

Oči u oči s rakom
Marion Stroud

*Knjigu posvećujem svim hrabrim ljudima koji su mi is-
pričali svoje životno iskustvo i u čijem sam društvu po-
čela shvaćati ponešto o tome kako je naći se oči u oči
s rakom.*

Marion Stroud

Oči u oči s
rakom

Praktični priručnik za bolesnike i
njihove bližnje

STEPress, Zagreb 2008.

NASLOV IZVORNIKA:
FACE TO FACE WITH CANCER, Marion Stroud

© 1998, 1993 and 2004 by Marion Stroud
© za hrvatski jezik *STEPress*, Zagreb, 2008.

PREVELA I UREDILA: Bruna Filli-Terešak
NASLOVNICA: Momir Blažek
TISAK: *Denona*, Zagreb, studeni 2008.

ISBN 978-953-6350-59-9

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 683944.

SADRŽAJ

	Zahvale	7
	Predgovor	8
	Predgovor autorice	12
	Uvod	14
Prvi dio:	Početni stadij bolesti	19
1.	Najčešća pitanja	21
2.	Znakovi i uzroci	29
3.	Pretrage, pretrage, pretrage	36
4.	Suočenje s dijagnozom	46
5.	Briga i iskrenost	57
6.	Kako razumjeti sebe	69
7.	Pacijenti su osobe	84
8.	Kako se nositi s liječenjem	98
9.	Suradnja	128
Drugi dio:	Srednje uznapredovali stadij bolesti	137
10.	Prvi dani kućne njege	139
11.	Osamljenost dugotrajne bolesti	151

12.	Dugački hod	166
13.	Gdje je Bog kad trpimo?	186
14.	Blagi pristup	200
Treći dio:	Terminalni stadij bolesti	221
15.	Posljednja bitka	223
16.	Zajedničko putovanje dolinom smrti	238
	Pogovor	257
	Popis literature	259
	Dodatak	261
	Indeks	271

Zahvale

Pomoć drugih ljudi uvijek nam je potrebna – a osobito pri pisanju knjige poput ove, koja se temelji na osobnom iskustvu. Nemoguće je zahvaliti se svima onima koji su mi u tome mnogo pomogli jer ih je bilo mnogo a većina je to činila u diskreciji. Njihova imena i pojedinosti o njima izmijenjeni su radi zaštite privatnosti. Ostali su o svojem iskustvu govorili javno – među njima sam osobito zahvalna Penny Brohn i ostalima iz vodstva *Bristol Cancer Help Centrea*. Zahvaljujem se i dr. Mary Fenske, koja mi je dala mnoge praktične savjete s motrišta liječnika opće prakse te sestri Trudy Bunday i gospođi Clarissi Robinson, patronažnoj sestri i socijalnoj radnici iz *Sue Ryder Homea* – za neprekidnu brigu o bolesnicima s malignim bolestima u Moggerhangeru. Ovu knjigu nipošto ne bih mogla napisati da nije bilo potpore mojih prijatelja te osobito mojega muža i obitelji, koji su prema meni bili nevjerojatno strpljivi dok sam, po tko zna koji put, prolazila kroz bure i oluje pisanja knjige.

Predgovor

Pred nama je još jedna knjiga, a knjige se pišu iz raznih razloga... a oni koji ih pišu to objašnjavaju na različite načine. Kod vrijednih knjiga nije presudan motiv nego sadržaj, temeljitost i iskrenost u pristupu sadržaju o kojem se piše. Ova se knjigu mora svrstati u vrijedne jer nije pisana zbog potreba samog autora, već radi sadržaja kojim se bavi i potencijalnih čitatelja koji će se njome koristiti.

Sve što profesionalno radimo, pa i što pišemo (ako pišemo), ima neki red, raspored... kada je riječ o raku, onda se pretpostavlja dijagnosticiranje, vidove i kombinacije metoda liječenja, prehrane, životnog ritma i režima, itd. Dakle, polazimo od praktičnih pitanja koja proizlaze iz same bolesti.

