



POVJERLJIVO | RAK DOJKE

U SVOJOJ BORBI NISTE SAME

U Hrvatskoj svaki mjesec 250 žena oboli od raka dojke, a 90 ih umre. Tri hrabre žene s kojima smo razgovarali došle su do istog zaključka: treba naučiti razmišljati pozitivno jer inače nikakve terapije ni lijekovi ne mogu pomoći. Njihova poruka ostalim oboljelim ženama jest da ne moraju kroz sve to prolaziti same jer u udruzi "Sve za nju" mogu dobiti podršku i pomoć da se riješe negativnih misli. Piše **NINA ČIČA**, snimili **BERISLAVA PICEK, NIKŠA STIPANIČEV, RANKO ŠUVAR/HANZA MEDIA**

KRISTINA MLADENOVIĆ, 40, geodetska referentica, Zagreb

"BIRAM 30 GODINA"

Kristina Mladenović, 40-godišnja geodetska referentica iz Zagreba, godinama je redovito išla na kontrole jer su i njezina sestra i majka umrle od raka dojke. Još u siječnju prošle godine ultrazvučni pregled pokazao je da je sve u redu, no četiri mjeseca poslije napipala je ispod lijevog pazuha kvržicu, a ubrzo nakon toga biopsija je pokazala da je to karcinom. Iako je znala da spada u rizičnu skupinu, Kristini je dijagnoza bila šok jer se nekako nadala da će bolest barem nju mimoići kad joj je već odnijela majku i sestru. I tek kad se nekako pomirila s tom dijagnozom i s tim da će ostati bez lijeve dojke, uslijedio je novi šok: onog jutra kad je trebala biti operirana stigao je nalaz magnetske rezonance koji je pokazao da postoji tvorba i u desnoj dojci pa je operacija odgođena za kolovoz. - Planirali su mi odstraniti jednu dojku, a na drugoj strani samo izvaditi limfne čvorove, no ja sam, zbog iskustva koje sam prošla s majkom i sestrom, inzistirala da mi odstrane obje dojke. Imam dvoje djece i znala sam da ću tako biti sigurnija i mirnija - priča Kristina, kojoj je patološki nalaz nakon operacije pokazao da su limfni čvorovi uredni te nije morala ići na kemoterapiju i zračenje, već joj je propisana samo petogodišnja hormonska terapija od koje ima niz nuspojava poput navala vrućine, crvenila, nesanica, promjena raspoloženja, visokog tlaka i bolova u

kostima. Ipak se to, kako kaže Kristina, da podnijeti kad znaš da te ti hormoni liječe. - Treba se boriti jer što se više borite, veći su vam izgledi. Ja sam svojoj doktorici rekla neka učini što god je potrebno jer imam dvoje djece i, ako moram birati između toga hoću li živjeti 5 ili 30 godina, ja biram 30 - kaže Kristina dodajući kako se kod nje potvrdilo koliko su važne kontrole i rano otkrivanje bolesti jer je kod njene majke i sestre rak otkriven prekasno, kad više nije bilo pomoći. Kad je uhvati kriza ili teške misli, najviše joj pomažu udruga i grupa oboljelih žena "Lavice", ali velika su joj podrška bili obitelj i prijateljice koje su joj pomagale u glačanju i kuhanju sve dok se nije dovoljno oporavila. Kristina se sada već navikla i na svoje "nove" grudi, a ne smeta joj ni veća udubina ispod pazuha zbog koje ne nosi majice s prevelikim otvorom oko ruke. Sada se osjeća ispunjenije nego prije jer se radije svakom danu i svakoj sitnici. - Činjenica je da život čine male stvari i da na njima treba biti zahvalan, a to čovjek jako dobro shvati nakon ovakvih, teških iskustava. Ono što bih ja mogla poručiti svim ženama jest da je jako važno početi pozitivno razmišljati i raditi na sebi. Žene uvijek sebe zanemaruju zbog obitelji, a trebale bi svaki dan odvojiti barem malo vremena za sebe. To ja sada napokon činim i mislim da je to ključno za očuvanje zdravlja i izlječenje.





MELITA GABOR, 34,
prodavačica, Zagreb

POZITIVNI OSTAJU

Da nije bilo upornog dvogodišnjeg kašlja zbog kojeg je nekoliko puta išla na rendgen, Melita Gabor, 34-godišnjoj prodavačici iz Zagreba, karcinom dojke vjerojatno ne bio otkriven na vrijeme, u ranom stadiju i dok još nije metastazirao. Prije godinu i pol Melita je napipala kvržice ispod pazuha, no nalaz ultrazvuka dojke bio je uredan i doktorica joj je rekla da je riječ samo o mastitisu. Tri mjeseca kasnije, kad je treći put išla na snimanje pluća zbog kašlja, slučajno je spomenula u bolnici da ima kvržice ispod pazuha pa su je naručili na punkciju, koja je pokazala da ima zloćudni tumor dojke.

