



**DO DIÁŘE:**  
Tradiční Avon  
pochod letos připadne  
na 15. června, začíná  
se na pražském  
Staroměstském  
náměstí.

**PŘIJDU O VLASY? OPUSTÍ MĚ PŘÍTEL KVŮLI JIZVĚ?  
BUDU JEŠTĚ NĚKDY MÍT DĚTI? PŘESNĚ TYTO OTÁZKY SI ŽENY  
S DIAGNÓZOU RAKOVINA PRSU KLADOU NEJČASTĚJI.**



# ZAKÁZANÉ SLOVO

*Kolik v sobě máme síly, když je třeba zabojet o život? Těžko odhadnout, že? I když ženy v EU mnohem častěji umírají na rakovinu plic, strašák v podobě karcinomu prsu je všudypřítomný. Je nutné se ho bát? A co nastane po vyřčení obávané diagnózy?*

VERONIKA VLACHOVÁ

**B** ylo mi tehdy devětadvacet, byla jsem bezdětná a čerstvě zamilovaná, když mi na mamologii paní doktorka sdělila ta tři obávaná slova: je to rakovina,“ vzpomíná dnes po pěti letech, oboustranné mastektomie a úspěšné léčbě Petra Svobodová. V takové chvíli ji napadly, stejně jako většinu pacientek s podobnou diagnózou, následující myšlenky: Co všechno mě čeká? Opustí mě přítel? Budu mít někdy vůbec děti? Zvládnou to? Přijdu o vlasy? Znamená to konec života? Žádný jiný druh rakoviny nepostihuje ženy v tak velké míře jako rakovina prsu. Podle Národního onkologického programu onemocní v Česku rakovinou prsu ročně přibližně 7,5 tisíce žen, což je, jak vysvětluje mamoložka z Perfect Clinic Renata Kajalová, zhruba o dva tisíce více než v minulých deseti letech: „Rakovina prsu je stále onemocnění s nejvyšším počtem výskytu ve věku od 55 let do 70 let. Celkové číslo se každým rokem pomalu zvyšuje, nestagnuje.“ Přesto statistiky prognóz z posledních let mluví o počtu vyléčených s nadějí: čtyřem z pěti pacientek se podaří navrátit se do běžného života. Diagnóza jménem rakovina tak stále vzbuzuje strach, obavy a spoustu otázek, na které se nedá v době zjištění onemocnění nijak odpovědět. A co teprve, když přijde v době, kdy je v plánu založení rodiny nebo užívání vlastního samostatného života?

## VŠICHNI NAŠI STRAŠÁCI

„Strachu z nemoci obvykle podléháme, když jsme v nečinnosti. Pokud se chytíme strašáků, doporučuji začít něco dělat. Cokoli. V hlavě můžete mít myšlenku na strach nebo nějakou jinou. Já sama trénuju odvalu,“ radí koučka Jitka Ševčíková, která má s rakovinou osobní zkušenost: před pár měsíci na ni onemocněl její manžel.

Ve třiatřiceti letech byla rakovina s agresivním nádorem v pravém prsu diagnostikována i Petře Tůmové, mamince dvou dětí. „Dostala jsem v té době plný invalidní důchod

na dva roky, a tím pádem i čas na odpočinek a přemýšlení. Pořád jsem se sama sebe ptala: „Proč se to stalo? Co jsem udělala špatně?“ svěřuje se mi Petra. S tím, že rakovina je vážná zpráva, souhlasí i psychoterapeutka Dominika Čechová. Ovšem podotýká, že bývá také poslední výzvou k tomu, začít žít jinak: „Na otázku jak, je třeba hledat odpovědi. Nenechat se opíjet tím, že všechno vyřeší farmacie. Jakou má pro nás život hodnotu? Jsme ochotni svému životu obětovat to nejdůležitější – tedy život sám? Nebo přistoupíme na to, že se náš život konečně musí změnit, a převezmeme za to odpovědnost?“