Onaj drugi dio, o kojem se manje piše, koji nekako kao da ostaje u pozadini, odnosi se na unutarnje nošenje teške bolesti, na misli i osjećaje, sumnje i nade koje se javljaju u teškim životnim situacijama, a na poseban, jedinstven način kod onkoloških bolesti. Ova se knjiga na konkretan način bavi praktičnim pitanjima malignih bolesti, ali kao i što i sam naslov kaže („Oči u oči s rakom“), opisuje i unutarnje, no izvana nevidljive dileme i teškoće malignih bolesnika.

Postoji mišljenje da je iskustvo teške bolesti i smr-

ti nedjeljivo, do kraja jedinstveno, da promišljanje i prenošenje onome tko pati, koga je pogodila teška bolest, ne može pomoći; da je to iskustvo neprenosivo i da ga svatko prolazi sam od početka. No, i ova knjiga ipak pokazuje da može biti dobrobiti od tuđe patnje, od iskustva onih koji su to prošli prije, ili su na putu svog odlaska ostavili svjedočanstvo drugima. Iz njihovih svjedočanstava je vidna spoznaja vlastitog umiranja, oprosta sa svijetom.

Ima li išta uznositije u ljudskom stremljenju prema vlastitim visinama? Ima li istodobno išta teže od toga?

Ne želim nabrajati poglavlja i sadržaj ove knjige.

Bilo bi dobro da je pročitaju i oni potpuno zdravi, koji trenutno ne žele misliti niti se opterećivati bolešću. Uvjerem sam da strpljivo čitanje ove knjige može pomoći boljem razumijevanju onih koji pate, koji se boje i koji prolaze kroz teškoće bolesti.

Ali može pomoći i zdravima da bolje razumiju i svoje zdravlje, da se ne zadovolje odsutnošću trenutnih zdravstvenih ili životnih teškoća, da postanu spremniji prići onima koji se sami bore za ono najvrednije – za vlastiti život. Tim više, što se u današnjem vremenu sa javne scene, a time iz svijesti pojedinca, potiskuje sve što je slabo, nedjelatno, staro ili bolesno...

U borbi s teškom bolešću čini se da se mnogi „naglo“ okreću vjeri i Bogu. Oni koji to gledaju sa strane često su skeptični, ponekad zbunjeni, ali i podrugljivi, iako sami nisu vjernici. Vraćanje Bogu u

teškoj bolesti može izgledati kao „trgovina u kojoj se u posljednji čas još nastoji nešto uhvatiti“! No to u pravilu nije tako – oni koji su prošli taj put to jako dobro razumiju, a oni koji (još) nisu trebaju znati da je odnos s Bogom stalno otvoren, krajnje intiman, zapravo nepoznatljiv, osobito ako se promatra kroz molbu i uslišanje, kroz posljednju nadu, kada je sve ostalo postalo nesigurno i neizvjesno. Zbog toga smo uvijek nekako podozrivi prema onima koji napadno izvanjski pokazuju svoju vjeru, koji je nastoje drugima pokazati.

Pravi odnos s Bogom je intiman, tih i skroman; za druge jer je duboko tajnovit, kao i za svakog koji se utječe vjeri i Božjem prisuću. Teška bolest i vjernika i nevjernika dovodi pred zid posljednjih stvari, simbolički i faktički – uvijek zajedno. Tek te posljednje stvari postavljaju pitanja na koje se ne može izbjeći odgovor, a koja se mogu sažeti u ono: „Što će biti poslije?“

Upravo takav miran, nenametljiv i ljudski stav spram vjere zrači iz teksta ove knjige – i to na način u kojem i onaj tko ne vjeruje može osjetiti put kojim vjernik prolazi u krivudavoj neizvjesnosti putovanja koje se dotiče samog ruba, na putu uvijek mogućeg kraja.

