in mena še ni bila del biznisa. Prav je, da več vemo o dogajanju v času mene, prav je tudi, da lahko medicina s svojim znanjem pomaga pri hudih težavah, narobe pa je, če povsem normalno dogajanje v telesu ženske (in tudi moškega) postane nekaj, za kar je treba jemati zdravila. Morda bi bilo

bolje ljudem pomagati do pravilnega odnosa do življenja, tudi do sprejemanja ugašanja življenjskih moči in zavesti, da postajamo starejši. To je seveda veliko težje delo kot preprosto dajati zdravila in si krčevito prizadevati, da bi mladost trajala čim dlje. Pred kratkim mi je znanec, klinični psiholog, pripovedoval o veliki mednarodni študiji o ženski meni. Ugotovili so, da mnoge ženske šele po meni prav zaživijo, se osvobodijo vseh pritiskov in se v bistvu pomladijo. Zakaj se tega potem ne bi veselili? Vsem želim, da bi doživljali meno kot nekaj povsem normalnega, neobremenjeno. Da bi začutili, kako ima vsako življenjsko obdobje svoje poudarke, ki se jih lahko veselimo.

EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

S podpisom potrjujem, da želim postati član/ica Europe Donne - Slovenskega združenja za boj proti raku dojke

Ime in priimek: _____

Datum rojstva: _____

Naslov: _____

Kraj: _____

Področje dela, ki me zanima: _____

Poklic: _____

Telefon: _____

Elektronski naslov: _____

Podpis: _____

Datum: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko 01 231 21 02. Po prejemu pristopni izjavi boste prejeli položnico za članarino, ki za leto 2013 znaša 10 evrov.

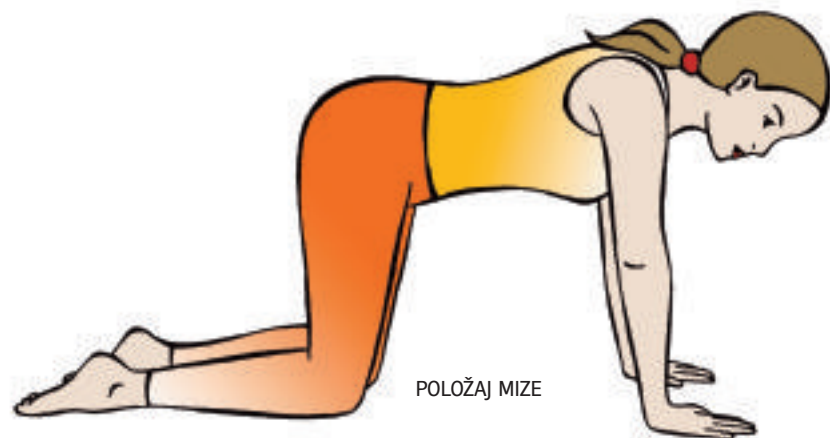
Pristopno izjavo najdete tudi na spletni strani: http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/clani



ODPIRANJE IN ZAPIRANJE PRSNEGA KOŠA

Piše: Alenka Lobnik Zorko, ilustracije: Nadja Šinkovec

URAVNOTEŽENO ZAPOREDJE ASAN, KAR IMENUJEMO SEKVENCE, JE VEDNO SESTAVLJENO TAKO, DA DOLOČENEMU SKRAJNEMU POLOŽAJU SLEDI NJEGOVO SKRAJNO NASPROTJE. ZAKAJ? ZATO, DA DOSEŽEMO S PROTIGIBOM NEKAKŠNO POMIRITEV V DELU TELESA, KI SE JE BIL PRISILJEN GIBATI NA SVOJEM SKRAJNEM ROBU. ČE SMO SE NA PRIMER ZASUKALI V LEVO, NE BOMO KONČALI V ZASUKU NA LEVI STRANI, AMPAK SE BOMO POMAKNILI TUDI V DESNO.



POLOŽAJ MIZE

Telo, natančneje možgani, hlepi k harmoniji ali uravnoteženosti. Če možgani tega ne »zapovedo« sklepom in mišicam, čutimo nelagodje, neenakomerno napetost, morda celo bolečino. Ko pa se s protigibom oddolžijo nasprotnemu delu telesa, smo potešeni, poravnani, skratka uravnoteženi. Če je zaradi telesne omejitve, npr. po operaciji, določen gib v eno smer otežen ali onemogočen, se s tem načeloma ne sprijaznimo, ampak se gremo »politiko majhnih korakov«. To pomeni, da ga kljub temu dosledno in vedno skušamo narediti tudi na problematično stran, a počasi, morda po centimetrih, in s skrajno osredotočenostjo na cilj. Znova in znova pokličimo na pomoč moč notranje, usmerjene predstave ali vizualizacije, ki nas bodo potrpežljivo vodile tja, kamor nikoli ne bi prišle, če bi se naše misli namesto s tem, kar je trenutno potrebno, ukvarjale z nečim, kar je trenutno zunaj

