



*Foto: Janez Koprivec*

***Človeka navadno bolj prepričajo razlogi,  
ki jih je sam odkril,  
kakor tisti  
do katerih so prišli drugi.***

*Blaise Pascal*

Življenje je pot, ki je osebna in edinstvena za vsakega posameznika. Nihče ne more namesto drugega izpolniti naloge ali poiskati smisla vsakega trenutka v življenju. Vsak sam odloča o načinu in smislu svoje poti. Ta pot pa ni vedno ravna, široka in s smerokazi dobro označena cesta. Številne ovire ali celo podrti mostovi nas pogosto zaustavljajo. Večkrat zaradi težav omahujemo, tožimo ali celo dvomimo v smisel trpljenja na poti.

In ko nas zaustavi bolezen? Spet se moramo sami odločiti. Vendar nam pri tem marsikaj in marsikdo lahko pomaga. Želimo, da bi tudi skozi Okno uzrli razloge, ki vam bodo pomagali pogumno stopati naprej.

Tudi tokrat so v reviji spregovorili strokovnjaki in bolniki v stalnih rubrikah, ki so vam že dobro znane. Za razmišljanje in premore med njimi pa smo izbrali nekaj Pascalovih misli (Misli, Mohorjeva družba, Celje, 1986). Blaise Pascal (1623-1662), francoski matematik, fizik, filozof in pisatelj, spada med največje duhove vseh časov. V snovanju človeškega duha je še vedno tako živ zaradi svojih Misli, ki so nesmrtni kakor Homer, kakor biblija, kakor narodna pesem.

Želim Vam prijetno branje.

Vaša urednica  
Marija Vegelj-Pirc



## ŽIVLJENJE JE IGRA

Trave se sklanjajo nad stezo. To jutro še nihče ni stresel rose z njih, zato z vsakim naslednjim korakom sonce z bilk igraje pada na tla. Koliko veselja je moralo biti takrat, ko se je ozka steza razširila v kolovoz, ki se danes zarašča? Koliko veselja je prinašala in odnašala pot!

Na kupu pred hišo bujno rastejo koprive in le spretnost mi obvaruje noge, oblečene v prekratke hlače, da dosežem vrata. Lesena, brez kljuke in brez ključavnice. Ni jih strah, da bi jih odpirala nepovabljen roka. Ali pa jih je skromnost vsakemu odprla na stežaj?

Deska, na robu oguljena od številnih dotikov rok, nakazuje prijemališče. Zaškripa in skupaj s soncem vstopim v hišo. Prostor, prepreden z drobnimi prameni svetlobe, ki so si našli pot skozi preluknjano streho, je prazen. Soba brez omare, postelje in mize. Še stola ni, da bi se usedel; le tam na steni, nasproti mene, visi zaprašena, orumenela poročna slika. S prsti obrišem prah in pred mano stojita mlada, lepa, z belo rožo na prsih njune levice. Morda ju kdo še pozna? Na lesenem podu, ki je sprejel in zadržal moje stopinje, leži zaprašen medved. Verjetno je bil plišast, pa so mu roke, ki jim je bilo življenje igra, ogulile njegovo žametno podobo. Leži in čaka njih, ki jim je življenje igra.

Nekdo je pozabil plišastega medveda.

Kje je obležal moj?

Janez Koprivec

## Dragi bralci!

*Prisrčna hvala za Vaša pisma in razglednice s katerimi se nas mnogi spominjate na svojih izletih in potovanjih. Tokrat ste se nam prvič oglašali tudi po elektronski pošti. Nekatera pisma so vsebovala osebna vprašanja, zato smo poslali osebne odgovore. Mnogi ste se želeli javno zahvaliti za svoje zdravljenje. Pisma zahvale smo v celoti posredovali omenjenim zdravnikom in oddelkom, ker jih zaradi pomanjkanja prostora v naši rubriki objavljamo le delno. Prosimo za razumevanje.*

*Uredništvo*

Gospa **Nuša Krušec** je v zahvalo Radijskemu oddelku Onkološkega inštituta, kjer se zdravi že 4 leta, napisala dolgo pesnitev. V njej je z nazornimi opisi vseh članov zdravstvenega tima opisala utrip oddelka in vsakemu posebej namenila besede pohvale in zahvale.

Med drugim je zapisala:

*"Ko zjutraj vse tri Slavice po hodniku hitijo -  
ena zdravila, druga brisače, tretja dobro voljo - delijo,  
sonček posije v vsako srce,  
saj dobro voljo in prijazne besede imajo za vse.*

*Vsa sreča tega sveta,  
da Onkološki tak super team ima;  
saj tukaj ni sestre, zdravnika,  
da ne bi pogruntal kaj v glavi nas mika.  
Rak - to so smrtno hudi problemi,  
vendar tukaj jih skupno rešijo z vsemi."*

Gospa **Marija Mavrič** je Hrvaška državljanka in dnevni delovni migrant s 25-letno delovno dobo v Republiki Sloveniji. Ko je zbolela zaradi raka dojke, je bila zdravljena v Splošni bolnišnici Maribor na Kliničnem oddelku za ginekologijo. Bivanje v bolnišnici ji je olajšalo soočanje z boleznijo, saj je

doživljala odnose polne spoštovanja, prijaznosti, pozornosti in človeške topline. V pismu se poimensko zahvaljuje predstojniku doc. dr. Borutu Gorišku, vsem zdravnikom, medicinskim sestram, fizioterapevtki in prostovoljki gospe Jani. Enako kot ona so menile tudi sobolnice, da je odnos do bolnikov na njihovem oddelku lahko vzor za druge.

Gospa **Milena Štokojnik** se želi s pesmico zahvaliti sestri Mariji, ki jo je srečala, ko je prvič prišla v čakalnico za obsevanje. V svojem pismu pravi, da je impresija namenjena gospe Mariji osebno, vendar želi, da postane metafora in dobi mesto tudi v Oknu.

*"Naj razkošno razvajajo  
Vašo hčerkico  
cvetovi s travnikov  
lendavski ravnice.*

*Naj bodo skrivnostne,  
opojne, prijetne  
noči Marijine  
lendavske kmice."*

Dragi prijatelji,

*Ko se zapirajo vrata,  
se odpre OKNO.  
Pogled je morda usmerjen drugam,  
a je višji, bližji zvezdam, soncu  
in SRCU - bližnjega in sebi.*

Kar nekaj časa je že minilo, odkar smo se srečali v Ljubljani ob praznovanju dneva Nova pomlad življenja. Za vse čase bom v sebi ohranil spomin na nepozabno srečanje. Sprva sem nameraval biti z Vami le nekaj ur popoldne. Po Božji previdnosti pa

sem bil že dopoldne v Cankarjevem domu. Srečanje je izzvenelo kot ena sam hvalnica Življenju. Potrdila se je misel mnogih, da trpljenje rojeva večjo predanost življenju, obraz "poduhovali", prinaša veselje in pristen nasmeh.

S temi vrsticami se želim na kratko zahvaliti za vse, kar sem doživel z Vami na tem srečanju. Obenem vam, drage žene, matere in dekleta, želim veliko poguma in moči, da bi darovale svojo bolečino in tesnobo sredi strastnih viharjev časa za blagor modrosti in prave sreče rodu, ki prihaja. Kot sem potihoma sklenil med sveto mašo v ljubljanski stolnici, se vas vsakokrat, kadarkoli molim, z veliko hvaležnostjo spominjam. Zahvala velja vsem tistim, ki preskušanim stojite ob strani s takšnimi ali drugačnimi "zdravili".

Naj skozi OKNO vedno sije sonce.

Lep pozdrav in vse dobro Vam želim.

Peter Leskovar, župnik

### Vabilo k sodelovanju

Okno naj nas tudi v bodoče vodi, združuje in povezuje v znanju, da bomo s pogumom in z upanjem premagovali težave.

Sodelujte s svojimi mnenji, predlogi, izkušnjami in strokovnimi prispevki, ki jih pošiljajte na naslov:

*Uredništvo revije Okno, Onkološki inštitut,  
Zaloška c. 2, 1105 Ljubljana, ali na elektronski  
naslov: PSIHO1@ONKO-i.si*

Glede na to, da so elektronski mediji vse bolj razširjeni, Vas prosimo, da nam sporočite, ali želite, da bi revija Okno izhajala tudi na svetovnem spletu Internet.

Prispevkov ne honoriramo, rokopisov ne vračamo, strokovnih člankov ne recenziramo - za vse navedbe odgovarja avtor. Vse delo pri Oknu je prostovoljno.

Uredništvo

### VZGOJENA V OBČUTKIH KRIVDE

Ali sploh obstaja še lepši občutek, kot da imaš nekoga zares, prav zares, tam nekje globoko v sebi, rad? Ali ni prekrasno, ko začutiš, da te nekdo potrebuje, ko želi, da z njim potuješ skozi žalosti in veselja? Kako lepo je stati ob nekom, ki ti je drag; z njim verjeti, padati in se dvigati k soncu; se vživeti v njegovo srečo, strahove, bolečine, dvome in upanja. Da, prav zares... skorajda ni lepšega občutka... a le ko to zares želiš, ko je biti z nekom tvoja svobodna odločitev, ko te v kolesje takega odnosa ne vleče le občutek krivde. Ko si ti še vedno ti, ko se meje med tako in svetom ne izgublajo, in ko ne pomagaš le iz neznosnega občutka, da si kriv.

Naša današnja gostja je ga. **Milojka Bozovičar**, ki je svojo mamo spremljala ves čas njene bolezni, ki je svoji teži navkljub tudi pripomogla k temu, da sta lahko razčistili svoje odnose in pretrgali močno simbiotično vez, ki ju je omejevala in jima kradla veselje skupnih trenutkov.

*Z mamo sta si ustvarili prav posebno vez. Kako bi lahko opisali vajin odnos od otroštva pa tja do prvih mladostnih let?*

Svoj odnos do mame v otroštvu bi težko definirala, saj so bile razmere pri nas doma zelo neurejene. Oče je veliko pil in vsak, ki se vsaj malo spozna na to, ve, kaj pomeni alkoholizem v družini. Res je, kar pravijo, da tam, kjer vlada alkoholizem, vanj ni ujet samo tisti, ki pije, ampak so v tem bolnem odnosu vsi člani družine. Lahko rečem, da sem dolgo časa potrebovala, da sem ugotovila tudi to, da slabič ni bil samo oče, ampak da je to igro igrala tudi mama. Stvari nikakor niso funkcionirale tako, kot bi morale, in mama v tem smislu tudi ni igrala prave vloge matere. Oče je bil precej agresiven alkoholik in mama nam je vedno govorila, da ostaja in trpi z njim samo zaradi nas. Kot otrok sem to neštetokrat slišala in zelo me je bremenilo.

*Lahko si mislim, da tak pritisk vzbuja v otroku zastrašujoč in neznosen občutek krivde...*

Moja mama je bila pogosto bolna. Vedno sem mislila, da je zbolela zaradi mene in da sem zato zanj odgovorna. Vse njene težave so bile že od nekdaj tudi moje stiske, njena bremena sem prenašala na svoje rame in to je bilo resnično grozljivo. Za vsako stvar, ki se ji je zgodila, sem imela velik občutek krivde, ki sem se ga uspela znebiti šele pred nekaj leti. Mama se mi je ves čas zelo smilila. Vedela sem, da ji mora biti zelo težko in hotela sem ji pomagati. Mislila sem, da sem odgovorna zanjo in te bolne simbioze med nama nisem mogla pretrgati. Za vsako njeno težavo sem skušala najti neko rešitev, skušala videti izhod. Beseda skušala na tem mestu niti ni prava, tako da bi raje rekla, da sem MORALA najti rešitve. Že kot otrok sem morala najti rešitev, ki je, vsaj kar se tiče odnosa do očeta, seveda ni bilo. Zavrtela sem se v krog brez konca, sama s seboj in svojimi najbližjimi. Skratka... moje otroštvo in mladost sta bila prežeta z nezdravimi odnosi v družini in tudi kasneje, ko sem imela težje situacije v življenju, ko naj bi človek pričakoval pomoč od svojih najbližjih, od mame pomoči nisem dobila. Največkrat je bilo ravno obratno, zara-



*Milojka je svojo mamo Ano povsem na novo odkrila in vzljubila*



di svojih težav sem čutila še večjo težo odgovornosti. Vedno, ko se mi je kaj ponesrečilo, mi je bila prva misel, kaj bodo rekli moji starši, kaj bo rekla moja mama. Name je pritiskala z občutki krivde češ, če ne bom naredila to in to, bo znova zbolela, bo trpela in ji bo hudo, ker jo skrbi zame. Vse to je počela na zelo prefinjen način. Z eno besedo... tiščala me je k tlom. Jaz pa sem se ji bala upreti, saj je to zame predstavljalo smrtni strah...strah pred zavrnitvijo; strah pred tem, da me bo zapustila. Bila sem vzgojena v občutkih krivde, kar pa je nekaj zelo težkega. Da sem se tega bremena osvobodila, me je čakala zelo dolga pot in težko je bilo stopiti nanjo. Občutki krivde ob odločitvi, da bom ta patološki odnos spremenila, so bili nepopisni; a vem, da sem naredila prav, ko sem zbrala dovolj poguma, da stopim na svojo pot.

***So vas ti občutki krivde obremenjevali tudi, ko ste odšli od doma, se poročili, dobili sina ?***

Zelo boleče je, ko se v trenutku, ko misliš, da si že zrel in odrasel človek, zaveš, da nosiš vzorce svojega otroštva, svojega odnosa s starši še vedno s seboj in jih vpletaš v nove odnose, ki jih ustvarjaš. Zapletene odnose iz primarne družine sem namreč nosila s seboj tudi v svoj zakon. Po svojem določenem vzorcu sem si poiskala partnerja, ki je postal odvisen od mene. Ponovno sem se čustveno zapletla s človekom, ki me je znal odlično "loviti" na občutke krivde.

## BOLEZEN

***Pred desetimi leti pa je mati zbolela za rakom na dojki...***

Spominjam se, da je tistega dne prišla do mene in mi vsa prestrašena povedala, da si je na dojki zatipala zatrdlino. Bila je zelo zbegana in tudi sama sem odreagirala s strahom. Vse, kar sem ji lahko rekla je bilo, naj gre čimprej na pregled, da morda stvari le niso tako grozeče, kot se nama je kazalo v prvem trenutku. Ko je končno zbrala dovolj poguma, je šla na pregled in nekoliko kasneje je izvedela za diagnozo, ki jo je v sebi nosila že vse od tiste-



*Delo z glino je za Milojko nekaj posebnega, saj je pomirjujoče*

ga prvega dotika. Zdravniki so ji najprej sicer rekli, da gre le za manjšo tvorbo, ki jo bodo lahko odstranili brez večjega posega. Z nekoliko več preiskavami pa so ji povedali, da je stvar resnejša in da bo potrebna odstranitev cele dojke. Nikoli ne bom pozabila tistega trenutka, ko sem prišla ponjo; trenutka, ko besede svinčeno obvisijo v zraku... Bili sva popolnoma prestrašeni, nebogljeni in sami. Mnogo stvari iz tistega časa se sedajle, ko to pripovedujem, natančno sploh ne spominjam, saj so bile zame očitno tako težke, da sem jih raje izrinila iz spomina.

***Kako pa ste spremljali mater skozi to bolezen, glede na pretirano povezanost med vama?***

Spominjam se, da sem njeno bolezen zelo intenzivno podoživljala, vse njene strahove, dvome, sem čutila tako, kot da bi se dogajali meni. Nisem dobro ločevala sebe od drugega sveta, sebe od svoje mame, distanca je bila zabrisana. Ves čas sem ji stala ob strani, ker sem si to želela; vendar pa lahko rečem, da me je prežemal predvsem občutek dolžnosti. Če se nisem zmenila za kakšno stvar, sem imela takoj občutek krivde. Mislila sem, da sem

slaba hči, da je nimam dovolj rada, da ne skrbim dovolj za njo ipd. Tako sem denimo zaradi občutka, da moram, gledala tudi njeno rano po operaciji ter jo poslušala, ko je z neverjetno preciznostjo govorila o svoji bolezni. Ona se je s tem razbremenjevala, meni pa je bilo nepopisno težko in vse me je neskončno bremenilo.

***Kako pa je na materino bolezen odreagirala oče?***

Oče mami pri tej bolezni ni pomagal. Bil je celo zelo grob in je vsako situacijo še poslabšal. Rada pa bi povedala, da je zanimivo, da je kasneje, ko je oče zbolel in šel v dom, mama vsak dan hodila k njemu. To me je spominjalo na to, kako sem jo zaradi občutka odgovornosti tudi sama skoraj vsak dan obiskovala v bolnišnici, pa čeprav sem si vča-



*Z vrtenjem gline na vretenu Milojka pozabi na vsakodnevne skrbi*

sih zaželela ostati doma. Nedavno je oče umrl in zanimivo je, da smo bili takrat vsi, moj brat, sestra, mama in jaz ob njem. To je že bil čas, ko sem razčistila sama s sabo in s svojo družino. Hvaležna sem za danost, da sem lahko spremljala svojega očeta vse do zadnjega diha. Mislím, da je lepo, če si z nekom, ki ti je blizu, do zadnjega trenutka; in da se smrt, če se le da, ne potisne za zidove bolnišnic in domov za ostarele. Smrt je del življenja in tako bi jo brez strahu morali tudi sprejeti. Po očetovi smrti se je počasi začela spreminjati mama. Nedolgo tega mi je rekla, da šele zdaj ve, koliko bo-

lečine je prenesla name. Imela sem občutek, da se mi je na nek način tudi opravičila. Tako sva skupaj lahko razčistili najin odnos, ki je danes odnos dveh samostojnih odraslih oseb.

***Vas je bilo kdaj strah smrti; strah, da mama vsega tega ne bo zmogla?***

Strahu pred tem, da bi mama umrla, pravzaprav nisem imela. Vedela pa sem, da bi si morala po operaciji, ki jo je uspešno prestala, v marsičem spremeniti življenje, ki je po mojem prepričanju, veliko pripomoglo k bolezni. S tem se je strinjala tudi mama, ki je stvari sicer želela spremeniti, vendar ni vedela kako. Z očetom sta svojo igro igrala do konca, želela je biti v poziciji trpinke. Zanimivo je tudi, da je vedno govorila največ o ljudeh, ki so bili bolni, ubogi in slabi. Zato sem se vedno počutila neprijetno, če sem se imela lepo, če sem bila srečna, saj sem se bala, da me mama ne bo sprejela.

***Ste za premagovanje strahu in nemoči poiškali pomoč tudi na oddelku za psihoonkologijo?***

Prav gotovo. Kmalu po operaciji se je mama odločila, da bo obiskala tudi oddelk za psihoonkologijo. Takrat je prišla do mame tudi prostovoljka, ki ji je v tisti začetni in najtežji situaciji zelo pomagala. Mama se je namreč veliko lažje pogovarjala z nekom, ki je to bolezen že preživel, ki je vedel, kako se počutiš in kakšne barve so tvoji strahovi. Prav zato se mi zdi delo prostovoljk zares čudovito. Pridružila sem se ji in pričeli sva hoditi tudi na vaje avtogenega treninga in kasneje še na Simontonove vaje sproščanja in nazornega predstavljanja. Na ta srečanja sem hodila z veseljem, saj sem odkrila veliko koristnih stvari, ki so mi prišle prav tudi kasneje v življenju. Menim pa, da je tu tako kot pri vsaki drugi stvari; same vaje ti ne morejo pomagati, če sam, globoko v sebi, nimaš razčiščenih stvari. Lahko sicer dosežeš neke vrste sprostitve, ki pa je zgolj trenutna, če ne najdeš žarišča nemirov v sebi. Spremeniti moraš življenje. Če ga ne, ti tudi najboljši avtogeni trening ne bo pomagal. Menim, da tu stvari do konca ni izpeljala tudi moja mama. Odnosi doma so ostali enaki, odnos z možem se je

vrtel v istem krogu. V trenutku, ko je bila v skupini s sobolnicami, je sicer spravila nekaj tesnobe iz sebe, kar je nedvomno dobro, kljub temu pa so za domačimi zidovi in v njeni notranjosti bolečine ostale. Vem, da obrata v svojem življenju ne moreš narediti v trenutku. Za to je potreben čas, pred tem pa še odločitev, volja in delo.

## TRENUTEK RESNICE

*Veliko volje in energije ste potrebovali tudi takrat, ko se je zalomilo vam, ko ste začeli iskati svojo pravo resnico...*

Trenutek, ko sem se zavedela, da je nekaj hudo narobe, da gre moje življenje v napačno smer, je nastopil takrat, ko se mi je prvič zares zalomilo. Zaradi vseh vrst obremenjenosti sem pretiravala z delom; svoje težave pa sem tiščala v sebi. Problemi so se nalagali in v nekem trenutku je bila mera polna. Zlomila sem se. Pridružila se je še bolezen, popolnoma sem odpovedala. Prvič sem zares premislila, kaj se dogaja z menoj in zavedela sem se, da moram počistiti stvari pri sebi. Poiskala sem pomoč pri strokovnjaku. Le-ta mi ni govoril le o teoretičnih vzorcih, temveč mi je kot rešitev ponudil povsem zdrave, praktične rešitve. Z njegovo pomočjo sem se brez občutka krivde naučila reči ne in brez maske pokazati svoja čustva tistim, ki jih imam rada. Želela sem končati s starim načinom življenja in zato sem morala začasno prekiniti tudi stike z nekaterimi ljudmi, ki so mi to pot osvobajanja in očiščevanja branili. Tako sem prekinila stike tudi s svojo mamo, ki je nekaj časa sploh nisem hotela videti. V nekem trenutku sem se namreč zavedela, da moram nujno pretrgati simbiozo z njo, saj drugače ne bom nikoli svobodna. Šele v zadnjem času sem se ji spet pričela vračati ter približevati brez kakršnih koli občutkov krivde.

Končno sem se znebila balasta starih časov. Edini občutek krivde, ki ga še imam, je občutek krivde do svojega sina. Bojim se, koliko strahov sem mu prinesla s svojim obnašanjem in koliko teže bo moral zato nositi skozi življenje.

## NOVI SVET

*Stopili ste torej v novi, prijaznejši svet...*

V svojem življenju sem zares spremenila veliko stvari. Vzpostavila sem distanco med sabo in ljudmi, ki me obdajajo. Seveda mi je še vedno hudo, če se komu kaj zgodi, še vedno želim pomagati ljudem, vendar zaradi tega ne izgubljam več svoje osebnosti. Ostajam si lastna, imam svoje meje propustnosti, ki me uravnovešajo z okoljem. V preteklosti sem se poleg odnosa z mamo in družino čutila pretirano odgovorna tudi povsod drugje. Sedaj pa si upam brez občutkov krivde reči ne in si izboriti svoje mesto. Znam razkriti svojo masko in znam pokazati svoje skrivnosti. Nekoč mi je neka prijateljica rekla, da več, kot imaš skrivnosti, bolj si zapleten in nesrečen. Menim, da je pomembno, da pogumno pokažeš svoj pravi obraz.

Reči moraš: "Taka sem. To sem jaz. Delala sem napake. Žal mi je in zato se bom trudila, da jih ne bom več ponavljala."

*Je k temu kaj pripomogla tudi materina bolezen?*

V smislu izboljšanja in preseganja patološkosti v najinem odnosu je prav gotovo veliko pripomogla tudi mamina bolezen. Vprašanje je, kako bi v nasprotnem primeru tekle stvari in ali bi brez tako velike preizkušnje sploh zmogla priti do spoznanja, da moram najin odnos temeljito očistiti.... Zato velikokrat pravim, da je vsaka stvar za nekaj dobra in da se tudi iz najtežjih izkušenj v življenju da izbrskati tisto svetlo, pozitivno stran.

*Mati je pred letom zbolela še na drugi dojki. Je bilo tokrat glede na nova spoznanja kaj drugače?*

Mati je po desetih letih ponovno zbolela še na drugi dojki, vendar je bil zaradi rednega pregledovanja in hitrega odkritja potreben le manjši poseg in mama je sedaj brez težav. Zanimivo pa je, da je to ponovitev sprejela dosti laže kot prvič. Bila je informirana, prebrala je veliko knjig, pogovarjala se je s prostovoljkami in izgubila tudi strah pred bo-



## POGOVARJALI SMO SE

leznijo. Našla je nov krog ljudi, nove prijateljice in spremenil se je tudi njen odnos do mene, saj me ne obremenjuje več na način, kot je to počela pred leti. Nove meje in pravila sem najprej postavila jaz. Prej so bile te relacije nekako nevrotično pogojene; zdaj pa je to, da ji stojim ob strani povsem moja, svobodna odločitev. Sama tega ne čutim več kot obvezo, temveč kot radost, kot nekaj lepega. Hočem biti z njo in rada bi ji pomagala. A ne zato, ker to ona zahteva ali ker se jaz počutim dolžno, temveč zato, ker si to zares sama želim.

Ob koncu bi rada le še položila na srce vsem svojcem in tistim, katerih najdražji so hudo zboleli, da ni nič sramotnega in obtožujočega, če bi se sem ter tja radi odpočili, preskočili kakšen obisk v bolnišnici ter si v mirnem kotičku nabrali novih moči. Bolezen namreč utruja tako tistega, ki je bolan, kot tistega, ki zanj skrbi. Zato bi se morali brez vsakršnega občutka krivde in slabe vesti včasih za trenutek tudi umakniti in si privoščiti pobeg iz ponorelega sveta.

Pogovarjala se je Bronja Žakelj



*Milojka ima rada svoje delo učiteljice likovne vzgoje. Včasih pa ostane sama v tišini, s čopičem v roki...  
Slika: Deklica akril na platno*

Prav nič na svetu se ne more primerjati s trenutkom, ko zagledaš svojega prvega otroka. Moški se vzpenjajo na druge višave, vendar se nobena ne more primerjati s to, ki je preprosta in se dogaja že stoletja v zatohlih spalnicah, v palačah, v votlinah in puščavah. Pogledala sem to štručko ... in se znova zavedela, da je nisem jaz ustvarila. Bila je samosvoja osebnost, ločena od mene. Živeti bo morala svoje življenje, doživeti svojo usodo; z mojo pomočjo je le prišla na ta svet. Moja naloga je, da jo pospremim do odraslosti in jo potem potisnem od sebe.

*Katharine Trevelyan  
Iz knjige Skozi moje oči*



### IZOTOPNA MAMOGRAFIJA

*V prejšnji številki revije Okno smo vas seznanili z dopolnilnimi diagnostičnimi postopki pri mamografiji, tokrat dodajamo še scintigrafsko metodo oz. izotopno mamografijo, ki jo bo podrobneje opisala spec. nuklearne medicine Tadeja Movrin Stanovnik, dr. med, vodja oddelka za nuklearno medicino Onkološkega inštituta v Ljubljani. Več znanja s tega področja lahko tudi ženskam pomaga, da bi bilo ugotavljanje bolezenskih sprememb v dojkah čim hitreje in pri zgodnjem odkrivanju raka tudi zdravljenje uspešnejše.*

Mamografija in ultrazvok sta v svetu in pri nas na prvem mestu v nizu slikovno diagnostičnih preiskav za odkrivanje raka dojk. Pri bolnicah z gostimi dojkami, to je s cistično spremenjenimi in s fibrozno displazijo ter nekaterimi drugimi spremembami, pa ti dve metodi nista več zanesljivi. Novejše raziskave kažejo, da je izotopna mamografija z  $^{99m}\text{Tc}$  MIBI (methoxyisobutylisonitrile), ki bazira na biokemičnih in fizioloških osnovah tumorja, dovolj dobra preiskava, da bo to vrzel zapolnila.

Methoxyisobutylisonitril je majhna spojina, ki se v telesu nabira na mestu celičnega dihanja. V rakavi celici je dihanje pospešeno in če to snov zvežemo z izotopom, si skupek rakavih celic lahko tudi prikažemo.

