

Obsah

PŘEDMLUVA	6
-----------------	---

KAPITOLA 1 – BEREME TĚ ZA RUKU

9

Našla jsem si bulku v prsu, mám strach...	10
Nejen holky, ale hlavně dámy	13
Co mi to, sakra, je?	14
Samovyšetření prsu	15
Kluci to maj taky!	16
Čekání na výsledky	16
Přišla špatná zpráva. Konec jednoho světa je začátek jiného. Neboj se!	21
Špatný zprávy v ruce? Nezoufej, doufej, jednej!	24
CHCI:	27
Hlava v teple, nohy v suchu aneb Hlavně se z toho nezbláznit!	27
VERONIKA ZEMANOVÁ: MILUJU...	29
Jak mluvit o rakovině s blízkými	31
Maminka je nemocná, ale holohlavé princezny jsou stále princezny	39
Jak na to šly další maminky?	40

KAPITOLA 2 – DO BOJE!

43

Neoadjuvance	44
Operace	44
Adjuvance	45
Připrav si žíly a skoč na kolotoč!	47
Scintigrafie kostí	49
Rentgen plic	49
Ultrazvuk břicha	50
Označování nádoru	50
Magnetická rezonance	51
Krevní a jaterní testy, onkomarkery	51
Cirkulující nádorové buňky	52

Genetické testy	53
Genomové testování	55
PET/CT	56
Léčba a drahý šaty jsou vždycky na míru	57
Chemoterapie – důležitá zbraň v boji	59
Zcela otevřená škola chemoterapie pro začátečníky:	64
Kdy upozornět při chemoterapii a kontaktovat lékaře:	67
DigniCap a jeho novější systém Paxman	68
Možná prevence neuropatie	69
Já se PICCnu... intravenózní port	69
Hormonální léčba	70
Ablativní hormonální léčba	71
Kompetitivní hormonální léčba	72
Biologická léčba	72
IMUNOTERPIE – nová zbraň v boji	74
Systémová léčba	75
NIKOL PAZDEROVÁ: BĚHEJ A VĚŘ!	76
Operace aneb prsa (možná) v pytli	78
Sophiina volba	79
Tumorektomie	82
Částečná mastektomie	83
Úplná mastektomie	84
Nezbytný doprovod – axiální disekce (odstranění sentinelové uzliny) ...	88
Co s sebou do nemocnice na operaci prsu:	89
Péče o jizvy po operaci prsu	91
Péče o jizvu	93
Typy jizev	94
Fyziologická jizva	94
Patologické hojení	95
Hypotrofická/atrofická jizva	95
Hypertrofická jizva	95
Keloidní jizva	95
Obecné zásady péče o jizvu	96
Péče o jizvu 0–14 dní po operaci	97
Péče o jizvu 3.–4. týden po operaci	99
Péče o jizvu od 5. týdne po operaci	99

Nejsi si jistá, jak pečovat o jizvu?	100
Prsa v rekonstrukci	101
Typy rekonstrukce prsu	103
Rekonstrukce prsů implantáty	104
Rekonstrukce prsů vlastní tkání	105
Risk reducing (subkutánní) mastektomie	106
Rekonstrukce dvorce a bradavky	106
Ozařování	107
Adjuvantní radioterapie	107
Ozařování v hlubokém nádechu	108
Indikace léčby zářením	109
Principy ozařování	110
Péče o tkáně po radioterapii	113
Posunlivost tkání hrudníku po radioterapii	113
Jednoduché cvičení, které můžeš provádět v průběhu dne, třeba i na židli doma nebo v kanceláři	114
Čím doporučujeme mazat oblast po ozařování?	115
Jak doporučujeme chránit se před sluníčkem po ozařování?	116
Preventivní gynekologické operace	116
Lymfatická péče	117
Onko-fyzioterapie	119
Najdi si svého fyzioterapeuta	120
A kdy tedy na fyzioterapii vyrazit?	120
Fyzioterapie po operaci	120
Axillary web syndrome (cording, overload lymfatické cévy)	121
Jak rozhýbat „Axillary web syndrome“ (strunu v podpaží)	122
Hybnost končetiny	123
Cvičení po operaci prsu	124
Rehabilitace	125
Aktivní pohyb po operaci prsu	126
Onko-jóga	126
Jaké jsou největší přínosy pravidelného cvičení jógy u pacientek s rakovinou prsu?	127
Sport po operaci prsu	128
Vztah pacientka – lékař je jako vztah s trenérem	128
RADKA KOZÁKOVÁ: TETOVÁNÍ K PĚTI LETŮM VÝROČÍ	131

