

Poštedne operacije dojke

UVOD

Kada se ustanovi dijagnoza raka dojke mnoge stvari se u Vašem životu promene u trenutku. Ovo može biti Vaše prvo iskustvo sa lekarom, bolnicom i složenom medicinskom tehnologijom. Sve to je za najveći broj ljudi potpuno nepoznato, te dovodi do niza nedoumica.

Dijagnoza raka ne znači da ste izgubili kontrolu nad svojim životom, ali svakako znači da preuzimate odgovornost za svoj život. Moraćete učestvovati u nizu odluka u vezi sa Vašim lečenjem, načinom života, odnosom prema porodici, prijateljima i poslovnim partnerima.

Ova brošura je napisana da bi pružila odgovore na najčešća pitanja sa kojima se pacijent susreće na putu svog oporavka.

DIJAGNOZA I TRETMAN

Postavljanje dijagnoze i sprovođenje lečenja raka dojke zahteva timski rad lekara specijalista (*onkologa*) koji se bave ovom problematikom. Ovaj tim obično uključuje:

- **hirurga** koji vrši biopsiju tumora, kao i radikalno lečenje (mastektomiju ili poštedne operacije),
- **patologa** koji vrši pregled tkiva dojke i limfnih čvorova pod mikroskopom,
- **internistu** koji indikuje i sprovodi hemioterapiju i/ili hormonalnu terapiju,
- **radioterapeuta** koji vrši zračnu terapiju,
- **medicinsku sestru** koja pomaže u nezi bolesnika i sprovođenju terapija,
- **socijalnog radnika** koji rešava tehničke probleme u vezi nege i terapije,
- **psihijatra ili psihologa** koji po potrebi pomažu u rešavanju psihičkih problema pacijenta.

Vi, kao pacijent, ste izuzetno važan član tima. Treba da saznate što više o svojoj bolesti, da budete uključeni u donošenje odluka i da, optimistički usmereni, aktivno saradujete sa lekarskim timom. Izuzetno je važno da imate poverenja u tim lekara, u plan lečenja koji je predviđen za Vas, kao i da imate poverenja u sebe da ćete uspešno savladati sve prepreke na putu ka izlečenju.

VRSTE POŠTEDIH OPERACIJA

Rak dojke je bolest poznata od davnina i njen prvi opis se javlja još 3000 godina pre Nove Ere. Odavno poznata, a svakom bolesniku uvek zastrašujuće nova, ona je atak na sve segmente prethodnog načina života, kao i na sam život. Razumljivo je, dakle, da su se ljudi trudili da pronadju adekvatan način lečenja. U predjašnjim vremenima lekar je dijagnozu raka dojke postavljao isključivo pregledom prstima.

Halstedova radikalna mastektomija, uvedena skoro pre jednog veka, dugo je bila prihvaćena kao standardna operacija raka dojke širom sveta. Ona je podrazumevala odstranjenje dojke zahvaćene rakom, kao i mišića ispod nje zajedno sa svim limfnim čvorovima.

Krajem šezdesetih godina dvadesetog veka mamografija je omogućila da se rak dojke otkrije ranije, što je dovelo do smanjenja radikaliteta operativnog lečenja. Naučno je dokazano da se pacijentu ne umanjuje šansa za preživljavanje, iako se ne odstrani cela dojka.

Dve decenije kasnije uvedene su operacije kao što su: *kvadrantektomija*, *segmentektomija*, *tilektomija*, *lampektomija* i *tumorektomija*. Kod svih ovih operacija sačuva se dojka, ali se obavezno odstranjuju svi limfni čvorovi pazuha.

Cilj uvođenja ovih operacija je da se očuva figura dojke, a da se ne poremeti radikalnost same operacije. Ove operacije se primenjuju isključivo u slučajevima kada rak dojke ne prelazi 2 cm u prečniku, u proporcionalnom odnosu na zapreminu cele dojke. Odstranjenje tumora iz dojke se obavezno mora vršiti sa zaštitnim rubom od minimum 2 cm okolnog zdravog tkiva dojke. Ove

operacije se ponekad izvode iz jednog reza, istovremenim odstranjivanjem tumora dojke i limfnih čvorova pazuha. Nekada je, međutim, neophodno izvesti dva reza, jedan nad tumorom u dojci, a drugi u predelu pazuha. Odluku o tome donosi hirurg, prvenstveno na osnovu položaja tumora u dojci, kako bi se obezbedio što bolji izgled dojke nakon operacije.

Sprečavanje ponovnog razvitka tumora u operisanoj dojci pretpostavlja neophodnost uništenja svih malignih ćelija ili grupa ćelija. Zato se nakon operacije sprovodi ozračivanje operisane dojke, koje bi trebalo započeti do 6 nedelja nakon operacije.

Bez ozračivanja nakon operacije rizik od ponovnog javljanja tumora je višestruko veći. Ove operacije se ni ne izvode ukoliko se ne može obezbediti ozračivanje operisane dojke.

Kvadrantektomija predstavlja operaciju kod koje se, iz jednog ili dva reza, odstranjuju ceo kvadrant (ako se dojka po zamišljenim linijama podeli na 4 dela) u kome se nalazio tumor, kao i svi limfni čvorovi pazuha.

Segmentektomija, tilektomija, lampektomija su međusobno slične poštedne operacije, koje podrazumevaju uklanjanje tumora iz dojke zajedno sa minimum 2cm zaštitnog ruba okolnog zdravog tkiva. U ovom slučaju nije bitna lokalizacija tumora u dojci. Operacija se takođe može izvesti iz jednog ili dva reza.