Teško bi bilo ukratko sažeti poruke ove knjige, pronaći najvažnije sadržaje, izabrati najdojmljivija iskustva, no ipak ću izabrati pasus kojim se može staviti i na početak i na kraj ove, ali i neke druge knjige:

„Ima ljudi koji dopuštaju da im strah od smrti oblikuje život, a ima i onih koji svoj život oblikuju život-“

*nom radošću. Prvi žive umirući, a drugi umiru živeći.
Kad ja budem umirala, želim umirati živeći...“*

doc. dr. Križo Katinić
psihijatar, psihoterapeut
Predsjednik Nacionalnog povjerenstva za psiho-
onkologiju Ministarstva zdravstva i socijalne skr-
bi Republike Hrvatske

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU KNJIGE

„Na žalost, imate rak.“ To je zasigurno nešto najgore što liječnik može reći nama ili nekome koga volimo. Iako možda i znamo da ta dijagnoza više nije smrtna presuda kakvom je nekoć bila, već nas i sama spoznaja da se s tom bolešću moramo suočiti može ispuniti strahom, dvojbama i osjećajem beznada.

Kad su mojem ocu dijagnosticirali rak na gušterači, bio je već vrlo bolestan i čekala su nas tri posljednja mjeseca njegova života – pa je vremena bilo premalo da bismo stigli iznaći odgovore na sva pitanja. Mučilo me je to što, unatoč velikoj želji da pomognem i ocu i majci i da im pružim potporu, nisam znala kako to činiti. Moj je otac bio čovjek jake vjere pa je zaključio da se, ako ga je Bog odlučio uzeti u nebo, s time slaže. Ali ja sam ga voljela i željela sam za njega više. Htjela sam da ozdravi, a ako to nije moguće, da barem ima najbolju njegu. Posvuda sam tragala za informacijama, ali nisam pronašla mnogo toga što bi mi doista pomoglo. I zato sam, kad je umro, počela tražiti za onim odgovorima za koje sam željela da ih je barem netko dao meni. Sve što sam naučila i sva iskustva koja su mi ispričali drugi ljudi zapisala sam u ovoj knjizi nadajući se da ću tako još ponekoga uspjeti spasiti od boli i pogreški koje sam sama počinila. Čast mi je i oduševljena sam što je knjiga prevedena i dos-

tupna čitateljstvu u Hrvatskoj.

Naša je obitelj dvaput bila suočena s rakom – jer i moj se muž prije deset godina razbolio od raka prostate. Ali njegova je priča potpuno drukčija. Iako bolest nije potpuno uklonjena operacijom, liječi se; još je uvijek dobro i živi punim plućima. Skupa smo naučili da se možemo pouzdati u Boga te da će nas on, dan po dan, voditi i u najmračnijim trenucima. Katkad i sama nanovo moram čitati savjete koje sam ovdje zapisala i podsjećati se na sve što sam naučila – i ne smatram da sve o tome znam, jer ne mogu reći da nema i takvih dana kad osjećam da od straha više ne mogu dalje. Ali nadam se da će moja iskustva i iskustva onih koji su imali tu bolest pomoći svim čitateljima ove knjige – osobito onima koji žele biti najbolja potpora bolesniku od raka. Ako ova knjiga bude u tome pomogla makar i samo nekolicini čitatelja, onda je vrijedilo to što je moja obitelj morala proživjeti bolno iskustvo s tom teškom bolešću.

Marion Stroud
Bedford, Engleska, rujan 2008.

Uvod

Moj je muž polako spustio slušalicu a zatim se okrenuo prema meni i pogledao me. Od njegova mi se zabrinuta pogleda punog ljubavi stisnuo želudac.

„Što kažu?“ jedva sam se natjerala upitati ga.

„Na žalost, nije dobro“, odgovorio je i zastao, očito tražeći riječi da iskaže ono najstrašnije.

„Kirurg kaže da tvoj otac ima rak gušterače. Ne može se operirati. Ne mogu ga odstraniti, niti se može drukčije liječiti. Učinili su sve da mu olakšaju, ali...“ Glas mu je zamro. Zagrlio me.