- Zatvorila sam se u sobu na tri dana i pitala se "zašto baš ja?", no kako sam po prirodi veselog duha, na kraju sam to prihvatila kao još jedan izazov i dobro sam se nosila s tim uz pomoć rodbine, prijatelja i obitelji. I za njih je to bio šok, ali kad su vidjeli da se ja s tim dobro nosim, i njima bilo lakše - priča Melita, kojoj su tri tjedna kasnije operacijom uklonjeni tumor i 15 limfnih čvorova. Iako se tumor nije raširio, budući da je riječ o HER 2 pozitivnom tipu koji je progresivan i vrlo agresivan, prošla je i kemoterapiju i zračenja. - Teško sam podnosila kemoterapiju, a najgori mi je bio osjećaj pečenja u ustima zbog kojeg po 10 dana nisam mogla jesti, kosti su me boljale, tresla sam se i nisam mogla sama hodati - prisjeća se Melita, koja je nakon kemoterapije dobila pametni lijek herceptin, a idućih pet godina uzimat će i hormonske tablete. Srećom, svi su nalaži zasad dobri, a Melita kaže da se sada osjeća i izgleda bolje nego prije bolesti.

- Sve sam to psihički jako dobro podnijela, ali fizički su lijekovi i terapije ostavili traga na meni. No, morala sam se dobro držati zbog svoje osmogodišnje kćeri koja je sve prošla sa mnom, koja je znala što se događa i bila uz mene i za vrijeme kemoterapija i nakon operacije. Jako sam se trudila da ne osjeti moj strah, što je nekada znalo biti naporno, ali unatoč tome ona mi je bila najveća pomoć. Ponekad mi je i crtanje i modeliranje pomagalo da se rastresem i oslobodim ružnih misli - kaže Melita priznajući da je teško živjeti s tim da imaš nešto zloćudno u sebi i s velikim upitnikom u glavi hoće li se karcinom vratiti ili ne. No, kad bi joj došle takve misli, uvijek bi joj pomoglo druženje, briga o djetetu i svakodnevne obaveze. - Za sve ovo vrijeme doživjela sam i smrt žena s kojima sam zajedno prolazila terapije i jasno sam vidjela da osobe koje negativno razmišljaju ne završe dobro i da se kod njih bolest počne širiti. Svi mi koji smo bili pozitivni ostali smo tu. Treba biti pozitivan i okupirati misli nečim drugim, to je jedini lijek.



SANJA BUBANOVIĆ, 43, voditeljica u osiguranju, Zagreb

SANJA, ŽIVOT ILI SMRT?

Sanju je vjerojatno spasila njezina majka, koja je u 48. godini umrla od karcinoma jajnika. Naime, to je bio jedini razlog zbog kojeg joj je doktorica odlučila operirati kvržicu koju su tri godine pratili i koja je po svim nalazima, čak i po nalazu magnetske rezonance mjesec dana prije operacije, bila dobroćudna. To je trebala biti samo rutinska operacija, no nakon nje je uslijedio šok. - Kad su mi rekli da je kvržica zloćudna, mislila sam da su zamijenili nalaze. Onda sam vidjela da je kirurg ozbiljan i postala bolno svjesna da se nije zabunio. To je užasan osjećaj, pitala sam se zašto baš ja koja sam zdravo živjela... ma tisuću vam pitanja dođe u glavu i obuzme vas osjećaj nevjerovatne nemoći. No, kad sam u bolnici vidjela djecu koja imaju rak, više se nisam pitala zašto ja. Nakon toga sve sam to puno brže prihvatila i posložila si u glavi - priča

Sanja dodajući da je imala sreće što je karcinom otkriven i operiran na vrijeme, prije nego što je metastazirao. Nakon operacije Sanja je ipak morala proći četiri ciklusa takozvane crvene kemoterapije koja se smatra najtežom i koju karakteriziraju jake mučnine, a zatim i 12 ciklusa paklitaksela od kojeg ispadaju nokti i jako bole kosti. Bilo je to pet mjeseci užasa, kako opisuje Sanja, nakon kojih je uslijedilo još 30 ciklusa zračenja. Idućih pet godina uzimat će lijekove koji blokiraju rad hormona i imaju niz nuspojava, od valunga do nervoze i propadanja kostiju, a zbog izvađenih 15 limfnih čvorova ruka joj je otečena, ne smije s njom na sunce, ne smije ju u nju ubosti komarac, ne smije dizati ništa teže od kilograma i stalno u njoj ima jake bolove. Ti će joj problemi ostati za cijeli život, no unatoč svemu tome Sanja danas kaže da je taj karcinom za nju blagoslov. - Kad

toliko propatite na kemoterapiji i kada dođete toliko blizu smrti, počnete cijeniti život i više voljeti sebe i druge. Znate, isprva sam mislila da se moram boriti, a onda sam shvatila da sam taj karcinom ja, da sam svojim načinom života pridonijela tome jer sam se otuđila od sebe i sve mi je bilo važnije od mene same, a to se negdje mora odraziti. Meni je ovaj tumor, nažalost, bio potreban da se trgnem, da promijenim način života, da shvatim koliko mi je zapravo lijepo. I sigurna sam da se, dok god ću voljeti sebe i biti dobra sa sobom, bolest neće vratiti. Kad mi se dogodi da opet počnem razmišljati na stari način, samo stanem i zapitam sebe: "Sanja, život ili smrt?". I to me odmah dovede u normalu zato što sam svjesna da se drugi put možda ne bih uspjela izvući - kaže Sanja dodajući da su suprug i sin dobro primili njezinu promjenu te da im se čak više sviđa takva.