Tumorektomija podrazumeva uklanjanje samog tumora sa zaštitnim rubom najčešće ispod 2 cm. Ova vrsta operacije se retko izvodi zajedno sa uklanjanjem limfnih čvorova pazuha. Obično se primenjuje kod vrlo starih osoba sa izraženim rizikom od opšte anestezije, kada se može izvesti i u lokalnoj anesteziji. Češće se primenjuje kod odmaklih stadijuma raka dojke.

Nakon završetka operativnog lečenja i zračenja, dojka u velikoj meri zadržava svoj prvobitni oblik, ali će se u njoj neminovno pojaviti umeren limfedem (podkožni otok), kao i hiperpigmentisanost (promena boje kože kao da je jače osunčana).

Poslednjih 5-6 godina radikalnost operacija se još više smanjuje, jer se kod sve većeg broja pacijentkinja sa rakom dojke otkrivenim u početnom stadijumu, može izbeći odstranjenje svih limfnih čvorova pazuha. Metoda kojom se određuje da li je potrebno njihovo odstranjenje poznata je kao **biopsija sentinelnih nodusa**. Na taj način se značajno smanjuje broj komplikacija poput otoka ruke, utrnutosti, bolova i ograničene pokretljivosti ruke, izazvanih odstranjenjem svih limfnih čvorova iz pazuha.

REKONSTRUKCIJA DOJKE

Rekonstrukcija dojke je jedna ili sklop više hirurških procedura koje imaju za cilj da što pre stvore prirodan izgled dojke na mestu sa kog je ona odstranjena. Razlozi zbog kojih se žene najčešće odlučuju za rekonstrukciju dojke su:

- komfor i mogućnost da se ne nosi spoljna stalna proteza,
- potreba za vraćanjem osećaja izgubljene seksualnosti,
- mogućnost da se nosi praktično svaka odeća,
- smanjenje preokupiranosti rakom dojke,
- vraćen osećaj slobode i brži psihički oporavak.

Svaki slučaj mastektomije se razlikuje, pa ipak, kod većine pacijentkinja se rekonstrukcija može izvesti ili u istom aktu kada i mastektomija ili godinu dana kasnije. Ukoliko ste zainteresovani za rekonstrukciju dojke, porazgovarajte sa svojim hirurgom. Lekar će Vam odgovoriti na pitanja o samoj operaciji rekonstrukcije i objasniti rizike i prednosti.

HEMIOTERAPIJA (CITOSTATSKA TERAPIJA)

Najveći broj žena koje se leče od raka dojke će dobiti neki vid hemioterapije. Lekar će se odlučiti za primenu citostatske terapije u zavisnosti od mnogih faktora (veličina i tip raka dojke, zahvaćenost limfnih čvorova pazuha, hormonalnih receptora). Dok mastektomija otklanja dojk u zajedno sa rakom u njoj, citostatska terapija omogućava uništenje ćelija raka koje mogu biti raširene

po organizmu. Lekovi koji se koriste za hemioterapiju nazivaju se **citostaticima**. Vrlo su moćni i najčešće se daju kao kombinacija više lekova.

Neželjeni efekti koji mogu da se jave u toku hemioterapije su ipak manje važni u odnosu na značaj samih citostatika. Neželjeni efekti kao mučnina, povraćanje, privremeni gubitak kose, pad vrednosti krvne slike i prevremena menopauza, se neće pojaviti jednako kod svake žene. Pitajte svog lekara šta se može očekivati u Vašem slučaju, da bi Vam on mogao preporučiti lekove koji će smanjiti osećaj mučnine i povraćanje ili poboljšati vrednosti Vaše krvne slike.

Gubitak kose

Ukoliko se usled primene hemioterapije u Vašem slučaju očekuje gubitak kose, možete se unapred pripremiti tako što ćete nabaviti odgovarajuću periku. Možete se odlučiti i za privremeno nošenje šešira, kape, ukrasnih marama za kosu, kao i umetaka kose ispod njih, dok Vaša kosa ponovo ne naraste kad se citostatska terapija završi. Ukoliko nosite naočare, veći okvir će sakriti mogući nedostatak obrva.

Problemi usne duplje

Hemioterapija može uzrokovati smanjenu otpornost na bakterije, te je neophodna dobra higijena usne duplje. Usta sadrže mnoštvo bakterija koje lako izazvaju upale mekih tkiva usne duplje, ukoliko se ne oklone kvarovi zuba ili neadekvatne proteze. Upale sluzokože usta mogu biti bolne i uticati kako na ishranu, tako i na održavanje higijene usta i zuba. Neodržavanje adekvatne higijene pogoduje daljem razvoju infekcije. Ako se ovakvi problemi pojave, savetujemo Vam da se obratite svom onkologu ili konsultujete stomatologa.

Hemioterapija, po potrebi, može biti smanjena ili prekinuta za kratko vreme, ukoliko se pojave ovakvi problemi.

Uticaj na krvnu sliku

Najveći broj citostatika utiče na koštanu srž što dovodi do smanjene produkcije crvenih i belih krvnih zrnaca i trombocita u njoj. Za sve vreme trajanja hemioterapije, njihove vrednosti će biti precizno i redovno praćene. U slučaju izrazitijeg pada ovih vrednosti, hemioterapija može biti odložena do momenta kada se ove vrednosti povrate na normalu.

Crvena krvna zrnca su odgovorna za prenos kiseonika do svih ćelija organizma i kada dođe do njihovog smanjenja javlja se malokrvnost. Ona se prepoznaje po osećaju umora, vrtoglavice ili "nedostatku daha".