„Koliko mu je ostalo?“ Glas mi je zvučao čudno, kao da dolazi odnekud izvana; dobro poznata spavaća soba učinila mi se hladnom i neprijateljskom.

„Ne može se točno znati, ali je prije riječ o tjednima ili mjesecima, nego o godinama.“

„Nemoguće... *mora* postojati neka mogućnost... pa on uopće ne izgleda bolesno!“

U meni su se probudile srdžba i potreba da sve zanijechem. Moj je otac bio šaljivčina i prepun energije. Bile su mu nepune sedamdeset tri godine, ali ljudi koji ga nisu poznavali uvijek su mu davali deset godina manje. Kad je svojim autom na utakmice vozio cijelu nogometnu momčad i pomagao pri natjecanju iz kriketa, nastavnici mojih sinova Davida i Angusa uvijek su mislili da im je to kakav stric, a ne djed. Samo dan prije nego što smo ga odvezli u bolnicu radio je u

našoj lokalnoj kršćanskoj knjižari zadirkujući mlade kupce, pomažući starijim ženama nositi teške torbe i zabavljajući jogunaste mališane kako bi majke mogle nesmetano pregledavati knjige. Njemu godine nisu značile više od brojke na papiru. Volio je život – a sada je odjedanput niotkuda iskrsnula ta liječnička tvrdnja, od koje mi je pozlilo, da mu je život u opasnosti... i da bi uskoro mogao umrijeti. Dijagnosticiran mu je rak i time je, kako se činilo, sve bilo rečeno.

Osim, razumije se, činjenice da to nije kraj – nego početak. Početak dugačkog, vrućeg ljeta tijekom kojega je moj otac proživio sve faze od dijagnoze do smrti. Dok sam teškom mukom pokušavala njemu i majci pružiti potporu i nastojala to uskladiti s potrebama svojega muža i petero djece, od kojih je dvoje moralo polagati nacionalni ispit, proganjala su me mnoga pitanja – i to vrlo konkretna pitanja o sâmoj bolesti: zašto i kako se nešto zbiva i što će biti postupimo li ova-ko ili onako? Pitanja o emocijama: kako se otac osjeća? Kako se mi osjećamo? Kako se *svatko* osjeća kad se nađe oči u oči s po život opasnom bolešću? Kako da se svi naučimo s time dobro nositi, kako da bolesniku iskažemo ljubav, kako da prevladamo strah, kako da podnesemo svu tu bol? Pa onda pitanja o duhovnome: gdje je Bog u svemu tome? Mari li on za to? Može li čudesno iscijeliti, a ako može – hoće li? Je li muškarac koji je još prije deset godina premašio biblijski očekivanu životnu dob od šezdeset godina uopće kandidat za takvo čudesno iscjeljenje? Bismo li se za to morali moliti, preklinjati, boriti se... ili jednos-

tavno raširenih ruku primiti ono što nas čeka... bez riječi to prihvatiti... štoviše, reći „neka bude tvoja volja“? Željeli smo iscjeljenje, ali radi koga? Je li važno samo iscjeljenje na tjelesnoj razini, ili postoji nešto više?

U to doba baš i nije bilo pomoći za obitelji bolesnika s rakom. Kad sam socijalnu radnicu u obližnjem hospiciju upitala ima li kakve literature koju bih za obitelj mogla nabaviti, žalosno je odmahнула glavom. „Mogu vam preporučiti samo stručnu medicinsku literaturu“, odgovorila je. Meni je ona, s obzirom na to da sam fizioterapeutkinja, još i mogla biti od neke koristi, ali nimalo ne bi pomogla mojoj majci, kojoj je bilo teško svladati sve to stručno nazivlje što ga je medicinska literatura prepuna.