Umetno narejen radioaktivni tehnecij  $^{99m}\text{Tc}$  je zaradi svojih fizikalnih lastnosti že nekaj desetletij najbolj uporabljan izotop v nuklearni medicini. Njegovo jedro izseva žarke s tako prodornostjo v tkivih, da jih s posebnimi aparati lahko tudi zapišemo; hkrati pa tako hitro razpada, da je obsevanje preiskovanca minimalno.

$^{99m}\text{Tc}$  MIBI so začeli uporabljati v Združenih državah, decembra 1990, za prikaz srčne mišice pri ishemični bolezni srca. Kmalu so odkrili, da z njim lahko prikažejo tudi tumorje dojk, pljuč, kosti, obščitnic, ščitnice in možgan. Normalno se nalaga v skeletnih mišicah, v srčni mišici, v jetrih, vranici, ščitnici.



**Izotopna mamografija je za žensko enostavna, neboleča preiskava, sevanje je zanemarljivo**

Posebna priprava bolnice pred samo preiskavo ni potrebna. Delamo jo do 15. dneva menstruacijskega ciklusa. Postopek se začne z vbrizgavanjem 20 mCi (740 Mbq)  $^{99m}\text{Tc}$  MIBI v veno na roki, ki je nasproti obolele dojke. Če sta prizadeti obe dojki, vbrizgamo v veno na nogi. Bolnico namestimo na trebuh na posebno mizo, kjer dojki prosto visita, med njima je svinčena pregrada. Tako maksimalno ločimo tkivo dojke od stene prsnega koša, od srca, jeter, vranice in od druge dojke. Pet minut po vbrizgu pričnemo snemati najprej prizadeto dojko. Snemamo deset minut od strani z gama kamero. Posnamemo še drugo dojko, nato bolnico obrnemo na hrbet. Roke ima dvignjene nad glavo. Posnamemo še obe pazduhi in prsni koš od spredaj, da bi prikazali eventuelne zasevke v pazdušnih bezgavkah in v bezgavkah ob prsnici.

Pri dvoglavi kameri je čas preiskave seveda krajši, ker snemamo hkrati obe dojki. Priporočena je računalniška obdelava slik.

Nekateri svetujejo dodaten posnetek prizadete dojke eno do tri ure po vbrizgu. Benigne lezije naj bi bile po tem času bolj aktivne, maligne pa manj. Pri slednjih naj bi se radiofarmacevtik aktivno izločal iz tumorskih celic, vendar to še ni povsem dokazano.

Na posnetkih ocenjujemo bolezenska kopičenja v dojkah in v pazduhah. Jasno omejeno kopi-

čenje v dojki oziroma v pazduhi z veliko gotovostjo govori za raka v dojki oziroma za zasevke v bezgavkah.

Na rezultat preiskave vpliva poleg tehnike snemanja, neoporečne opreme, strokovno korektne interpretacije scintigramov tudi velikost lezije. Najmanjša še zaznavna lezija je bila velika 7 mm; po nekaterih avtorjih so lezije manjše od enega centimetra scintigrafsko vprašljive zaradi omejene občutljivosti aparature.

Po mnogih raziskavah v Evropi in Ameriki so ugotovili, da metoda ni dovolj zanesljiva za presejanje raka dojke. Preiskava je relativno draga, če jo primerjamo s klasično mamografijo. Nekateri rakavi tumorji dojke se z MIBI ne prikažejo; vzroka zaenkrat še ne vemo. Če bi pri stotih tipljivih malignomih napravili le scintigrafijo z  $^{99m}\text{Tc}$  MIBI, bi jih zaradi negativnega izvida zgrešili pet - torej negativen izvid pri tipljivih tumorjih ne more prihraniti biopsije.

**Izotopno mamografijo svetujejo kot dodatno diagnostično metodo po opravljeni klasični mamografiji in ultrazvoku pri naslednjih primerih:**

- Mamografsko nepregledne dojke (velika gostota, malformacija, brazgotine, cistično spremenjene dojke) predvsem takrat, kadar gre za družinsko obremenjenost ali za že obsevano dojko iz kateregakoli vzroka.
- Brazgotine znotraj dojke po predhodnem operativnem posegu.
- Slabo tipljivi tumorji, ki mamografsko ali ultrazvočno niso vidni.
- Tipljiv sumljiv tumor, ko bolnica iz različnih osebnih razlogov odlaša z biopsijo (da bi ob pozitivnem izvidu scintigrafije bolnico prepričali o nujnosti zdravljenja).
- Pred kirurško odstranitvijo tumorja, da ne bi spregledali mamografsko nemih dodatnih tumorjev v dojki.
- Sledenje raka po operaciji samega tumorja v preostali dojki.

- Bolniki z žleznim rakom (limfomom) neznanega izvora, ki ga najdemo v pazdušnih bezgavkah, klasična mamografija pa je negativna.
- Pri bolnicah z rekonstrukcijo dojke s silikonskimi vložki.
- Preverjanje učinka zdravljenja pri vnetnih karcinomih ali neoperabilnih karcinomih dojke.

Lahko zaključimo, da scintigrafija z  $^{99m}\text{Tc}$  MIBI ni uporabna kot edina diagnostična metoda za odkrivanje raka dojke, je pa koristen dodatek k drugim metodam v primerih, ko te ne dajejo dovolj jasnih rezultatov.

Tadeja Movrin Stanovnik dr. med.



---

*Želite, da bi ljudje govorili o vas? Potem nikar sami ne govorite!*

*Ko bi vsi ljudje vedeli, kaj drug o drugem govorijo, sem prepričan, da bi na svetu ne bilo niti štirih prijateljev. To potrjuje zamere, ki nastajajo, ko kdo v nepazljivosti izusti, kar misli o drugem. (Še več bom rekel: vsi ljudje bi bili...)*

*Nekatere napake, ki jih imamo, visijo le na drugih napakah: če posekamo deblo, odpadejo kakor veje.*



prim. Gabrijela  
Petrič-Grabnar,  
dr. med.

## LIMFOMI

*Limfomi ali "rak bezgavk" sodijo med redkejše rakave bolezni, ki pa zahtevajo visokostrokovno timsko zdravljenje, saj so le tako zagotovljene optimalne možnosti ozdravitve.*

*V Sloveniji vsako leto zbolijo zaradi različnih vrst limfomov okoli 200 ljudi. Večinoma so zdravljeni na Onkološkem inštitutu, oz. otroci na Hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike v Ljubljani.*

*Da bi prepoznavanje bolezenskih znakov, ugotavljanje bolezni in načine zdravljenja približe spoznali tudi bralci Okna, smo za prispevek zaprosili specialistko radioterapije, **prim. Gabrijelo Petrič-Grabnar, dr. med.**, vodjo tima za limfome.*

Beseda limfomi je v širšem pomenu skupna oznaka tako za Hodgkinove limfome (HL) kot ne-Hodgkinove limfome (NHL), v ožjem pa le za ne-Hodgkinove limfome. Thomas Hodgkin je leta 1832 prvi opisal bolnike s povečanimi bezgavkami in vranico, za katere je ocenil, da imajo posebno bolezen in da bolezenske spremembe niso le posledica vnetja. Izraz limfom za bolezen bezgavk je prvič zaslediti leta 1858 v pisanju nemškega patologa R. Virchova. Zaradi simptomov, podobnih tistim pri nalezljivih boleznih, so limfome do sredine tega stoletja uvrščali mednje in šele kasneje med maligne bolezni.

Limfomi spadajo med redkejše rakave bolezni tako v Sloveniji kot drugje po svetu. Delež HL med ostalimi raki je približno 0,5 odstotka, NHL pa 2 odstotka. Pri otrocih in mladih odraslih sodijo med bolj pogoste rake. Pojavljajo se v vseh starostnih skupinah, pri moških pogosteje. Pri HL sta

opazna dva vrha zbolevanja, med 15. in 30. ter 50. in 60. letom starosti, pri NHL pa po 50 letu starosti. Število novozbolelih za NHL v zadnjih letih narašča, medtem ko za HL upada.

### **Vzrok za nastanek limfomov ni znan, poznamo pa nekatere dejavnike tveganja**

Vzrok za nastanek limfoma oziroma dejavniki, ki sprožijo bolezensko preobrazbo limfocita, niso pojasnjeni. Pri nastanku nekaterih vrst limfomov imajo vlogo kromosomske nepravilnosti, nekateri onkogeni virusi in imunske okvare. Pogosteje se limfomi pojavljajo pri ljudeh z oslabilnim delovanjem imunskega sistema, ki je ali prirojeno ali pridobljeno po virusnih infekcijah, transplantaciji, ali zdravljenju s citostatiki. Pri HL se pojavljata hipotezi o avtoimuni oziroma infektivni bolezni. Polovica bolnikov s HL je povezana z infekcijo z Epstein-Barrovim virusom, ki ga ugotavljajo tudi v 80 odstotkih pri bolnikih z Burkittovim limfomom v Afriki. Pri okuženih s HIV-om je več NHL, ki se pojavijo izven bezgavk.

### **Limfom lahko nastane v katerikoli bezgavki, včasih pa tudi v različnih drugih organih**

Limfom lahko vznikne v katerikoli bezgavki telesa, vendar pri HL večinoma v bezgavkah nad trebušno prepono in redko v drugih organih. Pri NHL pa se pojavlja pogosteje v bezgavkah pod prepono in pri tretjini bolnikov izven bezgavk v limfatičnem tkivu različnih organov, najbolj pogosto v želodcu in črevesju ter na glavi in vratu, redkeje v koži, ščitnici, dojki, kosteh in centralnem živčnem sistemu. Pri naravnem poteku se bolezen nepretrgoma razširja v sosednje bezgavke iste ali sosednje regije. Prizadetost organov, kot so pljuča, kosti, jetra, kostni mozeg in možganske ovojnice, se pojavi kot posledica direktnega širjenja iz bližnjih bezgavk ali pa zaradi razsoja po krvnih žilah. Hitrost rasti in širjenja limfoma je odvisna od histološke vrste, to je od mikroskopsko ugotovljenega tipa celic iz odvzetega tkiva.

### **Najpogostejši prvi znak bolezni je povečana, neboleča bezgavka, nato nepojasnjeno zvi-**

## **šanje telesne temperature, hujšanje, nočno potenje, ali srbenje kože in slabo počutje ter utrujenost**

Pri dveh tretjinah bolnikov je prvi znak bolezni neboleča povečana bezgavka, ki raste in nato se pojavljajo še nove. Pri HL so bezgavke največkrat povečane v nadključničnih kotanjah in na vratu, pri NHL pogosteje na drugih mestih. Pri določenih vrstah NHL se bezgavke hitro povečujejo in bolijo. Vztrajni dražec kašelj, težka sapa med naporom, občutek tiščanja za prsnico so lahko znaki povečanih bezgavk v prsih v medpljučnem prostoru.

Približno polovica bolnikov s HL in petina z NHL ima t.i.

- splošne simptome kot so: nepojasnjena vročina čez 38°C, hujšanje, intenzivno nočno potenje in
- spremljajoče simptome, ki so manj pomembni, kot so srbenje kože in bolečina v predelu povečanih bezgavk po zaužitem alkoholu.

Ostala bolezenska znamenja so neznačilna in splošna, kot so: slabo počutje, utrujenost, zmanjšanje telesne zmogljivosti in delovne sposobnosti, bolečine v mišicah, občutek napetosti v trebuhu. Nekateri bolniki povečanih bezgavk ne opazijo in jih odkrije šele zdravnik med pregledom zaradi drugih težav ali ob sistematskem pregledu.

### **Diagnozo potrdimo s citološko in histološko preiskavo, ki je odločilna za klasifikacijo bolezni. Razširjenost pa ugotavljamo z dodatnimi diagnostičnimi postopki**

Limfomi so raznolika skupina bolezenskih enot, ki se razlikujejo po poteku bolezni, odzivu na zdravljenje in prognozo. Med diagnostičnimi postopki je zato najbolj pomembna opredelitev ali klasifikacija limfoma v skupine: HL, nizko maligni NHL, visoko maligni NHL. Znotraj vsake skupine je še več podenot. Diagnozo potrdimo s citološko preiskavo punktata bezgavke s tanko iglo, ki je večkrat tudi ultrazvočno vodena in s histološko preiskavo kirurško odstranjene bezgavke ali koščka tkiva obolelega organa. Pri odločanju o zdravljenju

je pomembno tudi, koliko je bolezen razširjena. Diagnostični postopki so prilagojeni vrsti limfoma in njegovemu načinu širjenja. Najbolj pogosti so:

- klinični pregled, ko ocenjujemo velikost bezgavk in število obolelih bezgavčnih področij izven telesa,
- rentgenološka preiskava in računalniška tomografija (CT) prsnega koša za oceno bezgavk in organov v prsni votlini,
- ultrazvok in računalniška tomografija (CT) trebuha za oceno bezgavk in organov v trebuhu, pregled kostnega mozga in likvorja.

### **Zdravljenje je individualno načrtovano, kombinirano in dolgotrajno**

Zdravljenje je prilagojeno predvsem vrsti limfoma, stanju njegove razširjenosti v telesu ter starosti bolnika. Vključuje kemoterapijo, obsevanje in pri NHL prebavi tudi kirurško zdravljenje. Pri odločitvi za zdravljenje je pomembno ugotoviti, kaj je možni cilj zdravljenja: ozdravitev ali le zmanjšanje simptomov.

Pri HL je cilj prvega zdravljenja ozdravitev s čim manj poznimi posledicami. Zdravimo kombinirano, tako da kemoterapiji sledi še obsevanje obolelih predelov. čas zdravljenja je prilagojen razširjenosti bolezni in t.i. prognostičnim dejavnikom in traja 6 do 12 mesecev. Ozdravi približno 80 odstotkov bolnikov. Večino ponovitev bolezni je v prvih 2 letih, nato pa so vedno redkejše. Ponovno zdravljenje je pogosto bolj intenzivno in vključuje tudi visokodozno kemoterapijo s podporo matičnih celic ali presaditvijo kostnega mozga.

Tudi pri visokomalignih NHL je cilj prvega zdravljenja ozdravitev. Običajno zdravimo s kemoterapijo in obsevanjem. čas zdravljenja je 4 do 6 mesecev. Določene skupine teh limfomov zdravimo samo s kemoterapijo. Z današnjimi možnostmi zdravljenja ozdravi polovica bolnikov. Ob ponovitvi zdravljenje vključujemo tudi visokodozno kemoterapijo s presaditvijo kostnega mozga ali matičnih celic.



Pri nizkomalignih NHL je potek bolezni počasen, tudi preživetje brez zdravljenja lahko traja več let. Možna so tudi delna izboljšanja brez zdravljenja. Le 10 odstotkov bolnikov ima ob diagnozi začetno stopnjo bolezni. Te zdravimo z obsevanjem ali operacijo. Bolnike z napredovalo boleznijo zdravimo le ob pojavu motečih simptomov bodisi s kemoterapijo, obsevanjem ali kombinacijo obeh.

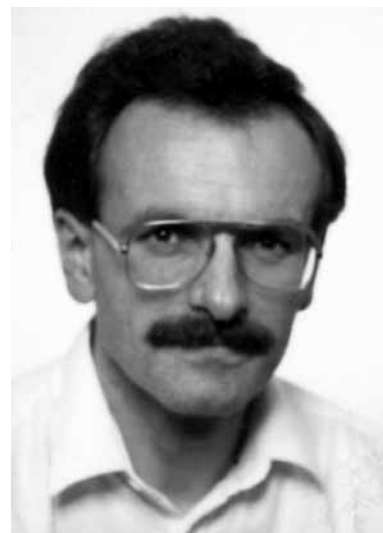
Med specifičnim zdravljenjem limfoma je potrebno izvajati sočasno tudi podporno zdravljenje, da se preprečijo ali vsaj ublažijo nezaželeni učinki zdravljenja, kot so slabosti, bruhanje, okužbe, itd.

Ker prihaja do prvih ponovitev bolezni pri HL in visokomalignih NHL povečini v prvih 2 letih po zdravljenju in je s ponovnim zdravljenjem možno doseči ozdravitev, je potrebno skrbno spremljanje bolnikov po končanem zdravljenju. Kontrole so pogostejše v prvih 2 letih, potem pa postopoma vse redkejšje. Kontrola bolnikov z nizko malignimi NHL je individualna, prilagojena poteku bolezni. Bolnike opozorimo, da naj ne čakajo redne kontrole, če v vmesnem obdobju zapazijo znamenja možne ponovitve bolezni.

### **Ob zaključku naj povzamem glavna dejstva o tej bolezni**

Limfomi so redka in raznovrstna skupina bolezni. Približno dve tretjini bolnikov s HL in ena četrtina z NHL zboli v najbolj produktivnem obdobju svojega življenja. Z zdravljenjem, ki je intenzivno in dolgotrajno, ozdravi 80 odstotkov bolnikov s HL in 60 odstotkov z NHL. Zdravljenje je prilagojeno vrsti limfoma in njegovi razširjenosti v telesu. Tudi ponovitve bolezni je v večini primerov možno uspešno zdraviti. Zato je pomembno, da bolniki čimveč vedo o svoji bolezni, da se skrbno opazujejo in skrbijo za zdrav način življenja.

prim. Gabrijela Petrič-Grabnar, dr. med.



mag. Igor Tekavčič,  
dr. med.

## **MOŽGANSKI TUMORJI**

*Možgani so najpomembnejši in najboljčutljivejši del človeškega telesa. Tako kot kjer koli v telesu pa lahko tudi v možganih vznikne tumorska rast. Po podatkih Registra raka je v Sloveniji leta 1995 zaradi tega zbolelo 182 ljudi, med njimi jih je bilo 123 z malignimi možganskimi tumorji. V približno enaki meri obolevajo ženske in moški, med njimi so tudi otroci.*

*Da bi поблиže spoznali zapleteno bolezensko dogajanje, smo za prispevek zaprosili **specialista nevrokirurgije mag. Igorja Tekavčiča, dr. med.**, iz Kliničnega oddelka za nevrokirurgijo, KC v Ljubljani.*

O možganskih tumorjih lahko govorimo iz različnih vidikov. Za nevrokirurga in za bolnika sta najpomembnejša lokalizacija tumorja v možganih in njegova histološka slika, to je ležišče tumorja in mikroskopski izvid tkiva.

Tim. ekstraaksialni tumorji pravzaprav niso možganski tumorji, čeprav lahko ležijo povsem v možganih. Ne nastanejo iz možganskega tkiva, ampak iz:

- lobanje - osteomi, sarkomi, hemangiomi,
- ovojníc - meningeom,
- možganskih živcev - nevrinomi,
- kongenitalnih ostankov celic - kraniofaringeomi, teratomi, koloidne in epidermoidne ciste.

Tim. primarni intraaksialni tumorji pa nastanejo v samih možganih iz različnih celic možgan, najpogosteje iz glijalnih celic. Med njimi so najbolj maligni glioblastomi in meduloblastomi, manj maligni pa oligodendrogliomi, astrocitomi in ependimomi. Poznamo pa tudi relativno benigne oblike astrocitomov in ependimomov, ki jih uspemo kirurško v celoti odstraniti in s tem ozdraviti bolnika.

Metastatski tumorji v možganih so prav tako pogosti in jih najdemo na vseh lokalizacijah v možganih. Pri tem gre za zasevke iz drugih primarnih tumorjev, kot je rak pljuč, dojke... Kirurško so relativno lahko odstranljivi, vendar pa predstavlja velik problem njihova številčnost, včasih pa tudi lokalizacija.

### **Možganski tumorji povzročajo različne simptome; bolezenska znamenja nastanejo:**

- **zaradi dviga intrakranialnega pritiska**, to je povečane pritiska v lobanji, ki nastane zaradi povečane prostornine ali pa zaradi motenega pretoka likvorja; likvor je bistra tekočina, ki obdaja možgane in hrbtenjačo,
- **zaradi patološke aktivnosti nevronov** - te živčne celice so osnovna sestavina živčevja. Gre lahko za epileptične napade zaradi motenj sinaptičnega prevajanja impulzov ali presnove nevronov, ki so prizadeti zaradi pritiska tumorja ali oteklina ob njem ali pa zaradi vraščanja tumorja,
- **zaradi izgube funkcije nevronov**, ki je posledica vraščanja ali pa gre za pregraditve nevronov in njihovih traktusov s tumorskim tkivom ali oteklino,
- **zaradi endokrinih motenj**, ko motena funkcija žlez z notranjim izločanjem povzroča spremembe rasti, presnove in spolnih funkcij. Gre lahko za povečane endokrine funkcije ali pa za uničenje normalnih struktur, ki sicer skrbijo za te funkcije.

### **Zvišan intrakranialni pritisk povzroča glavobol, bruhanje, nevrološke motnje in ogroža življenjske funkcije**

Glavobol in bruhanje sta najpogostejša in navadno najzgodnejša simptoma, ki jih povzroča tumor zaradi zvišanega intrakranialnega pritiska.

Glavobol lahko bolnik občuti še pred zvišanim pritiskom v lobanji zaradi pomika oziroma pritiska na duro in falks, to je na trdo možgansko opno in pregrado med obema možganskima polovicama. Tumor pa lahko tudi direktno pritiska na večje možganske žile. Tudi dovodno nitje n. trigeminusa, to je 5. možganskega živca, ki oživčuje obraz, lahko vpliva na zaznavanje bolečine ob premikih možganskih mas zaradi primarnega možganskega tumorja v srednji lobanjski kotanji.

Glavobol in bruhanje sta navadno najhujša zjutraj, ko je povišan venski pritisk. Med spanjem namreč plitveje dihamo, zato naraste pritisk ogljikovega dioksida in se poveča volumen možganov, s tem pa se poviša pritisk v lobanji.

Izjemoma, če tumor raste iz dna IV. možganskega prekata, lahko povzroča bruhanje tudi direktno draženje vagusovega jedra, to je 10. možganskega živca, še preden nastane hidrocefalus (abnormalno povečana glava zaradi nabiranja možganske tekočine) oziroma zvišan intrakranialni pritisk. Upad intelektualnih sposobnosti in motnje občutkov lahko nastanejo brez znakov zvišanega intrakranialnega pritiska. Stanje zavesti se lahko hitro slabša do kome, oz. nezavesti, če tumor raste in ničesar ne ukrenemo. V začetku rasti tumorja reagira telo s homeostatskimi mehanizmi in sicer tako, da zmanjša volumen krvi in likvorja. Zato pritisk v lobanji ne naraste, dokler ni dosežena določena skrajna meja intrakranialne kompenzacije. Nad to mejo pa že vsako najmanjše povečanje volumna tumorja povzroči velik dvig intrakranialnega pritiska.

Ko intrakranialni pritisk doseže arterijski pritisk, je preskrba možganov s krvjo zelo motena, bolnikova zavest se skali, dihanje postane neenakomerno in srčna akcija vse počasnejša. Vemo, da hipoksija in hiperkapnija, to je manj kisika in več og-

ljikovega dioksida v krvi, povzroči normalno širjenje možganskih žil. Pri bolniku z mejno dekompenziranim možganskim tumorjem in okolnim edemom možgan pa že začetna respiratorna insuficienca (zmanjšana dihalna zmogljivost) povzroči velik dvig intrakranialnega pritiska in posledično izrazito zmanjšanje možganskega pretoka krvi. Ko se intrakranialni pritisk in arterijski krvni pritisk izenačita in ni več normalnega pretoka skozi možgane, kmalu preneha dihanje in tudi električna aktivnost možganov.

### **Bolezniški znaki tumorjev so odvisni od mesta rasti v možganih**

Glede na lego tumorja in njegovo rast v možganih nastanejo različni premiki možganov in vkleščanja v obstoječe duralne oziroma kostne odprtine lobanje. Če tumor raste počasi, se možgani temu prilagodijo in intrakranialni pritisk ne naraste, čeprav je prišlo do vkleščanja možganov pod falks ali navzdol skozi tentorialno odprtino (tentorium je pregrada, ki loči male in velike možgane). Simptomi se pokažejo, ko so kompenzatorni mehanizmi izčrpani ali če je zaradi herniacije pod falks dodatno stisnjeno ožilje sprednjih možganskih arterij in nastane infarkt dela možganske skorje v tem predelu.

Nevarnejša je herniacija spodnjega temporalnega (senčnega) režnja možgan skozi tentorij. Pri tem se osrednji del možgan stisne ob tentorialni rob, kamor se stisne tudi n. oculomotorius, III. možganski živec. Zato se zenica na isti strani se zato razširi, bolnik postane nemiren, zavest se skali in pojavi se ohromitev na nasprotni strani telesa. Ko srednji del možgan dekompenzira zaradi zvišanega intrakranialnega pritiska, postane bolnik globoko nezavesten, hiperventilira, zenici se razširita in ne reagirata več. Pojavi se decerebracijska rigidnost (otrdelost telesa). Če pritisk še narašča, odpovedo tudi nižji centri v ponsu in meduli oblongati - v podaljšanem hrbtnem mozgu. Dihanje postane neenakomerno, tonus pa se iz decerebracijske rigidnosti zniža do flacidnosti.

Hidrocefalus je drugi pomembni vzrok za dvig intrakranialnega pritiska. Povzroči ga rast možganskega tumorja s tem, da zapre pretok likvorja na kateremkoli delu ventrikularnega sistema ali cistern. Zaradi nabiranja likvorja, se hitro dvigne intrakranialni pritisk. Najpogosteje povzročajo hidrocefalus tumorji v zadnji kotanji ali v zadnjem delu III. ventrikla.

### **S klinično diagnozo lahko natančno določimo lego možganskega tumorja in celo njegovo vrsto**

Z natančno analizo nevroloških izpadov in epileptičnih napadov, ki jih povzroči možganski tumor, lahko včasih že klinično točno določimo lego in celo vrsto tumorja, še pred računalniško tomografijo (CT) in preiskavo z magnetno rezonanco (MRI).

Ko tumor raste, prekine nekatere nevrnske zveze in povzroči nevrološke izpade z infiltracijo možganske skorje ali bele možganovine, z edemom ali s spremenjeno cirkulacijo okrog tumorja.

Tumor lahko raste v možganih kot dobro omejena tvorba, ki pritiska na okolico, lahko pa možgane infiltrira. Tumorske celice rastejo skozi medceličje okolnih možganov. Tako rastejo gliomi in nekatere metastaze. Preden je prizadeta funkcija dela možganov, lahko tumorske celice prerastejo relativno daleč od glavne mase tumorja.

Taka gliomatoza možganov je zelo neprimerna za nevrokirurško terapijo, tudi, če leži tumor v možganski hemisferi, še slabše pa je, če je v možganskem deblu.

Možganski edem okrog tumorjev je zelo različen, odvisen je od vrste tumorja in njegove lege.

Oteklina lahko dodatno okvari možgane, ker moti njihovo presnovo in regionalni pretok krvi.

### **Uspešnost nevrokirurgije bo v bodočnosti izpopolnilo gensko zdravljenje**

Sodobno nevrokirurško operativno zdravljenje večine ekstraaksialnih možganskih tumorjev je uspešno. Manj uspešno pa je zdravljenje intraaksial-

nih tumorjev zaradi njihove narave rasti. Predvsem to velja za maligne gliome, kjer je še tako natančna nevrokirurška odstranitev vedno nepopolna, čeprav se operaterju zdi makroskopsko idealna. Ti maligni gliomi začno ponavadi rasti v beli možganovini in se v glavnem držijo možganskih vijug in jih z minimalnimi dodatnimi poškodbami možganske skorje mikrokirurško lahko zelo natančno odstranimo. Vendar se čez nekaj mesecev, kljub radioterapiji in dodatni kemoterapiji, ponovijo v bližnji okolici, kajti takega tumorja običajno ni mogoče odstraniti z varnostnim robom. Maligne celice pa najdemo včasih celo v obeh možganskih polovicah, daleč od glavne mase tumorja. Vidne so na MRI možganov.