Bela krvna zrnca su odgovorna za odbranu organizma od infekcije, te kada je njihov broj smanjen, dolazi do smanjene otpornosti prema infekcijama. Tada treba izbegavati veće grupe ljudi i prati ruke češće nego inače. Ukoliko se kod Vas pojave povišena temperatura, drhtavica, znojenje, peckanja pri mokrenju, kašalj, bolno grlo ili neuredne stolice, neophodno je da se javite svom lekaru. Po potrebi će Vam se preporučiti lekovi za povećanje broja belih krvnih zrnaca.

Trombociti su neophodne pločice u krvi, koje omogućavaju njeno normalno grušanje. Njihov smanjen broj dovodi do krvarenja na najmanje povrede. Kod smanjenja njihovog broja ispod određenih vrednosti treba izbegavati aktivnosti koje mogu dovesti do povređivanja. Ako primetite male crvene tačkice pod kožom ili bilo kakvo krvarenje (iz desni ili nosa), obratite se svom lekaru. On će odlučiti da li Vam je potrebna transfuzija krvi ili trombocita.

TAMOKSIFEN

Tamoksifen, lek poznatiji pod imenom Nolvadeks, je najšire rasprostranjen od svih lekova koji se koriste u lečenju raka dojke. Tamoksifen deluje na hormonalnoj osnovi. Najčešće se prepisuje ženama kod kojih postoje pozitivni receptori na ćelijama raka dojke. On zaustavlja rast ćelija raka dojke čak i nakon hirurškog lečenja. Može se upotrebljavati i zajedno sa ostalim vidovima lečenja, kao sa hemioterapijom, da bi povećao njihov efekat.

Neželjeni efekti kod primene Tamoksifena su uglavnom vrlo blage. Mogu se pojaviti mučnina, pojačan vaginalni sekret ili suvoća vagine, a kod mlađih žena i simptomi menopauze.

ZRAČNA TERAPIJA

Ova vrsta terapije se ne upotrebljava obavezno nakon mastektomije. Međutim, ona se može primeniti pre hirurškog lečenja, da bi se smanjila veličina tumora. Zračenje nakon operacije ima za cilj smanjenje mogućnosti ponovne pojave tumora u predelu oko ožiljka.

Zračenje zida grudnog koša(u predelu operativnog ožiljka) je bezbolno. Ponekad se može osetiti suvoća kože,bockanje,blago znojenje ili zatezanje u polju koje se zrači. Ove pojave su obično prolazne i nestaju nakon završetka zračne terapije.

Polje koje je zračeno ne bi trebalo izlagati suncu još šest meseci nakon završetka zračenja. Nakon toga vremena nije potrebna posebna zaštita od sunčevih zraka.

PRAKTIČNE INFORMACIJE

Posle operacije

Prvih nekoliko nedelja posle operacije ćete se možda osećati slabo i umorno. Taj osećaj je prolazan. Ne bi trebalo odmah da se fizički opterećujete, već da se lagano vratite svojim uobičajnim fizičkim aktivnostima.

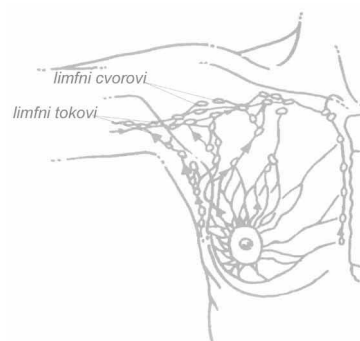
Umeren otok i blago crvenilo u predelu operativnog ožiljka je takođe normalna i prolazna pojava. Ukoliko se,medjutim, otok poveća, a crvenilo postane intenzivno, neophodno je da se obratite lekaru.

Limfedem

Limfa je prirodna bledo-žućkasta tečnost koja se nalazi između ćelija. Limfa se filtrira kroz limfne čvorove, koji se nalaze svuda po telu, a uglavnom na pregibnim površinama (pazuha,prepone i sl.). Limfni čvorovi predstavljaju filtere za izvesne materije koje nastaju infekcijom, kao i za abnormalne ćelije koje dospevaju u limfnu tečnost,pa tako i za ćelije raka.

Limfedem je pojava otoka u nekom delu tela izazvan otežanim oticanjem limfe iz njega. Mastektomija podrazumeva obavezno otklanjanje i svih limfnih čvorova pazuha.Kako ovi čvorovi filtriraju limfu iz dojke, ruke i predela zida grudnog koša, njihovim uklanjanjem dolazi do prekida puteva limfe i njenog otežanog oticanja. Ovo se najvećim delom može odraziti pojavom otoka ruke, ili drugih delova, sve dok se limfni tokovi ne preusmere u okolne regije.

Najveći broj žena koje su imale operaciju raka dojke neće razviti limfedem, međutim, nije moguće predvideti kod koje će se on pojaviti, a kod koje ne. Zračna terapija može uticati na učestaliju pojavu limfedema, jer dodatno otežava tok limfe. Žene kod kojih je operacijom odstranjeno mnogo limfnih čvorova pazuha, a posebno ako je nakon operacije sprovedena i zračna terapija, imaju veći rizik za nastanak limfedema. Razvijanje limfedema je obično sporo. Otok može varirati od blagog do ozbiljnog, a može se razviti ubrzo nakon operacije ili pak mesecima ili godinama nakon nje.



Normalna limfna drenaža

Kako smanjiti mogućnost pojave otoka?

Blag otok koji se pojavi ubrzo nakon operacije u predelu rane i ruke je obično prolazan i postepeno iščezava u narednih šest do dvanaest nedelja.Ipak, evo nekoliko saveta na koji način možete smanjiti mogućnost pojave limfedema.