Nitko nas nije ni upitao kako se osjećamo. Nitko nije predložio da potražimo emocionalnu ili praktičnu potporu. Štoviše, kad sam liječniku rekla kako bih voljela biti uz majku kad se ocu približe posljednji trenutci, iznenađeno me pogledao. „Zašto?“ upitao je. „I vaši su roditelji kršćani, i vi ste kršćanka. U čemu je problem?“ Problem je bio u tome što su moji roditelji u braku bili četrdeset pet godina i što je moju majku čekao gubitak čovjeka s kojim ih je proživjela – i strašna bol. Mojoj sestri i meni nije bilo lako pri pomisli da ćemo izgubiti voljenog oca a da će naša djeca izgubiti djeda, velikog veseljaka koji ih silno voli. Ali liječnik mi je, možda i nenamjerno, rekao kako kršćanima nije dopušteno tugovati ni osjećati prirodnu bol koju osjeća svatko tko s voljenom osobom proživljava

iskustvo po život opasne bolesti.

Bitka mojega oca s rakom bila je neuobičajeno kratka. Umro je dvanaest tjedana nakon što je bolest dijagnosticirana. Još četiri godine nakon toga tugovala sam i nastojala objasniti taj, kako se meni činilo, besmisleni gubitak dragocjenog života. Razgovarala sam s mnogim ljudima i shvatila da mi nismo jedina obitelj koja se mučila nastojeći ustanoviti kako na najbolji način iskazati pacijentu ljubav i pružiti mu potporu. I odjedanput mi je sinulo: napisat ću knjigu koja će drugima pomoći da to učine bolje nego što je uspjelo nama – na trajnu uspomenu svojem ocu. I nadala sam se da će to biti kraj mojeg osobnog iskustva s rakom.

Ali nije bilo. Šesnaest godina poslije toga opet sam sjedila u liječničkoj ordinaciji, samo što je taj put pacijent bio moj muž. A dijagnoza je opet bila po život opasna.

„Imate tumor na prostati“, rekao je kirurg veselo. „Vjerojatno nije riječ o vrlo malignom, ali bolje je da ga uklonimo.“ I tako smo se opet našli u krugu operacije, bolničkih posjeta i neizvjesnosti, a ja sam se opet našla pred pitanjima koja sam i prije mnogo godina postavljala drugima.

Mnogo je vremena prošlo pa se promijenio i pristup liječenju različitih vrsta raka. Ali oba je puta dijagnoza maligne bolesti za mene i za moju obitelj bila odsudan moment koji nas je sve potresao i promijenio. Iako smo se s istom bolešću dvaput morali nositi, ona je naše zajedničko putovanje oba puta preus-

mjerila na neočekivanu i neplaniranu rutu te pred nas postavila nove zadaće, nakon kojih sa sobom u budućnost nećemo ponijeti jednostavne odgovore.

Svaka je osoba jedinstvena. Zato je jedinstvena i njezina reakcija na iskustvo maligne bolesti. Ali ima nekih temeljnih pitanja koja svi moramo postaviti i na koja moramo dobiti odgovor – i zato je o njima važno progovoriti. Budemo li znali da su se i ostali, kao i mi, borili s istim osjećajem otuđenosti, s gnjevom, nadama i strahovima, moći ćemo lakše, s više mira i pouzdanja, prijeći vlastiti put.

Knjiga ne može nadomjestiti pomoć bližnjih. Ali bez obzira na to imate li veliku potporu okoline ili vam je teško naći nekoga tko će vas saslušati, neka vam se ova knjiga nađe pri ruci kao prijatelj. Nadam se da će unijeti nešto svjetlosti u vašu tamu i ublažiti osjećaj osamljenosti jer svi oni koji su na njezinim stranicama progovorili o svojoj bolesti znaju kako se osjećate kad se nađete oči u oči s rakom.

PRVI DIO:

*Početni stadij
bolesti*

1. Najčešća pitanja

„Ne moram ni napominjati...“ rekla je mentorica za mlade fizioterapeute a zatim se strogo se zagledala u nas, kako bi se uvjerila da je svi slušamo, „da se za vrijeme terapije s pacijentima o nekim temama jednostavno ne razgovara: o seksu, politici, religiji... i po život opasnim bolestima... ovaj, osobito ne o raku!“

Bilo je to prije mnogo godina. Politika i religija u međuvremenu su prestale biti tabu-teme, a na bolničkim odjelima i dvoranama za fizioterapiju o seksu se vjerojatno raspravlja jednako slobodno kao i u televizijskim emisijama neformalnog, tipa. Ali o neizlječivim bolestima... „a osobito o raku“ – to je već nešto sasvim drugo.