Napredek mikrokirurških tehnik v nevrokirurgiji, pa tudi drugega znanja nevroanatomije, nevrofiziologije in nevropatologije, je močno izboljšal kvaliteto preživetja bolnikov z ekstraaksialnimi in benignimi intraaksialnimi možganskimi tumorji. Za maligne gliome pa še tako motiviran nevrokirurški pristop, kombiniran z radioterapijo in kemoterapijo ne prinaša dovolj dobrih rezultatov. Tako rešitev bodo verjetno kmalu izpopolnili molekularni biologi in genetiki. Stotine uspešnih kliničnih poskusov, velik napredek genske tehnologije in molekularne biologije ter optimistični članki o genskem zdravljenju v zadnjih desetih letih govorijo za to, da so številni problemi genskega zdravljenja že rešeni in da bo ta vrsta terapije res kmalu stopila v našo klinično prakso.

mag. Igor Tekavčič, dr. med.



*Niste nikoli srečali ljudi, ki se vam pritožujejo, da jih premalo spoštujete, in vam dajejo za zgled ugledne osebe, ki nje cenijo?*

*Na to bi jim odgovorili: "Pokažite mi zasluge, s katerimi ste očarali te ljudi, pa vas bom še jaz cenil."*



*Cveta Ponikvar*

## HOČEM ŽIVETI

Gledam skozi okno. Pred mano se odpira krasen pogled na Cerkniško jezero, Javornike in Slivnico, ki je po ljudskem izročilu gora čarovnic in točka mnogih izletnikov, pa tudi moj prvi cilj, ki sem si ga zastavila s pomočjo vaj sprostitve in vizualizacije po Simontonovi metodi.

Pomlad je. Drevesa so ozelenela, zacvetele so jablane in druga drevesa, zlasti pa mi je všeč vonj cvetočih češenj. Tudi ptički so zažvrgoleli. Še posebej so mi všeč vračajoče se lastovke, ki si spletajo gnezda na mojem rojstnem domu, kamor se tudi sama rada vračam.

Še vedno sem v "svojem gnezdu", čeprav je aprila minilo pet let od moje druge operacije in že osem let od prve. Obakrat sem bila operirana zaradi tumorja na možganih.

Vsa ta leta po operaciji sem svoje življenje skušala živeti navzven tako, kot da se mi ni nič zgodilo. V resnici pa ni bilo čisto tako.

Prva misel, ki me je spreletela ob diagnozi, je bila: "Zakaj ravno jaz? Kaj sem hudega storila; kje sem se pregrešila?" Stara sem bila 35 let, z dokončano hišo in vrnjenimi posojili, z dobro službo in dvema pridnima hčerka. Nekako smo se oddahnili od vseh naporov in si rekli: "No, sedaj bomo pa lahko brezskrbno zaživel." Ni nam bilo dano. V začetku leta 1991 so me začeli motiti glavoboli, pojavile so se slabosti, vrtoglavice. Večkrat sem postala odsotna, apatična, nazadnje sem začela še bruhati. Opravila sem več pregledov: za vid, sluh, ščitnico, sinuse itd., vse je bilo b.p. Nekega popoldneva sem se zgrudila v kopalnici, kjer me je nezavestno na tleh našla hčerka. Končno sem se po prijateljski liniji znašla v Kliničnem centru. Odpeljali so me na CT slikanje glave in



sledila je prva diagnoza - tumor na možganih. Operacija je bila uspešna, počutila sem se odrešena, vendar strašno spremenjena. Ker sem bila več mesecev "odmaknjena" od življenja, sem se počutila po operaciji oropana teh mesecev. Skoraj nisem znala ne pisati ne računati, nisem poznala denarja; ravno takrat se je zamenjal in črtane so bile ničle. Skupaj s hčerko, ki je obiskovala prvi razred, sem se učila na prste računati do deset.

No, vse sem preživela. Lasje so mi spet zrasi, vrnila sem se v službo in čez eno leto napredovala. Mislila sem, da sem sedaj ozdravljena. Pa ni bilo tako. Bolezen se je ponovila, spomladi 1994 sem bila ponovno operirana. To pot se mi je zdela operacija lažja, vendar sem bila potem deležna še enomesečnega obsevanja. Izpadli so mi lasje, morala sem nositi lasuljo. Po končani terapiji sem bila utrujena, izčrpana, čeprav sem se trudila biti močna.

Postopoma sem si opomogla in se spet vrnila tudi v službo s 4-urnim delovnim časom. Neomajno zaupam zdravnikom in sem jim hvaležna za vzpodbude, za odkritosrčen in razumevajoč odnos. Ljudje pa te večkrat pomilujejo, tega pa ne potrebujem in tudi nočem. Postala sem bolj samozavestna in svojo bolezen jemljem kot del življenja, ki je eno samo, enkratno, neponovljivo. Skrbim za zdrav način življenja, črne misli odganjam z različnimi dejavnostmi in tudi redna mesečna terapevtska skupina mi veliko pomaga.

Veselim se življenja, še posebej se veselim vsake prihajajoče pomladi, ker to je moj čas, čas obeh operacij, čas prebuditve in čas novega življenja. Rada poslušam oglašanje kukavice, gledam cvetoče grede narcis in tulipanov, žvrgolenje ptičkov in rada se predajam toplim sončnim žarkom.

Sonce mi daje moč in upanje, da bo moje življenje še nekaj let služilo meni in družini, pa tudi drugim, meni bližnjim ljudem.

Cveta Ponikvar



doc. dr. Marjetka  
Uršič-Vrščaj

## NADOMESTNO HORMONSKO ZDRAVLJENJE

**Uspešno lajšanje klimakteričnih težav in preprečevanje nekaterih obolenj**

*Mnoge ženske so zbegane, ko zaradi hudih klimakteričnih težav iščejo pomoč, pa naletijo na različna strokovna mnenja. Tudi iz sredstev javnega obveščanja lahko veliko zvedo o raznih novostih s področja nadomestnega hormonskega zdravljenja. **Doc. dr. Marjetka Uršič-Vrščaj, spec. ginekologije in porodništva**, se na Onkološkem inštitutu še posebej ukvarja s tem področjem, zato smo jo zaprosili za prispevek. Želimo, da bi bralkam naše revije pomagala z znanjem in nasveti.*

Čeprav je nadomeščanje spolnih hormonov pri ženski v meni ali na kratko nadomestno hormonsko zdravljenje staro več kot sto let, pa se šele v zadnjem desetletju vse več žensk odloča za tovrstno zdravljenje. Kje iskati vzroke? Dobrobit nadomestnega hormonskega zdravljenja postaja, glede na izsledke novih raziskav, vse bolj očitna, velikost vpliva morebitnih stranskih učinkov pa vse bolj jasno in točno opredeljena.

Nobenega dvoma ni, da je nadomestno hormonsko zdravljenje najuspešnejša oblika zdravljenja nenadno nastalih in nemalokrat zelo neprijet-

nih klimakteričnih težav na začetku mene. Z naraščanjem števila žensk, ki doživijo 70 let in več, pa postaja vse bolj pomembno uspešno nadomestno hormonsko zdravljenje tudi poznih klimakteričnih težav in bolezni, ki nastanejo tudi zaradi pomanjkanja spolnih hormonov, kot so: zlomi kosti zaradi osteoporoze, srčne in možganske kapi, Alzheimerjeva bolezen in morda celo rak širokega črevesa. Statistični podatki kažejo, da prav zaradi teh bolezni umre največ starejših žensk.

Nezaupanje žensk do nadomestnega hormonskega zdravljenja je v veliki meri pogojeno s pomanjkljivim znanjem o delovanju lastnega organizma in delovanju, učinkovanju ter oblikah nadomestnega hormonskega zdravljenja. Odkrit pogovor z bolnico in individualen pristop pri izbiri nadomestnih hormonskih zdravil oz. preparatov je pogoj za uspešno zdravljenje. Dejstvo je, da posamezni članki, napisani zaradi najrazličnejših vzgibov in bolj ali manj uspešno povzeti iz tujih revij o direktni ali posredni škodljivosti nadomestnega hormonskega zdravljenja, lahko v hipu porušijo trudoma pridobljeno zaupanje žensk v tovrstno zdravljenje oz. pomoč. In res je, da ženske velikokrat, v skrbi za druge ali preprosto vdane v nespremenljivost usode, molče in potrpežljivo prenašajo tegobe prehodnih let ali celo starosti. Pa vendarle, doumeti je potrebno, da je življenje, ki so ga živele naše prababice ali babice danes v marsičem drugačno. Zaradi spremenjenega načina življenja, polnega stresov in neprekinjenih psiho-fizičnih obremenitev je življenje današnje ženske pri 50. ali 55. letih mnogo bolj naporno kot nekoč. Modra misel, ki prihaja z vzhoda pravi, da postane ženska z leti, ko mine mladost, modrejša in zato bolj cenjena in spoštovana. Ta misel, bi morala postati tudi del našega načina razmišljanja. Kako si bomo izborile priznanje za to pridobljeno modrost, pa je odvisno od resnične modrosti nas samih.

### **Nadomestno hormonsko zdravljenje je staro več kot sto let**

Prvi zapis o vročinskih valovih pri postmenopavzalnih ženskah je nastal v Egiptu, 1500 let pred

našim štetjem. Prvi doktorat o klimakteričnih motnjah je leta 1710 objavil Nemeč Titius. Dvajset let kasneje pa se je beseda klimakterij prvič pojavila tudi v angleškem medicinskem slovarju; vendar kar je zelo zanimivo, ne za označitev ženskega življenjskega obdobja pač pa moškega - primerno pač v izrazito moškem času, v katerem je beseda nastala. Besedo menopavza, ki ima koren v francoski besedi menopause, je leta 1816 prvi uporabil francoski ginekolog de Gardanne. Konec 19. stoletja se je tudi na tem področju pričelo obdobje hitrih sprememb in odkritij. Leta 1893 je bila, zaradi klimakteričnih težav, pri ženski prvič uporabljena podkožna injekcija ekstrakta jajčnika in le tri leta kasneje prvo nadomestno hormonsko zdravljenje v obliki tablet. Prelomno leto glede priljubljenosti nadomestnega hormonskega zdravljenja je leto 1966. Tega leta je izšla znamenita knjiga *Feminine forever* (Večno ženski), avtorja Roberta Wilsona. Knjiga je zaradi odmevnosti, ki jo je povzročila, pomenila na področju tovrstnega zdravljenja pomembno prelomnico. V zadnjih desetletjih se je pojavila v strokovnih krogih težnja o posebni skrbi za vedno bolj številne ženske v klimakteriju in po menopavzi. Leta 1976 so v Franciji ustanovili Mednarodno zvezo za menopavzo, leta 1990 je bila ustanovljena Evropska zveza za menopavzo. V Sloveniji deluje z istimi cilji tudi Menopavzno društvo v okviru Ginekološke sekcije SZD.

### **Mena ali klimakterij je obdobje med zrelostjo in starostjo**

Zaradi staranja jajčnikov v meni postopno upada količina izločenih spolnih hormonov, ki so desetletja vplivala na redna mesečna perila pri ženski in se odražala v celotnem psihofizičnem delovanju ženske. Z meno se končuje tako imenovano fertilno ali rodno obdobje ženske. Pomemben dogodek, ki označuje meno, je zadnje mesečno perilo ali menopavza, ki se pri slovenskih ženskah pojavi med 47. in 50. letom. Obdobje pred zadnjim mesečnim perilom imenujemo premenopavza in obdobje po zadnjem mesečnem perilu pomenopavza, celotno obdobje skupaj pa mena ali klimakterij. Klimakterij je beseda grškega izvora. Klimakter namreč v

grščini pomeni prečko na lestvi, v prenesenem pomenu pa nevarna leta v življenju.

Čas delovanja jajčnikov in s tem čas, ko se bo pričela mena, je v veliki meri podedovan. Vemo, da traja en menstruacijski cikel pri ženski največkrat štiri tedne. Najpomembnejši dogodek v mesečnem ciklusu je dozorevanje in izločanje zrele jajčne celice iz jajčnika v trebušno votlino, kar se pri štirite-denskem ciklusu zgodi na sredi, to je po štirinajstih dneh od zadnjega mesečnega perila. Najpomembnejši hormoni v prvem delu mesečnega ciklusa so estrogeni, v drugem delu mesečnega ciklusa pa progesteron. V meni nastopi, kot posledica postopnega usihanja jajčnikov, zmanjševanje izločenih spolnih hormonov, kar pripelje do bolj ali manj izraženih nepravilnosti v menstruacijskem ciklusu, do prenehanja mesečnih krvavitev in bolj ali manj izraženih klimakteričnih težav. Ženske morajo vedeti, da štejemo za normalna tista mesečna perila, ki ne trajajo dlje kot sedem dni in se ne ponavljajo pogosteje kot vsake tri tedne. Izrazito obilnejše krvavitve kot tudi odstopanja v trajanju in ponavljanju mesečnih krvavitev od zapsanega so lahko znamenja bolj ali manj resnih bolezenskih sprememb. Vendar le z ginekološkim pregledom lahko ocenimo vzrok teh sprememb.

### **Zgodnje klimakterične težave se pojavijo s prenehanjem menstruacije in se kažejo predvsem v obliki vročinskih oblivov in različnih psihičnih motenj**

Klimakterične težave delimo glede na to, kdaj se pojavijo, na zgodnje in pozne. Zgodnje klimakterične težave se pojavijo najpogosteje s prenehanjem mesečnega perila, lahko pa tudi že preje. Zgodnje klimakterične težave so prehodne, trajajo nekaj let, najpogosteje do pet let, le redko do deset let. Pozne klimakterične težave oz posledice, ki nastanejo zaradi pomanjkanja spolnih hormonov, se pojavijo najpogosteje deset let ali kasneje po zadnjem mesečnem perilu in brez ustreznega zdravljenja nikoli ne prenehajo. Le malo žensk, približno 15%, v meni nima nikoli izraženih zgodnjih klimakteričnih motenj. Večina žensk, približno 60%,

ima le občasne težave; 15 do 20% žensk pa ima tako hude klimakterične težave, da zaradi njih nujno potrebujejo zdravljenje. Zgodnje klimakterične težave se lahko kažejo v obliki neprijetnih telesnih težav, pa tudi bolj ali manj izraženih psihičnih sprememb oz motenj.

Najbolj znane telesne težave so povezane z motenim delovanjem uravnljivih mehanizmov za telesno temperaturo, zato te težave imenujemo tudi vazomotorni simptomi. Najpogostejši vazomotorni simptomi so vročinski oblivi, nočno potenje, palpitacije, mrazenje in zardevanje. Vročinski oblivi so najpogostejše zgodnje klimakterično znamenje pri ženskah zahodne Evrope. Zanimivo je, da 80% Japonk nima nikoli vročinskih valov in le redke Indonezijke in Mehičanke. Domnevajo, da je vzrok skrit v hrani, bogati s fitoestrogeni (npr. soja), ki nadomestijo vsaj del manjkajočih estrogenov. Zakaj nastanejo vročinski oblivi, ni natančno znano. Ženske opisujejo vročinske oblive kot nenaden občutek vročine, ki se iz predela glave širi v vrat in prsni koš. Pogosto se ob tem pojavi potenje in nenadna zardelost. Trajanje vročinskih oblivov je 6 do 60 minut. Lahko se pojavijo tudi do 20-krat na dan, tako podnevi kot ponoči. Nema lokrat vročinski oblivi vodijo k pogostim in ponavljajočim se prehladnim boleznim, ki so posledica pregretosti zaradi vročinskih oblivov in potenja ter posledične podhladitve organizma.

Približno leto dni po prenehanju mesečnega perila se lahko pojavijo telesne težave, ki so značilne predvsem za pozni klimakterij, ki pa jih, če se pojavijo zgodaj, prav tako še štejemo med zgodnje klimakterične težave. Kažejo se kot srbenje in pekoče bolečine v nožnici, težave pri spolnih odnosih in uriniranju, ohlapnost dojk in bolečine v sklepih oz kosteh. Najbolj neprijetno je nehotno uhajanje urina pri kašlju ali manjšem fizičnem naporu ter pekoče srbenje zunanega spolovila in nožnice. Zaradi pomanjkanja estrogenov se sluznica nožnice stanjša, izgine nagubanost sluznice, zmanjša se izločanje sluzi, ki omogoča spolne odnose. Nožnica postane ranljiva in občutljiva. Že manjše poškodbe sluznice lahko povzročijo nastanek trdovratnega vnetja. Zaradi vnetja nožnice se lahko pojavijo



obilni izcedki iz nožnice ali krvavitve. Nikoli in nikdar pa ne smemo opisanih težav, ki se pojavijo v tem obdobju, samodejno pripisati meni. Mnoge težave so lahko odraz tudi drugih bolezni.

Psihične težave so druga, prav tako pomembna skupina težav, ki se velikokrat pojavijo v času mene. Ženski lahko povzročajo hude neprijetnosti in jo nemalokrat pripeljejo v veliko duševno stisko. Dejstvo je, da težave, kot so: nespečnost, manjša zmožnost koncentracije, slabši spomin, manjša zmožnost odločanja, pomanjkanje samozaupanja in življenjske moči, strah, jokavost, razdražljivost, introvertiranost, tesnoba, depresivno razpoloženje, zdravniki pogostokrat ne povežemo z vplivom mene. Kljub zdravljenju z različnimi, sicer učinkovitimi nehormonskimi zdravili, ne dosežemo željenega učinka. Zato se nemalokrat začetek nekega obdobja, ki bi končno moral pomeniti upanje po uresničitvi vedno odloženih in nikoli izpolnjenih načrtov in želja, obrne prav v svoje nasprotje - v brezup, brezvoljnost in življenjsko malodušje.

### **Pozne klimakterične težave se pojavijo po nekaj letih in se kažejo v različnih bolezenskih stanjih**

Kasne ali pozne klimakterične težave oz. posledice dolgotrajnega pomanjkanja spolnih hormonov so značilnosti dolgega obdobja v življenju sodobne ženske. Z daljšanjem življenjske dobe se podaljšuje tudi čas, ki ga bo ženska preživela po zadnjem mesečnem perilu. Po podatkih iz leta 1993 je bilo kar 46,2 % slovenskih žensk starejših od 45 let, medtem ko je v času starega rimskega obdobja obdobje mene doživelo le okrog 25% vseh žensk. Večina slovenskih žensk doživi 77 let, zato lahko domnevamo, da bo slovenska ženska po zadnjem mesečnem perilu živela še 30 ali več let. Zato je potrebno omogočiti čim bolj prijazno, dostojno življenje tem ženskam, zmanjšati invalidnost in smrtnost zaradi bolezni, za katere vemo, da jih z dodajanjem spolnih hormonov lahko zmanjšamo ali celo preprečimo. To je cilj, na katerega smo dolžni opozoriti in ga omogočiti doseči. Z nadomeščanjem spolnih hormonov preprečimo nastanek osteoporoze, zmanjšamo umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni,

kot sta srčna in možganska kap; zmanjšamo zbolevanje zaradi Alzheimerjeve bolezni in po nekaterih podatkih zelo verjetno zmanjšamo zbolevanje zaradi raka širokega črevesa. Dejstvo je, da zaradi srčno-žilnih bolezni, ki so posledica arterioskleroze, umre največ slovenskih žensk. Zaradi zlomov kosti, ki so posledica osteoporoze, pa ostane trajno invalidnih ali celo umre znatni delež starejših žensk. Ugotovljeno je, da nadomeščanje spolnih hormonov zmanjša umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, kot sta srčni infarkt in možganska kap, za 30 do 80%; zmanjšanje števila zlomov in posledičnih smrti pa za približno 30%. Z leti se v krvi poviša holesterol in spremeni se razmerje nekaterih podvrst krvnih maščob, kar povečuje tveganje za nastanek nekaterih srčno-žilnih ali kardiovaskularnih bolezni. Nadomeščanje spolnih hormonov v meni spremeni metabolizem ali razgradnjo maščob v jetrih in tako vpliva na ponovno ugodnejšo razmerje posameznih podvrst maščob v krvi. Zaščitno delovanje nadomestnih spolnih hormonov se povečuje po dolgotrajnejšem zdravljenju.

Osteoporoza je bolezen, za katero je značilna izguba kostne mase in podiranje mikroarhitekture kostnega tkiva. Posledica teh sprememb je večja lomljivost kosti. Najpogostejši so zlomi vretenc, zlomi vratu stegenice in kosti v zapestju. Pomanjkanje estrogenov, največkrat več let po zadnjem mesečnem perilu, je glavni vzrok nastajanja osteoporoze. Značilno žensko z osteoporozo opisujejo kot premalo telesno aktivno žensko, staro približno 60 let, z nizko telesno težo in z atrofično ter nagubano kožo. Nadomestno hormonsko zdravljenje je zanesljivo najučinkovitejši način preprečevanja osteoporoze, saj najbolj uspešno preprečuje izgubo kalcija iz kosti. V primeru, ko nadomestnega hormonskega zdravljenja ne moremo ali ne smemo uporabiti, osteoporozo uspešno preprečujemo tudi z dodajanjem kalcija, vitamina D in fluoridov ter kalcitonina. Priporočamo spremenjen, bolj zdrav način življenja, prenehanje kajenja, minimalno uživanje alkohola, ustrezne telesne vaje in aktivnosti. Vsakodnevno, pogosto naporno in utrujajoče gospodinjstvo zagotovo ni primerna oblika te-



lesne aktivnosti za preprečevanje osteoporoze, kar ženske pogosto zmotno mislijo.

### **Spolne hormone v meni lahko nadomeščamo v različnih oblikah**

Spolne hormone v meni lahko nadomeščamo v različnih oblikah: najpogosteje kot tablete, injekcije, obliže ali kreme. V Sloveniji lahko izbiramo med številnimi uspešnimi in svetovno znanimi preparati. Izbira ustreznega najprimernejšega hormonskega zdravila mora vedno temeljiti na strokovni izbiri zdravnika in želji bolnice. Zavedati se moramo, da morda prva odločitev o izbiri nadomestnega hormonskega zdravila ni bila najbolj primerna. Zaradi različnih kemičnih sestavin posameznih hormonov bo morda nek drug preparat za določeno bolnico primernejši. Če kje, potem gotovo pri nadomestnem hormonskem zdravljenju velja pravilo individualnosti: odločati se moramo za vsako bolnico posebej, upoštevajoč dobrobit, ki ga pričakujemo od zdravljenja, morebitno tveganje pri vsaki posamezni bolnici in seveda njene želje.

Glede na hormon, ki ga nadomeščamo, največkrat uporabljamo le enega ali oba spolna hormona: estrogene in estrogene z progestageni. Splošno pravilo je, da dodajamo samo estrogene pri vseh tistih ženskah, pri katerih je bila odstranjena maternica; estrogene in progestagene, zaradi vzajemnega hormonskega delovanja na maternično sluznico, pa pri vseh tistih bolnicah, pri katerih maternica ni bila odstranjena.

Žal še vedno ugotavljamo, da priložena navodila za uporabo hormonskih preparatov vedno ne opisujejo najsodobnejših izsledkov o indikacijah in predvsem kontraindikacijah za nadomestno hormonsko zdravljenje. Priložena navodila, ki se ne ujemajo povsem z zdravniškimi navodili, ženske pogosto zbegajo in odvrčajo od zdravljenja tudi takrat, ko bi bilo nadomestno hormonsko zdravljenje zaradi težav, ki jih bolnica ima, nujno.

**Prijazen in odkrit pogovor z bolnico je zelo pomemben za uspešno vodenje nadomestnega hormonskega zdravljenja**

V pogovoru z bolnico smo dolžni poudariti oz. razložiti naslednje:

- Nadomestni spolni hormoni, ki jih uporabljamo v meni, ne morejo nikoli povsem nadomestiti lastnih hormonov. Količina uporabljenih nadomestnih spolnih hormonov je, ne glede na uporabljeno zdravilo, vedno bistveno nižja od normalnih vrednosti spolnih hormonov pri ženski z rednim mesečnim perilom.
- Nadomestni spolni hormoni ne delujejo pri vseh ženskah enako učinkovito, niso čudežno zdravilo in ne napitek mladosti, sami po sebi in brez našega truda in prizadevnosti ne rešujejo naših problemov.
- Po nekaj mesečnem zdravljenju z nadomestnimi spolnimi hormoni je potrebno uspešnost zdravljenja pretehtati in se glede na ugotovitve, odločiti za nadaljevanje enakega zdravljenja, zamenjavo izbranega preparata ali v primeru neučinkovitosti za prekinitev zdravljenja.
- V primeru neučinkovitosti nadomestnega hormonskega zdravljenja je vsekakor potrebno upoštevati možnost neke druge bolezni.
- Nadomestno hormonsko zdravljenje je kontraindicirano oz. ga ne uporabljamo le pri bolnicah s hudimi okvarami jeter in akutnimi tromboemboličnimi boleznimi. Pri ženskah, ki so prebolele raka, pa je pred začetkom nadomestnega hormonskega zdravljenja potreben posvet z onkologom. Nadomestno hormonsko zdravljenje odsvetujemo takoj po zdravljenju le pri ženskah z nekaterimi, hormonsko odvisnimi vrstami raka.
- Stranski učinki nadomestnega hormonskega zdravljenja so redki. Le redko se pojavi prehodno zvišanje telesne teže zaradi nekoliko večjega zadrževanja telesnih tekočin v organizmu in napetost dojk. Nikakor pa nadomestno hormonsko zdravljenje samo po sebi ne vpliva na izrazito in občutno zvišanje telesne teže, kot se bojijo mnoge ženske. Veliko žensk ob nadomestnem hormonskem zdravljenju celo shujša, vsled psiho-fizične pomiritve in povečane skrbi za svoje lastno zdravje.

- Strah pred nadomestnim hormonskim zdravljenjem, odklonitev ali prekinitvev je v največji meri povezana oz. temelji na domnevno večji nevarnosti za nastanek raka, predvsem najpogostejšega raka žensk, raka dojk. Najpomembnejša spolna hormona, estrogen in progesteron, pri ženski delujeta prav v organih, ki so značilno ženski, v rodilih - predvsem maternični sluznici in v dojkah. Vprašanje je zato toliko bolj upravičeno. Prav tako je vprašanje, zaradi morebitnega vpliva hormonov na razsoj raka, upravičeno v primeru nadomestnega hormonskega zdravljenja pri vseh tistih ženskah, ki so bile zaradi raka že zdravljene. Dolžni smo jim odgovoriti: pošteno, iskreno in z ustreznim, najsodobnejšim znanjem.

V prihodnjih številkah glasila Okno bomo v nadaljevanju zapisa o nadomestnem hormonskem zdravljenju odgovorili na dve ključni vprašanji:

- ali lahko z nadomeščanjem spolnih hormonov pri ženski v meni vplivamo na vznik katerega od rakov in
- ali lahko z nadomeščanjem spolnih hormonov vplivamo na ponovitev raka pri tistih ženskah, ki so bile zaradi te bolezni že zdravljene?

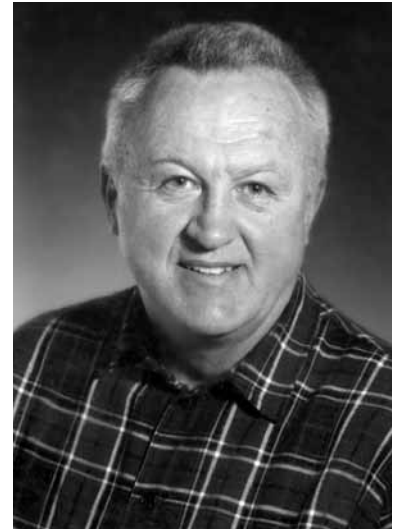
doc. dr. Marjetka Uršič-Vrščaj

---

*Tisi, ki žive neredno, pravijo tem, ki žive urejeno, da se oddaljujejo od narave, zase pa menijo, da se ravnaajo po njej: podobno kakor tisti na ladji mislijo, da se odmikajo oni na obrežju. Izrazi so isti na obeh straneh. Če naj jih presojamo, moramo imeti neko trdno točko. O tistih, ki so na ladji, sodi pristan; a kje bomo našli pristan v npravnosti?*

*Moč kreposti kakega človeka se ne sme meriti po tem, kakšni so njegovi izjemni napori, ampak po tem, kakšen je njegov vsakdan.*

*Vera dobro pove to, česar čuti ne povedo, a to ni nasprotno tistemu, kar ti vidiš. Je le nad njimi, ne pa proti njim.*



Janez Gorjanc,  
dr. med.