- Služite se rukom sa operisane strane već od prvog dana posle operacije prilikom uobičajnih dnevnih aktivnosti (češljanje, kupanje, oblačenje, uzimanje hrane), i to što približnije drugoj ruci.
- Dok ležite, dva do tri puta dnevno podižite ruku iznad nivoa srca u trajanju od 45 minuta. Korisno je pri ležanju držati ruku na manjem jastuku.

- Podignite ruku iznad nivoa srca i stiskajte šaku 15-20 puta. Ponovite to 3-4 puta dnevno.
- Vežbe sa kojima ste upoznati treba redovno sprovoditi, da bi se pokretljivost u ramenom zglobovima vratila za 4-6 nedelja.
- Izbegavajte preterano mišićno opterećenje ruke sa operisane strane.

Znaci limfedema:

- ruka postaje »otežala« ,
- koža postaje zategnuta,
- smanjena savitljivost u prstima šake i ručnog zgloba,
- rukavi odeće, prstenje, ručni sat ili narukvica vam postaje tešnja nego ranije.

Prilikom pojave ovih znakova, treba ispred ogledala izvršiti proveru izgleda ruke u odnosu na neoperisanu stranu i ukoliko se ustanovi da je došlo do izvesnog otoka, konsultovati lekara što ranije.

Tretman limfedema

Postoje efikasni načini za smanjenje otoka, kao i za sprečavanje njegovog pogoršanja. Kad se pojavi limfedem veoma je važno zaštititi ruku od infekcije.

Blagi limfedem može tretirati fizioterapeut, medicinska sestra ili tehničar koji je prošao adekvatnu obuku. Teži oblici limfedema zahtevaju tretman posebno obučenog fizijatra. Tretman obuhvata brigu o koži ruke sa limfedemom, masažu ruke, nošenje specijalnih gumiranih povesci, vežbe, kao i upotrebu "kompresionog rukava". Blagovremeno tretiranje limfedema omogućava veći uspeh u njegovom lečenju.

Vežbe nakon operacije

Uvod

Nakon završetka prve faze lečenja koja uključuje operaciju (mastektomiju ili poštednu operaciju), biće Vam neophodna fizička rehabilitacija. Ona ne zahteva posebnu opremu za vežbanje, ali preduslov za uspešan oporavak Vašeg tela jeste Vaša odlučnost, dobra volja i istrajnost da pomognete sebi.

Vaš lekar će Vas posavetovati kada je vreme da započnete sa vežbama. Cilj vežbanja je da se povrate normalne funkcije ruke i ramena. Ako su Vam odstranjeni limfni čvorovi ispod pazuha, vežbe će Vam pomoći da povratite punu pokretljivost ruke i snagu u njoj. Morate obratiti pažnju i na svoje rame. Najčešći razlog nepotpunog funkcionisanja ramena jeste ograničena pokretljivost ramenog zgloba. Upornim vežbanjem problemi sa rukom i ramenom se mogu izbeći.

Opšta uputstva za vežbanje

- Neke vežbe ćete moći raditi odmah dan posle operacije, a za neke ćete morati sačekati izvesno vreme.
- Koristite ruku i lakat u svakodnevnom aktivnostima koliko možete.
- Smatra se da je normalna funkcija ramena i ruke uspostavljena kada rukom operisane strane možete da pravite iste pokrete kao s onom drugom. Za to je najčešće potrebno 2-3 meseca nakon operacije. Ako imate izrazitih teškoća u pokretanju ruke, lekar može da Vas uputi kod fizijatra.
- Za postizanje pokretljivosti ramena se za početak najčešće preporučuje istezanje mišića ruke. Pokreti tom prilikom treba da budu umereni i lagani, nikako nagli. Broj pokreta istezanja treba postepeno povećavati.
- Obavljanjem uobičajenih aktivnosti kao što su pranje i četkanje kose, zakopčavanje grudnjaka, dohvatanje stvari sa određene visine i stavljanje ruke iza svog vrata, takodje se postepeno povećava pokretljivost ruke.
- Neke žene smatraju da se lakše vežba nakon tuširanja toplom vodom kada su mišići zagrejani.
- Nakon operacije ili zračenja može da se javi ukočenost mišića grudi ili pazuha ("upala mišića"). To je sasvim normalno i treba da nastavite sa vežbama dok ukočenost ne iščezne.

- Ne treba da Vas zabrinjava ako osetite bol ili peckanje u zadnjim mišićima nadlaktice. Oni nastaju zbog iritacije nervnih završetaka. Bol može čak i da se pojača u toku prve 2-3 nedelje nakon operacije, a potom popusti. Bez obzira da li ga osećate i prilikom pokretanja ruke, sa vežbanjem treba nastaviti. Ako ruka otiče više nego ranije, smanjite broj ponavljanja vežbi. U mnogim slučajevima sve smetnje nestaju posle izvesnog vremena. Ipak, ukoliko imate problema koje ne možete sami da rešite, konsultujte svog lekara.

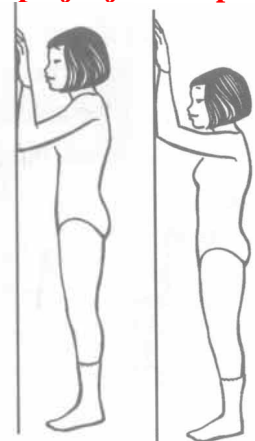
Početni položaj tela



Stanite uspravno sa uzdignutom glavom i rukama pored tela.