U našem društvu, koje se inače ponosi svojom otvorenošću i hrabrošću, rak je, unatoč smionim istupima mnogih hrabrih ljudi, još uvijek riječ koju se mnogi gotovo praznovjerno boje izgovoriti. Izbjegavaju o toj bolesti razgovarati i ponašaju se kao da će je, ne budu li je spominjali, nekako uspjeti izbjeći. Iako je rak (nakon bolesti srca i krvožilnog sustava) drugi najčešći uzrok smrti, od kojega u zapadnome svijetu umire svaka treća osoba, nevjerojatno je kako malo toga znamo o prirodi te bolesti, o uzrocima njezina nastanka i mogućnostima liječenja.

Sve što većina nas *misli* da zna jest to kako je dijagnoza maligne bolesti ujedno i smrtna presuda – ali to jednostavno nije istina. Prava je istina ta da je svaki

POČETNI STADIJ BOLESTI

primjer maligne bolesti jedinstven i da se tijekom bolesti i reakcija na liječenje razlikuju od osobe do osobe. Liječnik, dakle – kao ni bilo tko drugi – neće moći točno predvidjeti što će se s pacijentom zbivati. To se, dakako, može smatrati lošom okolnošću jer neizvjesnost potiče strah s kojim se vrlo teško nositi. Ali ista se ta činjenica može smatrati i razlogom za nadu jer, ako nitko ne može predvidjeti što će mi se dogoditi, onda je i manje izgleda da podlegnem očekivanju kako ću se osjećati sve gore i kako ću nakon nekoga vremena umrijeti – samo zato što se to od mene očekuje!

Samo Bog zna što nosi novi tjedan, mjesec ili godina – i svatko od nas, bio bolestan ili zdrav, raspolaže samo onim što ima danas. Prošlost ne možemo promijeniti, ali sadašnjost možemo itekako učiniti turomnom dopustimo li da nas u pogledu budućnosti obuzme mračni strah. Iako smo suočeni s ružnom stvarnošću raka, ima i pozitivnih činjenica kojih se možemo držati.

Svaki se dan otkrivaju novi pristupi toj bolesti i novi načini liječenja, pa je danas neke oblike raka, poput Hodgkinove bolesti, akutne leukemije u djece, raka testisa i koriokarcinoma (vrlo rijetke vrste raka placente) realno smatrati potencijalno izlječivima.

- Mnogi se bolesnici uspješno liječe pa unatoč tome što rak potpuno ne nestane, uspijevaju s *tom bolešću* još mnogo godina živjeti aktivnim životom.
- Veliki su izgledi da prilagodbom svojeg načina života spriječimo nastajanje nekih najpoz-

NAJČEŠĆA PITANJA

natijih vrsta raka. Nakon prave eksplozije znanstvenih otkrića s područja genetike, znamo da se neki ljudi rađaju s predispozicijama da obole od nekih vrsta raka. Ima pretraga kojima se može ustanoviti koliki je stupanj rizika od toga da neka žena, primjerice, oboli od raka dojke, ako je netko iz njezine uže obitelji imao istu bolest. Ali takvi se testovi primjenjuju samo nakon opsežna savjetovanja jer neki ljudi ne bi mogli podnijeti život sa spoznajom kako imaju predispoziciju za obolijevanje od raka. Ipak, ima i takvih kojima je draže to znati i koji iz tog saznanja, i iz razmatranja mogućnosti koje su im na raspolaganju, crpe snagu.

