



Datum: 01.10.2016
Medij: Lepota & zdravlje
Rubrika: Zdravlje
Autori: Eva Čubrović
Teme: Avon, Akcija za borbu protiv raka dojke

Napomena:
Površina: 1630
Tiraž: 33641



Naslov: Pregled traje kraće od feniranja

Strana: 116,117,118



SUZANA DIMITRIJEVIĆ

”Drage naše,
ujutru kad
ustanete,
poželite sebi
dobro jutro
i pregledajte
svoje dojke”



FOTO: NEMANJA MARAŠ
ŠMINKA: NINA RADOVANOVIĆ
FRIZURA: ĐURĐICA IVANOVIĆ ĐUKA

Pregled

Dijagnoza, operacija i izlječenje – pročitajte kako su tri žene prošle kroz tri etape lečenja raka dojke i pokazale da su odgovorno razmišljanje i pozitivan stav podjednako važni delovi brige o zdravlju

Razgovarala: Eva Čubrović

“Otvorila sam se za promene”

Suzana Dimitrijević, penzionisana profesorka filozofije i logike, Leskovac

Možda zvuči apsurdno, ali kancer mi je pomogao da unapredim svoj život. Bolest sam shvatila kao upozorenje i priliku da promenim loše navike. A mnogo toga sam radila na svoju štetu. Kao direktorka škole imala sam bezbroj obaveza i bila pod konstantnim stresom. Svoje potrebe stavljala sam u drugi plan: neredovno sam se hranila, nedovoljno spavala... Kancer sam otkrila pre pet godina samopregledom. Bez oklevanja sam otišla kod lekara, što dotad nije bio moj

manir. Prosto, osećala sam da sam u opasnosti. Ultrazvuk je pokazao da imam cistu, benignu. Mamograf je to potvrdio. Lekar je smatrao da nema potrebe da brinem, te da će je ukloniti čim se vrati s odmora. Međutim, nisam imala mira. Još iste večeri obratila sam se dežurnom lekaru. Nakon podužeg i detaljnog analiziranja snimka našao je kancer – podmuklo skriven ispod ciste. “Morate na operaciju odmah”, bio je izričit. Imala sam tri dana da se psihički pripremim na to da možda imam kancer (prognoze su bile 50 : 50), te da postoji verovatnoća da ću ostati bez dojke. Kancer je agresivno rastao milimetar dnevno: u subotu je bio 11 mm, a u sredu već 15 mm. Obratila sam





Datum: 01.10.2016
Medij: Lepota & zdravlje
Rubrika: Zdravlje
Autori: Eva Čubrović
Teme: Avon, Akcija za borbu protiv raka dojke

Napomena:
Površina: 1630
Tiraž: 33641



Naslov: Pregled traje kraće od feniranja

Strana: 116,117,118



MARINA ŽIVKOVIĆ



DRAGA BABIĆ

traje kraće od feniranja!

se lekaru u "minut do dvanaest". Nisam psovala zlu sreću, pitala se "zašto ja"... Naprotiv, bila sam zahvalna što sam dobila šansu da živim. To je ono što govorim i ženama koje srećem u Udruženju obolelih od raka. Takođe, uključena sam u projekat *Centar zdravlja*, koji je inicirao Avon. Kompleksno sam biće i telo je samo deo mene. Ne osećam da sam time što su mi uklonili dojkę izgubila nešto od svoje ženstvenosti. Nisam poželela ni njenu rekonstrukciju, jer mislim da to nosi određeni rizik. Imam protezu koja se ne primećuje, čak ni kad sam u kupaćem kostimu. Verujem da je takav moj stav uticao na to da i moj suprug mirno prihvati promene. Od hemioterapije mi je opala kosa – nabavila sam lepu periku, čak sam imala i