dosega naših zmožnosti. Mislimo torej na gib in ne na to, kaj vse moramo še pred spanjem postoriti v kuhinji ... Kadar vemo, da ena stran telesa težje sledi navodilom in težje izvaja določene gibe kot druga, se pogledamo v ogledalo. Tako uporabimo še eno čutilo, to so oči, ki nam bodo razliko še dodatno potrdile. In vsakokrat, ko bo prišlo navodilo: »In zdaj naredimo asano še na drugo stran telesa«, si prikličimo to razliko pred oči in jo skušamo pazljivo, vendar vztrajno zmanjševati. Zelo značilna razlika med zmogljivostjo leve oziroma desne strani telesa je začetna nezmožnost odmika roke in rame od telesa na strani operirane dojke. Odmik neposredno po posegu sprva onemogoča seveda prepoved, saj se mora rana najprej zaceliti. Ko pa je ta faza za nami, kar je veliko prej, kot bi pričakovale, obstaja večinoma namišljena bojazen, da se bodo šivi potrgali, kar pa se praviloma, če upoštevamo navodila,



ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA



ZAPIRANJE PRSNEGA KOŠA



PRILAGOJENA KAMELA

sploh ne zgodi. Ko je ta faza za nami, sledi strah pred bolečino. Bolečina, in to predvsem v rami, je, to je dejstvo, a bo z vsakim dnem hujša, če ne bomo začele vaditi odmika roke od telesa. Rama je sklep, ki se ne pritožuje, če imamo roko pri miru. A kaj bi s tako roko!? Torej bo treba iti prek strahov in bolečin, da se bodo eni in drugi sčasoma odplazili iz glave in telesa. Za uravnoteženo in skladno sposobnost telesa (beri: roke in rame), da izvede tako gib kot protigib, bomo poskrbele npr. z odpiranjem in zapiranjem prsnega koša, kar spodbudi odpiranje in zapiranje rame.

POLOŽAJ MIZE: smo v položaju na vseh štirih, hrbet je raven, kolena so pod kolki, komolci pod rameni, dlani razprte. Teža je enakomerno razporejena med obe dlani in oba zgornja dela stopal (narti). Oči so zaprte ali odprte, zavedamo se položaja in naravnega ritma dihanja.

ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA: sedemo na pete, se s trupom naslonimo na stegna, roki iztegnemo daleč pred seboj na tleh, celotna hrbtenica od vratu do trtice je iztegnjena. Desno roko potegnemo k sebi in jo v komolcu pokrčimo. Zdaj je desna podlaket počez pred prsnim košem. VDIHNEMO, dvignemo levo roko pred seboj od tal, nato pa visoko gor in vstran. Leva stran prsnega koša je odprta. Levo ramo sprostimo. Če nam vrat dovoljuje, obrnemo v levo stran in navzgor tudi glavo.

ZAPIRANJE PRSNEGA KOŠA: IZDIHNEMO, spustimo levo iztegnjeno roko navzdol, jo v komolcu pokrčimo, nato pa jo znova iztegnemo in povlečemo med desno podlaktjo in prsnim košem v desno stran. Leva stran prsnega koša je zdaj zaprta. V desno stran obrnemo tudi vrat in glavo. Čutimo močan razteg prek zgornje leve strani hrbta. Vajo nekajkrat ponovimo z desno roko, nato pa je na vrsti leva.

PRILAGOJENA KAMELA: sedemo na pete, trup je zravn, roki ob telesu. Ob VDIHU potisnemo iztegnjeni roki nekoliko nazaj, se opremo na dlani, prsti rok gledajo naprej proti stopalom. Medenico, nato pa še prsni koš, potisnemo naprej. Okrepimo vratne mišice in ob IZDIHU spustimo glavo samo toliko nazaj, kot čutimo, da je za nas primerno – ali pa je sploh ne spustimo. Smo v položaju, ko je prsni koš odprt – v položaju zaklona. Iz njega se vračamo ob VDIHU, pri čemer trebušne mišice stisnemo.



