

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
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	37
Jak na to šly další maminky?	39

KAPITOLA 2 – DO BOJE!

41

Neoadjuvance	42
Operace	42
Adjuvance	43
Připrav si žíly a skoč na kolotoč!	45
Scintigrafie kostí	47
Rentgen plic	47
Ultrazvuk břicha	48
Označování nádoru	48
Magnetická rezonance	49
Krevní a jaterní testy, onkomarkery	49
Cirkulující nádorové buňky	50
Genetické testy	51
PET/CT	52

Léčba a drahý šaty jsou vždycky na míru	53
Chemoterapie – důležitá zbraň v boji	54
Zcela otevřená škola chemoterapie pro začátečníky:	60
Kdy zpozornět při chemoterapii a kontaktovat lékaře:	63
DigniCap	63
Já se PICCnu... intravenózní port	64
Hormonální léčba	65
Ablativní hormonální léčba	66
Kompetitivní hormonální léčba	66
Biologická léčba	67
NIKOLA SAMKOVÁ: BĚHEJ A VĚŘ!	68
Operace aneb prsa (možná) v pytlí	71
Sophiina volba	72
Tumorektomie	75
Částečná mastektomie	75
Úplná mastektomie	76
Nezbytný doprovod – axiální disekce (odstranění sentinelové uzliny) ...	81
Prsa v rekonstrukci	82
Typy rekonstrukce prsu	84
Rekonstrukce prsů implantáty	85
Rekonstrukce prsů vlastní tkáně	86
Risk reducing (subkutánní) mastektomie	87
Rekonstrukce dvorce a bradavky	87
Ozařování	88
Adjuvantní radioterapie	88
Indikace léčby zářením	89
Principy ozařování	89
Pooperační stavy – lymfedém a omezení hybnosti	93
Vztah pacientka – lékař je jako vztah s trenérem	94
RADKA KOZÁKOVÁ: TETOVÁNÍ K PĚTI LETŮM VÝROČÍ	97
KAPITOLA 3 – SERVIS TĚLA A DUŠE	101
S rakovinou v posteli	102
Ložnicové technikálie	103
S rakem na rande	108
Když ještě dítě nechceš	110

Miminko jako odměna	111
PETRA SVOBODOVÁ: LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM	114
Nemoc, děti a já	116
Co s váhou? Zahodit do šrotu!	122
Blbý kila... ..	122
Projez se zpátky do (hubený) formy	126
Dopřej svému tělu ve správné kombinaci a poměrech:	
Sacharidy	126
Bílkoviny	127
Tuky na talíři (ne na zadku)	128
Vláknina	129
Pitivo	129
Prasárničky	130
... a jejich správný poměr	130
Hormonální smršť odjinud	131
Sportujeme. A ty můžeš jít plavat s rakovinou?	131
Desatero pro pěkný tělo	133
Jez, nežer	133
Kašli na to!	134
Jsi krasava!	134
Hni se!	134
Zelená je dobrá	134
Neflámuj... ..	135
... ale užívej života!	135
Seřvi je na tři doby!	136
Pěstuj vztahy, jako by to byly květiny	136
Hoď se do klidu	136
Depka za krkem	136
Depka, nebo jen den blbec?	138
Deka jménem depka!	139
Lidská terapie	141
Pilulka poslední pomoci	142
Brouci v hlavě a jiný potvory	143
Trochu jiná holka	143
Jedna teta povídala aneb tlak okolí, předsudky a jiné malichernosti ...	145
Kdo tě pochopí?	146

Jdu dál!	148
Mám cenu své váhy ve zlatě! Nebo v diamantech?	149
Hrdinka vs. chudinka	151
Já, chudinka	151
Zdravá bojovnice	152
Srovnej si to...	152
Mluv o tom!	155
Kašli na internet	155
Komunikuj!	155
Pěstuj se jako vzácnou květinu	156
Odfrkni si	159
Vyspi se na to	159
Trénuj nicnedělání	159
Hejbní kostrou	160
Umění	160
Navoň svůj svět	161
Alkohol ne, radši novou rtěnku!	161
Zelený růžový život	161
Nové i staré hobby	162
Medituj jako mudrc	163
NIKOLA SKONDROJANI: TAK TROCHU OSTRÁ HORSKÁ DRÁHA	164
Recidiva – Koukni strašákovi do očí	166
Vyhlás mobilizaci	169
Metastatická fáze nemoci	170
Léčba metastatického onemocnění	172
Paliativní radioterapie	172
Narovnej si záda	173
KATEŘINA ZÁBRODSKÁ: NIKDY NEUMŘEŠ!	174
KAPITOLA 4 – ŽIVOT PO A JINÉ PŘÍJEMNOSTI	179
Remise na konci tunelu...	180
Lázeňská péče a rehabilitace	184
Mám strach, že se nemoc vrátí	186
Pravidelná technická po léčbě	188
A jak se tam dostanu?	190
Trvalé následky léčby	191

A tohle už mi jako zůstane napořád?	192
Utahaná jak kočkodan	192
Spáleniny a loupání v kříži	193
Lymfedém	193
PETRA TŮMOVÁ: MŮJ ŽIVOT JE JAKO OBRÁZEK Z PUZZLÍKŮ	194
Lékař mi všechno zakazuje	197
Zpátky do práce!	199
Máš nárok na invalidní důchod? Zajdi na sociálku	199
Nemocenská	200
Proloužení pracovní neschopnosti	200
Invalidní důchod	201
Druh zdravotního postižení	203
Znovu do práce	207
Nová práce, nový život	208
Částečný úvazek	208
Ztráta zdravotní způsobilosti k práci	209
Výpověď a rekvalifikace	210
Ty, verze 2.0	210
Co mi rakovina dala a vzala	211
Řekni NE!	212
Dopřej si zážitky a objevuj svět	212
Zdraví je cennost!	213
Poslouchej mě (ostatní taky, ale mají až druhý hlas)	213
Nejsi na to sama!	213
Ničeho se neboj!	214
Trpělivost!	214
Buď šťastná, kamarádko!	215
NIKOLA MUSILOVÁ: SBAL BATOŮ A DEJ SVÉMU ŽIVOTU NOVÝ SMĚR	216
Holky holkám!	219
Debilní kecy okolí	219
<i>Milá kamarádko</i>	224
BELLISKY A NAŠE POSLÁNÍ	226
UŽITEČNÉ ODKAZY	232
PODĚKOVÁNÍ	245