- Cipele treba da budu komotne ili vežbe radite bosi. Stopala su razmaknuta do širine kuka radi ravnoteže.
- Svaki pokret se pravi iz ramena.
- Obratite pažnju na normalno disanje tokom vežbanja. Za početak svaku vežbu ponavljajte 5 puta. Postepeno, ako ne osćate veći napor, povećavajte broj do 20. Nakon svakog ponavljanja napravite kratak predah.
- Preporučuje se vežbanje pred ogledalom radi praćenja pravilnog položaja tela i pokreta.

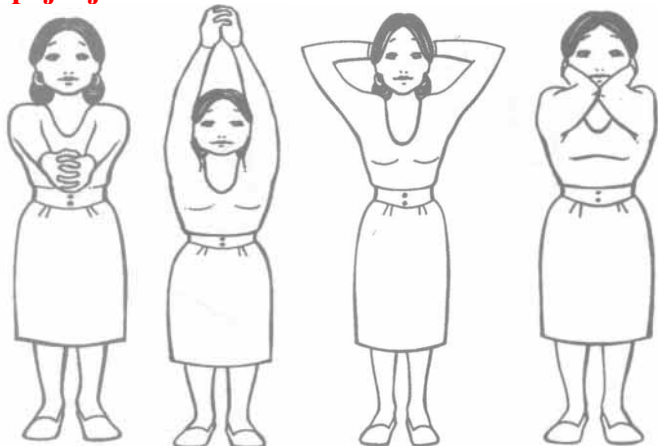
Uspinjanje ruku po zidu



Ova vežba razvija pokretljivost ramena pri pokretima napred.

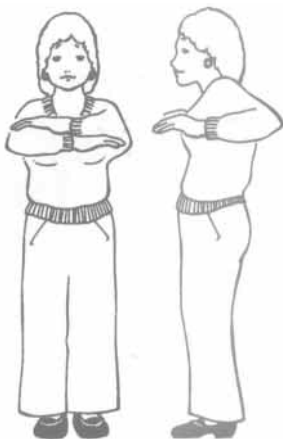
- Zauzmite početni položaj i stanite licem prema zidu. Stopala su oko 3 cm od zida.
- Savijte ruke u laktovima i naslonite ih na zid sa dlanovima napred u visini očiju. (slika 1)
- Pomerajte ruke gore držeći ih paralelno sve dok ne osetite blago zatezanje ožiljka. Približavajte stopala zidu koliko je potrebno. (slika 2) Vratite se u početni položaj.

Spajanje laktova



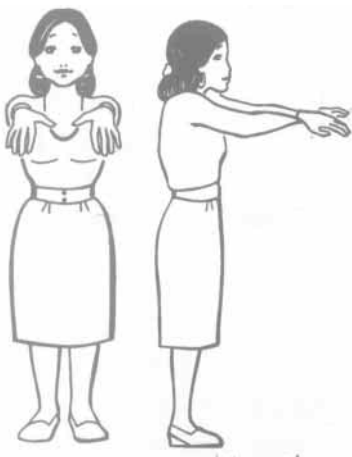
Ovo je vežba za razvijanje kružnih pokreta ramena napred i nazad.

- Pružite ruke ispred sebe i sklopite prste obe šake. (slika 1) Polako podižite ruke iznad glave. (slika 2) Savijte ruke u laktovima i stavite ih iza svog vrata. (slika 3) Lagano pomerajte laktove unazad da budu u horizontalnoj ravni sa ramenima. Polako povlačite laktove prema napred da biste ih spojili u visini brade. (slika 4) U slučaju da to ne možete da izvedete sa spojenim prstima, otpustite ih i spojite laktove tako. Ponovite sve postupke po obrnutom redosledu da biste se vratili u početni položaj.

Prekrštene ruke

Ova vežba služi za jačanje mišića grudnog koša i nadlaktice.

- Savijte ruke u laktovima i podignite ih do nivoa ramena. Prekrstite ruke dodirujući prstima lakat suprotne ruke. (slika 1) Lagano pomerajte laktove prema nazad da biste što više približili lopatice. Osetićete blago zatezanje u predelu grudi. Pazite da Vam laktovi ostanu u nivou ramena. (slika 2) Kod sledećeg ponavljanja prekrstite ruke tako da ruka koja je bila gornja sada bude donja.

Makaze

Ova vežba služi za jačanje nadlaktice.

- Pružite ruke ispred sebe u visini ramena sa dlanovima prema podu. (slika 1) Ukoliko dlanove okrenete prema gore, vežba postaje teža. Pokrećite ruke prekrštene tako da čas jedna bude gore, čas druga. (slika 2) Ako Vam vežba teško pada, pravite češće kraće pauze.

Stiskanje loptice

Ova vežba je izuzetno dobra protiv pojave otoka u ruci sa operisane strane ili za smanjenje otoka. Pokreće mišiće ramena i prstiju i potpomaže cirkulaciju u ruci.

- Vežbu možete da radite u sedećem, stojećem ili ležećem položaju. Uzmite gumenu lopticu u ruku operisane strane. Blago savijte lakat, okrenite dlan prema gore i obavezno podignite ruku iznad nivoa srca. Stisnite šakom lopticu, pa otpustite stisak. Ponovite isti pokret nekoliko puta.

Budite uporni u vežbanjima i ako Vaš lekar ne odredi drugačije, radite ih najmanje tri puta na dan. Nemojte se preterano zamarati. Morate obezbediti sebi toliko odmora, koliko Vaš organizam traži. Nemojte zaboraviti da sve ove korake preduzimate da biste se što brže oporavili i povratili snagu.

Mere predostrožnosti

- Prilikom vadenja krvi, merenja pritiska, primanja injekcije ili vakcine u ruku, izbegavajte da to bude ruka sa operisane strane.