## SPOROČILO GORA

**V življenju potrebujemo veljavne resnice in trden prijem prepričanja**

*Večinoma smo že vsi kdaj okusili zdravilno moč gora, četudi se nismo mogli povzpeti nanje. Že pogled na naše čudovite planine nas v sončnem jutru lahko razveseli in poživi za ves dan. **Janez Gorjanc, dr. med., spec. kirurg** iz Slovenj Gradca je velik ljubitelj gora. Tankočutno prepoznava njihova bogata sporočila, ki jih vnaša tudi v svoje strokovno delo in v pomoč bolnikom, ki na poti okrevanja potrebujejo tudi duhovne vzpodbude. Upamo, da bo njegovo razmišljanje obogatilo tudi naše bralce.*

Ko smo se po lanskem letu s skupino žena po operaciji dojke povzpeli na Triglav, smo se spraševali, po kaj hodimo v višine in čemu ti napori. Odgovor lahko pove le naše srce, ki ni sistematično, temveč se skriva v številnih sporočilih. Je kot pesem notranjega bogastva gora, ki zaigra na naše uglašene strune.

**Prvo sporočilo gora je njihova tišina.** Svet, ki smo ga zgradili, je glasen svet motorjev, letal, avtocest. Naša čutila so naravnana na zmernejše glasove. Če je človek 2000 metrov visoko, zaveje v nas tišina, ki jo motijo drugačni zvoki: kotaleči se kamen, krik kavke in piš vetra. Ta veličastni molk je pravo zdravilo, ki so ga gore pripravile za nas, razdražene, zmedene, iztirjene in površne ljudi. Kdor hoče slišati to sporočilo, se mora prepustiti temu zdravljenju. Na tišino pa se navezuje tudi sporočilo, da znajo biti veliki vzgojitelji zelo tihi ljudje. In gore so molčeči učitelji. Ne razpravljajo, ne doka-

zujejo, ne prepričujejo in ne silijo z udarno retoriko v našo zavest.

**Drugo sporočilo je opomin naši naglici in trenutnosti sodobnega človeka.** Psihologi nam govorijo, da smo postali ljudje trenutka. Zanima nas le trenutna uporabnost in korist. Izgubili smo smisel za pogled nazaj v dragoceno dediščino in v nas je globoko nezaupanje do prihodnosti.

Gore mirno počivajo nad drvečim svetom. Njihovi obrisi so taki, kot so bili ob prihodu prvih Slovanov v naše kraje. Ali je stena, ki se pne pred nami, tisočkrat starejša od človeštva?

Gora nas pomirja, ker nas vrača v naravno ubranost življenja. Pri hoji po njej se obrisi le počasi spreminjajo, tako da jih more duša dohitevati. O tem nas pouči zgodnica starega Indijanca, ki se je prvič peljal z avtomobilom. Po uri vožnje je izstopil in sedel na rob ceste. Vprašali so ga, če mu je slabo, on pa je odgovoril, da mora le počakati, da ga dohiti njegova duša. Duša človeka v planinah dohiti.

**Nadaljnje sporočilo gora je, da mora biti naše življenje odmevajoče.** Kdo izmed nas ni izkusil odmeva svojega glasu v gorah? V naših tesnih ulicah in stavbah mest pa odmev zamre v nerazločnem trušču. Ne zanima nas toliko fizikalnost pojava, temveč njegova simbolika. V sodobnem svetu znamo ustvarjati hrup užitek, vzburljanj in zmožnosti razživetja. Mnogi so postali že nezmožni za doživljanje. Ne trpimo zaradi motenj v okolju, marveč zaradi notranjega siromašenja.

Gore pa so šole zdravega življenja. Podarjajo nam izkustva z odmevi in vtisi, ki v mirnih zaporedjih vstajajo v nas. Ta doživetja začno rasti v nas kot velik odmev, ki ga zazna tudi naša okolica.

**Ko sledimo sporočilu gora, preidemo do njihove opojnosti.** V človeštvu je neko globinsko prvinsko hrepenenje po opojnosti. Izmislili smo si jih celo vrsto. Nekatero so dvomljive vrednosti, kot so luči in zvoki diskotek, oblast in prevzetnost moči, množica na stadionu, alkohol in mamila. Skupni imenovalec jim je osamljenost, nepomembna praznina in vsakdanjost doživetij. Gore imajo pripravljene za nas žlahtnejše opojnosti. Vzhod ob prelo-

mu zvezdne noči, jutranja igra barv in pesem potočkov budijo spomin na opoj.

**Gore nas tudi zbližujejo.** V anonimnosti vsakdanjosti je priložnost za srečanje ljudi. Na poteh v tem prekrasem svetu se neznani med seboj pozdravljamo, brez zadrege spregovorimo in se razidemo z občutkom prijateljstva. V gorah, posebno če smo v skupini ali v kakšni odpravi, se zračamo ter smo drug z drugim in drug za drugega. Izkažemo potrpežljivost in tovarištvo.

Gora budi pripravljenost za pomoč. Tudi Gorska reševalna služba Slovenije še živi od prostovoljnega idealizma.

**Gore nas tudi opozarjajo, da so zahtevne.** Če jih hočemo res doživeti, nas to drago stane, saj večkrat vstanemo zjutraj slabe volje in z bolečinami v mišicah, nato hodimo ure in ure po dolgočasnem melišču, da v čevljih cmoka voda in ti potem večerno razpoloženje določajo žulji na nogah. Tudi vreme je lahko precej muhasto in mu ni nič mar za naše želje in načrte.

Vse naštetu ni vedno tako črno, toda gora nas je s tem spravila nazaj v preprosto življenje in nas naučila, da ni zastojne tarife in da se ob prikrajšanju blagostanja najbolje zavemo dobrin, ki jih uživamo. Naučimo se zdravega življenjskega zakona, odpovedovanja in žrtvovanja pa nam ne bosta dolgčasna.

**Gora nam tudi sporoča, da je nevarna.** Svojega bogastva ne bo mogla odpreti tistemu, ki lahko komiselno išče igro z nevarnostjo, hazardira z lastnim življenjem in življenjem drugih.

Kdor zmago vrhov postavlja nad zdravje, družino, življenjsko nalogo, prijateljstvo in poklic, temu manjka podlaga za razvoj pristne odgovornosti. Ta je prestopil meje zdravega človeškega soočenja z nevarnostjo. Morda take izbruhe nagona po smrti in z junaštvom nakičenega nihilizma izziva naša civilizacija?

**Sporočilo gora je tudi daljava.** Ko stojimo na gori, vidimo v daljavo. Gozdovi, skalnati vrhovi, oblaki in nebo v neskončnosti. Naše življenje v sodobnem času je naravnano na bližino. Velja samo tisto, kar se da meriti, oziroma nas zanima samo tisto, kar se da določiti, kar je koristno, praktično in



pridobitno. V optiki gora se brišejo vse majhne stvari, kot so bilance, poročilo, jeza na soseda, nasilje. Pojavijo se veliki obrisi življenjskega prostora vse do neskončnosti.

**Sporočilo gore je tudi smisel vrha.** Smisel potrebujemo za vsa naša pota in za vso naše delo. Doživetje vrha, kjer se materialni svet bliža koncu in se nad nami boči le daljno nebo ter se podijo oblaki, s tem se približamo smislu celote.

Ta odločujoči smisel lahko le slutimo, čutimo, nosimo v srcu. Zato je osvojitve vrha za vsakogar tudi življenjska sreča.

Pogled z vrha jemlje vsako naglico. Višina poučarja obzorja in poglede v dolino, modre obrise in tihe prostore, ki se v jutrih počasi polnijo z lučjo in od katerih se ob večerih počasi in obzirno poslavljamo.

Pogled proti vrhu nas opominja, da naši znanosti ne sme manjkati obsežno široko obzorje, našemu duhu pa ne pogled na celoto.

Gora nam s skalo pošilja posebno sporočilo, ker skala izžareva trdnost, zanesljivost in varen prijem. Postala je prototip, prapotreba človeštva.

Skala istočasno odbija in privlači. V življenju potrebujemo doživetje skale. Potrebujemo skalo veljavne resnice, ki se ne razdrobi in ne razpoka. Potrebujemo trden prijem prepričanja, s katerim se držimo resnice. To je nujno, da človek napreduje. Za to potrebujemo skale, da se jih oprimemo na življenjski poti. Nestabilne sipine, ki jih veter nosi danes tukaj jutri tam, nam ne koristijo.

**Sporočilo naših gora je tudi zavest slovenstva.** Zgodovinarji nas učijo, da se je slovenski narod obdržal na svojem ozemlju, ker so se pred močnimi in nasilnimi narodi, ki so prihajali na naseljeno ozemlje s Slovenci, umaknili v gore. Te so pomenile simbol nacionalnosti tudi našim Trentarjem, ki so se ob boju za preživetje na skromni in skopi zemlji ozirali in zahajali v gore z videnjem naroda v simboliki.

Iste motive zasledimo pri skalaših, ki so se ob prefinjeni germanizaciji, ki nas je preplavila, po svoje postavili v bran. Dobili smo slovensko smer v našem Triglavu in kočje so poimenovali po sloven-

skih alpinistih. S Triglavom smo simbol gore poistovetili s simbolom slovenstva.

**V vsakem od nas je prvobitna ljubezen do gora.** Izhajam s Koroške, kjer imamo goro Plešivec. Na njegovih zlošnih južnih pobočjih je gozdna meja jasno začrtana, tako da vrh daje vtis plešavosti. S tem je verjetno povezano tudi ime, kot je npr. na Gorenjskem povezano z Golico. Ali pa je ime dobila po stari mogočni kmetiji, pravzaprav dvorcu, poimenovanem po kmetu Plešivčniku? Tej gori rečemo tudi Uršlja gora, ker na njej stoji mogočna cerkev iz leta 1602 in je posvečena sv. Uršuli. Nekateri domačini zanjo raje uporabljajo kar preprost izraz Gora (pisan z veliko začetnico), kot da morajo vsi na svetu vedeti, da je njihova vzpetina edina gora. Še rododendron, ki raste na vrhu, so začeli imenovati šenturšeljce.

Naša in vse ostale gore nas vabijo, naj pridemo brez zahrbtnih misli, s ponudbo humanosti, da človek v njihovem objemu postane zares človek. Vabijo vsakogar, za kogar je čudež gorska cvetlica, ki se upogiba v vetru.

Karl Jung je nekoč dejal, da so za človeka odločujoče notranje podobe, ki jih skriva v svoji duši, h katerim se vrača in po katerih oblikuje svoje življenje.

**Gore govorijo v podobah in podobe v nas ustvarjajo.** Če ne za kaj drugega, za lep spomin, ki grde podobe pospravlja, lepe pa ohranja. To je lahko tudi nevarno, ker smo ljudje nagnjeni k temu, da preteklost prevečkrat povečujemo.

Za podobe spominov na gore se nam tega ni bati, ker nas vodijo k življenjskemu veselju in pogumu.

Janez Gorjanc, dr. med.



*Triglav, simbol slovenstva*





Ureja:  
prof. dr. Pavle Jezeršek

## DOBRO JE VEDETI, KAJ POMENI

**estrogen:** je generično ime za naravne ali sintetične snovi, ki so biloško aktivne in delujejo kot ženski spolni hormoni npr. estradiol. Nastajajo v jajčniku, v posteljici, v modih in najbrž tudi v skorji nadledvične žleze, pa tudi v nekaterih rastlinah npr. v soji in jih imenujemo **fitoestrogeni**.

**mCi = curie:** fizikalna enota za merjenje radioaktivnosti.

**Mbq = becquerel:** je SI enota za merjenje radioaktivnosti (1 razpad v 1 sekundi).

**nadomestno hormonsko zdravljenje:** je jemanje zdravil, ki nadomeščajo naravne hormone iste vrste, ki imajo določeno obveznost npr. uravnavanje menstruacijskega ciklusa.

**srbenje spolovila:** je neprijeten občutek na koži in sluznici spolovila, ki sili k praskanju; pridruži se mu včasih pekoče boleč občutek v nožnici, zvezan z zmanjšanim izločanjem sluzi, kar ovira spolne odnose, vzrok atrofičnega vulvo-vaginitisa pa je pomanjkanje ženskih spolnih hormonov.

**celično dihanje:** je razgrajevanje glukoze v celici s prostim kisikom, pri čemer se sprošča energija; kisik dospe do osnovne gradbene enote organizma - celice - po krvi.

**kronične nalezljive bolezni:** so tiste infekcijske bolezni, ki potekajo počasi, razvoj je dolgotrajen ali se ponavlja, v predantibiotski eri so bile to npr. tuberkuloza, sifilis, hepatitis.

**Epstein Barrov virus:** je virus, ki povzroča pri človeku akutno okužbo, "infekcijsko mononukleozo" (Pfeifferjevo bolezen), za katero so značilni visoka vročina, vneta žrela in otekle bezgavke, zlasti na vratu, bolezen se prenaša s poljubljanjem, v krvnem razmazu se vidijo atipični limfociti. Poleg tega povzroča ta virus raka v nazofarinku in t.im. Burkittov limfom, ki je pri nas redek.

**temperatura:** je uravnavana pri človeku znotraj ozkega območja normale od 36°C do 37°C, v danki je nekoliko višja. Na temperaturo vpliva: delo, spanje, dnevni čas in uživanje hrane. Uravnava pa jo center v možganih. Bolezensko zvišana je pri okužbah, hormonskih boleznih (ščitnice), malignih tumorjih. Zvišano temperaturo spremlja navadno znojenje in občutek vročine.

**vazomotorni simptomi:** vazomotorni živci so tisti, ki uravnavajo tonus (napon) gladkih mišic ožilja; ob tej živčni aktivnosti pa se vidi razširjenje (vazodilatacija) oziroma zoženje žil (vazokonstrukcija). Na ta način pride do boljše ali slabše prekrvitve tkiv odvisno od potreb.

**Alzheimerjeva bolezen:** napredujoča bolezen, pri kateri živčne celice v možganih degenerirajo, možgani pa se zmanjšujejo. Ta bolezen je vzrok za splošen propad vseh duševnih sposobnosti, pojavi se pred 60 letom starosti. Bolniku peša spomin, postaja depresiven; v končni fazi pa postane dezorientiran in zmeden ter povsem izgubi občutek za družbene norme.

prof. dr. Pavle Jezeršek



## PISMO ZA MAMICO !

Pred nekaj dnevi sem po čudnem naključju našla pisemce, ki mi ga je moja hčerka Andreja pred šestimi leti poslala v bolnišnico na oddelek A, kjer sem v mesecu marcu ležala po operaciji dojke. Odstranili so mi celo dojko, kasneje pa sem imela še kemoterapijo. Sedaj sem zdrava.

Moji otroci so bili tedaj še v osnovni šoli in na gimnaziji. Andreja je hodila v 4. razred, Blaž v 7. razred in Boštjan v 3. razred gimnazije. Vsak po svoje so tedaj doživljali stiske ob moji bolezni. S pomočjo moža, otrok, sorodnikov, prijateljev in zdravstvenega osebja ter z lastno voljo, da preživim, sem premagala bolezen. Včasih je bilo zelo hudo, obupavala sem. Nekako se nisem bila vedno pripravljena boriti. Vendar mi je ravno misel na nje velikokrat pomagala, da sem se spopadala s težavami. Vsem skupaj nam je uspelo.

V vzpodbudo vsem mamicam in njihovim otrokom, možem in vsem, ki jih imajo radi, pošiljam pisemce moje Andreje, ki je bila tedaj stara deset let, sedaj pa jih ima že šestnajst !

*Mami !*

*Prejle je bil tukaj stric Miha s psičko Niko. Kosili smo gobovo juho, krompir in ribe ter solato. Niko sem oblekla kot dojenčka. Potem sem jo peljala ven za petnajst minut. Ko sta Nika in stric Miha odšla, mi je postalo dolgčas. Oči je bil preveč utrujen za kartat, Boštjan in Blaž pa se nista hotela igrati. Hotela sem baterije za igrico, pa jih nimamo. Oči mi je rekel, naj ti napišem pismo in tako sem začela pisati.*

*Upam, da boš kmalu prišla domov. Zelo te pogrešam. In to vsi. Narisala ti bom moj srček blizu tvoje. To pomeni, da te imam zelo rada. Narisala ga bom z novimi flomastri, ki sem si jih zelo želela. Zelo so dobri. Hvala! Pa ! Pa ! Jutri se vidimo.*

*Andreja  
27. 3. 93*



Kristina in Andreja Bajec

## SREČANJE Z “GOLOBJO MAMO”

Pred nekaj tedni mi je na ulici, ko sem hitela po vsakdanjih opravkih, nasproti prišla starejša ženica, ki se je opirala na palico. Njen obraz se mi je zazdel nekako znan in nenadoma me je prešinilo: “Pa saj to je ženica, ki hrani golobe in jo videvamo že leta v snegu, dežju in soncu na ulicah in trgih našega mesta.” Njeno zgodbo, o dolgoletni borbi za svoje stanovanje, iz katerega jo je izrinil brezvesten “podnajemnik”, je na dan najinega srečanja objavil Dnevnik. Novinarka je v članku med drugim zapisala: “Sedaj že več let, pozimi in poleti, spi pred vrati svojega stanovanja na hodniku. Na marmornata tla si položi kartone, da na njih spi, umiva se in pere na hodniku; vse, kar ima, pa nosi v plastičnih vrečkah, ki jih natakne na sprehajalno palico in si jo dene na rame.” Vendar je bila ženica ta dan na nek način kot prerojena. Bila je polna upanja in odločnosti, saj je sodišče že drugič odločilo, da se mora “podnajemnik” izseliti iz njenega stanovanja in veselila se je trenutka, ko bo konec njenega tavanja po mestu.

Ob prebiranju članka, v katerem je bila podrobneje opisana njena nesmiselna usoda zadnjih let, sem se začudila, kaj vse je zmožen prestati človek in vendar ne izgubi upanja. Zavedela sem se, da sama pogosto obupujem in se obremenjujem zaradi čisto nepomembnih stvari in dogodkov, ki so malenkostni v primerjavi s težavami, s katerimi se spopada ta šestinsedemdesetletna ženica. Ne obupa, bori se naprej iz dneva v dan! Hrani golobe, ki jih pogosto imenujemo leteče podgane, pa so prav oni marsikateremu osamljenemu človeku edini prijatelji. Večkrat sem se že prej sama spraševala, kaj jo ohranja pri življenju – njeni golobi ali upanje, da se ji bo le končno nasmehnila sreča. V tem vsakodnevnem boju je očitno tudi našla ljudi, ki ji pomagajo pri iskanju njene pravice.

Ob tem srečanju sem se spomnila črtice Golobja mama, ki mi jo je pred časom dala prebrati moja prijateljica Anita. Morda jo je prav ta ženica nav-

dihnila, da jo je napisala. Mislim, da jo boste radi prebrali tudi vi, bralci Okna. Naj vam bo v vzpodbudo pri premagovanju težav, s katerimi se morda trenutno soočate in naj vas spominja na to, da človek ne sme izgubiti upanja !

Kristina



*Vsakodnevna pot "Golobje mame"*

## GOLOBJA MAMA

Vsako jutro, ob istem času, sedi na belo popleskani klopi, tudi sredi poletja, zavita v teman plašč ter s klobukom na glavi, stara ženica. Ljudje hodijo mimo po opravkih, v službo, zaskrbljeni, zamišljeni. Nihče je ne ogovori.

Edini, ki si želijo njene pozornosti, so golobi, ki jo obkrožajo v jatah in čakajo na svoj – ne njen – trenutek, ko jim bo vrgla prgišče drobtin in jim s tresočim glasom zašepetala dve, tri besede. Včasih prisede k njej na klop druga ženica. Spregovorita nekaj besed, nepomembnih, zaverovano opazujoč nenasitne golobe. Povezuje ju le tihi monolog rok, ki kažejo zdaj enega, zdaj drugega goloba.

Od kod sta? Kam odhajata po tisti zgodnji uri, ki jo prebijeta skupaj z golobi? Nikogar ni, ki bi ga

to zanimalo. Tudi njunih edinih prijateljev ne - golobov. Golobe zanimajo le drobtinice, ki jim jih natresajo stare, tresoče se roke.

Zakaj taka ljubezen do golobov? Nihče tega ne ve. Le starka s klobukom na glavi. Nekje, skoraj v njeni podzavesti že, se rahlo preblisne, le tu in tam, spomin na druge roke, druge drobtinice, druge golobe in drug kraj. In če je lep dan, in če je bila noč lahka, starkine možgane preblisne še spomin na si-nje modre oči, toplo dlan in objem, na poljub, nato pa vse skupaj potone nazaj v pozabo in odplakne jih počasi pretakajoča se kri v nek drugi kot njenega spomina.

“Golobi, moji golobi ! “ zavzdihne starka.

Ko nahrani golobe in se dan prične prelivati v popoldan, starka vstane in pogoltne jo mimo hiteča množica.

Nihče ne ve, od kod je prišla in kam bo odšla. Nihče ne ve niti tega ali bo jutri spet tu in od kod bo prinesla tistih nekaj drobtin za golobe. Nikogar ni, ki bi ga to zanimalo. Ljudje hitijo mimo, po opravkih, v službo ali iz nje in le malokateri oplazi s pogledom staro ženico, ki tu sredi poletja, oblečena v teman brezoblični plašč in s čudnim klobukom na glavi, vsako jutro sedi na belo popleskani klopi sredi trga in hrani golobe.

Anita Šefer



*Tudi golobi lahko pomagajo človeku (Foto: J. Koprivec)*



## MOJIH PET PODARJENIH LET

Zadnje mesece pred upokojitvijo me je kot strela z jasnega udarilo: kožni rak. Sedaj sem na vrsti jaz. Kako grozno spoznanje ob vstopu v stavbo A! Na oddelku sem začela spoznavati usode ostalih bolnic in v trenutku sem se počutila tako domače. Moje zaupanje v prijazno zdravstveno osebje je bilo popolno.

Tam sem spoznala veliko čudovitih ljudi, s katerimi si še po petih letih radi sežemo v roke. Pravi čudež je, da se kljub vsem terapijam, ki niso bile vedno prijetne, tako neobremenjeno odpravim vsakič na kontrolni pregled v stavbo D, v ambulanto št. 6, k dr. Štabucu. Ravno v tej čakalnici sem se prvič srečala z malo Moniko, s katero sva preživeli marsikateri lep trenutek ob nadvse prijaznem bolniškem osebju v stavbi B. Z Moniko se srečujeva še danes. Imeli sva enako diagnozo, enako terapijo in seveda istega zdravnika. Z Moniko si izmenjujeva skrivnostne recepte čajnih mešanic, priprave vseh vrst solat in sokov iz rdeče pese. Za razstrupljanje in čiščenje organizma pa si občasno privoščiva še hladno - prešani sok Aloe Vera. Za piko na i pa me je Monika povabila na svojo romantično poroko na Laškem gradu. Zgodba se bo nadaljevala, ko bom vabljen na krst za "botrico".

Še danes mi odmevajo besede dr. Štabuca: "Mi smo svoje naredili, obe operaciji sta uspeli, za vas pa je sedaj pomembno, da sprejmete nadaljnjo terapijo, predvsem pa, da maksimalno poskrbite za čim manj stresno življenje." Zlata vredne besede, ki so mi dale misliti. Z obema rokama sem se oklenila svoje rešilne bilke. Medicina je s pomočjo ljubeznivega in prizadevnega osebja uspešno opravila svojo nalogo. Zahrbno bolezen sem premagala tudi z veliko podpore mojih tedanjih sodelavcev in domačih. Po petih letih se je spominjam le še kot hudih sanj.

Bilo je težko, a vendar nujno pospraviti vse stare zamere v predal, ga za vedno zakleniti ter prisluhniti dobrovoljnim in optimističnim ljudem. Glede na pokojninski staž si lahko privoščim razne konjičke, ki sploh ne stanejo veliko, vendar pa pri tem neizmerno uživam. Veliko lepega najdem v na-

ravi, drugače znam prisluhniti ptičjemu petju in šelestenju listja ob potepanju po gozdu. Preseneti me modrina neba, pa mavrica po nevihti, večerna zarja in še toliko čudovitih stvari. Še posebej pri srcu pa mi je koseški bajer in odsev na vodni gladini, ki je v vsakem letnem času nekaj posebnega. To je le nekaj sto metrov od doma, pa toliko lepega. Zakaj ne bi vse te lepote ujela v fotografski objektiv in na fotografijah shranila lepoto spreminjajoče se čudežne narave tudi za tiste, ki jih v vsakdanjem vrvežu ne opazijo.

Tudi notranji mir je pomemben del okrevanja. Da se napolnim s pozitivno energijo, si privoščim še postanek v prijazni mali koseški cerkvi ali pa v novi moderni cerkvi, od koder odnesem marsikatero lepo misel, ki jo dobim za popotnico domov. Na vhodu v novo cerkev me pozdravi celo moja zavetnica - kip svete Marjete. Marsikateri lep trenutek pripravijo tudi mladi iz Kosez v veliki dvorani, v spodnjem prostoru cerkve, za vse ljudi dobre volje.

Poleg skrbi za pravilno prehrano, duševni mir in za drobne vsakdanje radosti je potrebno poskrbeti tudi za "kodranje" možganov. Univerza za tretje življenjsko obdobje prinaša nova prijateljstva ter nas napolni z znanjem, ki ga tekom prehitrega življenja nismo uspeli zbrati. Celotne cene ustrezajo tudi borim upokojskim prejemkom.

"I'm very happy, that finally I'm learning english too. Life is wonderful." (Zelo sem srečna, da sem se končno naučila tudi angleščine. Življenje je čudovito).

Marjeta Paternost



*Koseški bajer je v vsakem letnem času nekaj posebnega  
(Foto: M. Paternost)*



## NAUČIL SEM SE ŽIVETI Z BOLEČINO

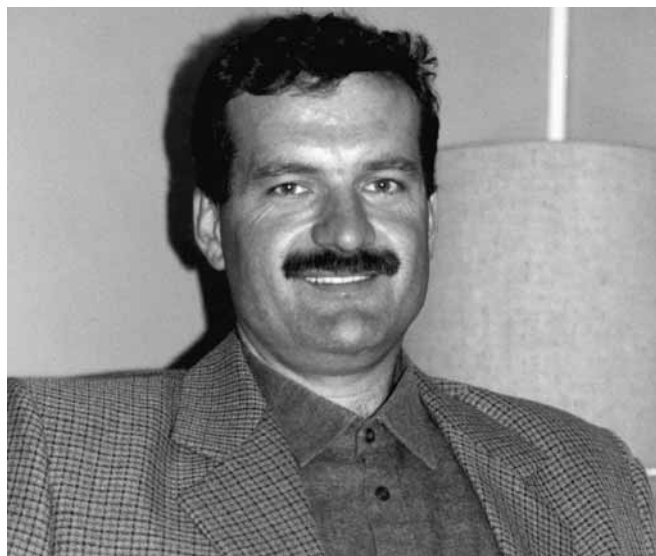
### Rešitev ni samo v zdravilih

Ko so mi ugotovili, da imam raka, sem bil star 32 let; premlad za bolezen, premlad za spoznanje, da je človek minljiv kot vsako drugo živo bitje. Vendar sem se boril, saj če se vzameš v roke, lahko sam zase največ narediš.

