

OBSAH

Úvod	10
Co je to rakovina	15
Můžu si za to sama?	17
Jak se rakovina prsu léčí a jaké jsou prognózy?	18
První dny s diagnózou	21
Říct to někomu?	24
Pocit naléhavosti	25
Chvilé po sdělení diagnózy	26
Pět fází smutku.....	29
Šok a popírání.....	29
Hněv a agrese.....	30
Smlouvání.....	30
Smutek a deprese	31
Smíření a přijetí.....	31
Pro partnery	31
Zvládání stresu	37
Způsoby boje proti stresu	38
Dýchejte.....	39
Pohybujte se	40
Praktikujte masáže	41
Počítejte pozpátku.....	41
Odpočívejte	41
Využijte volně dostupné léky a doplňky	42
Jezte a pijte.....	44
Bavte se	46
Pište si deník.....	46

Vyhledejte poradenské služby	48
Kontaktujte lidi s podobnou zkušeností	49
Myslete pozitivně.....	49
Využijte aromaterapii.....	51
Vyzkoušejte akupunkturu	52
Pro partnery	52
Práce s informacemi	53
Vyhledávání informací na internetu	54
Informace od lékaře.....	57
Pro partnery a blízké.....	59
Alternativní medicína	60
Nejnámější alternativní metody	63
Akupunktura	63
Homeopatie.....	64
Diety a léčba stravou.....	64
Bylinky a potravinové doplňky	65
Jóga.....	67
Psychologické metody	68
Pozor na šarlatány	68
Synergický efekt	69
Pro partnery	71
Návštěvy u lékaře	73
Jak komunikovat s lékařem.....	75
Druhý názor.....	77
Změna lékaře	80
Doprovod k lékaři.....	81
Pro partnery	82
Lidé okolo vás.....	84
Na co se připravit	85

Nejčastější věty od přátel a rodiny	87
Jak to říct rodičům	91
Rady pro partnery	92
Jak to říct dětem	92
Komiks může pomoci	97
Rady pro partnery	97
Přijměte pomoc od druhých.....	98
Pro partnery a blízké.....	101
Pět fází smutku u nejbližších.....	102
Užitečné rady.....	104
Kapitola pro muže	110
Užitečné rady.....	112
Pozorně naslouchejte.....	113
Podporujte a utěšujte.....	113
Nepodceňujte a nezlehčujte.....	114
Bavte a rozptylujte	115
Pomáhejte	115
Respektujte její přání.....	117
Mluvte spolu.....	117
Myslete i na sebe.....	118
Výživa při léčbě	119
Diety	120
Vegetariánství	121
Sledujte váhu.....	122
Výživa po operaci	123
Výživa při radioterapii	124
Výživa při chemoterapii.....	124
Doporučení při nevolnostech a zvracení.....	125
Doporučení při průjmech.....	126

Doporučení při zácpě.....	127
Doporučení při podráždění úst a jícnu	128
Nechutenství.....	129
Potlačená imunita	130
Užitečné rady.....	132
Bylinky, vitamíny a potravinové doplňky	136
Bylinky	137
Vitamínové a minerální doplňky	138
Potravinové doplňky a alternativní „léky“.....	138
Diagnostická vyšetření	139
Ultrazvukové vyšetření („sono“).....	140
Mamografické vyšetření	141
Biopsie	143
Genetické vyšetření.....	145
Krevní odběry.....	147
Magnetická rezonance	148
Scintigrafie skeletu.....	151
CT (výpočetní tomografie).....	153
Operace.....	155
Předoperační strach.....	157
Typy operací.....	160
Jak to probíhá?	163
Jizvy	172
Rehabilitace.....	173
Psychický stav po operaci prsu.....	174
Rekonstrukce prsu a epitézy	175
Pro partnery	178
Jizvy	181
Užitečné rady.....	183

Tlakové masáže a uvolňování jizev	186
Aktivní jizvy	188
Chemoterapie	190
Nežádoucí účinky chemoterapie	193
Nevolnost a zvracení	197
Nechutenství	199
Průjem	201
Zácpa	202
Záněty krku a dutiny ústní	203
Vypadávání vlasů	204
Příznaky podobné chřipce	205
Nežádoucí účinky v oblasti krevetvorby	205
Chemomozek	211
Bolest žil	213
Problémy s kůží a nehty	214
Poruchy močového ústrojí	215
Poškození jater	216
Poškození nervů a svalů	217
Poruchy spánku	217
Sexuální poruchy a neplodnost	219
Jak to probíhá?	220
Pro partnery	228
Ztráta vlasů	231
Výběr paruky	235
Užitečné rady	238
Kryoterapie	241
Pro partnery	242
Radioterapie (ozařování)	243
Nežádoucí účinky radioterapie	246

Mýty okolo radioterapie.....	249
Jak to probíhá?	250
Jak předcházet nepříjemnostem během léčby	256
Protonová terapie.....	259
Pro partnery	260
Biologická léčba.....	261
Nežádoucí účinky.....	263
Hormonální terapie.....	264
Intimní život a rakovina	270
Fyzické potíže a možnosti jejich řešení.....	275
Psychické potíže a možnosti jejich řešení	278
Pro partnery	279
Plodnost po onkologické léčbě.....	285
Možnosti mateřství po léčbě	288
Peníze a práce.....	291
Pracovat nebo nepracovat?.....	292
Možnosti úpravy pracovní doby.....	294
Vliv diagnózy na vztahy v zaměstnání	294
Pracovní neschopnost.....	295
Invalidní důchod.....	298
Finanční potíže	299
Užitečné rady.....	301
Návrat do „normálního“ života	302
Pro partnery	310
Jak dál.....	312
Recepty pro muže	315
Polévky	319
Jednoduchá jídla	323
Dezerty.....	328

Když přijde čas se rozloučit	331
Slovníček pojmů.....	340
Použité zdroje.....	350



MAJÁK

V MOŘI STRACHU

Průvodce léčbou rakoviny prsu
pro ženy, jejich partnery a blízké

STÁHNOUT UKÁZKU

KOUPIT KNIHU