- Ako se posećete, udarite ili opečete ruku sa operisane strane, nakon detaljnog pranja upotrebite antibakterijske lekove i oštećenu površinu pokrijte sterilnom gazom.
- Kada radite u bašti nosite zaštitne rukavice.
- Kada upotrebljavate agresivne tečne ili čvrste materije, kao i kada ruke duže držite u vodi, obavezno nosite gumene rukavice.
- Zaštitite prste od uboda igle i drugih oštrih predmeta.
- Kada manikirate nokte zanoktice gurajte unazad, umesto da ih sećete.
- Zbog moguće utrnutosti predela pazuha nakon operacije, budite pažljivi sa brijanjem te regije. Najbolje je upotrebiti električni brijač.
- Izbegavajte podizanje teških predmeta rukom sa operisane strane .
- Izbegavajte nošenje tesnih narukvica, ručnih satova ili prstenja.
- Izbegavajte sunčane opekotine kako na ruci, tako i na grudnom košu sa operisane strane.
- Ako postoji početni otok ruke, izbegavajte dezodoranse koji zaustavljaju znojenje, da bi pore kože ostale otvorene.
- Konsultujte se sa svojim lekarom pre korišćenja bilo kakvih hormona, uključujući i hormonalne kreme.
- **U slučaju pojave crvenila,otoka ili infekcije odmah se obratite Vašem lekaru.**

Odmor i san

Odmor predstavlja važan deo Vašeg oporavka. Nakon operacije Vam je udobnije da spavate sa blago podignutom rukom. To ćete lako postići podmetanjem manjeg jastuka ispod ruke. Cilj ovog podizanja je smanjenje pritiska u ruci sa operisane strane. Takođe, treba koristiti komotne spavačice ili pidžame.

Proteze

Nakon mastektomije možete da se odlučite za nošenje proteze oblikovane u vidu dojke (privremene ili stalne) ili pak za rekonstruktivne operacije. Vaša odluka će zavistiti od Vaših ličnih potreba, želja, načina života, psihičkih ili medicinskih ograničenja. Svaka žena je različita. Odluku o nošenju proteze ili rekonstruktivnoj operaciji nije neophodno, niti potrebno, doneti brzo.

Privremene proteze

U razvijenijim zemljama postoje privremene proteze, koje se mogu upotrebljavati praktično čim prestane potreba za sterilnim previjanjem operativne rane. One imaju za cilj da Vam odmah otklone spoljnu sliku nedostatka dojke, kao i da Vas pripreme za nošenje stalne proteze.

Stalne proteze

Po potpunom zarastanju operativne rane dozvoljava se započinjanje nošenja stalne proteze. Postoje različite vrste. One su po obliku i nekim drugim osobinama slične prirodnoj dojci. Najskuplja stalna proteza ne mora biti i najbolja za Vas. Proteza treba da Vam obezbedi ne samo dobar izgled, već i ugodan osećaj pri njenom nošenju. Odluku o vrsti proteze treba da donesete sami, uz konsultaciju sa lekarom koji će Vam preporučiti najprikladniju za Vas. Silikonske proteze se najčešće upotrebljavaju, jer daju odličan efekat, kako po obliku i veličini, tako i po svojoj težini i čvrstoći.

Odevanje

Način odevanja se ne mora bitno razlikovati od načina odevanja pre operacije. I dalje ćete moći nositi već postojeću garderobu, uz eventualne male prepravke.

Grudnjaci

Ponekad, nakon operacije, može postojati izvesna osetljivost i lagan otok okoline operativnog ožiljka, zbog čega je neophodan pažljiv izbor grudnjaka. Mnogi proizvođači spoljnih trajnih proteza nude i velik izbor specijalnih grudnjaka sa džepom u koji se jednostavno ubaci adekvatna proteza. Nekada se u grudnjak koji imate od ranije može umetnuti odgovarajući džep za protezu. Ovakav džep za protezu, u nedostatku originalnog, možete i sami sašiti.

Praćenje i kontrole

Medicinska kontrola je Vaša obaveza za ceo život. Postojeću medicinsku dokumentaciju treba brižljivo čuvati. U slučaju selidbe, treba je nositi sa sobom i prikazati je lekaru koji će Vas u buduće pratiti i kontrolisati.

Prema mišljenju većine onkologa u toku prve godine nakon operacije preporučuje se kontrola svaka tri meseca. Od prve do treće godine nakon operacije redovne kontrole bi trebalo obavljati na šest meseci, a potom jednom godišnje, u dogovoru sa Vašim onkologom.

Najvažniji faktor u praćenju funkcionisanja Vašeg organizma predstavljate Vi sami. Obratite pažnju na eventualnu pojavu bola u predelu ramena, bedara, ledja i karlice. Zapazite u drugoj dojci eventualne tegobe ili bolove koji se ne pojavljuju i nestaju u zavisnosti od menstrualnog ciklusa. Ovakve promene treba prijaviti Vašem lekaru.

Samopregled druge dojke treba da obavljate jednom mesečno, pažljivo i temeljno. Najbolji period za samopregled je od desetog do petnaestog dana od prvog dana menstruacije. Ukoliko niste upućeni u detalje kako se to radi, potražite savet od Vašeg lekara.

Pored toga, neophodno je obratiti pažnju na predeo operativnog ožiljka, pazuha i zida grudnog koša. Svaka promena koja Vam se učini novom u odnosu na ranije stanje, zaslužuje konsultaciju sa lekarom.