Žal je trajalo predolgo, da so ugotovili pravi vzrok mojih težav. Začelo se je tri leta prej, leta 1991. Imel sem težave s srčnim ritmom, a sem bil v dobri kondiciji in se ukvarjal s športom. Vse preiskave za srce pa so bile v redu. Težave so bile občasne, preskok ali zatajitev enega ritma. To me je vse bolj oviralo, vendar ne fizično, ampak psihično in mučil me je občutek, da nekaj ni v redu. Zdravnik pa nič. »Bodite zadovoljni, da ste zdravi«, mi je govoril. Imel sem več pregledov, zdravniškega potrdila za službo mi niso izdali; še vedno pa so govorili, da ni nič. Pa sem spet čakal, saj kar ti zdravniki rečejo, pač verjameš.

Potem pa sem zbolel za hudo angino in sem spet šel k zdravniku. Bila je druga zdravnica, pa sem ji spet povedal tudi za težave s srcem. Gledala je izvide in rekla, da je vse v redu, vendar je pripomnila, da bi bilo dobro, če bi še enkrat šel h kardiologu, če osebno poznam kakšnega dobrega, da bi se zavzel. K sreči sem ga poznal in sem se dogovoril za pregled. Takoj ko me zagledal, me je začuden vprašal, kaj sem čakal, kje sem bil prej. »Ja, hodil sem od zdravnika do zdravnika,« sem mu odgovoril. Vse je opazil, bezgavke na vratu in povečano ščitnico. Tudi sam sem že nekaj mesecev to opazil, saj ovratnika srajce sploh nisem mogel več zapeti, ampak ne več. Kardiolog me je takoj poslal k specialistu za ščitnico. Kasneje mi je rekel, da bi moral že prvi kardiolog pregledati ščitnične hormone, saj je to osnova kardiologije, to je ritem srca. Ne vem, zakaj tega ni naredil.

Potem pa je šlo vse zelo hitro. Preiskave je še pospešila znanka, zdravnica. Ampak zdravniki ti tako malo povedo. Pa sem ga kar postavil pred zid in rekel, da hočem vedeti takoj, kaj mi je. Povedal



*Silvo se je naučil živeti z bolečino, jo nadzorovati in obvladovati (Foto: A. Kukovec)*

mi je uradno, pa še po domače - rak, samo ne ve, katere vrste je, to bodo pokazale preiskave po operaciji. Dobil sem napotnico »pod nujno« za Ljubljano. Deset dni sem bil potem še doma. »Super !«, sem si mislil, »grem na operacijo, potem bo pa vse v redu.«

Ko sem prišel na Onkološki inštitut, me je zdravnik spet vprašal: »Pa kje ste bili prej, kje?« »Ja, kje?« sem žalostno pomislil. Potem pa se je začelo vse podirati. Prvo noč v bolnišnici sem prebedel, hodil okoli in sedel na klopci ob Ljubljani. Vidiš druge, obupujejo in trpijo. Sprašuješ, kaj bo s tabo. Ne veš odgovora. Takrat sem šele dojel, kaj pravzaprav je to. Še huje pa je bilo, ko so mi povedali, da bo operacija obsežna in ni možna na inštitutu, ampak v Kliničnem centru. Za teden dni so me poslali domov. Ta teden je bi zame najbolj mračen. Negotovost, strah, nimaš kaj početi, ker imaš to v sebi.

Ko sem prišel v Klinični center, sem bil kar v redu; vse se mi je zdelo tako mogočno in svetlo, počutil sem se zares v vrhunski ustanovi. Ampak vedno znova je zbolelo tisto vprašanje: »Ja, kje ste pa prej bili?« Potem je bil konzilij. Govorili so med sabo, z mano nihče. Na viziti so samo odkimavali in »bomo videli, kaj bo.« Operacija je uspela. In potem sem občutil bolečine, ki so neizbežne. Po katetru sem dobival morfij, rekli so mi, da bo tra-

jalo 10 dni. Hotel sem biti heroj, pa je znova prišla bolečina, grozna in neznosna. Videl sem nešteto zvezd, ko so 4 ure iskali sestro, ki je imela ključ od zdravil. Potem je trajalo še 2 uri, da se je bolečina umirila. Bila je topa bolečina; začelo je v prsih; potem je bolelo celo telo, celo oči, prsti, nos, vse je bolelo. Nisem mogel ležati, zato sem hodil po hodniku gor in dol in si govoril, da moram zdržati. Potem so mi še nekaj dni dajali morfij. Pa je prišla spet nova bolečina, pekoča, da ti kar zapre sapo, po celi hrbtenici, v pleča, vrat. Ta bolečina ostaja še sedaj; pride različno, od vremena je odvisno, ampak ne morem reči točno kdaj in zakaj, to se križa, to se meša. Tudi zdravnik mi ni vedel povedati, kako je to z bolečinami. Rekel je, da je odvisno od vsakega posameznika.

Po operaciji sem se šele zavedel, kako je bila bolezen razširjena, tudi v vse bezgavke ob srcu. Tedaj sem že vedel, da imam notranje brazgotine, prekinjene živce; občutil sem omrtvičenost in mravljinice v roki. Ampak to moraš vzeti v zakup. Moraš se naučiti živeti z bolečino. Pomagal mi je tudi dnevnik, ki sem ga začel pisati v bolnišnici in ga pišem še danes, vendar ne več tako redno.

Ne vem, zdravljenje bolečine, to je zelo težko. Dobival sem tudi blokade, po telesu sem jih dobival in dvakrat s katetrom, 5 dni po dve uri; pa tudi to ni nič pomagalo. Po zadnji infuziji je bilo grozno ampak ne takoj, čez pol ure, ko sem že prišel do sorodnika v Ljubljani. Bilo je, kot da blaznim, izgubljam zavest; napetost, da bi vse raztrgal. Videl sem se, kot da sem norec v Vojniku. Ničesar nisem videl in potem se nisem več zavedal. Spal sem dve uri, nato pa je bilo spet normalno stanje. Ampak psihično sem bil čisto na tleh. Poiskal sem pomoč. Uvidel sem, da je treba zdraviti tudi miselnost, ne samo bolečino. Napaka je tukaj v podzavesti; pričakuješ staro stanje, staro mobilno stanje. To pričakuješ, tega pa ni in te ruši. In zaveš se, da tega ne bo več. Vendar pričakovanja ne smeš opustiti. Tudi danes še vedno upam. V šali večkrat rečem: »Sili na boljše, pa noče še čisto potegniti, ampak sili.«

Z bolečino je tako kot npr: z zeleno barvo. Zeleno barvo poznam, ampak ta barva ima lahko milijon odtenkov. Bolečina je le beseda, če je ne doži-

viš. Če pa jo imaš, je lahko milijon bolečin, pa še več, neskončno. Po morfiju sem jemal tramal. Kar zobal sem ga, tako kot so mi rekli, po 3 ali 5 tablet na dan. To sem še stopnjeval, pa ni nič pomagalo. Včasih res ni bilo za zdržati. Tolažil sem s tramlom. Eno leto po operaciji je bilo res grozno. Najhuje mi je bilo pred spanjem, ko se je telo umirjalo in nisem mogel najti pravega položaja. Niti steklenice vode nisem mogel dvigniti, da se ne bi bolečina strašno povečala. Tudi šofirati nisem mogel.

Posebej moram poudariti, da mi je žena ogromno pomagala. Vseskozi me je neskončno bodrila. Tudi ko sem bil čisto na tleh, s solzami v očeh, je bila optimistična in me je bodrila: »Pa kaj, saj to bo šlo vse mimo; tako kot voda steče naprej, bo tudi to minilo.« Res zasluži vse priznanje in iz srca sem ji hvaležen. Vedno je ob meni kot bilka, ki je ni treba zalivati, pa vseeno vedno cveti.

Ko sem zbolel, je bil sin star sedem let. Vedel je, da je ati bolan, več pa ga nismo obremenjevali. Ko je odrasčal, je vse bolj dojemal. Pomagali so mi tudi sorodniki. Za ljudi v svojem okolju bi pa rekel, da imajo še srednjeveško gledanje. Ko nekdo zboli, naredijo čez njega križ. Ampak sedaj sem jim dokazal, da marsikaj spet zmorem, pa čeprav sem se moral invalidsko upokojiti. Njihov odnos se sedaj pozitivno spreminja. Saj ne morejo razumeti, tudi jaz prej nisem, ampak zdaj lahko marsikateremu bolniku pomagam.



*Vizjakovi so srečna družina*

Zdaj lahko zase rečem, da sem srečen. Odkril sem nove vrednote, na življenje gledam drugače. Ampak sem potreboval veliko časa, 3 leta. Preobrat je bil takrat, ko sem nehal kriviti druge in spoznal, da ni rešitev samo v zdravilih. Naučil sem se živeti z bolečino, jo nadzorovati in obvladovati. Ko je hudo, se kar umaknem; grem v gozd, na sprehod, meditiram, se sproščam; pa mine.

Z ženo sva se potem odločila še za enega otroka. Veliko sva se pogovarjala, pa sem rekel: »Res mu ne bom mogel marsičesa nuditi, ampak lahko mu bom dal veliko.« Sedaj je drugi sin star 22 mesecev. Kakšna družinska sreča in veselje! Tega pred boleznijo sploh nisem tako globoko dojemal. Življenje je šlo kar nekako mimo. Delaš, hitiš in spet delaš. Seveda je še vedno včasih zelo hudo. Tudi otroci niso vedno samo v veselje. Človek je tudi bolj občutljiv, pa včasih težko prenaša hrupni živžav otrok. Ampak vem, pravočasno se moram umakniti, se pomiriti, pa mine.

Ob koncu bi rad še enkrat povedal, da bi morali zdravniki bolnika sproti informirati o izvidih in nadaljnjih postopkih. Tudi če je hudo, potrebuje bolnik odkrit pogovor, hkrati pa vzpodbudo, da se lahko tudi sam bori. Jaz sem silil in spraševal, pa me je medicinska sestra poimenovala »sitna muha«. Vseeno sem prišel do zdravnika, ampak šele po operaciji. »No, kaj vas zanima?«, me je vprašal. »Vse.« Potem pa mi je začel razlagati, seveda v lepi latinščini. Rekel sem mu: »Hvala lepa.« On pa mi je odgovoril, da tudi kaj več ne more povedati, ker ne ve, kaj bo. Razumel sem, kaj mi je hotel povedati, pa sem šel ven. Ne vem, ali sem bil zadovoljen ali nezadovoljen. Potem sem postal manj radoveden, ker dejansko ne moreš vedeti, kaj bo.

Nisem obupal. Marsikdo pa obupa, ker ni pravilno seznanjen in si vse še huje predstavlja. Če pa bi se boril zavestno, z glavo, z mislimi, z vsem svojim bitjem, z zdravili, z vso podporo družine in še koga, bi se psihično dvignil na višji nivo in uspeh zdravljenja bi bil boljši, ne le bolečine, ampak tudi osnovne bolezni.

Silvo Vizjak



Ureja: Lili Sever

Pozdravljeni! Za trenutek se ustavite tudi v našem otroškem kotičku, kjer vam pripovedujemo ravno o trenutkih. Za začetek si preberite pesmico znanega slovenskega impresionista Josipa Murna - Aleksandrova. Že takrat (v dobi moderne, 1899-1918) so ljudje čutili, da je vse, kar imamo, le trenutek.

### TRENUTEK

*Tam v daljavi, ne ve se,  
kam ptič leti.  
Tam v nižavi, ne ve se,  
kam se spusti na skrivaj.  
Tako v duši lep trenutek zbeži  
in ne vemo kam,  
kjer se zbudi še kdaj.*

*Josip Murn - Aleksandrov*

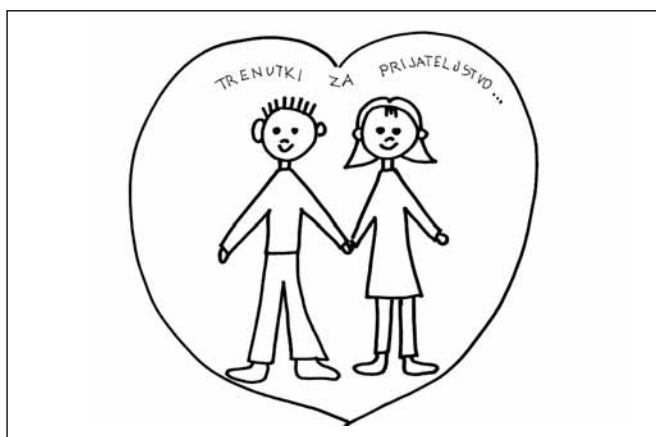
Življenje je pač takšno, da živimo iz trenutka v trenutek. Kakšni so ti trenutki, je veliko odvisno tudi od nas samih. Lahko je to trenutek sreče, radosti, ljubezni in veselja. Vsi si želimo čim več takih trenutkov; želimo si, da bi trajali večno, da ne bi nikdar minili; ali pa da bi se morda še kdaj vrnili, pa čeprav zopet samo za trenutek. Vsi ti trenutki nam hitro minejo, ker nam je takrat lepo in prijetno. Seveda pa nas obdajajo tudi trenutki bridkosti, trpljenja, žalosti in bolečine, ki se nam zdijo neskončno dolgi.

Čeprav je trenutek le delček časa, se ti vtisne v spomin, pa naj bo žalosten ali vesel.



O vseh teh žalostnih in veselih trenutkih svojega otroštva so razmišljali tudi naši mali bolniki, ki se zdravijo na Pediatrični, Ortopedski in Dermatološki kliniki v Ljubljani. Vzemite si torej trenutek časa in jih preberite. Ne bo vam žal...

Lili Sever,  
viš. vzgojiteljica z Dermatološke klinike



#### KAJ SE LAHKO ZGODI V ENEM TRENUTKU?

- nekdo umre,
- poliješ se,
- padeš s škarpe na tla in si zlomiš obe zapestji,
- zaljubiš se,
- pade ti žogica na glavo...

Tina, 12 let

#### KAR V TRENUTKU LOČENA DRUŽINA

Vsak človek ima žalosten dan v svojem življenju.

Bila je nedelja. Zdelo se mi je, da imata starša nekaj za bregom, zato sem se odločila, da ju bom opazovala. Starša sta sklenila, da gremo na dolg sprehod po gozdu. Z avtom smo se odpeljali v naravo. Zaklenili smo ga in se začeli vzpenjati po strmi stezi, ki je bila dolga kakih pet kilometrov. Hodili smo vedno hitreje. Ko smo se za hip ustavili, je mama vprašala očeta: "Zakaj greš tako hitro?" Oče je odgovoril: "Ker znam hoditi hitro." Moja mama sovraži takšne odgovore, zato sta bila že v naslednjem trenutku sredi prepira. Po glavi so mi začele rojiti zbegane misli: "Le kaj si mislita? Kako si upata? Mene še pogledata ne!" Tedaj me je prešinilo, da sta mi zjutraj v spalnici nekaj namigovala. Pos-

vetilo se mi je, kaj se dogaja. Sprta sta bila že kar nekaj časa. Začeli smo se spet vzpenjati. Stopala sem med njunima razdraženima in jeznima obrazoma. Vedela sem, da mi pomenita vse. Morala sem ju pustiti, da se pomenita med seboj. Takrat je bil april.

Zgodilo se je. Oče in mati sta se ločila. Zdaj živim pri mami srečno in veselo.

Karmen, 12 let

#### TRENUTEK GROZE

Če vam povem, kaj je zame trenutek groze, se mi boste smejali in rekli, da sem strahopetnica. Pač sem!

Trenutek groze je zame trenutek pred šolsko nalogo. Takrat se mi vse postavi na glavo. Hodim proti šoli in v mislih ponavljam snov. Že sem tam. Velika rumena hiša. Kar slabo mi postane. S težavo se spravim v šolo in se postavim pred razred. Srce mi bije. Divje. Hitro. Kaj? V daljavi vidim pošast. Proti meni hodi. Uh, čisto sem se zmedla. Saj to je tovarišica. Vstopimo v razred. Slišim ropot stolov in potem tišina. Pred mano je že list. Pogledam ga. Saj vse znam! Že začnem pisati.

Sonja, 13 let

#### TRENUTEK ZA LJUBEZEN

V torek, 11. 4., sem se v trenutku zagledal v tovarišico za slovenski jezik. Nekaj trenutkov sem strmел vanjo. Tovarišice za matematiko sploh nisem več poslušal. Opozorila me je, naj poslušam in me vprašala, kam sem se zazrl. Nisem jih hotel odgovoriti po pravici. Izmisлил sem si, da gledam risbo na steni. V četrtek sem povabil tovarišico na sok. Tovarišica ni zavrnila mojega vabila. Če ne bi šla z menoj na sok, bi bil zelo užaljen. To je bil moj najlepši trenutek v bolnišnici. Ne bom ga nikoli pozabil, tudi ko bom velik, ne.

Damjan, 11 let

#### TRENUTEK ZA PRIJATELJSTVO

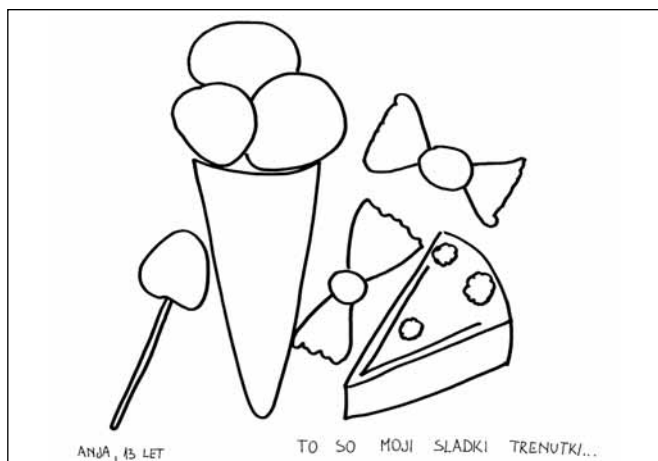
Začelo se je v bolnišnici. Prišla sem v bolnišnico. Bila sem žalostna, ker sem bila brez staršev, saj so odšli domov. Šla sem v sobo, kjer sta bili dve de-



### STEREOTAKTIČNA RADIO- KIRURGIJA Z LINEARNIM POSPEŠEVALNIKOM TUDI V SLOVENIJI

Stereotaktična radiokirurgija z linearnim pospeševalnikom je sorazmerno nova obsevalna tehnika zdravljenja nekaterih malignih in benignih možganskih (intrakranialnih) obolenj, kot so: posamezne metastaze, nekateri primarni tumorji, arteriovenske malformacije in anevrizme. V svetu so jo razvili v drugi polovici 80-tih let. Bolnikom nudi še eno možnost zdravljenja, predvsem v primerih, ko je kirurški poseg preveč tvegan ali celo nemogoč.

Za razliko od običajne (konvencionalne) radioterapije, kjer bolnika obsevamo večkrat (frakcionirano) z relativno nizkimi odmerki doze in traja terapija tudi po več tednov, je obsevanje pri radiokirurgiji enkratno. Mesto obolenja v možganih obse-



kleti - Živa in Anja. Obe sta bili mlajši od mene. Čez nekaj časa me je Anja vprašala, če ji preberem zgodbo o Bambiju. Prebrala sem ji zgodbo. Poslušala jo je tudi Živa. Zvečer je žalost minila in začel se je smeh.

Z Anjo in Živo smo se igrale. Tisti trenutek stopi v sobo deklica Tina. Vprašala me je po imenu. Povedala sem ji, da sem Tanja. Šli sva v njeno sobo in se pogovarjali. Druga o drugi sva veliko izvedeli. Sedaj sva zelo dobri prijateljici, a tudi Živa in Anja nista pozabljeni. Trenutek, ko sem spoznala Anjo, Živo in Tino, mi bo za vedno ostal v spominu, saj sem mislila, da v bolnišnici ne bom spoznala nikogar. Zdaj vem, da je prijateljstvo med otroci najlepše takrat, ko te nanj vežejo težki trenutki, ki jih doživljaš med boleznijo; prijateljstvo pa ti je takrat v pomoč in tolažbo.

Tanja, 13 let

#### NAJTEŽJI TRENUTEK V MOJEM ŽIVLJENJU

8. avgusta in trenutkov tistega dne ne bom nikoli pozabil. Z mamico sva se vračala z izleta. Potovala sva z avtobusom. Na poti je bila gosta megla, ki je ovirala šoferja pri vožnji. Zaradi utrujenosti smo vsi zaspali. Naenkrat me je zbudil strašen pok. Zelo sem se prestrašil. Ko sem odprl oči, sem opazil, da ne morem premikati nog. Začel sem klicati mamico, a se ni oglasila.

Šele čez tri mesece, ko sem bil že skoraj zdrav, so mi povedali, da je mami v nesreči umrla. To je bil najtežji trenutek v mojem življenju.

Goran, 13 let



*Nevrokirurg namešča stereotaktični okvir na glavo bolnice (Slika 1)*



*Slikanje s CT vodi nevroradiolog  
(Slika 2)*

vamo v eni sami frakciji z zelo visoko dozo, vendar mora biti volumen obolenja pri tem načinu zdravljenja primerno majhen – do 20 cm<sup>3</sup>. Z uporabo linearnega pospeševalnika z visokoenergijskimi ionizirajočimi žarki ter s posebno tehniko, kjer se pospeševalnik med samim obsevanjem vrti okrog bolnikove glave, dosežemo visoko koncentracijo doze v področju obolenja ter zelo majhno dozo izven področja, ki ga zdravimo.

Sam postopek za stereotaktično radiokirurgijo je zelo zahteven, vendar je zaključen v enem dnevu in praviloma ne zahteva hospitalizacije. Bolnik pride zjutraj v Klinični center, kjer mu nevrokirurg pritrudi na glavo poseben t.i. stereotaktični okvir (slika 1), ki omogoča kasnejšo natančno določanje lege obolenja. Zatem sledi slikanje z računalniško tomografijo (slika 2), kjer se uporablja spiralni CT in kontrastno sredstvo, ki nam prizadeto področje bolje in natančneje prikaže. Nevroradiolog pripravi 40 – 50 CT posnetkov bolnikove glave, ki jih potem prenesemo na Oddelek za radiofiziko Onkološkega inštituta. Naložimo jih v poseben računalniški planirni program, ki omogoča natančno določitev volumna, ki ga bomo obsevali, hkrati pa nam prikaže tridimenzionalno porazdelitev doze, ki jo prejme obolelo mesto in okoliško tkivo. Računanje in priprava terapije trajata od 6 do 8 ur. Zvečer pride bolnik na obsevanje (slika 3), ki traja približno 1 uro. Po zaključku obsevanja bolniku snamemo stereotaktični okvir, nakar gre lahko do-

mov ali pa ostane čez noč še v bolnišnici, če je to potrebno.

Metodo smo v Sloveniji uvajali približno tri leta in pri tem opravili več tisoč kompleksnih fizikalnih meritev ter nekaj simulacij samega postopka; poleg tega pa smo izdelali še nekaj dodatne opreme, ki smo jo potrebovali za prireditev linearnega pospeševalnika za to tehniko. Prvega bolnika smo s to najzahtevnejšo radioterapevtsko tehniko zdravi-



*Terapija poteka z uporabo obsevalne aparature s posebno dodatno opremo pod skrbnim nadzorom radiofizika*

li aprila letos, ko nam je pomagal priznani strokovnjak iz tujine, dr. Conrado Pla. Ker je postopek zahteven in je potrebna koordinacija specialistov več strok (nevrokirurga, nevroradiologa, radioterapevta, radiofizika in radioloških inženirjev) bomo na ta način lahko zdravili letno največ 10 do 20 bolnikov. Pričakujemo, da bomo z rutinskim izvajanjem te terapije pričeli jeseni leta 1999, ko bomo ves postopek še nekoliko dodelali.

Božidar Casar, radiofizik,  
nam. vodje Oddelka za radiofiziko



## POTEK NOVOGRADNJE ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA

V Oknu smo že pisali o načrtih novogradnje Onkološkega inštituta in o slovesnosti ob odkritju temeljnega kamna ob začetku gradnje 16. julija 1997. Predvideno je bilo, da bi bila 1. faza dograjena do leta 1999 za potrebe tistih dejavnosti, ki so v najslabših pogojih. Nova stavba na severo-vzhodu sedanje stavbe D se že močno dviga nad zemljo.

Da bi zvedeli kaj več o poteku del tudi bralci Okna, smo predsedniku gradbenega odbora doc. dr. Marku Snoju ponovno zastavili nekaj vprašanj.

***Ali potekajo gradbena dela po načrtih? So finančna sredstva zagotovljena?***

Kljub začetnemu optimizmu, ko smo pričakovali, da bo prva faza končana do konca leta 1999, moram bralce žal obvestiti, da dela potekajo počasneje, kot je bilo predvideno. Vzrokov za to je bilo več. Morda je najpomembnejši ta, da zemljišče predvideno za novogradnjo ni bilo pravočasno izpraznjeno. Zato smo precej časa zamudili s selitvijo postaje tehničnih plinov, ki jo upravlja Klinični center (KC). Nadalje je bilo precej zapletov s stanovalci, ki so prebivali na omenjenem področju. Pojavljali so se tudi problemi z zapiranjem podzemnega hodnika, ki poteka ob novogradnji in povezuje dele KC. Vse te probleme smo v strpnem dialogu s predstavniki KC uspešno rešili.

Danes vidimo, da skelet stavbe H že stoji, gradbena dela pa se selijo tudi že proti objektu E. Pričakujemo, da bosta oba objekta pod streho že do Novega leta 2000. Glavno oviro za hitrejše napredovanje del sedaj predstavlja počasnejši dotok finančnih sredstev. To bo tudi v bodoče močno vplivalo na hitrost izgradnje, in le od tega je odvisno, kdaj bo prva faza dokončana.

***Kdaj predvidevate preselitev prvih dejavnosti in katerih?***

Težko je predvideti, kdaj se bodo selile prve dejavnosti, saj je to odvisno od hitrosti gradnje. Vsee-

no pa se zdi, da bi ob sedanji dinamiki lahko že spomladi leta 2000 preselili nekatere bolniške oddelke v novo stavbo H.

***Društvo onkoloških bolnikov Slovenije bi za izvajanje svojih programov za bolnike nujno potrebovalo lastne prostore. Ali je možno upati, da bo Onkološki inštitut predvidel to možnost za društvo?***

Vsekakor. Zavedamo se pomembnosti delovanja društva in tudi ugodnosti, ki jih s prostori lahko Onkološki inštitut nudi društvu in s tem vsem bolnikom.

Hvala za pogovor in veliko uspeha pri delu.

Uredništvo



*Ob stavbi D se dviga nova stavba H (desno - pogled od Ljubljane)*

***Zadnji korak razuma je ta, da spozna, da je neskončno stvari, ki ga presegajo; res slaboten, če vsaj tega ne spozna.***

***Če ga presegajo naravne stvari - kaj naj rečemo o nadnaravnih!***

***Zakaj se ravnamo po večini? Mar zato, ker ima bolj prav? Ne, pač pa več moči.***

***Zakaj se ljudje ravnajo po starih mnenjih in starih zakonih? So ti boljši? Ne, ampak eni sami so in odstranjajo korenino raznoličnosti.***

*dr. Metka Klevišar*

## PRI PETDESETIH SE NE BOM VEČ UČILA

**V resnici pa se moramo vedno učiti, učiti živeti do zadnjega diha**

Ženska petdesetih let je zamenjala službo. Na novem delovnem mestu se je znašla pred nekaterimi nalogami, ki jih prej ni opravljala. Tako se na primer ni mogla izogniti delu z računalnikom. Bila je ogorčena in je razlagala, da ni študirala računalništva in da se z računalnikom ne bo ukvarjala. Predvsem pa je še in še ponavljala: »Pri petdesetih se prav gotovo ne bom več učila, prestara sem za to.« Njeni sodelavci so molčali in čakali. Po mesecu dni ali malo več ji ni preostalo nič drugega, kot da je nazadnje sedla za računalnik in začela delati z njim. Izkazalo se je, da sploh ni tako težko. Nazadnje jo je delo z njim celo navduševalo.