S rakovinou v posteli	136
Ložnicové technikálie	137
S rakem na rande	142
Rakovina prsu a těhotenství	144
Když ještě dítě nechceš	146
Miminko jako odměna	147
PETRA SVOBODOVÁ: LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM	150
Nemoc, děti a já	152
Co s váhou? Zahodit do šrotu!	158
Blbý kila...	158
Projez se zpátky do (hubený) formy	162
Dopřej svému tělu ve správné kombinaci a poměrech:	162
Sacharidy	162
Bílkoviny	163
Tuky na talíři (ne na zadku)	164
Vláknina	165
Pitivo	165
Prasárničky	166
... a jejich správný poměr	166
Hormonální smršť odjinud	167
Sportujeme. A ty můžeš jít plavat s rakovinou?	168
Silový trénink po operaci prsu	170
Desatero pro pěkný tělo	172
Jez, nežer	172
Kašli na to!	173
Jsi krasava!	175
Hni se!	175
Zelená je dobrá	175
Neflámuž... ..	175
... ale užívej života!	175
Seřvi je na tři doby!	176
Pěstuj vztahy, jako by to byly květiny	176
Hoď se do klidu	176
Depka za krkem	176

Depka, nebo jen den blbec?	178
Deka jménem depka!	179
Lidská terapie	181
Pilulka poslední pomoci	182
Brouci v hlavě a jiný potvory	183
Trochu jiná holka	183
Jedna teta povídala aneb tlak okolí, předsudky a jiné malichernosti	185
Kdo tě pochopí?	186
Jdu dál!	188
Mám cenu své váhy ve zlatě! Nebo v diamantech?	189
Hrdinka vs. chudinka	191
Já, chudinka	191
Zdravá bojovnice	192
Srovnej si to...	192
Mluv o tom!	195
Kašli na internet	195
Komunikuj!	195
Pěstuj se jako vzácnou květinu	196
Odfrkni si	199
Vyspi se na to	199
Trénuj nicnedělání	199
Hejbní kostrou	200
Umění	200
Navoň svůj svět	201
Alkohol ne, radši novou rtěnku!	201
Zelený růžový život	201
Nové i staré hobby	202
Medituj jako mudrc	203
NIKOLA SKONDROJANI: TAK TROCHU OSTRÁ HORSKÁ DRÁHA	204
Recidiva – Koukni strašákovi do očí	206
Vyhlás mobilizaci	209
Metastatická fáze nemoci	210
VERONIKA BLAHUTA: „NEMOC MĚ NAUČILA MÍT SE RÁDA TAKOVÁ, JAKÁ JSEM. ŽE NA MĚ NENÍ NIC ŠPATNĚ.“	212
Léčba metastatického onemocnění	217
Paliativní radioterapie	218

Narovnej si záda	219
KATEŘINA ZÁBRODSKÁ: NIKDY NEUMŘEŠ!	221
KAPITOLA 4 – ŽIVOT PO A JINÉ PŘÍJEMNOSTI	225
Remise na konci tunelu...	226
Lázeňská péče a rehabilitace	230
Mám strach, že se nemoc vrátí	233
Pravidelná technická po léčbě	235
A jak se tam dostanu?	237
Trvalé následky léčby	238
A tohle už mi jako zůstane napořád?	239
Utahaná jak kočodan	240
Spáleniny a loupání v kříži	240
Lymfedém	241
PETRA TŮMOVÁ: MŮJ ŽIVOT JE JAKO OBRÁZEK Z PUZZLÍKŮ	242
Lékař mi všechno zakazuje	244
Zpátky do práce!	246
Máš nárok na invalidní důchod? Zajdi na sociálku	247
Nemocenská	248
Prodloužení pracovní neschopnosti	249
Invalidní důchod	249
Druh zdravotního postižení	251
Znovu do práce	255
Nová práce, nový život	256
Částečný úvazek	256
Ztráta zdravotní způsobilosti k práci	257
Výpověď a rekvalifikace	258
Ty, verze 2.0	259
Co mi rakovina dala a vzala	259
Řekni NE!	260
Dopřej si zážitky a objevuj svět	260
Zdraví je cennost!	261
Poslouchej mě (ostatní taky, ale mají až druhý hlas)	261
Nejsi na to sama!	262
Ničeho se neboj!	263
Trpělivost!	263

Buď šťastná, kamarádko!	263
NIKOLA ZÁMEČNÍKOVÁ: SBAL BATOH A DEJ SVÉMU ŽIVOTU	
NOVÝ SMĚR	264
Tvůj život po	268
Holky holčám!	268
Debilní kecy okolí	268
 BELLISKY A NAŠE POSLÁNÍ	275
KONTAKTY	285
UŽITEČNÉ ODKAZY	292
PODĚKOVÁNÍ	309

Děkujeme za dlouhodobou podporu.

J&T NOBLESSE OBLIGE