Ultrazvučni pregled dojke bi trebalo vršiti u slučajevima kada to Vaš hirurg indikuje. Ultrazvučni aparati i sonde koji se koriste za praćenje nakon operacije se ne razlikuju od onih, koji se koriste i u dijagnostičke svrhe (sonde od min. 7,5 MHZ).

Mamografiju druge dojke bi trebalo vršiti jednom godišnje.

Nuklearna magnetna rezonanca (NMR) dojki je od velike pomoći u slučaju dijagnostičkih dilema nakon izvršenog ultrazvučnog i mamografskog pregleda.

Ishrana i stil života

Za dva faktora se veruje da povećavaju rizik od nastanka raka dojke: gojaznost i ishrana bogata mastima.

Gojaznost se konstatuje kad telesna težina prelazi idealnu telesnu težinu za 18 kg. Ishrana bogata mastima, posebno onima životinjskog porekla, može potpomoći nastanku gojaznosti. U takvu hranu spadaju namirnice proizvedene od punomasnog mleka, kao i masna mesa. Preporučuje se upotreba mlečnih proizvoda sa malom količinom masti, kao i bela mesa. Veće količine šećera u ishrani i alkoholna pića takođe treba izbegavati. Umesto njih treba koristiti hranu siromašnu kalorijama, a bogatu celulozom (sveže voće i povrće kao i semenke). Vežbe, šetnja, plivanje, vožnja bicikla i druge fizičke aktivnosti su takođe neophodne u borbi protiv gojaznosti.

Pušenje bi svakako trebalo izostaviti iz režima budućeg života.

KOMUNIKACIJA

Razgovor o tome kako se osećate ili kako Vas drugi doživljavaju može doprineti Vašem bržem oporavku. Sami ćete odlučiti da li želite da podelite svoje misli i brige u vezi dijagnoze ili ne, kao i koji vid razgovora ste spremni. Morate imati u vidu, međutim, da vaša okolina može da Vas shvati samo ako komunicirate sa njom. Možda niste sigurni kako biste započeli razgovor, a Vaši prijatelji ili rođaci ne znaju šta i kako da Vas pitaju. Neophodna je rešenost obe strane da se razgovor započne, ukoliko se Vi za to odlučite. Možda nije loše da pre razgovora sa drugim ljudima obavite razgovor sa samom sobom. Neke stvari se razjasne najprostijim razmišljanjem.

Komunikacija sa onkolozima

Vaša dijagnoza i tretman raka dojke može biti Vaše prvo veliko medicinsko iskustvo u životu. Može Vam se učiniti da se sve promene dešavaju prebrzo. Neophodna Vam je adaptacija na atmosferu

lekarskih ordinacija, bolnice i dijagnostičke procedure. Komunikacija sa timom lekara koji Vas leče je važna zbog otklanjanja nekih strahova koji Vas opterećuju.

Šta da očekujete od tima koji Vas leči?

- Aktuelni medicinski tretman po principima savremene medicinske nauke.
- Obezbeđivanje objektivnih informacija o ovom tretmanu.
- Savetovanje o mogućnostima lečenja.
- Traženje izvora informacija izvan specijalnosti kojom se lekari onkolozi bave.
- Pomoć u vidu emocionalne podrške.

Šta se od Vas očekuje?

Vi ste kompleksna osoba sa potrebama koje utiču na mnoge segmente Vašeg života. Važno je da Vas tim koji Vas leči što bolje upozna. Dobar kontakt i poverenje mogu doprineti Vašem bržem fizičkom i psihičkom oporavku.

Dijagnoza raka dojke prouzrokuje veliki stres, posebno kada morate da razumete mnoštvo novih informacija kojim ste obasuti. Postoje praktični saveti za smanjenje napetosti kojoj ste izloženi.

Postavljanje pitanja

Lekari razumeju Vašu potrebu da postavljate pitanja. Ne postoje pogrešna pitanja. Najlakše je početi postavljanjem pitanja o Vašem lečenju ili o njegovim komplikacijama i neželjenim efektima. Sami trebate da date do znanja lekarskom timu koliko želite da znate više. Možda ćete želeti da za vreme trajanja intenzivnog lečenja ili kod donošenja neke bitne odluke u vezi lečenja, povedete sa sobom člana porodice ili bliskog prijatelja. Na taj način su veće šanse da se dobijene informacije zapamte. Ukoliko ipak ne upamtite sve odgovore, zabeležite pitanja i pitajte Vašeg lekara prilikom narednog vidjenja. Ukoliko to lekar dozvoljava, postavite pitanje preko telefona.

Komunikacija sa partnerom

Verovatno se pitate kako će se mastektomija odraziti na vaš intimni život. Vaš partner će takođe biti zabrinut. Možete pomoći jedno drugom razgovorom. Komunikacija znači put ka rešenju problema.

Period nakon operacije može predstavljati vreme za istraživanje osećanja koja mogu dovesti do otkrivanja novih dobrih osobina koje Vi i Vaš partner imate. Vaša bolest je zasigurno uzrokovala šok kod Vašeg partnera. Oboje se prvi put suočavate sa nečim na šta imate savim malo uticaja. Ako razgovarate sa partnerom, otvarate mogućnost da međusobno postanete čak bliži nego ranije. Bez obzira koliko jaka Vaša veza bila ranije, rak dojke može predstavljati problem sa kojim ne možete izaći sami na kraj. Zbog toga se ne treba ustručavati u traženju pomoći prijatelja, kolega sa posla, rođjaka, ali i psihologa ili psihijatra. Kada oboje budete spremni, možete razgovarati o svim dilemama koje imate u vezi sa seksom. Hirurgija ne umanjuje mogućnost da volite, kao ni poverenje koje imate jedno prema drugom. Bez obzira na moguće početne teškoće strpljenje jedno prema drugom Vam može pomoći da imate aktivan i zdrav seksualni život. Zapamtite da ste Vi i dalje osoba koju Vaš partner voli i u čijem društvu uživa.

