



Rakovina



NEBOLI

NÁDOROVÁ

ONEMOCNĚNÍ



Diagnóza rakoviny může být šok.
E rakovina hin šokos.

PŘÍBĚH PANÍ MONIKY



**Monika se v
boji s rakovinou
nevzdává
naděje.**

str. 2





Příběh paní Moniky



Paní Monika měla spokojený život. Pracovala v nemocnici a volný čas trávila s rodinou. Snažila se vést zdravý životní styl.

Po porodu dcery se u ní objevily neobvyklé příznaky, které však Monika ze začátku přehlížela. Starala se o rodinu, hlavně o miminko. V té době jí často bolelo břicho a začala mít nepravidelnou stolici.

Bolesti se časem zhoršovaly a Monika začala krvácet z

konečníku. Myslela si, že se jedná jen o malou komplikaci po porodu, a proto nevyhledala lékařskou pomoc. Až sociální pracovnice ji upozornila, že by mohlo jít o něco závažnějšího. To Moniku vylekalo. Objednala se k lékaři.

Monika prošla spoustou vyšetření a lékař jí oznámil, že má pravděpodobně rakovinu tlustého střeva. Operace byla neodkladná. Monika si uvědomila, že je její život v ohrožení a operaci podstoupila.

Rakovina



Byla jí odstraněna část tlustého střeva. Naštěstí byla rakovina včas zachycena a nádor nevyžadoval žádnou další léčbu. Monice bylo doporučeno upravit jídelníček a docházet na pravidelné kontroly.

Po návratu z nemocnice se rychle uzdravila a život se jí vrátil do normálu. Usoudila, že je zdravotně v pořádku, protože všechny příznaky vymizely. Žila zdravě, ale pozvánky k preventivním prohlídkám přehlížela.

Nedávno se jí potíže vrátily a výsledky kontrolních vyšetření nebyly dobré. Monika si dělá starosti, že se rakovina vrátila. Bojí se, co bude s dětmi.



Cítí se psychicky špatně a vyčítá si, že podcenila pravidelné kontroly. Nyní čeká na další vyšetření a léčbu.

E Monika čirla has ko dochtoris. Na duminelas hoj la ša hel varesovo tromado nasvařipen. Pal pale lake o dochtoris phendās kaj la hin rakovina andre thul'i goj the e Monika mušinda te džal pre operacija. Pal e operacija pes e Monika šunelas vajkeci čhona feder. Duminelas kaj hiñi sastardi. Na phirelas pro kontroli the akana daral hoj pes lake o nasvařipen visiřilas.



Co je rakovina neboli nádor?

Paní Monika měla **rakovinu tlustého střeva**. Rakovina však může postihnout jakoukoli část našeho těla.

Co je rakovina

- ✓ Závažné onemocnění, které se dá léčit.
- ✓ Nemoc, u které je léčba dlouhodobá.
- ✓ Nemoc, u které se dá riziko vzniku snížit.

Co rakovina není?

- ✗ Nemoc, kterou můžete zvládnout bez pomoci lékaře.
- ✗ Nemoc, která se dá vyležet a léčit Paralenem.

Rizikové faktory

- nadváha a obezita
- nedostatek pohybu
- nezdravá strava
- kouření
- alkohol
- rakovina v rodině
- nadměrné opalování
- nechráněný sex a rizikové sexuální chování



Rakovina



Nejčastější příznaky zhoubného nádoru



dlouhodobá únava



nevysvětlitelná bolest



neobvyklé nechutenství a úbytek na váze



dlouhodobý kašel, chrapt



krvácení z neznámého důvodu



potíže s polykáním, zvracení



bulka kdekoli na těle



kožní změny



problémy s močením, zácpa, průjem

Jak předcházet komplikacím?

- Rozpознаjte příznaky a co nejdříve jděte k lékaři.
- Dodržujte léčbu a lékařská doporučení.
- Docházejte na preventivní prohlídky.
- Naočkujte se proti přenosným nemocem jako jsou žloutenka typu B nebo HPV (lidské papillomaviry).