## PŘEVRAŤ V NAVIGACI ŽIVOTA

Když vzniklo v roce 2013 v Mexiku hnutí Fuckup Nights, asi nikoho by tenkrát nenapadlo, že bude mít celosvětový dopad. Lidé na společných setkáních vyprávěli své příběhy, nebo spíš popisovali životní patálie – finanční krach, nemoci či osobní průšvihy. Všechny večery měly hluboký terapeutický význam. A navrch ještě něco: podprahově a efektivně poučovaly o tom, čemu se vyhnout. Ne náhodou se dnes, šest let po vzniku, konají tyto večery ve 300 městech 80 zemí světa, včetně Česka. Ptáte se, jak Fuckup Nights souvisí s rakovinou? Původem mexické hnutí oficiálně odstartovalo změnu v přemýšlení i o nemocech. Už není třeba předstírat dokonalost, tvářit se, že je léčba rakoviny procházka růžovou zahradou. Mnohem přínosnější je prozradit svůj fuckup, tedy neúspěch, cestu, která nevedla k původně vytyčenému plánu, ale zato dokázala navést na jinou stezku životem.

Tento přístup se osvědčil i Nikole Samkové, která si ve třiatřiceti letech prošla osobní zkušeností s karcinomem prsu. Sedět doma v koutku do té doby, než se rakovina odporučí, rozhodně nechtěla: „Od začátku jsem se rozhodla mluvit o svém onemocnění a svých pocitech otevřeně, bez jakéhokoli tabu a tajností. Chtěla jsem poukázat na to, že se rakovina prsu může týkat i mladých dívek a žen.“






Díky ní si spousta žen v jejím okolí došla na vyšetření prsu, sama Nikola dnes pracuje jako manažerka Bellis, projektu Aliance žen s rakovinou prsu do 45 let. Také pro Petru Tůmovou, zmíněnou maminku dvou malých dětí, se stala prodělaná nemoc odrazovým můstkem k životním změnám. Došlo k nim necelé čtyři roky od zjištění bulky: „I když mi byl v době léčby manžel velkou oporou a bez něj bych to celé nezvládla, naše manželství nakonec nevydrželo. Asi to bylo i tím, že jsem měla čas přemýšlet, někam jsem se posunula. Spoustu jsem si toho uvědomila, věděla jsem, že chci začít jinak. Muž ale nechtěl pochopit, že se nedokážu vrátit do stejných kolejí,“ vypráví se smutkem Petra. Jak ale upozorňuje koučka Jitka Ševčíková, nevrátit se do stejných kolejí je důležité: „Jinak by ta nemoc neměla smysl a často pak přijde nová, zpravidla ještě horší zátěžová zkouška. Tedy poučit se a uvědomit si, že jsem vyléčená pacientka.

Také dnes čtyřiatřicetileté Petře Svobodové vnesla rakovina do života vítr jiným směrem: v době diagnózy pracovala v bance, dnes studuje na Vyšší odborné škole a spolupracuje s projektem Bellis jako koordinátorka. „Spousta lidí se mě ptá, jestli mi nevádí, že se v kolotoči rakovina stále motám. Jestli by nebylo lepší zavřít dveře a jít jiným směrem. Možná by to bylo jednodušší, stále totiž prožívám příběhy holek a některé bohužel nemají šťastný konec. Ale já si v životě nevybírám jednodušší cesty. Dokud mám pocit, že můžu být nějakým způsobem užitečná a vidím velký smysl v tom, co dělám, tak to nevzdám,“ říká Petra.