Pogosto slišimo podobne izjave. Mnogi mislijo, da se učijo samo otroci v šoli, potem pa se učenje zaključí. Kot da odrasli vse znajo, vse vedo in se jim ni treba več učiti. V resnici pa z učenjem nikoli ne prenehamo in se učimo do zadnjega diha. Prav učenje v zadnjih trenutkih življenja je najtežje. To učenje se pogosto odvija v visoki starosti, za naše življenje je zelo bistveno in se mu prav gotovo ne moremo izogniti. Bolj ko se ga otepamo in se mu izmikamo, težje živimo.

Zamislimo si, kako je, ko nekdo zbolí, ko morda resno zbolí. To je zanj in za njegovo okolico popolnoma nova situacija. Tudi če človek dopušča možnost, da bo zbolel ali da se mu bo kaj pripetilo, je stvar popolnoma drugačna, ko se v resnici zgodi in nanjo ne more biti nikoli dovolj pripravljen. Torej se mora začeti učiti, kako se soočiti z novimi razmerami; s težavami, s problemi, ki ob tem nastajajo, z lastno nebogljenostjo in tisočimi vprašanji, ki se ob tem porajajo. Učiti se mora živeti v novih okoliščinah, z omejenimi močmi. Soočati se mora tudi z lastno podobo o sebi, ki je sedaj, v bolezni, morda precej drugačna, kot jo je imel prej. Takšnega se prej, ko je bil še zdrav, sploh ni poznal. Kot da je postal drug človek. Nekatera spoznanja o sebi ga pri tem lahko presenetijo v pozitivnem smislu, v nekaterih ozirih pa je nad seboj razočaran. Težko, zelo težko je učenje v situaciji hude bolezni. Ničesar ne moreš »preplonkati«, »prešpricati«, ničemur ne moreš uiti. Lahko se temu sicer upiraš, vendar ti zaradi tega ni lažje, ampak še težje.

Podobno se na primer dogaja tudi v domu za stare. Tam najdemo zelo različne ljudi. Nekateri so zadovoljni in hvaležni, da je zanje poskrbljeno tudi sedaj, ko sami ne morejo skrbeti zase. Še več pa je nezadovoljnih. Nezadovoljni so s svojim življenjem nasploh. Prav tako ne sprejemajo svojega stanja, pojemanja moči in fizične sposobnosti. Ob prihodu v dom se je treba marsikaj naučiti na novo, tudi če je človek star devetdeset let ali več. Tu je novo okolje, novi ljudje, nov dnevni red, skoraj vse je novo. Tudi pri devetdesetih letih ti ne preostane nič drugega, kot da se spet učiš, če hočeš, da boš v resnici polno živel, ne samo životaril. Če se že prej, celo življenje nisi vadil v neprestanem učenju, je razumljivo, da je dom prava katastrofa. Če pa si takšnega učenja vajen, zmoreš tudi to.

Nam vsem bi želela, da bi znali ostati šolarji vse življenje: odprti za vse novo, kar prihaja in hvaležni, da se še smemo kaj naučiti.

Metka Klevišar







*doc. dr.  
Maja Primic-Žakelj,  
dr. med.*

## POMEMBNEJŠI ZGODNJI ZNAKI RAKA PRI MOŠKIH

Tudi letošnji prvi teden v marcu je bil posvečen boju proti raku. Kot v okviru programa Evropa proti raku smo pozornost javnosti usmerili na raka pri moških. Znova smo poudarjali, da zgodnejše odkritje raka veča uspešnost zdravljenja. Tako smo opozorili na možne začetne znake pogostejših rakov pri moških. Večinoma se za takimi znaki ne skriva rak, ker pa se lahko, se je o njih treba posvetovati z zdravnikom. Izkušnje po svetu, pa tudi naše, namreč kažejo, da ljudje predolgo odlašajo z obiskom pri zdravniku in s tem zamudijo čas, ko bi bolezen lahko uspešneje zdravili.

Spremembe, na katere naj bodo moški pozorni, so:

### • Spremembe v ustih ali grlu, hripavost

Vsakdo kdaj ob prehladu izgubi glas, vsakomur se kdaj pojavijo razjede v ustih. Če pa glas postane hripav brez znanega vzroka in hripavost v približno dveh tednih ne izgine, je lahko znak nevarne bolezni, npr. raka glasilk ali drugega predela grla. Če se na ustnici ali v ustni votlini pojavi razjeda, ki se noče zaceliti, se celo veča in povzroča bolečine, je lahko opozorilni znak za raka ustnice ali ustne votline.

K nastanku raka ustne votline in žrela prispevajo prekomerno pitje alkoholnih pijač, kajenje in slaba ustna higiena, k raku grla pa predvsem kaje-

## ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

nje. Po zbolevanju za raki ust in žrela smo v Sloveniji med prvimi v Evropi, glede preživetja pa zaradi poznega odkrivanja med zadnjimi.

Če torej opazite katero od opisanih sprememb v ustih ali žrelu ali če boste dlje hripavi, čim prej obiščite svojega zdravnika.

### • Trdovraten kašelj

Kašelj je normalen refleks, ki pripomore k čiščenju pljuč in grla. Običajno ga povzročajo prehladne bolezni, pogost je pri kadilcih. Biti morate pozorni, če se kašelj pojavi brez posebnega vzroka ali če se običajen kadilski kašelj kakor koli spremeni, postane boleč ali drugače zveni. Še posebej bodite pozorni na krvav izpljunek. Tudi težave z dihanjem ali zasoplost pri manjših naporih lahko opozarjajo na pljučnega raka.

Če ne kadite, ostanite nekadilec. Če kadite, prenehajte kaditi ali vsaj občutno zmanjšajte število pokajenih cigaret. Devet od desetih pljučnih rakov je namreč posledica kajenja.

Če menite, da se je vaš kašelj kakor koli spremenil, ali če se je pojavil nenadoma, brez prehlada in po več kot dveh tednih ni ponehal, se dogovorite za pregled pri zdravniku. Če izkašljujete kri, se dogovorite za takojšnji pregled.

### • Težave z želodcem, prebavne motnje, nenamerno hujšanje

Vsakdo ima včasih prebavne težave, npr. bolečine v trebuhu ali drisko, ki hitro minejo. Nekatere težave, ki se pojavijo na novo, pa je treba jemati resno, saj lahko opozarjajo na raka požiralnika, želodca, debelega črevesa ali danke. Te težave so lahko:

- težave pri požiranju, ko se zdi, da se hrana zatakna v požiralniku;
- "težave s prebavo", ki jih do sedaj niste poznali, zlasti če ste starejši od 40 let;
- spremenjen ritm iztrebljanja; predvsem driske, ki se izmenjujejo z zaprtjem;
- krči z vetrovi ali bolečine v trebuhu;

- občutek, da ne morete docela izprazniti črevesa;
- črno ali krvavo blato;
- nenamerno hujšanje.

Čeprav so pogoste prebavne težave, bodite nanje pozorni in jih ne zanemarite. Če opazite kako od naštetih sprememb in menite, da je nova težava kakor koli neobičajna ali traja dlje kot sicer (več tednov), ne odlašajte z obiskom pri svojem zdravniku.

Na redne kontrolne preglede naj hodijo tisti, ki imajo črevesne polipe; še posebej, če gre za družinsko bolezen.

Sadje, zelenjava, vlaknine v prehrani in telesna dejavnost zmanjšujejo nevarnost raka debelega črevesa.

## • Kri v urinu

Kri v urinu je največkrat posledica vnetja, ledvičnih kamnov ali kamnov v sečnem mehurju, lahko pa tudi poškodbe. Redko pa je lahko tudi posledica raka ledvic ali sečnega mehurja. Kri v urinu ni nikoli nekaj običajnega, zato morate vselej brez odlašanja na pregled k svojemu zdravniku.

Rak sečnega mehurja in ledvic je pogostejši pri kadilcih, zato ne kadite ali čim prej prenehajte kaditi.

## • Težave pri uriniranju

Pri moških postane s starostjo odtekanje urina počasnejše, curek urina pa tanjši. Mehur je treba pogosteje prazniti. Žleza prostata, ki leži pod mehurjem, se namreč poveča in zaradi pritiska na mehur ovira odtekanje urina. Povečanje prostate največkrat ni rakasto, vendar lahko podobne težave povzroča tudi rak prostate.

Če imate težave z uriniranjem, se o njih posvetujte s svojim zdravnikom. Pri vseh rakih prostate ni nujno takojšnje zdravljenje, vendar bo le zdravnik vedel, kdaj je potrebno in kdaj ne.

## • Oteklina ali zatrdlina v enem modu ali obeh

Oteklina, zatrdlina ali bolečina v modu imajo razne vzroke. Lahko so posledica udarca ali lažjega vnetja. Če težave trajajo dlje, lahko opozarjajo na raka mod.

Podobno, kot si morajo ženske redno same pregledovati dojke, si morajo moški pregledovati moda. Najprimernejša priložnost za samopregledovanje je takrat, ko se kopate ali prhate. Če opazite, da se je eno od mod povečalo ali zmanjšalo, ali pa se je v njem pojavila neboleča zatrdlina, morate brez odlašanja na pregled k zdravniku. V večini primerov je bolezen ozdravljiva, če se zdravljenje začne zgodaj.

## • Ranica na koži, ki se ne celi, ali sprememba materinega znamenja

Svojo kožo morate dobro poznati, da opazite, če se na njej pojavi kaka sprememba. Ranice ali razjede na koži, ki se dolgo ne zacelijo, so lahko znak kožnega raka (nemelanomski kožni rak); še posebej, če so na predelih, ki so izpostavljeni soncu: na glavi, vratu, nadlahti in zgornjem delu roke. Značilno je, da se kožni rak razvija počasi in da je ob pravilnem zdravljenju popolnoma ozdravljiv.

Vsaka sprememba materinega znamenja lahko pomeni črnega kožnega raka (maligni melanom). Tudi ta se pogosteje pojavi na soncu bolj izpostavljenih predelih, pri moških na trupu. Pozorni bodite zlasti na tista znamenja, ki so v premeru večja od 1 cm, ki pričnejo srbeti ali se povečajo, na tista, okoli katerih nastanejo manjša znamenja, potemnijo ali v celoti spremenijo barvo, pričnejo krvaveti ali iz njih rosi, jih prekrije hrasta, se okrog njih pojavi vnetni kolobar ali pa postanejo neenakomerno obarvana.

Redno si pregledujte vso kožno površino, tudi na glavi in hrbtu. Tako boste lahko odkrili kakršne koli sumljive spremembe.

Sončite se zmerno v dopoldanskem ali pozno popoldanskem času. Zavarujte se pred preobilnim sončnim obsevanjem. Pri delu na soncu bodite primerno oblečeni, tudi slamnik ne bo odveč. Na močnem soncu nosite sončna očala, kožo pa zašči-

tite s kremo za sončenje. Pazite, da vas sonce ne opeče.

Moški s svetlo poltjo in tisti, ki jih sonce hitro opeče, so bolj dovzetni za kožnega raka.

• **Zatrdlina kjerkoli na telesu**

Vsakdo se kdaj pri delu ali športu poškoduje. Zatrdline ali otekline, ki je posledica take poškodbe, ni težko razpoznati. Pogosto so boleče na otip. Pozorni pa morate biti, če nepričakovano zatipate zatrdlino v dimljah, pod pazduho, na vratu ali kje drugje, ki ni boleča. Če ste hkrati tudi bolj utrujeni, se ponoči močno potite ali brez razloga hujšate, je dobro, da se o teh težavah posvetujete z zdravnikom. Ti znaki lahko opozarjajo na raka bezgavk, Hodgkinov ali ne-Hodgkinov limfom.

Če ste opazili, da se vam je kje na telesu pojavila neobičajna zatrdlina, čim prej obiščite zdravnika. Tudi če ne zatipate zatrdline, pa se ponoči močno potite ali brez razloga hujšate, se posvetujte s svojim zdravnikom.

doc. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.



*Misleči trst. - Svojega dostojanstva ne smem iskati v prostoru ampak v pravilnem usmerjanju misli. Nič več bi ne imel, tudi če bi imel še tolikšno ozemlje. S prostorom me vesolje zaobsega in me požira kakor točko, jaz pa njega zaobsežem z mislijo.*

**EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU**

1. Ne kadite. Kadilci, prenehajte s kajenjem čim prej in ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka.
2. Omejite pitje alkoholnih pijač - vina, piva in žganih pijač.
3. Povečajte dnevno porabo zelenjave in svežega sadja. Pogosto jejte žitarice, ki imajo veliko vlaknin.
4. Pazite, da ne boste pretežki, povečajte telesno aktivnost in jejte čim manj mastnih živil.
5. Izogibajte se prekomernemu sončenju in pazite, da vas, predvsem pa ne otrok, sonce ne opeče.
6. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.
7. Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali rano, ki se ne zaceli (tudi v ustih), materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo; ali neobičajno krvavitev.
8. Obiščite zdravnika, če vas nadlegujejo dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.
9. Ženske, redno hodite na odvzem brisa materničnega vratu. Udeležujte se organiziranih presejalnih programov za raka materničnega vratu.
10. Ženske, redno si pregledujte dojke. Če ste starejši od 50 let, se udeležujte organiziranih mamografskih presejalnih programov. Če takega programa še ni, se o pregledu posvetujte s svojim zdravnikom.

*Helena Drolc,  
višja med. sestra*

## VSAK SADEŽ IMA SVOJO SKRIVNOST, TUDI JABOLKO

Ste že kdaj v toplem majskem dnevu vonjali cvetočo jablano in poslušali brenčanje čebel? Ali pa jeseni občudovali sadovnjak, v katerem so zorela jabolka, na tem drevesu temno rdeča, na sosednjem živo zelena? Od kod izvira to lepo in koristno drevo, ki od nekdaj krasi slovensko pokrajino?

Jabolko ali *Malus sylvestris*, kar v klasični grščini pomeni gozdni sadež, po vsej verjetnosti izvira s kavkaških gora ali Anatolije, kjer so našli fosilne ostanke, po ocenah paleontologov stare vsaj sedem tisoč let. V Evropo so ga najbrž prinesli Cezarjevi vojaki, ko so se vračali s pohodov po Mali Aziji. Danes je eden izmed najbolj priljubljenih sadežev, ki so ga s križanjem prilagodili skoraj vsem podnebnim razmeram. Jabolko ima tudi sicer burno in skrivnostno zgodovino, saj ga je v rokah držala že prva dama, Eva, in z njim zapravila človeštvu raj na tem svetu. Zaradi žoganja z zlatim jabolkom je izbruhnila znamenita trojanska vojna in zaradi zastrupljenega jabolka bi Sneguljčica skoraj umrla. Jabolko, skrivnostni sadež, ki pod zardelim olupkom skriva kislost in pod skominasto zelenim dišeč vonj in sladkobo. Danes poznamo preko 7500 sort jabolk, ki so bile vse vzgojene iz prvotne kisle in

komaj užitne lesnike (*Pyrus baccata*) ter iz starodavnega jabolka, prinesenega z bližnjega Vzhoda.

Pri nakupu izbiramo čvrste, lepo oblikovane plodove, ki imajo nepoškodovano, napeto zunanost s čim manj madeži. Neškropljena jabolka seveda niso tako brezhlebna, so pa zato veliko bolj okusna in zdrava. Kljub temu trgovci lažje prodajo jabolka, ki so brez peg, ker vedo, da večji del kupcev izbira z očmi in ne s pametjo. Kakor koli obrachamo, je resnica ta, da 75% insekticidov, ki jih sadjarji uporabljajo za škropljenje, ostane nakopičenih v samem jabolku in peškah.

S kulinaricnega vidika so jabolka najbolj vsestransko uporabno sadje. Lahko jih pripravimo kot predjed, glavno jed, solato, sladico, pijačo....

Če je le mogoče, jih pripravljamo na majhnem ognju, torej pri nizki temperaturi, da ohranimo čim več občutljivega pektina, vitaminov in mineralov. Olupljena ali narezana jabolka na zraku potemnijo, zato jih položimo v vodo, ki smo ji dodali limonin sok. Peške vedno odstranimo, vsebujejo namreč strupeni cianid. Seveda v zelo majhnih količinah, vendar pa naj bi pol skodelice jabolčnih pešk že lahko ubilo odraslega človeka. Za pečenje in kompote izbiramo čvrste sorte jabolk. Takšna naj bodo tudi tista jabolka, ki jih pojemo iz roke, kot pravimo. Za pripravo kaš izberemo sorte, ki se lepo razkuhajo. Ni nujno, da so tiste sorte, ki so primerne za kuho, dobre tudi surove. Nekatere sorte jabolk šele s kuhanjem postanejo sladke in sočne. Po svetu najbolj razširjena jabolčna slaščica je jabolčna pita.

V zdravi in varovalni prehrani zelo cenimo jabolka. Za zdravje najpomembnejša snov, ki jo vsebujejo, je v vodi topna vlaknina pektin. Pektini iz jabolk delujejo kot metla, ki nežno poriva vsebino črevesa navzdol in ga očisti. Pektini varujejo pred škodljivimi učinki nekaterih kemikalij, ki jih zaužijemo s hrano, na primer pred ciklamati. Vežejo se tudi na radioaktivne snovi in težke kovine in jih pomagajo telesu izločiti. Čeprav jabolko samo po sebi ne vsebuje veliko železa, pa vsebuje snov, ki pospešuje vsrkavanje železa iz druge hrane, ki smo jo zaužili. Jabolka vsebujejo visok odstotek vode, ki



pogasi celično žejo. Vsebujejo kisline, ki čistijo jetra, preprečujejo rast škodljivih bakterij v prebavnem traktu in podpirajo delovanje koristnih. Vlaknata, sočna jabolka čistijo zobe in utrjujejo dlesni. Nekdaj so v domačem zdravilstvu uporabljali zmečkane jabolčne liste, ki vsebujejo antibiotik, za obloge pri gnojnih ranah. Jabolko vsebuje malo kalorij, zato ga cenimo tudi s te plati.

Redno uživanje jabolk torej krepi in čuva naše zdravje, zato Angleži ne rečejo zaman, da eno jabolko na dan drži zdravnika stran.

Helena Drolc

## KDOR POJE JABOLKO VSAK DAN, ODGANJA ZDRAVNIKA STRAN

Jabolka lahko vključujemo v sodobno, zdravo prehrano. Najboljša so sveža. Pripravljamo jih na različne načine: za predjed, jabolka s črno redkvice, nadevana jabolka z ajdovo kašo, kislo zelje z jabolki, gomolji zelene z jabolki in lešniki. Poznamo tudi jabolčno juho. Najbolj so poznane razne sladice: ocvrta jabolka, jabolka s kremo, jabolčni narastek, zavitek, potica, jabolčna strjenka, jabolčni cmoki, jabolčna torta. Jabolka uporabljamo tudi za zgostitev jedi: rdeče zelje z jabolki. Pri nekaterih sladica dodamo jabolka zato, da ostanejo bolj sveža: različne rezine, makovi nadev, itd.

### *Jabolčna juha s kruhovimi kockami*

*količine za 5 oseb:*

*40 dag jabolk*

*1 l vode*

*1 dag gustina*

*2 dag sladkorja*

*0,5 dl limoninega soka*

*sol*

*3 dag črnega kruha*

Jabolka olupimo, kuhamo v vreli sladkani vodi. Solimo. Pripravimo podmet iz gustina in limoninega soka. Zakuhamo, da dobro prevre. Pred serviranjem dodamo opečene kruhove kocke.

### *Jabolčni narastek z ovsenimi kosmiči*

*40 dag jabolk*

*5 dag rozin*

*6 dag ovsenih kosmičev*

*8 dag nizkokaloričnega džema ali marmelade*

*3 dag masla*

*1 vanilij sladkor*

*sol*

*sok 1/2 limone*

Jabolka olupimo, razrežemo na rezine in jih zmešamo z rozinami, cimetom in vanilij sladkorjem. Pekač namažemo z maslom in stresemo vanj jabolka. Posebej zmešamo ovsene kosmiče, cimet, marmelado, limonin sok. To mešanico prelijemo čez jabolka. Pečemo pri temperaturi 220°C 30 minut.

### *Jabolčni cmoki*

*Kuhano testo*

*2 1/2 dl vode*

*3 dag margarine*

*16 dag ostre moke*

*2 jajci*

*sol*

*Nadev*

*50 dag jabolk*

*1 vanilij sladkor*

*cimet*

*2 dag sladkorja*

*2 dag masla za zabelo*

*(sladkor lahko zamenjamo z medom ali natrenom)*

*Testo:*

Vodo zavremo, solimo, dodamo margarino in zakuhamo moko. Kuhamo, da dobimo gladko te-

sto, ki se loči od posode. Testo ohladimo do mlačnega in med mešanjem pridamo jajca. Testo stresemo na pomokano desko, razvaljamo na centimeter debelo. Razrežemo ga na pravokotnike. V sredino vsakega damo nadev. Oblikujemo cmoke in jih skuhamo v slanem kropu. Kuhamo 10 minut. Kuhane cmoke lahko zabelimo z maslom. Za pripravo cmokov lahko uporabimo tudi krompirjevo testo.

Nadev:

Olupljena, naribana jabolka dušimo, da se zmeščajo in da izpari voda. Dodamo cimet, sladkor in vanilij sladkor.

### ***Jabolčna čežana***

*Količina za 5 oseb*

*50 dag jabolok*

*3 dag sladkorja*

*1 vanilij sladkor*

*sok 1/2 limone*

Jabolka operemo, izdolbemo peščiče, olupimo ter zdušimo do mehkega. Jabolka pretlačimo in k mrzli čežani primešamo limonin sok. čežani lahko dodamo maraskino in sladko smetano.

### ***Prosenka kaša z jabolki***

*40 dag prosene kaše*

*1 l mleka*

*6 dag masla*

*4 dag sladkorja*

*30 dag jabolok*

*cimet*

*sol*

*1 dl sladke smetane*

V vrelo slano mleko zamešamo oprano kašo, kuhamo približno 15 minut, da se zgosti. Dodamo maslo, sladkor, olupljena in na grobo narezana jabolka, cimet. Vlijemo v pekač, površino poravna-

mo, prelijemo s smetano in zapečemo v pečici pri 180°C.

### ***Jabolčna strjenka***

*1 kg jabolok*

*1 dl belega vina ali vode*

*10 dag sladkorja*

*3 dag želatine*

*1/2 l kompotove vode*

*2 1/2 dl sladke smetane*

*cimet*

*sok 1/2 limone*

*cimet*

*maraskino*

Jabolka olupimo in zdušimo do mehkega. Ohlajena jabolka zmiksamo. V vroči kompotovi vodi raztopimo namočeno želatino. Želatino vedno prej namočimo v mrzli vodi. Prilijemo k jabolkam, dodamo limonin sok, maraskino in rahlo primešamo stepeno smetano. Napolnimo modelčke za puding, ki smo jih namazali z oljem. Postavimo v hladilnik, da se krema shladi. Strjenko zvrnemo na krožnik in dekoriramo s smetano in sadjem.

Natalija Končina,  
strok. učiteljica kuharstva



## RAK DOJKE IN OBSEVANJE

### Kaj mora ženska vedeti o negi, da omili stranske učinke obsevanja

V program zdravljenja raka dojke sodi pogosto tudi obsevanje, bodisi po celotni odstranitvi dojke ali le po delni operaciji. Obsevanje ali radioterapija pomeni uporabo žarkov z veliko energije za uničenje rakavih celic. Obsevanje se izvaja s posebnim aparatom, ki v določeni oddaljenosti od bolnice seva snop radioaktivnih žarkov.

Žarki, ki uničujejo bolne celice, poškodujejo tudi zdrave v obsevanem področju. Zdrave celice se po končanem zdravljenju večinoma hitro opomorejo, rakave pa odmrejo.

Daljinsko obsevanje se izvaja na Onkološkem inštitutu, v kletnih prostorih stavbe D, v obsevalnem objektu TRT (Tele Radio Terapia). Prvi aparat, s katerim se bolnica sreča, je rentgenski aparat, imenovan Simulator, kateri omogoča pravilen naris področja, ki ga je potrebno obsevati. Celoten tim, ki sodeluje pri načrtovanju obsevalnega zdravljenja, sestavljajo: zdravnik, specialist-radioterapevt kot vodja skupine; diplomirani radiofizik, ki priredi načrt za vsakodnevno obsevanje in rentgenski inženir. Le-ta vsak dan posebej skrbi za natančno izvajanje obsevanja z nastavitvijo obsevalnega področja.

Obsevanje je neboleče, žarkov sploh ni mogoče zaznati. Po končanem obsevanju ni radioaktivnosti in tudi urin, kri ali slina niso radioaktivni. Takoj, ko se ugasne snop žarkov iz aparata, ni več nevarnosti za okolico. Bolnica se lahko družijo s komerkoli, tudi z otroki in nosečnicami.

Obsevanje poteka enkrat dnevno in petkrat tedensko, od ponedeljka do petka, izjemoma tudi v soboto. Vsakodnevno obsevanje je kratkotrajno, ponavadi le nekaj minut. Ob začetku obsevanja zdravnik-radioterapevt določi načrt zdravljenja, iz katerega je razviden celoten čas obsevanja. Pri bolnicah z rakom dojke po operaciji je običajno načrtovanih 30 obsevanj, in sicer 25-krat na celotno področje in 5-krat le na tisto mesto, kjer je ležal tumor.

Med obsevanjem je bolnica v obsevalnem prostoru sama. Rentgenski inženir pa jo vidi v predprostoru in spremlja na ekranu televizijskega aparata, tako da v primeru težav lahko takoj pomaga.

Zdravljenje z obsevanjem, kljub skrbnemu in natančnemu planiranju ter uporabi sodobnih aparatov, lahko povzroči neželjene poškodbe tkiv različnih stopenj, ki so zajeta v obsevalno polje.

Stranske učinke obsevanja delimo na splošne in lokalne. Splošne posledice so pri obsevanju področja dojke malo izražene in jih bolnica večinoma ne zaznava.

Lokalni učinki pa so vedno omejeni samo na obsevalno polje, to je na tisto področje, ki je narisano na koži. Tako npr. bolečine v križu prav gotovo ne morejo biti posledica obsevanja. Med ljudmi je tudi zmota in pretiran strah, da obsevanje povzroča izpadanje las. Vedeti moramo, da se to zgodi samo po obsevanju lasišča, sicer pa ne.

Kaj lahko bolnica stori, da prepreči ali zmanjša stranske učinke obsevanja

V času zdravljenja z obsevanjem mora pri negi telesa uporabljati prho namesto kopanja v kopalni kadi. Obsevanega polja ne sme militi, ostale dele telesa pa lahko. Ko se briše, ne sme drgniti po zdravljenem predelu, ampak ga samo nežno popivnati. Barvila, s katerim je označeno obsevalno polje ne sme odstranjevati. Koža je v tem času občutljiva in se hitreje poškoduje, zato si ne sme dajati vročih ali mrzlih obkladkov na ta predel. Odpovedati se je treba uporabi razpršil, losionov in krem. Bolnica ne sme nositi tesnih oblačil, ki bi drgnila zdravljeno področje. Če je v obsevalno polje zajeta tudi pazduha, bodo dlake izpadle.

Spremembe na koži se lahko pojavijo že po nekaj obsevanjih. Koža postane suha, pridruži se ji rdečina, ki je sprva blaga, nato izrazitejša. Prične se pospešeno luščenje povrhnjice, pogosto se pojavijo manjši izpuščaji. Ves predel oteče in je toplejši od ostalih predelov kože. Vse te spremembe sprožijo pekoče in zbadajoče bolečine, predvsem je zelo občutljiva prsna bradavica po delni operaciji dojke. Vlažno luščenje povrhnjice s površinsko poškodbo kože je pogosto v gubi pod dojko in v pazduhi in se lahko pojavi tudi po končanem obsevanju. Če

bolnica v tem času prejema tudi kemoterapijo, bodo vse opisane spremembe na koži še močneje izražene.