Ima informacija dostupnih onima koji ih žele doznati i ima načina da se pomogne – sebi, ako ste bolesnik koji se bori protiv maligne bolesti, ili bolesniku, ako ste bližnji koji ga nastoji hrabriti, podupirati i pomoći mu na svaki način. I to je važno. Možda će vam se činiti lakšim, a možda čak i sigurnijim, ne mučiti se s kojekakvim pitanjima o bolesti kao što je rak, nego prepustiti sve odluke stručnjacima – ali to i ne mora biti najbolji način. Robert Tiffany, koji je od 1976. do 1993. bio ravnatelj londonske bolnice *Royal Marsen Hospital*, kaže: „Istraživanja su pokazala da se pacijenti, i u psihičkom i emocionalnom pogledu, osjećaju to bolje što više znaju o bolesti i načinima liječenja te što su više sposobni sudjelovati u liječenju.“ A to se, nema sumnje, odnosi i na njihove bližnje.

POČETNI STADIJ BOLESTI

Dakako da postoje i pitanja na koja nema zadovoljavajućih odgovora, ali ima i takvih koja se mogu rješavati. Započet ćemo s onim najtemeljnijima.

Što je zapravo rak?

Iako o njemu razmišljamo kao o bolesti, rak je zapravo sveobuhvatni pojam za više od stotinu bolesti pri kojima dolazi do nekontroliranog rasta tjelesnih stanica.

Zdravo je tkivo sastavljeno od pojedinačnih stanica koje neprekidno rastu i dijele se, kako bi nadomjestile odumrle stanice. U zdravu tijelu te stanice rastu i umiru otprilike jednakom brzinom. Čini se kako nitko ne zna objasniti na koji način stanice znaju što im je činiti – u svakoj je od njih urođeni obrazac, poput mikroskopski sićušnog računala programiranog da, ovisno o tome o kojem je dijelu tijela riječ, proizvodi stanice prave veličine i primjerenog oblika. Katkad se to „računalo pokvari“ pa neke stanice počnu mijenjati oblik i rasti brže nego što je potrebno. Kao posljedica nastaje „populacijska eksplozija“ pa one, ako ih imunski sustav tijela u tome ne spriječi, rastući oblikuju tumor. Kako je to stanično „mikro-računalo“ sklonije pokvariti se u starijem tijelu, maligne su bolesti obično učestalije kod ljudi starije dobi.

Jesu li svi tumori opasni?

Nisu svi tumori zloćudni ili maligni; ima i takvih koje nazivamo benignima ili dobroćudnima. Razlikuju se uglavnom po tome što se stanice benignih tumora

NAJČEŠĆA PITANJA

zadržavaju unutar ovojnice u kojoj se nalaze, a ne šire se u ostale dijelove tijela. Ako abnormalne izrasline ondje gdje su nastale stvaraju probleme pritišćući okolne organe, morat će se ukloniti. Ali nipošto nisu problematične ni opasne poput zloćudnog tumora čije se stanice šire krvotokom ili limfom te u različitim dijelovima tijela stvaraju sekundarne tumore.

Zašto neke stanice postanu maligne?

U svijetu oko nas ima tzv. kancerogenih tvari, koje uzrokuju nastanak malignih bolesti. Neke je od njih stvorio čovjek – primjerice, azbest i duhansku smolu u cigaretama – a neke, poput radioaktivnog materijala, nastaju prirodnim putem pa ih, znali mi to ili ne, naša tijela upijaju. Mnoge se kemijske tvari također smatraju kancerogenima. Za neke se pesticide, kemijska bojila i aditive hrani, kao i za neke industrijski proizvedene boje, također sumnja da uzrokuju rak.

Za neke se kancerogene promjene u reproduktivnim organima zna da su povezane s hormonalnom neravnotežom, a za neke se vrste raka smatra da ih uzrokuju virusi (osobito za rak cerviksa tj. materničnog vrata).

I bakterije mogu uzrokovati bolest. Helikobakter može napasti želučanu sluznicu i uzrokovati predkancerogeno upalno stanje. Te se bakterije mogu suzbiti antibioticima, te zato nipošto nije mudro ne obraćati pozornost na trajne probavne smetnje – ili slične simptome koji traju duže od nekoliko tjedana.