## ŽIVOT BEZ PRSŮ

Raději přijít o prso než riskovat zdravím? Na první pohled jasné dilema podkopává představa budoucího života bez ženského hrudníku. Například Nikola Samková byla rozhodnutá, že bude s rakovinou bojovat i odstraněním nemocného prsa. Když ale přišlo od lékařů vzhledem k agresivitě nádoru v kombinaci s nízkým věkem doporučení, aby zvážila oboustrannou mastektomii prsů, váhala: „Bylo to do té doby nejobtížnější rozhodnutí v mém životě. Nakonec jsem se rozhodla mastektomii obou prsů podstoupit a za své rozhodnutí jsem vděčná. Nelituji jej. Ale veškeré důsledky mi samozřejmě došly až později,“ přiznává Nikola. Na prsa jako symboliku

plnohodnotného ženství reagovala Barbie Ritzco, americká aktivistka a veteránka. V roce 2011 sama podstoupila kvůli karcinomu odstranění poprsí a o dva roky později založila hnutí flat & fabulous, kterým chtěla poukázat na fakt, že ženskost se dá prezentovat i bez bujného hrudníku. Přestože svůj boj s rakovinou nakonec před třemi lety prohrála, její filozofie má příznivce i nadále. Přijímání důsledků rakoviny na ženské tělo vytahují na světlo i finské designérky v uměleckém projektu Monokini 2.0. Proč se snažit o to, mít prsa dvě, když plnohodnotné ženství existuje i s jedním? ptají se zakladatelky projektu, který sebevědomě nabízí atypickou plavkovou módu s jediným cílem – toto onemocnění by už ženy neměly vnímat jako hanbu. 



### Nikola Samková (31 let)

„Rakovina byla zkouška, která mě naučila skutečně žít,“ říká. Nikola onemocněla ve 23 letech, kvůli agresivitě karcinomu podstoupila oboustrannou mastektomii. Šestáým rokem vede organizaci Bellis, ve které předává své zkušenosti a pocity dalším pacientkám v podobné situaci. Před třemi lety si splnila sen a zaběhla maraton. Od té doby běžela desítku půlmaratonů, naučila se plavat kraula a letos by ráda zvládla svůj první triatlon.



### Petra Svobodová (34 let)

„Strach z recidivy tady je, ale nemyslím na to a užívám si života,“ tvrdí optimistka Petra. S diagnózou karcinomu prsu se setkala před pěti lety. Během plánování léčby vyšlo najevo, že je nositelkou pozitivního genu BRCA 1 zvyšujícího pravděpodobnost recidivy, absolvovala tedy oboustrannou mastektomii. V současné době podstupuje hormonální léčbu a dochází na pravidelné kontroly. „Už neřeším hloupost. Urovnaly se mi priority v životě. A možná to bude znít jako klišé, ale cítím se silnější,“ dodává.



### Petra Tůmová (40 let)

„Dnes už vím, že i obyčejný den je vzácný.“ Letos tomu bude deset let, co Petře lékaři zjistili nádor v prsu. Úspěšně prošla léčbou. Velkou oporou jí pak byl nejen dnes už bývalý manžel, ale hlavně její dvě děti. „Moje nemoc jim dala do života hodně,“ říká s úsměvem Petra, která se po léčbě vrhla do běhání.

## NOVINKY V LÉČBĚ

**Když se nádor změní v tuk.** V polovině letošního ledna byla v časopisu Cancer Cell publikována studie, ve které vědci z Bazilejské univerzity dokazují úspěšnou proměnu nádorové buňky v tukovou. Povedla se při pokusech na myších.

**Krevní test nové generace.** Ve fakultní nemocnici v německém Heidelbergu vyvinuli krevní test, který by měl umět včas odhalit rakovinu prsu. Na konci letošního února ho na Gynekologickém kongresu představil profesor Christof Sohn s tím, že oproti mamografu, který rozpoznává nádory o velikosti 5 milimetrů, tento test reaguje obzvláště citlivě u žen pod 50 let a pyšší se spolehlivostí zhruba 86 procent. Sohn si od tohoto testu slibuje i využití u dalších typů rakovin, jako například vaječnicků nebo slinivky. Od podzimu by měla být tato novinka k dostání na trhu.

**Český lék proti rakovině.** Experti z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze aktuálně testují na pacientech s rakovinou nejnovější objev – látku MitoTam účinkující na mitochondrie rakovinných buněk. Taková buňka je pak nucena vytvářet reaktivní formy kyslíku, což nakonec vede k jejímu samotnému zániku.