Komunikacija sa svojim najbližima i prijateljima

Dve najjače emocije koje opterećuju žene sa rakom dojke su strah i bes. To su neproduktivna osećanja koja dovode do komplikacija životnih situacija.

Javlja se **strah** od gubitka partnera, posla, gubitka seksualnosti, strah od smrti. Možete strahovati od odluka koje treba da donesete posle operacije. Protiv tako moćnih osećanja ne možete sami! Da biste se oslobodili straha i poboljšali svoje psihičko stanje možda ćete poželeti da iskreno porazgovarate sa članovima svoje porodice ili sa prijateljima. Kažite im da ste spremni da prihvatite pomoć i da računate na njihovu podršku. Zatražite da Vam pomognu u konkretnim svakodnevnim poslovima od kuvanja do čuvanja dece. Znajete da će se i oni osećati bolje znajući da su Vam od koristi.

Bes ćete najverovatnije ispoljiti prema svakome ko je tog trenutka pored vas: prema Vašem lekaru, partneru, prijateljima ili prema sebi. Bes je izrazito destruktivan i zato ne smete dozvoliti da dugo dominira Vašim duševnim stanjem. Ispoljavanjem besa činite nepravdu prema svojim najbližima i treba da im kažete da ste toga svesni. Priznajte da ste besni na ceo svet i život i otvoreno zatražite da Vas salušaju i da Vam pomognu. Neka tolerišu izlive besa bez komentara, znajući da se radi o prolaznom osećanju. Bolje je burno ispoljiti bes, nego ga zatvarati u sebe.

Posebno je značajan razgovor o Vašoj dijagnozi sa ženskim rođacima, jer se one nalaze u grupi sa povećanim rizikom od nastanka raka dojke. Dobro bi bilo uputiti ih u samopregled dojki, kao i savetovati im mamografiju.

Komunikacija sa decom

Deca reaguju na bolest roditelja na različite načine. Neka od njih osećaju bes što im se mati razbolela, druga su uplašena pitajući se šta to znači i šta će se dalje dešavati. Mlađa deca zaključuju o Vašem zdravstvenom stanju na osnovu Vaših reakcija. Ona usvajaju stavove koje im Vi sugerišete. Ukoliko ste Vi sami pozitivni u odnosu na Vašu dijagnozu i lečenje, najverovatnije će i Vaša deca to biti. Ukoliko rešite da svojoj deci ne govorite o Vašoj bolesti i operaciji, ne zaboravite da je iskrenost po pravilu bolja od neiskrenosti.

Predškolska deca su često uplašena kada im majka odlazi na lečenje u bolnicu, a posebno kada se vrati slaba ili tužna. Adolescenti mogu naglo promeniti raspoloženje iz straha da će im majčina bolest oduzeti nezavisnost u kojoj su počeli da uživaju. Trudite se da ne tražite mnogo odgovornosti od Vaše dece tinejdžera, ali svakako podelite svoja osećanja sa njima.

Kako ćete deci saopštiti istinu, zavisi od njihove dobi. Ne treba ih opterećivati činjenicama koje im neće puno značiti u razumevanju Vašeg stanja. Ukoliko imaju pitanja, trudite se da na njih iskreno odgovarate. Promene raspoloženja vaše dece treba brižljivo pratiti. Svakako bi trebalo razgovarati sa učiteljem, koji će Vam skrenuti pažnju da su promene kod njih možda i teže nego što ste ih Vi zapazili. Treba ukazati na stresogeni period kroz koju Vaša porodica prolazi. Deca pod stresom takodje mogu postati povodljiva, što može stvoriti nove probleme. Njihovo razumevanje će biti veće ako ih vežete za sebe poverenjem u njihovu zrelost, dozvoljavajući im da Vam pomognu ljubavlju i da čine stvari za Vas.

Komunikacija sa poslodavcem

Većina žena nastavlja da radi na svojim radnim mestima na kojima su radile i pre započinjanja lečenja. Iako je posao važan, Vaše zdravlje ima prioritet.

Dijagnoza i lečenje se mogu brzo odigravati, tako da Vaš poslodavac može imati malo vremena da se pripremi za Vaše odsustvo. Trebalo bi ga svakako što ranije obavestiti o planu Vašeg lečenja. Takođe ga treba upoznati da dužina lečenja može varirati. Otvoreno treba razgovarati sa poslodavcem o mogućnosti finansijske podrške Vašem lečenju od strane radne organizacije.

Budite što iskreniji sa svojim poslodavcem. Dok Vaša bolest ili odsustvo sa posla uzrokuje potrebu za izvesnom reorganizacijom, treba računati sa njegovom dobrom voljom da Vam pomogne. Pružite mu šansu da to i učini.

Žene koje žive same

Ako živite sami verovatno ćete ima više teškoća sa komunikacijom nego one žene koje žive u porodici. Postaviće se pitanje kome se poveriti. Ako živite sami, ne znači da nemate prijatelja. Sami ćete odlučiti kome ćete se obratiti ili čiju ponudjenu pomoć ćete prihvatiti. Morate znati da mastektomijom niste izgubili sve šanse da nadjete partnera i sreću u životu, pa čak i da se udate. Vaši unutrašnji kvaliteti su ostali isti i prava osoba će to znati ceniti. Za Vas postoji isto toliko nade, kao i za bilo koju drugu ženu koja živi u zajednici.