



Odvojite vrijeme za sebe i svoje zdravlje. Odlazak na redovite mamografske preglede spašava život.

ŽIVOT S RAKOM DOJKE

Što pitaju žene oboljele od raka dojke?

Život s rakom dojke, od trenutka suočavanja s dijagnozom, kao i gotovo svakog dana nakon toga, sa sobom nosi brojna pitanja. Bolest mijenja svakodnevicu, navike, ritam i međuljudske odnose, a na sve njih teško je dobiti odgovore u trenutku najteže brige. S brojnim pitanjima susreće se i udruga Sve za Nju, a ovdje izdvajamo pitanja koja najčešće postavljaju oboljeli kao i njihove obitelji.

1. IMAM 55 GODINA, PRIJE 6 MJESECI MI JE DIJAGNOSTICIRAN RAK DOJKE U METASTATSKOJ FAZI. NISAM SE KONTROLIRALA JER RADIM I IMAM PUNO OBVEZA OKO OBITELJI I INAČE SAM ZDRAVA. ŽELJELA BIH ZNATI ŠTO SAM TO ČINILA KRIVO DA SAM GA DOBILA, JESAM LI SAMA TOME DOPRINIJELA?

Mnoge žene postavljaju pitanje: zašto baš ja čime sam to „zaskružila“ ili skrivila... Rak najčešće nasumična bolest i ne znamo koga će „odabrati“. Ipak poznati su mnogi faktori koji mogu doprinijeti nastanku raka dojke, ali niti jedan od njih nije direktni i isključivi uzročnik. Neke od tih faktora ne možemo izbjeći (dob prve menstruacije i dob menopauze, mogućnost da rodimo dijete), a neke tijekom života jednostavno nismo mogli staviti pod kontrolu ili nismo znali da mogu utjecati na

razvoj raka. Dobro je proanalizirati sa stručnjakom koliko se ti rizični faktori odnose na nas kako bi eventualno promijenili neke navike i razvili zdravije životne stilove. Kao rizični faktori najčešće se spominju ranije liječenje raka dojke, životna dob, dijagnoza raka dojke kod majke, sestre ili bake, rana menarha i kasna menopauza, pretilost tijekom života i u postmenopauzi, nerađanje, nedostatak tjelesne aktivnosti, pušenje, neumjerenno konzumiranje alkohola, dugotrajno uzimanje hormonalne nadomjesne terapije, neprilagođena prehrana, zagađenost okoline toksičnim tvarima i još neki kao npr. postojanje genetičke mutacije nekih gena. Stresni događaji, odnosno gomilanje reakcija organizma na stres može potaknuti smanjenje imuniteta i razvoj različitih bolesti. Najvažnije, nemojte se okrivljavati. Nemojte se iscrpljivati

rečenicama koje počinju sa „da sam...“. Usmjerite sve svoje kapacitete na liječenje, okružite se obitelji i prijateljima, razgovarajte sa stručnjacima.

2. DIJAGNOSTICIRAN MI JE METASTATSKI RAK DOJKE. JOŠ NISAM ZAPOČELA LIJEČENJE. POSTOJI LI ZA TO NEKA TERAPIJA?

Svaki rak je liječiv, ali cilj u liječenju metastatskog karcinoma najčešće nije potpuno izlječenje nego sprečavanje progresije bolesti, odgađanje primjene kemoterapije, palijativno liječenje i održavanje kvalitete života bolesnice. Liječenje metastatskog raka dojke (način i izbor terapije) ovisi prije svega o vrsti i karakteristikama samog raka, o zdravstvenom stanju i želji bolesnice. Upotreba suvremenih lijekova može značajno produžiti razdoblje bez progresije bolesti na više godina. Iznimno je važno



da razumijete da se prognoze vrše na temelju velikih uzoraka bolesnika u kliničkim studijama te da vaš odgovor na terapiju može biti i bolji. Ukoliko imate neke dvojbe oko predložene terapije imate puno pravo na uputnicu potražiti drugo mišljenje u nekoj drugoj zdravstvenoj ustanovi kako biste donijeli za sebe najbolju odluku.

3. MOJA SUPRUGA IMA RAK DOJKE. USKORO TREBA NA OPERACIJU. KAKO DA JOJ POMOGNEM?

Bolest pogađa ne samo ženu nego i njezinog partnera, obitelj i sve njoj bliske osobe. Emocionalna podrška partnera važna je za oboljelu ženu tijekom cijelog procesa liječenja. Prije same operacije, žena se suočava s nizom pitanja i strahova o samom postupku, procesu oporavka i tome kakav će utjecaj operacija imati na njen izgled, a posljedično i samopouzdanje. Na partneru je da pomogne ženi prevladati gubitak dijela ili cijele dojke i da joj pomogne prihvatiti sebe kao jednako voljenu i njemu privlačnu ženu. Ona će vjerojatno hrabro reći kako nije važna dojka već zdravlje, ali će trebati vrijeme i podršku da se doista tako i osjeća. Najbolji savjet je da se prisjetite vremena kad ste se udvarali i osvajali svoju partnericu. Tad ste promišljali što bi je veselilo i čime biste je impresionirali. Činite to ponovo. Nemojte zaboraviti da psihološke posljedice koje donosi bolest također, osim oboljele, osjeća i njezina obitelj, tim jače što je bolest teža i snažniji izvor stresa. Jednom dijelu partnera je potrebna i stručna psihološka pomoć, ali nažalost većina muškaraca ustručava se takvu pomoć potražiti, jer ih je sram priznati da im treba pomoć, ili misle da tako mora biti. Zapravo je upravo suprotno, muškarac koji traži savjet kako bi se bolje suočio s bolešću partnerice, pokazuje da je svjestan svoje odgovornosti, da je spreman učiti kako joj može biti najbolja podrška.