bolju frizuru nego prethodno s prirodnom kosom (smeh). Radila sam i pobeđivala rak. Rekla sam sebi: "Kad si saznala na vreme, živećeš sto godina!" U međuvremenu sam morala da odstranim i jajnike, te sam naglo ušla u menopauzu. Ipak, glava mi je bila na ramenima, to je najvažnije. Naučila sam da živim punim plućima, da ugađam sebi... Počela sam da kuvam neka divna jela za svoju porodicu. Odmaram se. Družim se. Smejem se. I dalje radim, ali samo ono što želim i koliko želim. Poslednjih pet godina ne znam šta znači stres. Otvorila sam se za promene i – počele su da se dešavaju lepe stvari. Imala sam priliku čak da otputujem u London, Pariz, Rim... Svesna sam toga da smo konačna bića, ali neka traje što duže i neka bude što lepše.

"Volim život!"

Marina Živković,
komercijalista, Beograd

Sa kancerom sam se susrela pre više od deset godina. Sama sam ga napipala. Iako sam išla redovno na kontrole, nije se video na mamografu. Eto, postoji i takva mogućnost. Zbog toga stalno ponavljam: "Drage moje, ujutru kad ustanete, poželite sebi dobro jutro i pregledajte svoje dojke". Ipak, redovni se lekarski pregledi podrazumevaju. Ako se ima u vidu da pregled na mamografu ili ultrazvuku traje kraće od feniranja, izgovorima tipa "nemam vremena" nema mesta. Doza straha uvek postoji, to je normalno, ali mnogo puta je dokazano da se kancer





može pobediti ako se otkrije na vreme. "Kao preležan grip", imam običaj da kažem. Stanje šoka koje vas obuzme prilikom saopštavanja da bolujete od raka ne može se meriti ni sa jednim stresom, a imala sam ih i previše. Pribrala sam se i rekla sebi: "Želim da živim!" A oni zbog kojih sam želela i morala da živim bili su moja deca, Jelena i Dušan, koja su u vreme kad sam se razbolela imali 21 i 11 godina. U proteklih deset godina majka im je mnogo puta bila neophodna i biće im potrebna i nadalje. Nisam dozvolila sebi da klonem. Ni zbog njih, ni zbog svih ljudi kojima je stalo do mene, ni zbog sebe same. Volim život! Operisao me je moj brat – Nebojša Crnogorac, onkolog-hirurg u KC u Podgorici. U njega imam beskrajno poverenje. Lečenje sam nastavila u

proizvoda sa roze vrpcom. Kao lider, učim Avon dame kakav odnos treba da imaju prema svom telu, ali i prema životu. Kancer je podmakao protivnik. Pobedila sam ga, ali nije naodmet biti na oprezu. Ipak, gledam isključivo napred: okružena sam ljudima koje volim, posao me čini srećnom, uživam u svakom danu.

"Za druge sam žena-heroj!"

Draga Babić, medicinska sestra, Novi Sad
 Neko se rodi kao borac, neko kroz život nauči da se bori, a ima i onih koji se prepuste. Uvek sam pozitivno razmišljala. Nikako drugačije. Kroz posao se svaki dan susrećem s karcinomom. "Nisi jedina", rekla sam sebi kada sam čula dijagnozu. Bilo je to pre dve godine. Napipala sam čvorić dok sam se tuširala. Šesto čulo

mi je govorilo da nešto nije u redu. Odmah sam otišla u svoju ambulantu. Pregled, mamograf, ultrazvuk... Vesti nisu bile dobre, ali sam sačuvala vedar duh. I kolege su se trudile da budu pozitivne, pa su sve okretale na šalu: "Ti i tvoje velike