POLOŽAJ OTROKA Z NAPREJ IZTEGNJENIMI ROKAMI



POLOŽAJ OTROKA

POLOŽAJ OTROKA Z NAPREJ IZTEGNJENIMI ROKAMI: iz položaja sedé na petah se ob IZDIHU počasi spuščamo naprej. Roki iztegnemo pred seboj le toliko, da čutimo prijeten razteg. Ramena sprostimo. V predklonu na tleh se počasi prepuščamo podlagi, na kateri smo, in mirno dihamo. Če imamo občutljiva kolena, si jih podložimo z odejo.

POLOŽAJ OTROKA: naposled ob VDIHU potegnemo roki nazaj ob telesu, glavo naslonimo na tla s čelom, sprostimo ramena, predel lopatic, ledveni del hrbtenice; sprostimo napetost v dimljah in se ob IZDIHU spojimo s tlemi. IZDIH je, kot vemo, tista dihalna faza, v kateri se prepustimo in sprostimo – telesno in duševno. Smo v položaju, ko je prsni koš zaprt – v položaju predklona. Za kolena velja enak nasvet kot pri prejšnjem položaju. Če zadnjice ne moremo odložiti na pete, položaj otroka ne bo sprostilni položaj, kar je njegova naloga. Če je tako, si med zadnjico in pete potisnemo preganjeno odejo. Položaj posnema lego ploda v maternici. Mirno dihamo.

GORA: ob VDIHU se počasi dvignemo na kolena in od tu vstanemo. V položaju čutimo zanesljivo prizemljitev skozi stopala, obenem pa skušamo občutiti, ali smo z asanami, s katerimi smo telo odpirale in zapirale, ustvarile harmonijo med njegovo levo in desno stranjo, a tudi med sprednjim in zadnjim delom. Če tega ne občutimo ali ne tako, kot bi si želele, namenimo opisanemu zaporedju v prihodnje več pozornosti.



GORA



50 let pravih odgovorov

Življenje bolnikov je osrednje gibalo vseh naših aktivnosti.

Življenje je naša spodbuda in motiv za ustvarjanje inovativnih zdravil in diagnostičnih rešitev, ki bodo tudi v prihodnje spreminjale zdravljenje bolnikov z rakavimi obolenji.

Za nami je 50 let pravih odgovorov, pred nami še veliko izzivov. Naredili bomo vse, da najdemo odgovore tudi na te.



Roche farmacevtska družba d.o.o.,
Vodovodna cesta 109, Ljubljana
www.roche.si, www.onkologija.si

Mala Nika Moda



HLAČE BERMUDA, 19,99 €
MAJICA, 9,99 €
SRAJCA, 16,99 €

PRAV LEPO JE OPAZOVATI NAŠE OTROKE, SPROŠČENE IN BREZ OBVEZNOSTI, KI JIH NAREKUJE ŠOLA. GLEDATI, KAKO HITRO RASTEJO IN SE SPREMINJAJO V PRAVE MALE GOSPODIČNE IN GOSPODIČE, JE RES ČUDOVITO. IN ZAKAJ JIM PRI TEM NE BI POMAGALA TUDI UDOBNA MODNA OBLAČILA? DAMICAM OBLAČILA ZA VEČERNE SPREHODE TER ŽIVAHNO PISANE TUNIKE IN MAJČKE, FANTJE PA BODO SVOJO MOČ IN ENERGIJO IZZAREVALI V POTISKANIH MAJICAH IN UDOBNIH BERMUDKAH.

NAJ BO POLETJE V BARVAH

Foto: Aljoša Kravanja



KAPA, 5,99 €
MAJICA, 4,99 €
KRATKE HLAČE JEANS, 16,99 €



HLAČE BERMUDA, 14,99 €
MAJICA, 9,99 €
POLO MAJICA, 9,99 €



MAJICA, 9,99 €
PULOVER, 16,99 €
KRATKE HLAČE, 12,99 €



KOMPLET KRATEK ROKAV, 8,99 €
KLOBUČEK, 8,99 €



OBLEKA, 29,99 €
BOLERO, 16,99 €



RUTKA, 5,99 €
MAJICA KRATEK ROKAV, 12,99 €
MAJICA BREZ ROKAVOV, 9,99 €
KRATKE HLAČE, 16,99 €
KAPA, 6,99 €



TORBICA, 9,99 €
RUTKA, 5,99 €
MAJČKA, 19,99 €
KRILO, 19,99 €

- OVS KIDS Supernova Rudnik, Jurčkova cesta 223, Ljubljana
- OVS KIDS BTC, Hala A, Šmartinska c. 152, Ljubljana
- OVS KIDS Mercator Center Maribor, Ul. Eve Lovše 1, Maribor
- OVS KIDS Novo mesto, Ljubljanska c. 47, Novo mesto
- OVS KIDS Kranj, C. Jake Platiše 18, Kranj