

My ji přepereme!

Rakovina je nemoc, která děsí. Máme z ní strach, protože ji nezpůsobuje virus nebo bakterie, ale naše vlastní buňky. Porazit ji není snadné. Jakou roli hraje v léčbě rakoviny psychika? A zůstává v člověku po vyléčení obava, že se nemoc vrátí? Příběhy našich čtenářek dokazují, že síla bojovat ženám opravdu nechybí. TEXT IVANA AŠENBRENEROVÁ

Počet onkologických onemocnění každý rok narůstá, ale řada z nich se dá nejen dobře léčit, ale taky vyléčit. Chce to ale nemoc včas odhalit, pak je šance na uzdravení mnohonásobě vyšší. Pokud jde o ženy, nejčastějším zhoubným nádorem je nádor prsu. Druhým je nádor tlustého střeva a konečníku, a třetím pak nádor dělohy. Pro všechny tyto tři zhoubné nádory existují v České republice screeningové programy, což jsou pravidelná vyšetření, díky kterým je možné včas rakovinu odhalit a zahájit léčbu. Kromě těchto typů rakoviny však existují i další, některé z nich jsou vzácné a postihují jen mizivé procento lidí. Sem patří například některé typy nádorů na mozku, které jsou pro většinu lidí ještě děsivější než jiné nádory, třeba prsu. U nich totiž nelze předvídat, jak se budou vyvíjet a jestli se dají

operovat. Ženy, které nám vyprávěly svoje příběhy, jsou ovšem důkazem, že i sebestrašnější diagnóza nemusí znamenat konec.

Stres a imunita

Dlouhodobý stres má negativní vliv na imunitu, o tom není pochyb. Stres ovlivňuje nádorové onemocnění v různých jeho fázích včetně schopnosti metastázovat.

„Mezi nejzávažnější psychické stresory, které mohou způsobit dlouhodobý psychosociální stres, patří smrt partnera či potomka, ztráta zaměstnání, rozvod nebo rozchod s partnerem i existenční problémy. Naopak akutní stres, který trvá řádově několik minut, může imunitní systém aktivovat,“ říká Katarína Petraková, primářka Kliniky komplexní onkologické péče Masarykova

PŘÍBĚH 1 Makat se musí

Bára Tluchořová (34), rozhlasová moderátorka



a hlavně jsem vlastně žádné neslyšela, i kdyby mi je říkali. V hlavě bylo prázdko,“ vzpomíná na první chvíle po sdělení diagnózy Bára. A protože vždýcky ke všemu přistupovala čelem, úplně stejně přistoupila k léčbě. S tím, že bude věřit, že všechno dobře dopadne. „Jsem veselý člověk, a tak jsem vše přehodnotila. Prostě jsem věděla, že to vyhraju. A stalo se.“ Operace a následná léčba dopadly dobře, přesto boj pokračuje. „Bojuji stále a za bojovnici se

rozhodně nepovažuji. Není to příjemná část života, ale jak se říká, makat se musí, aby člověk mohl jít dál. A já životem jdu s úsměvem a pravidelně navštěvuji lékaře. Mám skvělého přítele, do toho dva roční kloučky. Pro ně žít chcete.“ A co by vzkázala všem ženám, které s rakovinou bojují? „Holky, není to jednoduché, bude toho na vás ještě mnoho. Je ale důležité, abyste neztratily optimismus. Je to základ všeho. Buďte si vzájemně oporou, protože jedna druhou potřebujeme.“

Nedělejte hrdinku,

RADÍ MIROSLAVA SKOVAJSOVÁ, LÉKAŘKA, PEDAGOGOŽKA, PRIMÁŘKA MAMMA CENTRA OPATOV, ZAKLADATELKA SCREENINGU RAKOVINY PRSU A SÍŤE MAMMACENTER V ČR