Izazivaju li kancerogene tvari uvijek rak?

Očito, ne. Mnogi ljudi koji su, stjecajem okolnosti, duže vremena izloženi utjecaju kancerogenih tvari, čini se, nemaju nikakvih ozbiljnih zdravstvenih tegoba zato što njihov imunosni sustav uništava kancerogene stanice i prije nego što stignu narasti u tumor.

Čak i već nastali tumori mogu se katkad otkloniti prirodnim putem. Primjer je toga pacijent kojemu je transplantiran donirani bubreg. Kirurg nije opazio da je na bubregu sićušan maligni tumor. Kao što je nakon takvih operacija uobičajeno, pacijent je dobio lijekove koji suzbijaju djelovanje imunosnog sustava, kako njegovo tijelo novi bubreg ne bi odbacilo.

Sve je bilo dobro u tom pogledu, sve dok rutinska rendgenska snimka pluća nije pokazala da su ondje izrasli sekundarnih tumori, tipični za one kakvi nastaju pri raku bubrega. Smjesta su rendgenski snimili i presađeni bubreg; ustanovilo se da ga se već može lako vidjeti te da brzo raste.

Kako bi pacijentu spasili život, liječnici su mu pres-tali davati lijekove za suzbijanje imuniteta, da bi se njegov imunosni sustav aktivirao i počeo se boriti. Imunosni je sustav smjesta reagirao i odbacio presađeni bubreg, ali je uništio i maligne izrasline na pacijentovim plućima.

Zašto imunosni sustav uvijek ne pobijedi rak?

Tu smo već zašli u područje žučnih rasprava. Neki znanstvenici kažu kako je razlog tome zamor. Ako je

NAJČEŠĆA PITANJA

izloženost kancerogenim tvarima dugotrajna, kod starijih ljudi stanice jednostavno ostare i postanu maligne. Točno je da učestalost raka raste razmjerno starosnoj dobi.

Drugi se čvrsto drže teorije kako se bolest razvije onda kad imunostni sustav slabije funkcionira zbog neke kronične infekcije, zbog prehrane s mnogo životinjskih masnoća i šećera, a s malo nužnih vitamina, minerala i vlakana, te zbog dugotrajnog emocionalnog ili fizičkog stresa.

Velika se rasprava vodi oko toga može li stres uzrokovati malignu bolest, a tu teoriju podržavaju mnogi ljudi koji početak vlastite bolesti povezuju s razdobljem velikog stresa kao što je smrt voljene osobe, dobivanjem otkaza ili nekom drugom životnom krizom. Svi, dakako, povremeno doživljavamo stres uslijed životnih promjena, ali nipošto se ne može reći kako svatko tko doživi takve teške trenutke dobije rak ili infarkt. Čini se da je u takvim situacijama od sâmoga stresa važnije to kako ga podnosimo.

Ma koliko se mišljenja razlikovala, čini se da se stručnjaci slažu oko jednoga: rak se malokad dobije zbog samo jednog razloga. Obično je riječ o nekoliko okolnosti uslijed kojih dođe do poremećaja u rastu, obnavljanju i propadanju stanica te do negativnih pojava.

**To što se član moje obitelji razbolio od
maligne bolesti vrlo je stresno. Kako se s
time mogu nositi a da sebe zaštitim od
iste bolesti?**

Moramo prihvatiti činjenicu da naći se oči u oči s rakom *jest* vrlo stresno iskustvo za cijelu obitelj. Ali ne smijemo zaboraviti ni to da stres može biti destruktivan ili konstruktivan – ovisi o tome kako se prema njemu postavimo. Ima praktičnih načina da izađemo na kraj sa stresom (o njima će poslije biti više riječi), ali prvi je korak odnositi se što odgovornije prema vlastitu zdravlju i dobrobiti, pazeći na upozoravajuće znakove i vodeći računa o sitnicama koje možemo činiti da sebi pomognemo.