Za preprečevanje poškodb kože v predelu pod dojko in v pazduhi se priporoča podlaganje gaze. S tem preprečimo dotik kože na kožo in sprotno pivnanje nastale vlage, ki je v tem predelu tudi sicer izrazitejša. Glede na stopnjo poškodovanosti kože zdravnik-radioterapevt predpiše ustrezno mazilo za nego kože. Pomembno pa je, da se mazilo nanese na kožo po obsevanju in ne pred obsevanjem. Plast kreme tik pred obsevanjem povzroči večjo dozo žarkov na koži, kar pa ni zaželeno.

Po končanem zdravljenju z obsevanjem vse te težave v treh do štirih tednih postopno izzvenijo. Lahko pa ostane obsevan predel nekoliko trši (to je t.im. fibroza) in temnejše barve, hiperpigmentiran.

Zato bolnicam svetujemo, da se štiri do šest tednov ne kopajo v kadi, v zdravilišču ali v morju, lahko pa se redno prhajo. Ne smejo odstranjevati obsevalnih črt, saj bodo z obnavljanjem kože v kratkem času izginile. Obsevano kožo je treba negovati s kremo, ki jo priporoča zdravnik-radioterapevt. Ta predel je prepovedano sončiti. Varovati ga je potrebno pred fizičnimi in kemičnimi poškodbami.

Potrebno je redno pregledovanje obsevanega področja in zdrave dojke. O kakršnikoli spremembi se mora bolnica posvetovati z zdravnikom.

Zdenka Erjavšek, viš. med. sestra



## **SKRIVNOSTI SKRITIH LET**

**dr. Dražigost Pokorn: Skrivnosti skritih let, Forma sedem; Ljubljana, 1999, 142 strani**

Kot pribita je resnica, da se človek stara. Ob tem ko je bila po evropskih statistikah življenjska doba na začetku stoletja malce čez 40 let, se zdaj povzpenja proti 80.

Z večanjem števila seniorjev se večajo ustrezno tudi najrazličnejše tegobe; in če drži trditev strokovnjakov, da **VPLIVA PREHRANA NA ČLOVEKOVO POČUTJE, MOČ IN ZDRAVJE Z NAJMANJ TRETINJSKIM DELEŽEM**, potlej prihaja knjiga dr. Dražigosta Pokorna, priznanega slovenskega strokovnjaka za prehrano, za tretjino Slovencev že kar pozno.

A nikoli ni prepozno!

"Z dobro izbrano zdravo prehrano lahko resnično dodajamo življenje letom in smo lahko čili tudi še v poznih letih," zatrjuje dr. D. Pokorn in dodaja:

"Ne poznamo dobrih in slabih živil, poznamo le dobre in slabe jedilnike. Zato smo v priročniku izbrali številne dobre domače vsakdanje jedi z dodatkom nekaterih jedi iz mednarodne kuhinje, ki jih lahko vključimo v naše vsakdanje jedilnike."

Dr. D. Pokorn je najnovejšim znanstvenim izsledkom dodal še "mini kuharico" z nad 100 recepti.

Če vemo, da ob številnih škodljivih vplivih iz življenjskega okolja lahko sami vplivamo na svoje počutje in zdravje predvsem s tem, kar pojemo in popijemo, potlej naj bi predstavljala ta knjiga, ki jo je izdala naša založba, vsakdanji priročnik za slehernega starejšega človeka. Naposled kar izdaten delež našega počutja, zdravja in življenja držimo v svojih rokah! Mar ne bi radi živeli zdravo, čilo in dlje? In če pri tem prikrijemo še kakšno leto, tem bolje.

Marjan Remic



## PETRIN DNEVNIK

**Petra Samec, Petrin dnevnik, Ustanova Sklad za izgradnjo nove Pediatričen klinike v Ljubljani, 1998, 76 strani**

Ljudje, še posebej mladi, pogostokrat nismo zadovoljni sami s sabo, zlasti pa s svojim fizičnim izgledom. Posebej v obdobju pubertete nas mučijo tako banalne stvari, ki pa se nam zdijo najbolj pomembne. To vse je meni kot 18-letnemu dekletu še prav dobro znano.

Tako, kadarkoli me preletijo misli nezadovoljstva, potrnosti in se ne morem nikakor umiriti, vza-



*Petra spet živi srečno življenje kot vsi drugi - pa vendar drugače*

mem v roke knjigo Petrin dnevnik in jo prebiram, saj mi s svojimi čudežnimi žarki odpira oči in se z gorečimi prsti dotika mojega duha tako, da mogoče le za tisti trenutek spoznam, kaj je pravzaprav v življenju vredno in kako močno se spleča zanj boriti, kljub stiskam, bolečinam in tegobam.

Petrin dnevnik je knjiga, ki opisuje borbo 15-letnega dekleta z rakom. Petra je dekle, ki je v knjigo zlilo svojo dušo, izkušnje in prikazalo svoj boj z rakom, svojo neskončno energijo in življenjsko voljo. V knjigi opisuje svoja doživljanja ob sami ugotovitvi, da je bolna, kemoterapije, operacije. Opi-

suje življenje mladega dekleta, ki so mu zaradi bolezni morali amputirati nogo. Kljub vsej bolečini pa Petra skozi knjigo z ljubeznijo pripoveduje o tistih, ki so ji pomagali hoditi to pot, prebroditi to moro in ji pripomogli k temu, da je našla smisel življenja; pripoveduje o materi, prijateljih, ljubezni, mačku, zdravstvenemu osebju, počitnicah, vrnitvi v šolo...

Petra je danes dekle, ki zaradi bogate življenjske izkušnje prav gotovo še bolj občuduje in ljubi svoje življenje. S svojo knjigo pa želi opogumiti vse tiste, ki se znajdejo v takšni ali podobni situaciji in morda prehitro obupajo.

Srečno, Petra!

Sanda Purić

## VIDEL SEM TVOJE SOLZE

**Bernhard Haring, Videl sem tvoje solze, Mohorjeva družba Celje, 1996, 111 strani**

Videl sem tvoje solze je delo, kjer nam avtor želi svojo življenjsko zgodbo ponuditi kot knjigo tolažbe za bolne in tiste, ki bolnim lajšajo trpljenje. Govori nam kot človek, ki je sam v trpljenju izkusil temne meje človeškega življenja.

Vsak človek in vsaka družina se kdaj sreča s trpljenjem in boleznijo. Postavlja se nam vprašanje: "Zakaj bolezen, trpljenje, zakaj ravno jaz?" in iščemo vzroke in odgovore na zastavljena vprašanja. Prepogosto nas obdaja občutek krivde, ker smo zboleli. Pa vendar to spada k naši človeškosti in k naši človečnosti. Edino vprašanje je, kako uspešno se spoprimemo z boleznijo.

Avtor knjige opisuje lastno izkušnjo o dolgotrajnem boju z rakom na grlu. Ob lastnem trpljenju in preizkušnji v bolezni ugotavlja, da trpljenje ob bolezni ali težkem neuspehu pri marsikaterih ljudeh postane zato neznosno, ker sami in drugi izrekajo sodbe in menijo, da jim je bolezen naložil nekakšen maščevalen Bog. Sam avtor pravi: "Bog mi raka ni poslal. Pač pa mi je podaril svetlobo in

moč, da s tem smiselno živim in se premišljeno spopadam z boleznijo. To je nezasluženo darilo. Terja pa tudi naše sodelovanje."

Ob skrbi za druge govori o umetnosti sproščanja, kajti nič ni bolj škodljivo za bolnika kakor nenehno ukvarjanje s samim seboj. Sprostitev in razvedrilo sta lahko neprecenljiva.

Govori o najprisrčnejših človeških odnosih sredi bede, o hvaležnosti do življenja, o pomenu hladnokrvnosti in urjenju v njej.

Njegovo sporočilo je, da tudi bolan, star in siromašen lahko izžarevaš veselje.

Misli iz knjige:

"Podajam se na pot pripovednega približevanja... in si drznem govoriti o tem, kako sem se sprijemal z boleznijo... Hranil sem se takorekoč z veseljem v službi evangelija in neizrekljivo ljubeznijo, ki mi je vsepovsod pritekala naproti. Iz znans-tvenih študijev in še bolj iz svojih izkušenj sem prepričan, da je kakovost človeških odnosov najodličnejši dejavnik zdravja. V isti sapi bi vendarle rad še enkrat omenil hladnokrvnost."

Alojzija Fink

## VEČ SONCA KOT SENC

**Darinka Hvalič-Bručan, Več sonca kot senc, Dikplast, 1998, 58 strani**

Avtorica nam v knjižici predstavlja svoje iskreno pričevanje o življenju z boleznijo. V podrobnosti opisuje zdravljenje svojega raka; kar dva je imela, vendar ni obupala. Kaj ji je dajalo moč? "Vem za preprost odgovor. Rada živim," je zapisala.

Veliko ji je pomagal njen mož in številni pogumni in dobri ljudje, ki jih je srečevala. Pomagali so ji spomini iz lepega in brezskrbnega otroštva, ljubezen do vsega lepega in dobrega. Njene misli nas opogumljajo in vzpodbujajo, ko pravi: "Življenje je lahko lepo in preprosto. Včasih se zgodi, da doživiš nepričakovana srečanje in sanje se ti izpol-

nijo. Nekaj mojih sanj se je že, veliko pa si jih bo prav gotovo uresničilo."

Svojo knjižico s pomenljivim naslovom *Več sonca kot senc* je posvetila predvsem tistim, ki so že kdaj padli z drevesa. S svojim vzgledom ponuja nekaj odgovorov, kako se po padcu znova pobrati.

Avtorica je večje število knjižic poklonila našemu društvu. Zato vabimo vse, ki bi želeli knjižico imeti, da se oglasite na sedežu društva, ali pokličete po telefonu (061) 131 83 50.

Hvala, gospa Darinka in srečno!

Marija Vegelj-Pirc



---

---

*Veliki duhovni naponi so stanja, do katerih se duh sem in tja dvigne, a v njih ne obstane. Le povzpne se do njih, pa ne kakor na prestol, za zmeraj, temveč le za hip.*

*Človekova veličina je obsežna v tem, da ve, da je nesrečen. Drevo ne ve, da je nesrečno.*

*Nesrečen je namreč le tisti, ki ve, da je nesrečen. A zato, ker ve, da je nesrečen, je tudi velik.*

---

### VČLANITEV V IAPO

**Predstavniki IAPO dr. E. Bahlo na delovnem obisku**

**Ljubljana, 26. januar 1999**

Mednarodna zveza organizacij bolnikov IAPO (International Alliance of Patients Organizations) se je osnovala z namenom, da bi bolnikom po cellem svetu zagotavljala njihove pravice in da bi le-ti postali enakovrednejši partnerji v zdravstveni oskrbi.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije se je z organizacijo IAPO seznanilo prek njihove publikacije "The Patient's Network" (Mreža bolnikov) in nato za podrobnejše informacije vzpostavilo stike z upravnim odborom Zveze v Londonu. Stekli so pogovori in dogovorili smo se, da nas bo predstavnik Zveze obiskal v Ljubljani.

Zavedamo se, da postajajo tudi pri nas društva bolnikov vse bolj pomemben dejavnik pri sooblikovanju zdravstvene oskrbe in rehabilitacije bolnikov. Za doseg teh ciljev pa je potrebno medsebojno sodelovanje in povezovanje doma in po svetu. Zato smo k sodelovanju povabili še ostala slovenska društva bolnikov.

Dne 26.1.1999 smo se predstavniki različnih društev srečali na Onkološkem inštitutu s predstavnikom IAPO dr. Ekkehardom Bahlo, ki je hkrati tudi predstavnik Nemškega združenja za varovance in bolnike.

Ugledni gost je najprej predstavil organizacijo IAPO, njene cilje in pogoje vključevanja posameznih društev. Sledila je obširna razprava, ki je obravnavala naslednje teme: soodločanje v zdravstveni politiki; uvajanje obvezujočih pravic bolnikov in krepitev njihovega "glasu"; solidarnost v zaščiti bolnih in invalidnih; kakovostna in gospodarna medicinska oskrba, preglednost dosežkov in stroškov. Dr. Bahlo je pohvalil prizadevanja naših društev in povedal, da so problemi, s katerimi se srečujemo, enaki tudi drugod po svetu.



*Ljubljana, 26.1.1999, dr. Bahlo je bil navdušen nad našim delom in lepotami Slovenije*

Ob zaključku smo vsa zainteresirana društva posredovala svoje naslove za naknadno uradno pisno vabilo za včlanitev v IAPO.

**Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je na seji upravnega odbora dne 11.3.1999 sprejelo sklep za včlanitev v Mednarodno zvezo organizacij bolnikov IAPO.**

Kaj IAPO ponuja svojim članom?

Prvo svetovno zvezo organizacij bolnikov, ki presega meje držav in bolezni.

Novi možnosti vplivanja na mednarodne odločitve, ki zadevajo vsakodnevne nacionalne zdravstvene sisteme.

Zanesljivo mesto, na katerega se lahko obračajo skupine bolnikov v zvezi s problemi, ki so na mednarodnem dnevnem redu in ki bodo zadevali zdravstveno politiko v njihovi matični deželi.

Forume za odprto izmenjavo idej med vsemi udeleženci v zdravstveni oskrbi.

Svetovno razvejano mrežo strokovnega znanja in izkušenj za pomoč že obstoječim skupinam bolnikov in pri vzpodbujanju ustanavljanja novih.

Mednarodni časopis, The Patient s Network, za izmenjavo pogledov in idej.

Naj zaključim z besedami, ki jih je zapisal predsednik IAPO Albert van der Zeijden:

**"Prepričam sem, da je čas za to primeren. Vsem nam bo v korist, če bolniki postanejo enakovredni partnerji v zdravstveni oskrbi".**

Marija Vegelj-Pirc

## REDNA LETNA SKUPŠČINA DRUŠTVA ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

Ljubljana, Onkološki inštitut, 24.2.1999

Tudi letos smo se zbrali člani društva na redni letni skupščini na Onkološkem inštitutu v predavalnici stavbe C, katere so se udeležili tudi predstavniki nekaterih drugih društev bolnikov.

Predsednica Društva Marija Vegelj Pirc in koordinatorka prostovoljk Vida Zabrc sta podali poročilo o delu v preteklem letu. Maruša Sever je predstavila finančno poročilo in Zofija Krevelder poročilo nadzornega odbora.

V letu 1998 je Društvo izvajalo programe, ki so že utečeni, kot so izdajanje revije Okno, organizacija vseslovenskega srečanja Nova pomlad življenja in izvajanje organizirane samopomoči žensk z rakom dojke - Pot k okrevanju. Še posebej pomembna in odmevna pa je bila organizacija 10. mednarodne konference "Reach to Recovery", maja 1998, v Cankarjevem domu v Ljubljani. V lansko leto sega tudi začetek sodelovanja našega društva z Mednarodno zvezo organizacij bolnikov – IAPO, katere predstavnik dr. Ekkehard Bahlo nas je letos januarja v Ljubljani tudi obiskal.

Poleg pregleda dela Društva v preteklem letu je skupščina razpravljala tudi o programu za naprej. Tajnica društva Firdeusa Puriaz je podala program

dela in finančni načrt za leto 1999, ki je bil soglasno sprejet.

Na skupščini smo na predlog upravnega odbora sprejeli nekatere spremembe Statuta in kooptirali nove člane za organe Društva, ker nekateri dosežani sodelavci iz različnih razlogov ne morejo več aktivno sodelovati. Tako sta Danica Zorko in Ana Vidmar nadomestili Jelko Lečnik in dr. Boruta Štabuca v upravnem odboru, Andreja Škufca pa Tatjano Žargi v nadzornem odboru.

V sklepnem delu skupščine so se v razpravo aktivno vključili tudi predstavniki drugih društev bolnikov. Prisluhnilo smo kratki predstavitvi Zveze društev diabetikov Slovenije in Kluba koronarnih bolnikov. Ob spoznavanju delovanja drugih društev in seznanjanju s problematiko, s katero se srečujejo, smo ponovno skupaj ugotovili, kako pomembno je, da se različna društva bolnikov med seboj poznajo in sodelujejo. Tudi ta skupščina je bila priložnost za to.

Andreja Škufca

## USPOSABLJANJE NOVIH PROSTOVOLJK

Ljubljana, Onkološki inštitut, 16. februar 1999



Foto: A. Kukovec



Nove prostovoljke za delo v bolnišnicah po programu Pot k okrevanju so pričele z začetnim usposabljanjem ravno na pustni torek. To ni zmanjšalo delovne vneme, vendar tudi na razvedrilo niso pozabile. Za to je še posebej poskrbela prostovoljka iz Ljubljane, ki se je prvega seminarja udeležila kot prava "Indijanka". Ostale udeleženke so bile še iz Celja, Izole in Nove Gorice.

MO

## OBJEMIMO ŽIVLJENJE, ENO SAMO RADOST !

**Nova pomlad življenja, Ljubljana, 20.3.1999**

Velikokrat smo se in se bomo še vpraševali: pa kaj je v teh ženskah, da se tako množično in z veseljem združujejo? Po vsej Sloveniji, po Evropi in skoraj po vsem svetu. Kakšen rak je to, da jim po operaciji in po vsem hudem daje moč, ki je prej niso poznale? Novo samozavestno moč.

Kaj naj si mislimo ob 7. vseslovenskem srečanju žensk z rakom dojke, ki je bilo 20. marca in je povsem napolnilo Linhartovo dvorano Cankarjevega doma v Ljubljani? Preprosto: to je pričakovan dogodek, ki ima iz leta v leto večji pomen in poleg žensk pritegne tudi vedno več njihovih sorodnikov in prijateljev. Povezuje in družijo nas premagovanje bolezni s skupnimi močmi. Ob pogovorih, iskrenih izpovedih in tudi izjokani bolečini, ki potekajo po skupinah za samopomoč, se tkejo začetki novega, drugačnega življenja. To ni fraza, je ugotovitev po nekajletnem delu v skupini. In to je moj skromni odgovor na vprašanje, zastavljeno v uvodu.

Nova pomlad življenja je za našo dušo eno najlepših srečanj leta: ko ga doživiš enkrat, si prizadevaš, da bi šel vsakič. Program nam ponudi ravno pravšnje mero vsega: toplih besed, vzpodbudnih odkritij na področju rakavih bolezni, humorja in glasbe. Dobro pa nam denejo tudi besede in prisot-

nost cenjenih gostov in direktorja Onkološkega inštituta.

Letos je program vodila in z občutenimi besedami obogatila Alenka Hofferle Felc, dr.med. in upajmo, da ne zadnjič. Začelo se je s pesmijo Nova pomlad je življenje, ki so jo zapeli tako kot vsa leta doslej učenci OŠ iz Stranj pri Kamniku. Njihovi ubrani glasovi in preprost nastop, ki ga vodi ga. Karla Urh, nam vedno sežejo v srce. Uvodni govor v imenu pokrovitelja je imel direktor Onkološkega inštituta, prof. dr. Zvonimir Rudolf. Sledile so pozdravne poslanice naših gostov in prijateljev.

Državna sekretarka Ministrstva za zdravstvo, prim. Dunja Piškur-Kosmač, je pohvalila delovanje društva in samopomoči.

Posebno prijazno je bilo sporočilo gospe Štefke Kučan, ki pa se letošnjega srečanja žal ni mogla udeležiti. Našemu povabilu pa se je odzvala ga. Hillary Naqvi, soustanoviteljica Mednarodnega slovenskega združenja soprog diplomatov SILA in soproga šefa delegacije evropske komisije. Poudarila je pomen človekoljubnih organizacij in prizadevanje njihovega združenja SILA, da se dejavno vključuje v te akcije in tvorno prispeva k reševanju razne problematike v okolju dežele gostiteljice. Tako je njihovo združenje leta 1997 zbrana sredstva od božično novoletnega mednarodnega bazarja namenilo za nakup mamografa za ZD Kranj.

Predavanje dr. Janeza Gorjanca Sporočilo gora me je še posebej pritegnilo. Ob čudovitih diapozitivih nam je govoril o odvisnosti in povezanosti člo-



*Navdušeno smo ploskali, ko sta skupaj zapela Vili Resnik in prof. dr. Zvonimir Rudolf*

veka z goro. V spominu mi je ostala misel, da je gora človekov molčeči učitelj.

Razpoloženje je do vrhunca pripeljal pevec Vili Resnik nekdanji medicinski tehnik na Onkološkem inštitutu. Pretkano, a simpatično je do petja pripravil celo direktorja Onkološkega inštituta, dr. Zvonimirja Rudolfa in medicinsko sestro Firdeuso Purić.

Izbrana in okusna pogostitev, ki je sledila programu, pa je končno omogočila vsesplošno pozdravljanje in objemanje. Tu so znanstva s skupnega bivanja v bolnišnici, s prejšnjih srečanj, izletov in predavanj in kar nekaj znank nas je bilo tudi s pohoda na Triglav. Posebno vesele smo bile srečanja z vodniki, ki so nas lani varno pripeljali na vrh Triglava.

V veselem vzdušju smo skoraj vsi odšli v ljubljansko stolnico, kjer je g. župnik Peter Leskovar vodil skupno bogoslužje. Zahvala za ta del sreča-



*V družabnem delu programa so vsi udeleženci ob zvokih ceter navdušeno prepevali*

nja gre Skupini za samopomoč iz Slovenj Gradca. Z molitvijo in dobrimi željami za vse ljudi v stiski smo tako zaključili letošnje srečanje.

V imenu gorenjskih udeleženk Skupine za samopomoč se posebej zahvaljujem organizatorjem, ki so omogočili tudi avtobusni prevoz. To je vplivalo na našo dokaj veliko udeležbo in bolj prijetno in brezskrbno počutje. Hvala tudi vsem nastopajočim; vsem, ki ste pripravljali srečanje; Onkološke-

mu inštitutu in Cankarjevemu domu. Posebej pa gre zahvala predsednici in tajnici društva Mariji Veggelj-Pirc in Firdeusi Purić.

Nataša Kogovšek

## NOVA POMLAD ŽIVLJENJA

Ljubljana, 20.3.1999

Ste opazili, da si je pomladno cvetje že izbralo svoje mesto pod nebom, in da je pomlad letni čas, ki rodi na tisoče drobnih stvari? Poleg tega, da zdaj tečejo prvi dnevi koledarske pomladi, pa se danes veselimo naše nove pomladi življenja. Le-ta nam je dala možnost, da se lahko vedno znova veselimo majhnih in velikih radosti življenja, kot so pogled na brstenje okoli nas in v nas samih ter nežnost miru, ki ga je moč ob tem čutiti.

Lepo je bilo prisluhniti svečanosti v Cankarjevem domu. Vesele smo bile, saj smo lahko v naših srcih praznovali tudi materinski dan, ki je za vse matere velik dan. Lepo je, če se v naše življenje prikrade dan, kakršen je bil ta, zato mu pravimo nova pomlad življenja. V svojem srcu sem čutila srečo, saj sem videla (kljub prestani bolezni) nasmejane obraze. Dan je bil hladen, naša pesem pa vesela in glasna.

Da je bil dan lepši, smo se popoldne zbrale v ljubljanski stolnici pri daritvi svete maše. Daroval jo je g. Peter Leskovar, župnik iz župnije Slovenj Gradec. Hvala mu za njegove lepe besede, ki so našle mesto v naših srcih. Pri maši smo sodelovale članice skupine za samopomoč iz Slovenj Gradca, ki jo vodi prijazna sestra Ana Perše. čudovito se je družiti z mnogimi iz vse Slovenije, ki imajo enako usodo, ki ji pravimo bolezen.

Prehitro je minilo naše druženje. Morale smo se posloviti. Zaželele smo si zdravja in zopet nasvidenje leta 2000.

Vikica Merzdovnik

Skupina za samopomoč Slovenj Gradec



Zbrane v ljubljanski stolnici je nagovoril g. Peter Leskovar

*Pripis uredništva:*

*Vseslovensko srečanje žensk z rakom dojke je bilo letos še posebej odmevno. Prejeli smo številne ustne in pisne zahvale. Za pomursko skupino za samopomoč je ga. Sidonija Rebar med drugim zapisala:*

*"Naša skupina za samopomoč je letos prvič organizirano odpotovala z avtobusom iz Lendave, ki je pobiral članice po pokrajini Prekmurja - kot lastovka proti Ljubljani. Naša pot je hitela naproti novi pomladi življenja v upanju, da bomo še velikokrat hitele na takšno srečanje. Sprejem je bil dobro organiziran in pester. Z novo močjo in upanjem v prihodnost, smo se vračale domov, novi pomladi življenja naproti."*

*Magda Lorbek, upokojena med. sestra z Onkološkega inštituta pa je v pismu zapisala: "Prisrčna hvala za bogato doživeti dan v Cankarjevem domu in stolnici!"*

## ZAŽIVETI DRUGAČE

**Radovljica, 18.5.1999**

**Odprtje razstave in predstavitev Skupine za samopomoč**

V Radovljici na Gorenjskem že deveto leto deluje Skupina za samopomoč žensk z rakom dojke, ki šteje okrog 40 članic. Sestajamo se vsak prvi četrtek v mesecu, ob 17.00 uri, v Knjižnici A.T. Lin-

harta, ki je v središču mesta, na Gorenjski 25. Prostovoljka, koordinatorka skupine je Nataša Kogovšek, strokovni vodji pa sta letos postali zdravnici Marija Seljak in Danijela Janša. Po »stažu« je skupina zelo raznolika, najstarejša članica rada pove, da je od operacije minilo že 27 let, kar še posebej razveseli novinko, ki čas od operacije šteje še v mesecih. Večina izmed nas preprosto čuti potrebo po druženju in izmenjavi izkušenj. Na srečanja vabimo tudi strokovnjake, da lahko postavljamo vprašanja, na katera druge ne najdemo odgovora.

18. maja 1999 smo v okviru torkovih večerov Knjižnice A.T. Linharta, s pomočjo in sodelovanjem delavcev knjižnice, pripravile razstavo tapiserij Angele Pozderac. Gospa Angela je v naši Skupini dobro leto. Po rodu Radovljčanka, je 40 let s svojo družino preživela v Sarajevu. Zaradi krutih vojnih razmer pa sedaj z možem ponovno živi v Sloveniji, v Lescah. S tkanjem tapiserij je začela pred več kot dvajsetimi leti, po operaciji dojke. Na ta način je prebrodila duševno stisko in strah, ki spremljata našo bolezen. Sedaj je začela tudi s slikanjem, sem in tja pa napiše še kakšno pesem. Razstave se je udeležilo veliko članic Skupine, njihovih sorodnikov in prijateljev ter nekaj rednih obiskovalcev torkovih večerov.

Z razstavo smo se želele oddolžiti knjižnici za gostoljubje, hkrati pa smo javno prikazali delo in pomen naše Skupine za samopomoč žensk z rakom dojke, ki je edina na Gorenjskem.

Zelo smo bile vesele, da so se te prireditve udeležile tudi predstavnice Društva onkoloških bolnikov Slovenije: predsednica Marija Vegelj-Pirc, tajnica Firdeusa Puriač, in prostovoljka Vida Zabrc. Predsednica je posebej poudarila pomen samopomoči in potrebnost sodelovanja strokovnih zdravstvenih služb v skupinah za samopomoč in društvi bolnikov.

Ogled razstave in predstavitev Skupine pod naslovom Zaživeti drugače sta potekala sproščeno; udeleženke smo spregovorile o svojih izkušnjah ob srečanju z boleznijo, o potrebi po druženju, pa tudi o preprosti potrebi, da o vsem tem govorimo.





Angela Pozderac sprejema čestitke

Zaključile smo z recitacijo pesmi Novinki, ki jo je napisala ga. Angela Pozderac.

Še posebej se nas je dotaknilo sporočilo zadnje kitice:

"Kljubuj in vztrajaj.

Ne smili sama sebi se.

Življenje gre naprej, usmerjaj ga  
in rada se imej."

Ob pogostitvi z domačimi dobrotami smo se v prijetnem klepetu še dolgo zadržale in ob koncu še zapele.