U rakoviny jde o čas. / Paše rakovina pes rachinel sako d'ives the ora.



„Příznaky jsem podcenila. Vůbec mě nenapadlo, že to může být něco vážného. Postupně se to však zhoršovalo, k doktorovi jsem nakonec musela.“


Rakovinu si můžete představit jako nekontrolovatelné množení buněk v jakékoli části těla. Tato část těla pak může ztratit svou funkci nebo svou velikostí může začít utlačovat okolí.

Jak ovlivnila nemoc život Moniky?

- Měla jsem velké bolesti.
- Krvácela jsem z konečníku.
- Cítila jsem se mizerně, byla jsem na dně.
- Přestala jsem vídat známé.
- Byla jsem hrozně unavená.
- Bála jsem se o svůj život.
- Byla jsem dlouho v nemocnici a přišly problémy s penězi.

Nečekejte, až se to zhorší. Pak už může být pozdě.





Mýtus / So pes phenel

„Rakovina přichází bez varování.“ / „E rakovina avel bija varesavo gravčišagos.“

Není tomu tak. U mnoha typů rakoviny **existují varovné příznaky.** / Pašo buteder rakoviny pes sikhaven o signali. Pokud se u vás objeví něco neobvyklého, je důležité si o tom co nejdříve promluvit s lékařem.

U nádorů platí, že **čím dříve nádor zachytíme**, tím lepší jsou léčebné výsledky a léčba je méně náročná.

Samovyšetřování a screening



Samovyšetřování a screening (vyhledávání) nádorů je velmi důležité a umožňuje zachytit nádor včas. / Hin but importantno te pes o manuš korkoro predikhel the rodel o nadori hin oda but importantno bo avka šaj arakhen o nasvařipen sigeder the oda hin mištes anglal tumende.

Samovyšetřením lze zachytit zhoubné nádory kůže, prsu, varlat nebo lymfatických uzlin.



V České republice je několik programů screeningu zhoubných nádorů:

Screening prsu – mamografie prsu (rentgenové vyšetření prsu) od 45 let 1x za 2 roky. Žádanku vám vystaví váš praktický lékař nebo gynekolog.



Screening děložního čípku – gynekologické vyšetření se stěrem z děložního hrdla 1x ročně od 18 let.

Screening tlustého střeva a konečníku – test skrytého krvácení do stolice od 50 do 54 let ročně a od 55 let 1x za 2 roky; nebo kolonoskopie (vyšetření tlustého střeva pomocí speciální sondy) 1x za 10 let. Žádanku vám vystaví váš praktický lékař a u žen může i gynekolog.

Screeningové vyšetření u kuřáků – pokud je pacient silný kuřák a má 55–75 let, jeho praktický lékař ho může odeslat na speciální vyšetření plic.



Dalšími možnostmi včasného zachycení zhoubných nádorů jsou:

- odhalení kožních nádorů pomocí speciálních vyšetření prováděných kožními lékaři
- preventivní onkologické prohlídky pro samoplátce
- vyhledávání předrakovinných stavů a časných nádorů v rámci určitých lékařských oborů



Zvláštní skupinou je vyhledávání příznaků a sledování jedinců se **zvýšeným dědičným rizikem** vzniku nádoru. Toto se provádí na základě výskytu nádorů v rodině nebo pomocí takzvaného genetického vyšetření.

Pokud se ve vaší rodině objevují zhoubné nádory častěji, promluvte si s vaším lékařem o možnosti genetického vyšetření.

Screeningová vyšetření jsou hrazena ze zdravotního pojištění.



Léčba

„Nejdřív jsem se léčbě bránila, myslela jsem, že to přejde. Ale bylo to horší a horší.“

„Rakovina mi obrátila život vzhůru nohama. Uvědomila jsem si, jak je zdraví důležité.“

„Musela jsem na operaci, kde mi vzali kus střeva. Vše se pak hodně zlepšilo. Musím ale dodržovat dietu, a to napořád.“





Co přinesla léčba Monice?

Už mě nic nebolelo.

Začala jsem znovu chodit pravidelně na záchod.