Myslím, že je důležité, aby se žena dozvěděla, že má po sdělení diagnózy právo plakat a být hodně, hodně smutná. Není dobré hrát na své okolí hrdinku, zejména proto, aby ochránila svoje milované od špatné zprávy. Také není dobré hledat zprávy na internetu, to přináší zmatek a úzkost. Často říkám svým klientkám: „Až se vypláчете, jděte do boje. A během léčby si dopřávejte jen knížky a filmy s dobrým koncem. Zkuste si naplánovat, jaký dětský, dosud nesplněný sen si po léčbě naplníte. Představujte si dobrý konec své léčby a pro tuto představu žijte.“

Před čtyřmi roky by ji ani ve snu nenapadlo, že by mohla potkat rakovina i ji. Ve třiceti se ale dozvěděla, že má nádor na mozku velikosti vejce. Vlastně to začalo nečekaným epileptickým záchvatem, na který si nepamatuje a ví o něm jen z vyprávění přítele, který hned zavola sanitku. V sanitce pak prodělala další záchvat a probudila se až v nemocnici. V nemocnici proběhla řada vyšetření a neúprosná diagnóza fibrilární astrocytom. Druh nádoru, který je sice zpočátku nezhoubný, ale v průběhu let se většina z nich mění ve zhoubné. Co se jí tehdy honilo hlavou? „Měla jsem pocit, že všechno skončilo. Brečela jsem, neměla jsem žádné jasné informace,



onkologického ústavu v Brně. Vliv psychiky na rozvoj onkologického onemocnění potvrzuje i psycholožka Jitka Weber, která pracuje jako konzultantka v přímé péči s onkologickými klienty. „Lidský imunitní systém je zatěžován různými škodlivými vlivy, které se sčítají, až může dojít k jeho selhání právě v podobě vzniku závažného onemocnění. Psychická nebo sociální zátěž

v podobě dlouhodobého neúměrného stresu, nedostatku spánku, neuspořádaných vztahů mezi partnery, v rodině, v práci nebo přáteli se významně podílí na komplexním kancerogenním působení civilizačních faktorů.“ Na druhou stranu ale platí, že rakovina se prostě někdy objeví, aniž byste jí šli dobrovolně naproti, třeba nezdravým životním stylem.

Boj s podporou

Psychická podpora je nezbytná rovina léčby a těžko se bez ní dosáhne uspokojivých výsledků. Ovšem jak říká lékařka Miroslava Skovajsová z Mamma centra Háje, která se specializuje na diagnostiku rakoviny prsu, každá žena má jinou psychickou odolnost. Je samozřejmě velkou výhodou, když dokáže zmobilizovat svoje psychické síly a rozhodne

se, že jí tato těžká životní zkouška neporazí. „Máme zkušenost, že špatný psychický stav pacienta se zásadně podílí na celkové kvalitě nejen jeho života, ale i jeho blízkých. Důležité je, aby měl pacient i při onemocnění pocit, že na světě je stále něco dobrého, zkrátka aby neklesal na mysl, protože součástí kvalitní onkologické léčby je taky podpora duševního zdraví a životní spokojenosti,“ vysvětluje Katarína Petraková. Psycholožka Jitka Weber pracuje jako konzultantka v přímé péči v neziskové organizaci Amelie, která pomáhá lidem s onkologickou diagnózou. A dobře ví, jak moc důležitá je právě psychická podpora ve všech fázích onemocnění. „Ať už je to období sdělení diagnózy, či v průběhu léčby, ale i v remisi nebo při recidivě onemocnění. Součástí psycho onkologické péče je taky podpora blízkých,“ říká Jitka Weber. Mít za zády někoho, kdo pomůže s úzkostmi, depresemi, zoufalstvím či sebezníčovajícími tendencemi, je věc, která je naprosto nezbytná. Jedině tak může dojít k emočnímu vyladění ve prospěch co nejlepší kvality života lidí s onkologickou diagnózou.

Diagnóza je začátek

Diagnózou ale boj s rakovinou teprve začíná. „Nejdůležitější podle mě je, aby žena přijala svou nemoc. Aby přijala tuhle zcela novou a nečekanou situaci, zbytečně se nevyvítila otázkami, proč jí nemoc potkala. Na zkoumání příčin bude mít dost času až se uzdraví,“ radí lékařka Skovajsová. Samozřejmě, že při sdělení diagnózy přijdou nepříjemné emoce, ale i ty je potřeba přijmout. „Hezké české přísloví říká, že strach má velké oči. A opravdu, kdo se nebojí postavit se svému strachu z nemoci i léčby, záhy zjistí, že strach není tak velký a znehýbnující, jak se zdál. Kdo přemůže strach z čehokoli, zažívá velké zadostiučinění, radost i naději,“ dodává lékařka. A co potřebují ženy, které tu mrchu rakovinu porazily? „Potřebují najít model své funkce v rodině, partnerském vztahu, najít si přiměřenou práci, obnovit sociální kontakty, začít se zase setkávat s kamarádkami a zbavit se určitě stigmatizace, kterou nemoc přináší,“ radí psycholožka Jitka Weber. Rozhodně není ostuda obrátit se na psychologa, který má psycho onkologickou přípravu. Protože ví, jak o rakovině s nemocnou ženou mluvit, jak zvládat bolest a zoufalství. Navíc platí, že sdílená bolest je poloviční bolest. A pro rakovinu to platí dvojnásob. ●

FOTO SHUTTERSTOCK A ARCHIV

PŘÍBĚH 2 Nikdy jsem se nelitovala

Petra Kuntošová (43), sociální pracovníce a koordinátorka Centra Amelie, www.amelie-zs.cz

Bylo jí 32 let, když jela s dvěma dětmi na jarní prázdniny. Při lyžování spadla a hlavou narazila na plech. Bolest hlavy se stupňovala a nepřestávala, léky nezabíraly. Myslela si, že má otřes mozku a jela na pohotovost. Následoval rentgen, vyšetření na CT a magnetická rezonance. Diagnóza nádor na mozku. Prý rostl dva roky a mohla zemřít ve spánku. „Takže úraz na sjezdovce mi možná zachránil život. Všechno zlé je k něčemu dobré,“ říká dnes Petra. V nemocnici jí prý ani nedocházelo, jak moc je její stav vážný. To jí došlo až následně.

„Když jsem po operaci ležela na JIP, přála jsem si jedině. Vidět ještě jednou děti, kterým v té době bylo 5 a 8 let.“ Po operaci následovala radioterapie a chemoterapie. Léčba byla agresivní a komplikovaná s mnoha nežádoucími účinky. „Ale díky skvělým lékařům na neurochirurgii a onkologii jsme tu ‚mrchu‘ přemohli. Onkologická léčba trvala s přestávkami skoro celý rok,“ vypráví svůj příběh Petra. Po léčbě agresivního nádoru jí zůstaly následky v podobě dvojitého vidění, a to i přes dvě operace, které podstoupila. „Největším problémem bylo, že nádor byl v mozečku a část jeho odstranění mi přineslo problémy s chůzí

a stabilitou, což mi působilo i problémy v psychické oblasti. Nemožnost běhat ve volné přírodě, jezdit na běžkách či na kole s rodinou. Ale člověk nesmí rezignovat a najít si náhradu za to, co už nemůže dělat. Koupila jsem si běžecký pás, u kterého se můžu držet a spálit nějakou energii,“ říká. Proč onemocněla rakovinou zrovna ona, se nikdy neptala. Brala ji jako nemoc, kterou musí pro rodinu překonat. Nelitovala se, neřešila, proč jí nádor na mozku zasáhl v 32 letech. „Při vážném onemocnění je důležité věřit, že bude líp

a brát nemoc jako překážku, kterou když přelezeme, budeme pokračovat na cestě svým životem, jen bohatší o jednu zkušenost.“ A co považovala v době léčby za nejdůležitější? „Najít si někoho, na koho se můžete obrátit a nezást na to sama. Já měla štěstí na úžasného manžela, který ze dne na den musel převzít veškerou péči o děti, kdy syn chodil ještě do školky a dcera do druhé třídy, a následně se staral i o mě. Díky patří i mým rodičům, kteří pomáhali, jak jen mohli.“ Zhruba dva roky po operaci si řekla, že by chtěla pomáhat

lidem s podobnými problémy. A tak založila libereckou pobočku spolku Amelie, který se zabývá psychosociální pomocí lidí s onkologickým onemocněním. „Tím, že jsem si sama prošla tímto onemocněním, se asi dokážu více vcítit do toho, co lidé s diagnózou prožívají. Primárně ale svůj příběh klientům nevyprávím. Spíše se snažím je podporovat a sdílet jejich pocity. Pro všechny nemocné i jejich blízké mám vzkaz. To nejdůležitější je ve vás, uživejte si každého dne, nevzdávejte to a věřte v lepší zítřky,“ říká.



Udělám vše pro to, abych se uzdravila

MÍŠA MÁ TŘI DĚTI A JE SAMOŽIVITELKA. PŘED NEDÁVNEM JÍ DIAGNOSTIKOVALI RAKOVINU PRSU S METASTÁZEMI DO UZLIN A JATER. BYL TO ŠOK NEJEN PRO NI, ALE PRO CELOU RODINU A JEJÍ PŘÁTELE I KOLEGY.

Pracuje jako zdravotní sestra a laktiční poradkyně na dětské JIP v nemocnici a ve svém životě už pomohla mnoha lidem. Vždy byla velice aktivní, sportovala a ke sportu vede i své děti. Všechno začalo na podzim 2022, kdy si všimla mléčné sekrece, která vytékala z bradavky. Pak si nahmatala bulku v prsu. Následovalo vyšetření s tím, že jde o zduřelou mléčnou žlázu. Uklidnilo ji to, ale po pěti měsících si nahmatala ještě víc zduřenou uzlinu a následovalo kolečko vyšetření včetně biopsie. Diagnóza karcinomu prsu s metastázemi do uzlin a jater ji šokovala, přestože už měla tušení, že to nebude v pořádku. „Do poslední chvíle jsem doufala, že se pletu. Spoustu lidí napadne. Proč zrovna já, nebo nespletli se náhodou? Díky své profesi jsem věděla, co tahle diagnóza pro mě znamená a co vše to bude obnášet. Také si jako zdravotník uvědomujete, jak je život křehký a jak vše může být během chvíle úplně jinak. A proto spíše moje první myšlenky směřovaly k mým blízkým a k tomu, že se musím začít co nejdřív léčit a udělat maximum pro uzdravení,“ vypráví mladá maminka. Je teprve na začátku své cesty, má za sebou několik dávek chemoterapie a biologické léčby a doufá, že se povede šíření nádorů alespoň zpomalit či nejlépe zastavit. „Nebylo jednoduché to sdělit nejbližším, to bylo asi nejtěžší, protože jsem věděla, že je to raní. Ale právě ti nejbližší, rodina, děti a přátelé, mi



pomáhají nejvíc. Mám kolem spoustu úžasných lidí, jsem jim za to vděčná, protože jsou mou oporou,“ říká Míša. Dál se snaží fungovat alespoň částečně ve své profesi a být nápomocná maminkám, které potřebují pomoc. „Svou práci mám ráda a naplňuje mě.“ A protože je pozitivní člověk, snaží se k nemoci stejně tak přistupovat. „Jsem nemocná, musím se léčit a udělat vše pro to, abych se uzdravila nebo tu alespoň byla pro mé nejbližší co nejdéle.“