pre podne, onda bih otišla kući da malo predahnem, pa od 17 h na hemioterapiju. Konstantno sam bila umorna, ali druge tegobe nisam imala. Svi su se trudili da mi izađu u susret, i u kolektivu i u porodici. Za njih sam žena-heroj (smeh). Unukama Tijani i Milici objasnila sam da je baka imala operaciju i da joj treba malo vremena da se oporavi. One su mi davale snagu da istrajem u lečenju. Promenila sam režim ishrane, više se krećem... Primećujem da se sa 15 kg manje mnogo bolje osećam. Ne mogu reći da je u mom životu sve savršeno: početkom godine ponovo sam imala tromboemboliju, mama se teško razbolela... ali gledam napred. Bolest sam shvatila kao fazu u životu koju moram da prođem. Pomisao na kancer je, verovatno, prisutna negde u mojoj glavi, ali ne dozvoljavam joj da me okupira. Ako me nešto i zaboli, ne pomislim odmah "mora da je metastaza". U želji da, makar savetom, pomognem ženama, angažovala sam se u Nacionalnoj asocijaciji lečenih od raka (NALOR). Organizujemo edukativne tribine o prevenciji i životu s kancerom, gde govore lekari, psiholozi, pacijenti... Nije naodmet konstantno podsećati na značaj samopregleda i redovnih kontrola.

Samopregled dojki preporučuje se već od 20. godine, nakon 25. obavezni su redovni godišnji pregledi, dok sa 40 godina treba uraditi prvu mamografiju

Institutu za onkologiju u Beogradu. Za zaposlene u toj ustanovi imam samo reči hvale: maksimalno profesionalno brinu o svakoj ženi, ljubazni su i predusretljivi, spremni da odgovore na bilo koje pitanje. Danas i sama rado odgovaram na pitanja prijateljica i poznanica. Dešavalo se da mi se koleginica poveri kako je nešto napipala, pa onda odemo do toaleta da pogledam o čemu je reč. Nisam medicinski radnik, ali imam dovoljno iskustva da prepoznam šta je benigna cista, a šta ukazuje na nešto gore. Ponosna sam što radim za Avon, kompaniju koja je aktivno uključena u borbu protiv raka dojke. U Institutu za onkologiju koristi se mamograf i medicinska oprema koju smo donirali od novca prikupljenog prodajom Avon

dojke, a nisi htela da nosiš brus." Budući da imam tromboemboliju, tri dana pre operacije primala sam injekcije kako bi se sanirao primarni problem. Hirurg me je pripremio na to da će, ukoliko patološki nalaz pokaže da je reč o kanceru, morati da mi odstrani deo dojke, barem trećinu, ali rekao je i da postoje odlične proteze. Rekla sam mu: "Slobodno mi uklonite i celu dojku. Nemam nameru da se ponovo udajem, ali želim da budem živa i gledam kako mi unuke odrastaju". Operaciju sam dobro podnela, pa i 32 zračenja na koje sam išla skoro dva meseca. Nisam bila na bolovanju, već sam koristila slobodne dane. Radila sam



HAJDE DA MENJAMO STATISTIKU!

Maja Nikolić, TV lice i ambasador brenda Avon, apeluje:
 "Svaka žena redovno treba da ide na preventivne preglede, kako bi bezbrižno mogla graditi budućnost sa svojom porodicom. Mislite na sebe i na svoje najbliže i vodite računa o prevenciji karcinoma dojke, koji je, nažalost, jedan od vodećih uzroka smrtnosti među ženama u Srbiji. Svojim primerom možemo uticati na to da se takva statistika promeni."

Podsetite drage ženske osobe na značaj preventivnih pregleda i podržite Avon akciju za borbu protiv raka dojke kupovinom Avon proizvoda s ružičastom vrpcom, od kojih je 100% bruto prihoda namenjeno kupovini najsavremenije opreme za ranu dijagnostiku i programe koji podižu svest i pružaju neophodnu obuku ženama u borbi protiv ove bolesti.



Kišobran koji menja boje, 1.200 din.



Ženska majica, 2 za 1.200 din.



Tonirani balzam za usne, 199 din.



Torba za kupovinu, 500 din.



Muška majica, 2 za 1.200 din.