4. IMAM RAK DOJKE, ALI JOŠ NIŠTA NISAM REKLA DJECI. MOLIM SAVJET KAKO IM TO SAOPĆITI?
 Načelno sam mišljenja da roditelj koji se liječi od maligne bolesti treba o tome razgovarati s djetetom. Pri tome je važno birati način i vrijeme te odlučiti unaprijed koju količinu informacija i detalja

će podijeliti s djetetom. Naravno ta odluka ovisi o nizu faktora, dobi i općem stanju djeteta, njegovoj emocionalnoj i kognitivnoj zrelosti, stanju roditelja, odnosu između roditelja, odvojenosti roditelja i djeteta, mogućem specifičnom trenutku u kojem se obitelj/dijete nalazi te drugim uvjetima obiteljskog života. Kada se roditelji odluče razgovarati s djecom, mogu obratiti pažnju na sljedeće: Djeci načelno nije potrebno davati puno informacija niti detalja o bolesti i liječenju, no važno je da u novom načinu života roditelja, koji je izmijenjen uslijed bolesti i liječenja, postoji povezanost s djetetom, a ona može postojati kada je roditelj autentičan i iskren. Ponavljam, to ne znači saopćiti sve informacije o bolesti te prenijeti brige i strahove na dijete. Djeca mogu postavljati jednostavna i kraća pitanja ili tražiti opširnije odgovore. Na pitanja odgovorite kratko i jasno. Kada nešto ne znate, recite da to sada ne znate, ali ćete objasniti kada budete znali. Možete reći i da vam treba vremena da razmislite o tom pitanju, no svakako se vratite djetetu s odgovorom. U međuvremenu, ako smatrate da vam treba pomoć pitajte nekoga za mišljenje ili potražite savjet stručnjaka.

5. DIJAGNOSTICIRAN MI JE METASTASKI RAK. KAKO SE TREBAM HRANITI?

Prehrana je izrazito bitna potpora u liječenju malignih bolesti. Općenito, prednost treba dati namirnicama biljnog podrijetla, kvalitetnim izvorima bjelanjčevina, vitamina i mineralnih tvari, složenih ugljikohidrata i kvalitetnih masnoća, jednom riječju, hrani visoke nutritivne vrijednosti i unostiti adekvatnu količinu tekućine, prvenstveno vodu. S obzirom da su prehrambene potrebe vrlo individualne, savjetujemo da se konzultirate s nutricionistom kako biste dobili preporuke kreirane za vlastite potrebe. Tijekom procesa liječenja, bolesnika je potrebno pratiti i kontinuirano usklađivati prehranu trenutnom stanju i potrebama bolesnika.

6. MOJA MAJKA JE IMALA RAK DOJKE, SAD IMAM I JA. JE LI TO NASLIJEDENO?

Samo mali postotak bolesnika ima rak dojke koji je rezultat naslijeđene mutacije gena BRCA 1 i 2. Na temelju obiteljske anamneze nije moguće

utvrditi je li rak nasljedan, ali na temelju detaljne obiteljske anamneze može se u skladu s posebnim kriterijima prosuditi da li bi osobu bilo korisno uputiti na genetičko testiranje kako bi se precizno utvrdilo postoji li genetička mutacija. U tu svrhu prvo bi se trebala testirati Vaša majka, pa ukoliko postoji mutacija tada se trebale testirati i Vi. Medicinska genetika je vrlo specifična disciplina i najbolji savjet koji Vam možemo dati jest - otiđite u genetsko savjetovalište gdje ćete dobiti sve potrebne informacije i upute od stručnjaka. Za ažuriranu informaciju o kontaktima Genetskog savjetovališta javite se Udruzi SVE za NJU.

ODLAZAK NA PREVENTIVNE PREGLEDE SPAŠAVA ŽIVOT!

Svake godine, prve subote nakon prvog dana proljeća, obilježava se Dan narcisa. Ovaj dan prvi put je obilježen 5. travnja 1997. godine, a ove godine je već 21. po redu. Na Dan narcisa u mnogim se gradovima Hrvatske organiziraju humanitarne akcije – prodaju se narcisi, a sav prihod namijenjen je prevenciji i ranom otkrivanju raka dojke. Upravo rano otkrivanje spašava život, a narcisi simboliziraju nadu, buđenje i novi život! Zloćudne bolesti jedan su od vodećih javnozdravstvenih problema u Republici Hrvatskoj i na ljestvici uzroka smrti nalaze se na visokom 2. mjestu. Upravo zbog tog problema, Vlada Republike Hrvatske u lipnju 2006. godine usvojila je Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke. Upravo su prevencija i rano otkrivanje provjereni, znanstveno utemeljeni i uspješni načini borbe protiv raka. Redovitim provedbom preventivnih pregleda moguće je poboljšati kvalitetu života i unaprijediti zdravlje cjelokupnog hrvatskog stanovništva. Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke obuhvaćene su sve žene u Republici Hrvatskoj u dobi od 50 do 69 godina. U okviru ovog programa žene mogu obaviti mamografski pregled dojki svake dvije godine. Ženama na kućnu adresu stiže poziv za besplatni mamografski pregled. Cilj ovog organiziranog probira je smanjiti smrtnost od raka dojke i otkriti rak u početnom stadiju u većem postotku nego danas te poboljšati kvalitetu života bolesnica s rakom dojke. U Hrvatskoj je rak dojke najčešći tip raka i od njega oboljeva četvrtina novooboljelih žena, dok svakoj jedanaestoj ženi prijeti rak dojke, a u sljedećim je godinama za očekivati daljnji trend porasta oboljelih.