

OBSAH

Úvod.....	10
Co je to rakovina	15
Můžu si za to sama?	17
Jak se rakovina prsu léčí a jaké jsou prognózy?	18
První dny s diagnózou	21
Říct to někomu?	24
Pocit naléhavosti	25
Chvilice po sdělení diagnózy	26
Pět fází smutku.....	29
Šok a popírání	29
Hněv a agrese	29
Smlouvání	30
Smutek a deprese	30
Smíření a přijetí.....	31
Pro partnery	31
Zvládání stresu	37
Způsoby boje proti stresu	38
Dýchejte	39
Pohybujte se.....	40
Praktikujte masáže	40
Počítejte pozpátku.....	41
Odpočívejte.....	41

Využijte volně dostupné léky a doplňky	41
Jezte a pijte	44
Bavte se	45
Pište si deník	46
Vyhledejte poradenské služby	47
Kontaktujte lidi s podobnou zkušeností	48
Myslete pozitivně.....	49
Využijte aromaterapii	50
Vyzkoušejte akupunkturu	51
Pro partnery	52
Práce s informacemi	53
Vyhledávání informací na internetu	54
Informace od lékaře	56
Pro partnery a blízké	58
Alternativní medicína	60
Nejznámější alternativní metody	63
Akupunktura	63
Homeopatie	64
Diety a léčba stravou.....	64
Bylinky a potravinové doplňky.....	64
Jóga.....	67
Psychologické metody	67
Pozor na šarlatány	68
Synergický efekt.....	69
Pro partnery	70
Návštěvy u lékaře	73
Jak komunikovat s lékařem.....	74

Druhý názor	77
Změna lékaře	79
Doprovod k lékaři	80
Pro partnery	81
Lidé okolo vás	84
Na co se připravit.....	85
Nejčastější věty od přátel a rodiny	87
Jak to říct rodičům	90
Rady pro partnery	91
Jak to říct dětem.....	92
Komiks může pomoci.....	96
Rady pro partnery	97
Přijměte pomoc od druhých	98
Pro partnery a blízké	101
Pět fází smutku u nejbližších	102
Užitečné rady	104
Kapitola pro muže	110
Užitečné rady.....	112
Pozorně naslouchejte.....	112
Podporujte a utěšujte	113
Nepodceňujte a nezlehčujte	114
Bavte a rozptylujte	114
Pomáhejte.....	115
Respektujte její přání.....	116
Mluvte spolu	117
Myslete i na sebe.....	118
Výživa při léčbě.....	119

Diety	119
Vegetariánství	121
Sledujte váhu	121
Výživa po operaci.....	123
Výživa při radioterapii.....	123
Výživa při chemoterapii.....	124
Doporučení při nevolnostech a zvracení	124
Doporučení při průjmech	125
Doporučení při zácpě	126
Doporučení při podráždění úst a jícnu	127
Nechutenství.....	129
Potlačená imunita	130
Užitečné rady	132
Bylinky, vitamíny a potravinové doplňky	136
Bylinky	137
Vitamínové a minerální doplňky	137
Potravinové doplňky a alternativní „léky“	138
Diagnostická vyšetření	139
Ultrazvukové vyšetření („sono“)	139
Mamografické vyšetření	140
Biopsie	143
Genetické vyšetření	145
Krevní odběry	146
Magnetická rezonance.....	148
Scintigrafie skeletu	151
CT (výpočetní tomografie)	153
Operace.....	155

○ Předoperační strach	156
○ Typy operací.....	159
○ Jak to probíhá?	162
○ Jizvy	171
○ Rehabilitace	172
○ Psychický stav po operaci prsu.....	173
○ Rekonstrukce prsu a epitézy	175
○ Pro partnery	178
Jizvy	181
○ Užitečné rady.....	183
○ Tlakové masáže a uvolňování jizev	185
○ Aktivní jizvy	188
Chemoterapie	190
○ Nežádoucí účinky chemoterapie	192
○ Nevolnost a zvracení	196
○ Nechutenství.....	199
○ Průjem	201
○ Zácpa	202
○ Záněty krku a dutiny ústní.....	202
○ Vypadávání vlasů.....	204
○ Příznaky podobné chřipce	204
○ Nežádoucí účinky v oblasti krvetvorby	205
○ Chemomozek	210
○ Bolest žil.....	212
○ Problémy s kůží a nehty.....	213
○ Poruchy močového ústrojí.....	215
○ Poškození jater	216

Poškození nervů a svalů	216
Poruchy spánku	217
Sexuální poruchy a neplodnost.....	219
Jak to probíhá?	220
Pro partnery	228
Ztráta vlasů	231
Výběr paruky	235
Užitečné rady	238
Kryoterapie	240
Pro partnery	241
Radioterapie (ozařování).....	243
Nežádoucí účinky radioterapie	246
Mýty okolo radioterapie	248
Jak to probíhá?	250
Jak předcházet nepříjemnostem během léčby	255
Protonová terapie	258
Pro partnery	259
Biologická léčba	261
Nežádoucí účinky	263
Hormonální terapie.....	264
Intimní život a rakovina	270
Fyzické potíže a možnosti jejich řešení	274
Psychické potíže a možnosti jejich řešení	277
Pro partnery	278
Plodnost po onkologické léčbě	285
Možnosti mateřství po léčbě	287
Peníze a práce	291

Pracovat nebo nepracovat?	292
Možnosti úpravy pracovní doby	293
Vliv diagnózy na vztahy v zaměstnání	293
Pracovní neschopnost.....	294
Invalidní důchod	297
Finanční potíže	298
Užitečné rady.....	300
Návrat do „normálního“ života.....	302
Pro partnery	310
Jak dál	311
Recepty pro muže.....	315
Polévky	318
Jednoduchá jídla	322
Dezerty	327
Když přijde čas se rozloučit.....	331
Slovníček pojmů	340
Použité zdroje	350