Vida Rozman in Nataša Kogovšek,  
Skupina za samopomoč Radovljica

## DOBER DAN, ŽIVLJENJE

**Dobrodelni koncert ob 10. obletnici Skupine za samopomoč**

**Maribor, 14. maj 1999**

Proslava pod naslovom Dober dan, življenje je bila izvedena v obliki koncerta z vmesnimi govori. Priprave so potekale približno dva meseca in pripravljalni odbor je imel polne roke dela. Po vseh naporih in trudu je napolnil težko pričakovani dan.

Pred pričetkom so potekale še zadnje priprave. Temperatura je rasla z vsako minuto. Čutila sem nemir in tremo. Spraševala sem se, ali bo vse potekalo tako, kot smo si zamislile. Občinstvo je začelo prihajati v dvorano, prišli so gostje in slovesnost se je pričela.

Najprej se zasliši zvok klavirja in prijeten glas Jureta Ivanušiča, ki zapoje "Balado". Občinstvo se umiri in pozorno prisluhne.

Nato napovedovalec Davor vse pristrčno pozdravi in napove prvo govornico. Žal pa se častna gostja ga. Štefka Kučan prireditve ni mogla osebno udeležiti, zato je njeno pozdravno pismo prebrala njena tajnica ga. Nada Velič.

Napeto vzdušje popusti in program steče dalje. Sama še vedno čutim notranji nemir, kajti kot prva predsednica mariborske skupine za samopomoč žensk z rakom dojke imam to čast, da spregovorim o našem delu. Še zadnji prelet z očmi po napisanem govoru in že zaslišim svoje ime. Na odru se ozrem po veliki unionski dvorani. Ljudje so jo zasedli do zadnjega kotička. Začutim cmok v grlu, kajti nikdar še nisem govorila pred tolikšno množico ljudi. Vendar po prvih besedah trema popusti.

Naslednja točka je spet glasbena. Gospa Simona Krajnc zapoje arijo Mimi iz opere "La Boheme" Giacoma Puccinia.



Občinstvo je navdušeno ploskalo vsem nastopajočim in dalo veliko priznanje Skupini za samopomoč



Sledi prijeten nagovor prim. dr. Marije Vegelj - Pirc, predsednice Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ki je poudarjala pomen praznovanja ne samo za našo skupino, ampak za celotno mrežo samopomoči po vsej Sloveniji. Spomnila nas je na članice, ki jih ni več med nami in nas opogumljala za nadaljnje delo.

In že je na vrsti naslednja glasbena točka, arija Dalile iz opere "Samson in Dalila", ki jo zapoje ga. Dragica Kovačič.

Nato pristrčno pozdravimo naslednjo govornico gospo dr. Jožico Gamse. V svojem govoru poudari pomen osebne notranje moči pri premagovanju bolezni. Pri tem nam je lahko v veliko pomoč skupina za samopomoč, prostovoljke in razne knjige, ki nam s svojo pozitivnostjo vlivajo moč za življenje po bolezni.

Ponovni nastop ga. Simone Krajnc, tokrat Csardas Rosalinde iz opere "Netopir" Johanna Staussa. povsem prevzame občinstvo.

Prav tako je z navdušenjem sprejet govor g. Borisa Soviča, župana mesta Maribor, ki nam je nanižal številne vzpodbude za bolj kvalitetno življenje.

Še enkrat prisluhujemo ga. Dragici Kovačič, ki nam zapoje Habanjero iz opere "Carmen" Georga Bizeta.

Sledi zahvala in podelitev priznanj dr. Jožici Gamse in dr. Ireni Lukas za požrtvovalno delo v naši skupini za samopomoč.

V tretje Dragica Kovačič in Simona Krajnc nastopita skupaj, in sicer z duetom Barcarole iz opere "Hoffmanove pripovedke".

Sledi še nastop plesne skupine PLESNA IZBA MARIBOR in že smo pri zadnji točki večera, ki jo izvaja pevski zbor CARMINA SLOVENICA pod vodstvom ga. Karmine Šilec. Njihov nastop občinstvo tako prevzame, da z vztrajnim ploskanjem doseže podaljšanje programa.

Vse glasbene točke je na klavirju spremljala pianistka iz Ukrajine ga. Olga Pecheny.

Po končanem koncertu je bilo prijetno prisluhniti obiskovalcem, vsem je bil koncert zelo všeč. S tem pa je bil naš trud bogato poplačan. Vesele pa



*Pevski zbor Carmina Slovenica je še se posebej navdušil občinstvo in svoj program podaljšal*

smo bile predvsem tudi zato, ker smo naše desetletno delo lahko javno predstavile.

Nada Rojs,  
Skupina za samopomoč Maribor



---

*Nekateri pisatelji pravijo, ko govorijo o svojih delih: "Moja knjiga, moj komentar, moja zgodovina itd."*

*Taki so kakor tisti meščani, ki imajo svojo hišo in jim je neprestano na ustih "pri meni". Naj bi rajši rekli: "Naša knjiga, naš komentar, naša zgodovina" itd., saj je običajno v njih več tujega kakor njihovega blaga.*

## DRUŽINSKA OBREMENJENOST Z RAKOM DOJKE - PROBLEMI IN REŠITVE

Nemčija, Heidelberg, 27. - 29. maj 1999

Konferenca o družinski obremenjenosti z rakom dojke je v treh dneh obravnavala različne teme in prikazala stanje pri raziskovanju tega področja. Predavanja so potekala v velikem Raziskovalnem centru za raka, v zelo obširnem univerzitetnem predelu mesta Heidelberg, kjer so tudi vse univerzitetne klinike. Mesto se ponaša z dolgo zgodovino, predvsem pa je znano kot najstarejše univerzitetno mesto. Tudi danes imajo na 130.000 prebivalcev kar 25.000 študentov iz celega sveta. Ponosni so tudi na to, da so med njihovimi znans-tveniki številni Nobelovi nagrajenci.

Okoli 150 udeležencev konference je skrbno sledilo predavanjem in aktivno sodelovalo v diskusijah. Pri obširnem programu je sodelovalo 27 povabljenih predavateljev; med njimi sem bila tudi jaz, edina iz Slovenije. Za sodelovanje me je prosila predsednica Evropskega združenja za boj proti raku dojke - Europa Donna - gospa Gloria Freilich, iz Londona.

Glavne teme konference so bile: klinična praksa pri genetiki raka; primeri organizacije pomoči za družine obremenjene z rakom dojke; epidemiologija, molekularna genetika in patologija družinskega raka dojke; nadzor in obravnavanje; psihološka, etična in socio-ekonomska vprašanja.

Od kar so znanstveniki odkrili, da imajo nekatere ženske gene, ki so v svoji zasnovi nosilci raka, vodijo obširne raziskave v tej smeri. Na tej konferenci so predavatelji govorili o stanju genskih raziskav v nekaterih državah, in kako je organizirano svetovanje ženskam iz družin, ki so obremenjene s temi geni. Iskali so tudi rešitve za preprečitev zbole-vanja za rakom pri ženskah, nosilkah gena. Mnenja so bila različna.

V svojem predavanju sem predstavila osebno doživljanje in mnenje kot ženska z rakom dojke,

kot prostovoljka Pot k okrevanju ter članica Europa Donna. Predavanje je vzbudilo veliko zanimanja, zato ga v nadaljevanju v celoti predstavljam tudi bralcem Okna.



*Heidelberg, najstarejše univerzitetno mesto*

### POGLED BOLNICE NA RAKA DOJKE IN UPORABO GENSKEGA TESTIRANJA

Pred 25 leti, ko sem zbolela za rakom dojke, presejanja (screening) nismo poznali, tudi v medijih je bilo o raku zelo malo govora. Pri sebi sem najprej povsem slučajno zatipala povečano bezgavko v pazduhi, vendar nisem niti pomislila, da bi bilo to kaj nevarnega, ali povezano z rakom dojke. V tistem času sem bila pod hudim čustvenim stresom zaradi očetove bolezni. Zaradi raka mehurja je umiral v velikem trpljenju. Kmalu po očetovi smrti pa sem spet povsem slučajno pred ogledalom opazila na dojki sumljivo izboklino in se takoj zavedela, za kaj gre.

Kot bolnica sem kasneje vse bolj spoznavala, da je za celostno rehabilitacijo žensk premalo narejenega. Zato sem se skupaj s psihoonkologinjo z Onkološkega inštituta zavzemala za uvedbo prostovoljnega dela in postala prostovoljka Pot k okrevanju. Od leta 1984 se je delo prostovoljk razširilo po vseh bolnišnicah, kjer zdravijo raka dojke. Prostovoljke delujemo v okviru Društva onkoloških bol-

nikov Slovenije; prav tako pa tudi številne skupine za samopomoč.

Pogled na problem raka dojke bom prikazala z osebne stališča in kot prostovoljka, ki je do sedaj srečala že na stotine žensk z rakom dojke. Vsaka je povedala svojo zgodbo; različna so pota do odkritja bolezni in do popolnega okrevanja.

Ko sem zbolela, sta bili hčerki stari 8 in 14 let. Takrat se jih moja bolezen ni kaj dosti dotaknila. Ko pa sta odrasli, jih zdravniki, glede na družinsko anamnezo, pošiljajo na mamografije. Za moji hčerki, ki sta sedaj stari 34 in 40 let, je to vsakokrat velika psihična obremenitev. Sama mislim, da sem jih dovolj zgodaj poučila o samopregledovanju in da to zadostuje. Tudi nove možnosti genetskega skrininga svojima hčerama ne bi priporočila, ker bi bil pozitiven izvid prevelika obremenitev, negativni izvid bi pa tudi lahko zavajal v lažno varnost pred rakom. Tudi hčerki si te preiskave ne želita. Pretiranega strahu pred rakom nimata, realno sprejemata vsa znana dejstva o tej bolezni.

Rak dojke je tudi pri nas velik problem, saj v Sloveniji, ki ima 2 milijona prebivalcev, vsako leto zbolijo za rakom dojke več kot 800 žensk, umre pa jih okoli 400. Kot pacientka opažam v zadnjih letih velik napredek pri splošni osveščenosti žensk. O tej bolezni se sedaj veliko govori in piše v medijih. Odnos do bolezni pa spreminjamo tudi mi, nekdanje bolnice, z javnim nastopanjem in osebnim pričevanjem.

Vsi vemo, da je pri raku potrebno hitro ukrepanje, vendar ima veliko žensk pri tem težave. Ko si ženska zatipa sumljivo zatrdlino v dojki, se jih večina obrne na splošnega zdravnika ali svojega ginekologa. Za nadaljnjo diagnostično obdelavo v okviru zdravstvenega zavarovanja potrebuje napotnico. Pri tem pa se večkrat zatakne, če zdravnik nima dovolj znanja o raku dojke in njenih sumov ne vzame zares in ne indicira nadaljnjih diagnostičnih preiskav. V zadnjem času se pri nas pojavlja tudi vedno več zasebnih mamografskih centrov, kjer lahko ženske opravijo samoplačniški pregled. Več danih možnosti je za ženske velika pridobitev, vendar vsi centri niso opremljeni z ustreznimi aparati

in nimajo visoko usposobljenih strokovnjakov. Tako se lahko zgodi, da je začetna maligna sprememba spregledana, ženska je pomirjena z negativnim izvidom in potem odlaša s ponovnim pregledom, četudi tumor raste.

Ko je diagnoza potrjena, sledi v večini primerov kot prvo zdravljenje najprej operacija. To obdobje je za žensko zelo težko zaradi strahu pred negotovo prihodnostjo, pred zdravljenjem, pred smrtjo... Nekateri se mučijo z občutki krivde, da niso pravočasno odkrile bolezni, ali da niso bile dovolj vztrajne in že ob prvem sumu na raka zahtevale vseh možnih preiskav. Obtožujejo se, da niso dovolj zdravo živele. Temu se lahko pridruži tudi jeza do prvega zdravnika, ki ni dovolj strokovno postopal.

Vemo, da je rak dojke sistemska bolezen, ki zahteva celostno obravnavo, multidisciplinarni in multiprofesionalni pristop. Le na tak način je možno dosegati optimalne rezultate zdravljenja. Na žalost pa tako zdravljenje ni dostopno vsem ženskam. V Sloveniji imamo samo en Comprehensive Cancer Center (Center za celostno obravnavo raka), posamezne faze zdravljenja pa potekajo tudi v drugih bolnišnicah.

Za čim boljše kvaliteto življenja pa želimo bolnice tudi same zase nekaj narediti. Zato imamo organizirano samopomoč, ki deluje v okviru mednarodne organizacije Reach to Recovery International - The Breast Cancer Partnership (pri nas pod imenom Pot k okrevanju). Prostovoljka je ženska, ki je sama že uspešno prestala zdravljenje zaradi raka dojke, je dobro rehabilitirana in za prostovoljno delo posebej usposobljena. Individualna pomoč poteka pri nas v vseh bolnišnicah. Prostovoljka nudi bolnici čustveno oporo in praktične informacije.

Ženske z rakom dojke se še posebej močno zavedamo, da je problematika raka dojke kompleksna in da smo tudi mi dolžne za obvladovanje te bolezni nekaj narediti. Zato smo se z navdušenjem pridružile gibanju Europa Donna, ki ga sestavljajo posamezniki in različne organizacije iz 21 držav. Najpomembnejše naloge Europa Donna so:

- dvigniti nivo obravnave raka dojke po vsej Evropi za že obolele ženske, kot tudi za tiste z večjimi dejavniki tveganja,
- izboljševati ozaveščenost (izobraževanje) strokovnjakov in laikov,
- pridobivati več sredstev za raziskave.

Mi v celoti podpiramo njihove cilje in jih skušamo uresničevati tudi v Sloveniji.

#### 10. ciljev Europa Donna:

1. Pospeševati širjenje in izmenjavo novih informacij o raku dojke povsod po Evropi.
2. Krepiti zavedanje o obolenju dojk.
3. Poudarjati potrebo po ustreznem pregledovanju dojk in zgodnjem odkrivanju bolezni.
4. Propagirati dostopnost optimalnega zdravljenja za vse bolnice.
5. Zagotoviti dostopnost kakovostne celostne oskrbe med in po zdravljenju.
6. Zagovarjati ustrezno izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov.
7. Spoznavati kakovostno strokovno obravnavo in pospeševati njen razvoj.
8. Zahtevati redno kvalitetno dopolnjevanje medicinske opreme.
9. Zagotoviti, da ženske popolnoma razumejo vse predlagane možnosti zdravljenja, kot tudi vključitev v klinične študije in da imajo pravico poiskati še drugo strokovno mnenje.
10. Podpirati napredek raziskav s področja raka dojke.

Na koncu bi rada povzela pomisleke o genetskem skriningu, ki lahko povzroča ženskam resne probleme, kot npr.:

- Možna je finančna in zaposlitvena diskriminacija žensk, pri katerih bi ugotovili omenjeni gen za raka, saj ni ustrezne zaščitne zakonodaje.
- V nekaterih okoljih bi bila možnost za poroko s tem močno zmanjšana, kar bi imelo posledice tudi za ostale člane družine.

- Ženska je lahko diskriminirana že samo s tem, da opravi genetski test, četudi se potem izkaže, da je negativen; enako kot pri bolezni AIDS. Mislimo, da je treba pretehtati pomembnost psihičnega stanja žensk z rakom in tistih, ki so z njim obremenjene na eni strani ter upanja in prizadevanja zagovornikov genetskega skrininga na drugi strani. Dokler ne bo mogoče upravljati z geni, ne vidimo ženske pri tem nobenih ugodnosti.

Za vsako nujno raziskavo pa potrebujemo večja zagotovila, da je raziskava res skrbno kontrolirana in izvajana pod zaščitnimi pogoji.

Ženske zaenkrat še nismo prepričane, da je genetski skrining rešitev.

Vida Zabrc

## JUBILEJNA PROSLAVA

### 20. obletnice "Kluba žena operiranih na dojci"

Zagreb, 12. junij 1999

Proslava je zaznamovala tudi naše dolgoletno dobro sosedsko sodelovanje, saj sta Onkološki inštitut v Ljubljani in Institut za tumore v Zagrebu, oziroma zdravnici Marija Vegelj-Pirc in Ruža Sabol že leta 1977 začeli skupaj orati ledino v uvajanju organizirane samopomoči žensk z rakom dojke. Kasneje je bilo več meddruštvenih srečanj v Ljubljani, Zagrebu in čateških toplicah. Naše društvo je tudi pomagalo pri uvajanju prostovoljnega dela na Institutu za tumore, ki se je pričelo pred 5. leti. V Sloveniji smo imeli takrat že bogate izkušnje, saj so prostovoljke pričele delovati po bolnišnicah leta 1984 in naša prostovoljka Vida Zabrc je dolgoletna članica komiteja mednarodnega združenja Pot k okrevanju (Reach to Recovery International).

S ponosom in veseljem sva sprejeli nalogo, da se kot predstavnici Društva onkoloških bolnikov



Slovenije udeleživa proslave v Zagrebu, ki je potekala v Evropskem domu, v soboto 12. junija 1999. Praznično vzdušje je povezovalo okoli 200 udeležencev. Zbrale so se predstavnice vseh hrvaških klubov, ki delujejo v okviru "Lige za borbo protiv raka". Enako deluje tudi sekcija prostovoljk pod imenom "Vrijeme oporavka - pogled u budućnost". Slavju so se pridružili številni gostje in tudi predstavnica sorodnega združenja ANDOS iz Trsta ga. Luiza Nemez.

Kulturni program, ki se je prepletal med pozdravi gostov, govori in podeljevanjem zahval ter spominskih plaket, je povzdignil in obogatil slovenskost. Ustanoviteljica klubov prof. Ruža Sabol, je orisala prehojeno pot in predstavila nove cilje ter poudarila pomembnost sodelovanja, saj bolezen ne pozna meja.

Tudi naše društvo je prejelo spominsko listino, ga. Vida Zabrc pa posebno zahvalno listino za pomoč pri uvajanju prostovoljnega dela.

Prijateljskemu združenju sva v imenu našega društva izročili za darilo fotoaparata.

Zvečer smo vsi udeleženci proslave nadaljevali druženje v hotelu Laguna, kjer je bila svečana večerja. Utrdili smo prijateljske vezi in načrtovali prihodnje sodelovanje.

Anica Vidmar in Rozi Kirbiš



*Hrvaške gostiteljice so poglobile prijateljske vezi s Slovenijo in Italijo. Spredaj prof. Ruža Sabol (desno) in predsednica klubov ga. Vera Gažan*

## DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE

Onkološki inštitut, Oddelek za psihoonkologijo

Zaloška 2, 1105 Ljubljana

tel. (061) 131 83 50

fax. 386 61 131 41 80

e-mail: psiho1@onko-i.si

internet:

<http://www.onko-i.si/psihoonko/index.html>

### Postanite član tudi Vi!

Člani društva so lahko zdravljeni in ozdravljeni bolniki, njihovi svojci in prijatelji, zdravstveni strokovnjaki in vsi, ki so zainteresirani za varovanje zdravja in reševanje problematike raka.

### Za včlanitev v društvo izpolnite prijavnico, ki jo dobite pri društvu.

Člani prejmejo člansko izkaznico, plačujejo članarino in so tekoče obveščeni o delu društva. Po potrebi in želji se lahko bolniki povezujejo v samopomočne skupine ali združujejo pri raznih drugih dejavnostih.

## POT K OKREVANJU

organizirana samopomoč žensk z rakom dojke

- **Individualna pomoč** bolnicam po operaciji.

Redni obiski prostovoljk potekajo v splošnih bolnišnicah: v Celju, Mariboru, Slovenj Gradcu, Šempetru pri Novi Gorici in na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

## • Skupine za samopomoč

imajo redna mesečna srečanja po naslednjem razporedu:

**CELJE:** Vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.

**IZOLA:** Vsak 1. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih Splošne bolnišnice Izola.

**LJUBLJANA:** Vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi Onkološkega inštituta, stavba C.

**MARIBOR:** Vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v zdravstvenem domu, V. nad., v sejni sobi.

**MURSKA SOBOTA:** Vsako zadnjo soboto v mesecu ob 13. uri v Domu invalidov Murska Sobota, Kocljeva 4.

**NOVA GORICA:** Vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma, nova stavba.

**NOVO MESTO:** Vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih zdravstvenega doma.

**SLOVENJ GRADEC:** Vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v bolnišnici, kirurška raportna soba.

**POSTOJNA:** Vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni dvorani zdravstvenega doma.

**RADOVLJICA:** Vsak 1. četrtek v mesecu ob 16. uri, knjižnica A. T. Linhart, Radovljica

**TRBOVLJE:** Vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma.

**VELENJE:** Vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi zdravstvenega doma.



## VZAJEMNA POMOČ

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije želi članom olajšati težave, ki jih povzročata bolezen. Zato je organizirana dejavnost Vzajemna pomoč, to je zbiranje in izposojanje ortopedskih pripomočkov. Prosimo vse, ki imate doma pripomočke, ki jih ne potrebujete več, to so: lasulje, prsne proteze, invalid-

ske vozičke, vrečke za stome itd., da nam jih odstopite. Podrobnejše informacije dobite pri društvu.

## KNJIGE ZA VAS



- Pokorn, S HRANO NAD RAKA, Ljubljana TDS Forma 7, 1991. V knjigi boste našli odgovore na zapletena vprašanja o pomembnosti prehrane v človekovem življenju.
- Pirc, A. Vodnik-Cerar, ŽIVETI Z RAKOM, Ljubljana TDS Forma 7, 1992. V knjigi boste zvedeli več o kemoterapiji in obsevanju, kot tudi o raku nasploh. Spoznanja so nepogrešljiva za bolnike, svojce in... še zdrave!
- Kaye, DOBER DAN, ŽIVLJENJE, Ljubljana TDS Forma 7, 1994. Psihologinja piše o raku dojke. Medicinska spoznanja se prepletajo s pričevanji bolnic in z njenim lastnim doživljanjem bolezni.
- Gerlanc, V. Zabrc, POT K OKREVANJU, Ljubljana TLP, 1995. V knjižici so številni praktični nasveti in opisi telesnih vaj za ženske po operaciji dojke.
- C. Simonton, OZDRAVETI, Ljubljana DZS, 1988. Priročnik za bolnike z rakom in njihove svojce uči, kako preseči bolezen z lastnimi močmi in se naučiti sprostitve z nazornim predstavljanjem.
- V pomoč so na voljo tudi avdiokasete POTI K ZDRAVJU (M. Vegelj-Pirc).



## PSIHOONKOLOGIJA

Oddelek za psihoonkologijo deluje v stavbi D Onkološkega inštituta v Ljubljani. Bolniki in njihovi svojci se lahko dogovorijo za pogovor vsak dan (razen sobote) od 8. do 14. ure osebno ali po telefonu (061) 131-83-50.

Predhodni pogovor je tudi potreben za vključitev v skupinsko učenje sprostitve z nazornim pred-

stavljanjem po Simontonovi metodi, ki obsega devet rednih tedenskih srečanj s praktičnimi vajami.

Psihoonkološke posvetovalnice delujejo tudi drugod po Sloveniji, pozanimajte se v svojem zdravstvenem domu.



## POSVETOVALNICA ZA ONKOLOŠKO ZDRAVSTVENO NEGO

Deluje v stavbi B Onkološkega inštituta v Ljubljani in je namenjena hospitaliziranim in ambulantnim bolnikom ter njihovim svojcem.

Vsi, ki potrebujejo pomoč enterostomalne terapije, nas lahko pokličejo vsak dan, razen sobote in nedelje, po telefonu (061) 132 80 44, ali pa se oglasijo osebno med 10. in 13. uro.

Prijazno vabljeni! Rešujmo težave skupaj!

Helena Uršič,  
viš. med. sestra, enterostomalna terapevtka



## SORODNA DRUŠTVA:

**DRUŠTVO INKO** - Slovensko društvo za pomoč inkontinentnim osebam.

Vse informacije lahko dobite na naslovu društva: Stožice 23/B, 1113 Ljubljana, tel. in fax. (061) 168 50 50.

## DRUŠTVO LARINGEKTOMIRANIH SLOVENIJE

Društvo združuje vse bolnike, ki jim je bilo odstranjeno grlo in jih povezuje s svojim informativnim listom Obvestila.

Uradne ure so vsak ponedeljek od 10. do 12. ure v pritličju stavbe Lesnina na Parmovi cesti 53 v Ljubljani.

## DRUŠTVO ILCO - sekcija za Koroško regijo

Redna mesečna srečanja stomistov so vsak drugi četrtek v mesecu od 16. ure dalje v prostorih bolnišnice Slovenj Gradec.

Če želite izmenjati svoje izkušnje z ljudmi, ki doživljajo enako kot vi, se nam pridružite.

## SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC

Slovensko društvo Hospic nudi pomoč prostovoljcev družinam z umirajočimi bolniki in individualno svetovanje ob umiranju in žalovanju.

Obveščamo vas, da imamo poslovne prostore v Ljubljani na Gosposvetski 10, 1. nadstropje, tel. 061/ 131 53 99. Stavba je nasproti evangeličanske cerkve.

---

*Nikoli se ne zadržujemo v sedanosti. Hitimo v prihodnost, ki se nam prepočasi bliža, kakor da bomo pospešili njen tek; ali pa si kličemo v spomin preteklost, kakor bi hoteli podaljšati njeno minljivost. Tako nerazsodni smo, da tavamo po časih, ki niso naši, ne mislimo pa na tistega, ki je edini naš; in tako lahkomišleni, da sanjamo o časih, ki jih ni več, brez pomisleka pa zgubljam tistega, ki je edini navzoč.*

*Tako je zato, ker nas sedanost običajno boli. Žalosti nas, zato pogled odvrčamo od nje; kadar pa nam je všeč, nam je hudo, ko vidimo, kako se nam izmika. Skušamo jo zadržati s pomočjo prihodnosti, misleč, da bomo uredili stvari, ki niso v naši moči, in to v času, ki o njem sploh ne vemo, ali ga bomo čakali.*

*Le pobrskajte po svojih mislih, pa boste videli, da v njih kraljujeta preteklost in prihodnost. Na sedanost skorajda ne mislimo; če pa le pomislimo, to zato, da bi v njej našli luč, ki nam bo svetila v prihodnost. Sedanost ni nikoli naš cilj: preteklost in sedanost sta nam sredstvi, le prihodnost je naš cilj. Potemtakem sploh nikoli ne živimo, temveč samo upamo, da bomo živeli. In ker se zmeraj le pripravljamo, da bomo srečni, je nujno, da to nikoli nismo.*

# KRIŽANKA

		OKAMENELA SMOLA IGLAVCEV	TROPSKO SADNO DREVJE	JAGA	ZNAČAJ, NRAVNOST	LENARJENJE		ARAAFATOV ROJAK	DEL LADJE
							PRIMOŽ KOPAČ		
	LEKARNAR						INŠTRUMENT S STRUNAMI		
	NAPOTEK								
	TONE TRČEK				SEJANJE				
	GOZDNA CESTA	GLINASTA PIŠČAL	ŽUŽKOJEDA RASTLINA	AKADEMSKI KOLEGIJ PRITOK DONAVE V ROMUNIJI			IZRASTEK NA GLAVI		RASTLINA TRAJNICA
							RAZPRAVA		
PREKAT, RAZDELEK						SLADICA			
						LUKA V IZRAELU			
SLONOV IZRASTEK					FILMSKA NAGRADA	10 KV. M. VIKTOR ROBAVS		ZA POL TONA ZVIŠANI A	
PTICA PRINAŠALKA POMLADI							ORGANIZACIJA ZA GOSPODAR. SODELOVANJE IN RAZVOJ	NADJA TOZON PREDPONA PRETEKLOSTI	
MAKEDONSKO KOLO			PTIČ PEVEC						
			TURŠKI VELIKAŠ						
KOVINSKI ELEMENT ZA PRITRJEVANJE						SOZVOČJE			
						TITAN			
REKA V RUSIJI						ŠAPA			
DALMATINSKO MESTO						IN TAKO DALJE			