Mohla jsem se opět věnovat dětem a vidět se s kamarádkami.



Přestala jsem krvácet.

Zase jsem se cítila dobře.

Jak se léčí rakovina? / *Sar pes sastarel e rakovina?*



1. Chirurgická léčba / *Chirurgicko sastaripen*

Pokud je to možné, je nejsnadnějším způsobem, jak zastavit šíření rakoviny, **chirurgické odstranění nádoru.**

Při odstranění nádoru má pacient největší šanci na uzdravení. Nádor je zachycen včas, ještě než stačí prorůst do okolí.



2. Chemoterapie / *Chemoterapija*

Chemoterapie je léčba cytostatiky: látkami, které poškozují rakovinné buňky.

Tento druh léčby může mít nepříjemné vedlejší účinky, jako například zvracení, průjem, ztrátu krvinek, vypadávání vlasů nebo neplodnost.

3. Radioterapie / *Radioterapija*

Lidé s rakovinou také často podstupují takzvanou **radioterapii neboli ozařování.**

Záření bývá namířeno na místo růstu nádoru.



4. Biologická léčba / *Biologicko sastaripen*

V posledních letech se začala používat velmi účinná **biologická léčba.**



Důležitou součástí léčby rakoviny je také **psychická pomoc a podpora**, a to nejen od profesionálů (psychologů, terapeutů), ale také od rodiny a přátel.



Krůčky ke zdraví / *Uštaripena anglal o sastipen*

Každému třetímu zhoubnému nádoru se dá zabránit **úpravou životního stylu.** / *Sako trito rakovinakero nasvałipn šaj angle džas te čerinaha peskero dživipnaskero stilos.*

Čím více uvedených doporučení budete dodržovat, tím nižší bude riziko vzniku zhoubného nádoru ve vašem těle.

1. Docházejte na pravidelné preventivní prohlídky a vyšetření (screening).
2. Rozpoznejte příznaky a běžte co nejdříve k lékaři.
3. Jezte zdravě a hýbejte se.
4. Omezte kouření.
5. Snažte se omezit pití alkoholu.
6. Chraňte se před sluncem.
7. Nechte se očkovat proti žloutence typu B a lidskému papillomaviru (HPV).
8. Chraňte se při sexu.
9. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní doporučení, zejména při práci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.

„Po návratu z nemocnice jsem se rychle uzdravila. Myslela jsem, že je po všem, proto jsem nechodila na kontroly. Teď se rakovina nejspíš vrátila. Bojím se, co bude s dětmi. Hrozně si to vyčítám.“

Je důležité, aby pacienti i po úspěšné léčbě rakoviny dodržovali všechna doporučení.

/ Hin but importantno kaj o džene so len has rakovina the has sastarde majinen te likerel sa o rekomandaciji khatar o dochtora.

1. zásady primární prevence vzniku rakoviny, například ochrana před sluncem, nekuřáctví, zdravá strava a pravidelný pohyb
2. docházení na pravidelné zdravotní prohlídky
3. účast na screeningových programech

Případný další nádor tak lékaři zachytí včas, nejlépe v době, kdy je dobře léčitelný. **Lékaři mohou zahájit okamžitou léčbu.**





A co vzkazuje paní Monika čtenářům?

„Nepodceňujte pravidelné prohlídky. Já si myslela, že už je nádor úplně pryč a už se mi nemůže nic stát. Ale nejspíš se to vrátilo.“ / „Ma keren oda hoj na džana ko dochtoris pre prohlidka. Me duminavas hoj o d nadoris imar hino het hoj som imar sastī, hoj pes mange našti nič ačhol. Ale dičhol oda awake hoj pes mange o nasvařipen visařilas.“

„Zdraví máte jenom jedno, chraňte si ho.“ / „O sastin tumen hin ča jekh.“



Děkujeme paní Monice za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že váš příběh Moniky zaujal a inspiroval k vašim prvním krůčkům ke zdraví.



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Odborné garantky

MUDr. Jana Halámková, Ph.D. (Masarykův onkologický ústav Brno)

Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D. (Masarykův onkologický ústav Brno)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz