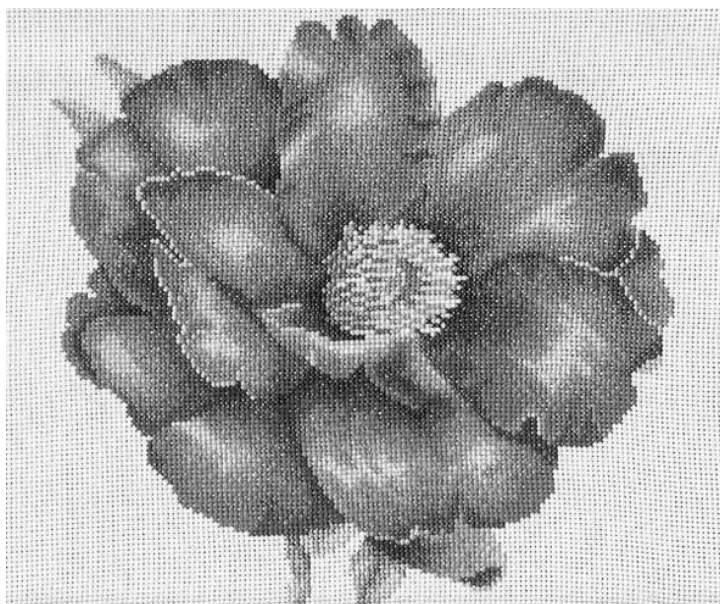


6 / 2007

ČERVEN



**Obyčejný příběh? • Jak jsme šly spolu až na vrcholky hor  
Seriál: Moje žena má rakovinu prsu  
Když selže mízní systém • Recepty z gurmánského kursu**

## Má fotka na květen

Tak máme za sebou opravdu krásný květen a na mne připadl úkol napsat svůj příběh, který by doplnil květinovou fotografii z našeho kalendáře „Nezůstávej sama“. Když jsme se fotili, byla sice už bezmála půle září, ale byla tak nádherně slunná neděle, s temně modrou oblohou a ostrými odpoledními stíny, že to až vyráželo dech. Dali jsme si sraz s fotografem na tenisových kurtech a fotili a fotili a fotili.... Nebylo asi jednoduché vybrat právě tu jedinou, ve které by bylo opravdu vidět všechno, co máme na srdci, ale je to určitě ona.

Tak tato fotografie z kalendáře mě provázela celým květnem a pomohla mi pomalu ale jistě překrýt tu nepříjemnou pachutí, která se mi na tento měsíc postupem času nalepila. Mám pocit, že když mi osud chystá velké změny, schová si to na květen. Hlavně nemoci, které vždy dopadly jinak než se očekávalo. Ale i zprávy pozitivní, například narození zdravé dcery, o kterou jsem musela bojovat celé těhotenství. Květen v roce 1993 byl obzvláště těžký. Když jsem ležela s metastázemi a vodou v plicích na „JIPCE“, nevěřila jsem, že nějaký příští květen ještě bude. Přišla za mnou paní doktorka, o které jsem se později dověděla, že to byla psychologka, a ptala se jestli mi něco nechybí. Co mi chybělo? Všechno. Ale nejvíce víra v uzdravení a blízkost rodiny. Trvalo to sice dlouho, ale domů jsem se vrátila a bojovala. Další květen, a nejen ten, jsem skončila sice zase v nemocnici, ale síla rodiny mě postavila vždy znovu na nohy. Jen člověk nesmí zůstat v bolesti sám. Všude kolem nás jsou ruce, které mohou pomoci, jen to někdy nevidíme. Nebo neumíme přijmout.

Když se pomalu utvářela podoba našeho kalendáře Nezůstávej sama, zjistila jsem, že moje fotka s manželem připadne zrovna na měsíc květen. Na ten krásný jarní měsíc, který ve mně vyvolává tolik protichůdných vzpomínek. A pak mě celý měsíc tato nádherná fotografie doprovázela nejen doma, ale i v Mammáci a v různých ordinacích. Připomínala mi, že jsem zapomněla, že nejsem sama, že jsou nablízku lidé, kteří mě mají rádi a jsou připraveni kdykoliv pomoci. Hodně jsem neustálým bojem s nemocí ztratila, ale daleko více jsem získala. A to mi naše fotka celý ten měsíc připomínala.

*Ida*

## Obyčejný příběh o obyčejné nemoci?

Před malou chvílí mě začala přemlouvat dcera, ať napíšu něco o nemoci, kterou jsem překonala a že to zveřejní na internetu. Bráním se, vždyť nejsem spisovatelka a neprožila jsem zas tak nic vyjimečného. To si myslím teď, ale tenkrát? Tenkrát ne. A jestli si tohle přečte alespoň jedna neznámá a trošku jí to pomůže, tak proč tedy ne.

Je mi 49, dlouho jsem rozvedená. Mám jednu dceru, maminka umřela zásluhou rakoviny prsu.

Začalo to před šesti lety, kdy jsem šla, již poněkolikáté, na vyšetření prsů mamografem. Brala jsem to jako formální návštěvu, jen abych učinila povinnosti zadost. Za pár dnů po vyšetření jsem byla telefonicky pozvaná na doplňující sono vyšetření. V tu chvíli jsem začala mít tušení, že je zle. Jediná informace, kterou jsem získala od lékaře, byla: „Něco tam je, musí to ven, termín operace máte za čtrnáct dní, zařídte si předoperační vyšetření, nashledanou.“

Ale jak těch čtrnáct dní přežít a nezbláznit se, takovou informaci už mi nepodal..

A už jsem na sále, nervy v háji. Ještě tady se dozvídám, že je nádor zhoubný a operace bude pokračovat odebráním celého prsu. Je to pro mě jak rána palicí do hlavy, zásluhou narkozy usínám a probírám se až večer.

Vzpomínám si. Mám RAKOVINU PRSU!!!

Je mi špatně po narkoze, všechno mě bolí, museli totiž odebrat i uzliny v podpaží. A nekonečná noc – chce se mi zvracet – budu žít? – zvracím – a co dcera, už to ví? – je mi špatně – co mě čeká? – já nechci..... A tak pořád dokola.

Po fyzické stránce je mi kupodivu druhý den nepatrně lépe, a další den zase trochu. Ale psychika? V hlavě je jen samá hrůza a hlavně STRACH, nic jiného se tam ani vejít nemůže. Vlastně přeci jen ještě tohle: „CO BUDE DÁL ?“

Vždyť já chci žít.

A zároveň lituji sama sebe, co mě potkalo, proč mě a ne někoho jiného, taky se mi zdá, že mě nikdo nelituje, nebo nějak málo, vždyť bych měla být středem pozornosti, a nebo ne, nechte mě bejt, dejte mi všichni pokoj, už tu nějak dlouho nikdo nebyl,..

Au, zase převaz, bolí to...

Tělo se dalo dohromady a já jdu poprvé na onkologii. veze mě tam autem kamarád, sama to ještě nezvládnou. A onkologickou čekárnu zase nezvládá on, čeká v autě a tváří se, že ty slzy nejsou jeho.

A co doktor? Všechno špatně, čeká mě hned další operace, důslednější. Jediná útěcha je, že se bude operovat ve spolupráci s plastickým chirurgem, který mi odebere druhý prs a nově vzniklý hrudník připraví na další plastický zákrok (měla jsem velikost pět).

Tak teď chodím po doktorech, pořád se svlíkám, oblíkám, předvádím svou „zmrzačenou krásu“, fotí si mě, pak po mě kreslí, už se ani nestydím, to už přece nejsem já.

Druhá operace a znovu je mi špatně a zase zvracím a zase všechno bolí!

Sláva, žádná chemoterapie, ozařování, jen dlouhodobé užívání léků, lázně a doma v klidu.

Jo v klidu! Dcera se bude vdávat!

A co na to vlastně všechno říká přítel? Nic. Protože už není, neunesl moji nemoc psychicky, chudák. A zase se lituji, protože já ji unést musím a to není fér, že jo.

Aspoň že mi zůstal kamarád.

Už se těším do práce, nemůžu se dočkat, snad jim taky chybím.

Pár měsíců v práci a opět nastává kolotoč – pár narkoz na plastické chirurgii a mám prsa, velikost dvě, prý celkem pěkný, ale mě to moc nebere, nejsou moje. Aspoň už nemusím nosit výplň podprsenky a snad i přestanou bolet záda.

Teď už jen pravidelné kontroly na onkologii, v současné době dvakrát do roka. A já se cítím srovnaná, všechno je za mnou a věřím, že mě ještě spousta pěkných věcí čeká.

Už mi není hloupé říct, co si myslím, co chci a co nechci, jestli mám náladu nebo ne, prostě jsem tu a žiju akčněji než před tím. Našla jsem prima mužského, kterému nevaďí, že mám hrudník a břicho plné jizev.

Po dvaceti letech jsem začala v zimě jezdit na běžky a k moři, v létě na kole a na hory, dělám jen to, co mě baví (myslím si, že si to zcela určitě zasloužím). Mám dvě krásné malé vnučky a doufám, že je ještě dlouho nebudu muset opustit.

V současné době ve mně dozrálo rozhodnutí být nějak prospěšná, pomoci ženám, které s touto potvorou teprve bojují.

Navštívila jsem místní centrum Mamma Help, které nabízí podporu ženám a jejich blízkým, které bojují s touto nemocí. Nabídla jsem jim svou pomoc. Tak doufám, že to vyjde.

V mém okolí je několik žen, které jsou v tomto boji na počátku. Ví, že se kdykoliv můžou ke mně přijít vypovídat, klidně se v noci po telefonu vybrečet.

A tohle „vypovídání se“ je podle mé zkušenosti to, co nejvíce chybělo mě. Protože rodinu jsem nechtěla zatěžovat já – stejně to vždycky skončilo pláčem, který jsem schovávala pod polštář, přítelkyně vás vyslechne jednou, ale to je pro vás málo – a nakonec má dost svých starostí i bez vás, doktora zajímá jen to, co bolí – a taky nemá čas, a kolegyně? Mají svého trápení dost i bez vašich stesků.

Tak kdo?

Jsem ochotna to být já, umím poslouchat. Ještě jen musím vymyslet jak.

Tak držím palce těm, které to potřebují. A věřte, že život stojí za to žít – já už to vím.

Tak se snažte vyhrát!

*Vaše Toni*

**LISTÁRNA**

## Štěpánov – Ráj na Zemi

**M**ilé mammahelpky, byly jste už někdy v Ráji? Já tam byla letos v březnu poprvé. Byla to nádhera. Ráj byl ukryt uprostřed lesa v tichém, prosluněném údolíčku. Poblíž bublal potůček a na loukách kvetlo plno jarních kytiček.

A byli tam andělé. Neměli křídla, ale jemné šikovní ruce, laskavé oči a pro každou z nás úsměv. Podobali se hodným lidem. Mluvili a pohybovali se tiše, jak se na anděly sluší. Vzduch byl provoněn tajemnými vůněmi a naplněn tichými tóny podmanivé exotické hudby. Andělé o nás báječně pečovali. Dopřáli nám perličkové koupele s voňavou pěnou v tajemně osvětlené vířivce. Balili nás při relaxaci do prostěradel a dek. Jemnou masáží nás zbavovali bolestí a nahromaděného stresu. Starobylé východní masáže a relaxační techniky střídali s působením moderních přístrojů, předoucích jako spokojené kočky.

Hlavní anděl, pani Karafiátová, nás při meditaci zasvěcoval do způsobů odstraňování stresu a únavy, jak posílit orgány svého těla, jak se dobít energií. Bylo to prima. Zdálo se, že už nemůže být lépe. Ale bylo. Objevil se další anděl. Přiletěl k nám ze vzdálené Afriky. Africké slunce mu zbarvilo kůži do ebenova. Byl to velice pohledný anděl s rukama jež uměly kouzlit. Jmenoval se Ali. Náš hlavní anděl a Ali spojili své síly při metodě zvané harmonizace. Pomocí jemné masáže a kamínků, položených na dráhy čakr, zbavovali naše těla jedů a dodávali jim energii. Patřím mezi tzv. „nevěřící Tomáše“, na zázraky moc nevěřím, ale tady se děly. Únava zmizela a dostavil se pocit štěstí a radosti. Bylo to, řečeno slovy jedné z mých báječných spolubydlících Marušky, úžasné.

K pohodě a spokojenosti notně přispíval svými kulinářskými výtvoři kuchař virtuos pan Karafiát. Kdo se chtěl vejít při odjezdu do šatů v nichž přijel, musel řešit dilema „jíst či nejíst?“.

Zástupkyně firmy Amoena nám udělala radost kolekcí krásného prádla a epitéz, které nám přivezla ukázat. Přidala také nůši dobrých rad, jak si prádlo a epitézu vybírat a jak je nosit, abychom se cítily pohodlně a neničily si páteř. A protože se ve Štěpánově sešla prima parta, bylo hodně legrace, povídání, pofoukaly jsme si vzájemně bolístky a došlo i na zpěv. Byla tam s námi naše mammahelpácká máma Janička a starala se o nás „jako o vlastní“. Dostávaly jsme od ní milé dárky, jen tak pro radost. Vozila nás do města za civilizací a za nákupy a byla duší všeho dění.

Na závěr nám naše dvorní fotografka Valentínka udělala společný snímek na památku a byly jsme z Ráje vyhnány do všedního života. Teď už jen vzpomínám jak to bylo úžasné a těším se až se tam opět sejdeme. Děkuji Vám všem, které jste se zasloužily o to, že jsme tam mohly pobýt. A děkuji Vám všem, které jste vytvořily tu báječnou atmosféru plnou radosti a pohody. Jste všechny moc prima a jsem ráda, že jsem si Vás přes internet našla.

*Emília Hnátová*

## Člověk, krajina, les

**K**dyž jsem loni uvažovala o univerzitě třetího věku, nasměrovaly mne na jarní vycházce do Srbska Boženka Zámková a její kamarádka Věra vyprávěním o cyklu Člověk, krajina, les, který už druhým rokem navštěvovaly na ČZU v Suchdole – zajímavé přednášky, exkurze do přírody, celkem lehké testy. S kamarádkou jsme se přihlásily na další běh a každý čtvrtek odpoledne pak jezdily do Suchdola „do školy“. Občas jsem se v autobuse potkala s Věrou – ta už zase chodila s Boženkou na nový cyklus Člověk a zahrada...

Během dvou semestrů jsme vyslechly spoustu zajímavých přednášek, napsaly závěrečný test a v květnu nás konečně čekala první exkurze – Rekultivace na Mostecku a v Krušných horách. Nevypadalo to zrovna atraktivně, ale právě obě přednášky o rekultivacích byly moc zajímavé. V Krušných horách jsem nebyla sko-

ro dvacet let. V sedmdesátých letech jsem tam jezdila pravidelně a sledovala jak tu lesy postupně umírají. Nejdříve přestaly růst borůvky a houby, pak začaly usychat stromy a tam kde jsem si pamatovala lesní průsek jsem se najednou octla na holině plné pařezů – raději jsem tam přestala jezdit. Ostatně ani krajina pod Krušnými horami rozbrázděná povrchovými lomy, s dominantami elektrárenských komínů a chladících věží nabyla příliš povzbudivá. O to víc mne jsem byla zvědavá jak to tu vypadá dnes.

Tak začátek nic moc – před Mostem se projíždí okolo Chánova a cestu do Litvínova lemují chemické závody v Záluží. Ale hned za Litvínovem se silnička na hřebeny klikatila vzrostlými bukovými lesy a krajina nahoře sice vypadala jinak než na starých pohlednicích, ale byla zajímavá. Stromy jsou tu nejvýše dvacetileté a navíc zatím zejména druhy které odolávaly imisím – kde jinde by se v lese našlo tolik stříbřitého smrku pichlavého? Ale elektrárny jsou už odsířené, a tak se tu opět mohou vysazovat i smrky a jedle.

Věnovali se nám lesníci i hrázní – projeli jsme rozsáhlou Flájskou oborou (bohužel ze tří set jelenů co tu chovají jsme žádného nezahledli) a prohlédli si přehrady Fláje – i to byl zážitek – její betonová hráz je vylehčená, takže uvnitř není jen chodba, ale přes dvacet jehlanovitých prostorů – jakýchsi zvláštních chrámů. Vedou tu turistické cesty i cyklostezky – bylo by dobré si to tady v klidu projít či projet – třeba kolem flájského kanálu kterým se plavilo dříví do Saska už za třicetileté války.

Na závěr jsme se konečně dostali k těm rekultivacím a všechno si to ještě jednou prohlédli z rozhledny na mosteckém vrchu Hněvín. V dále se zvedaly zelené svahy Krušných hor, nalevo hučel autodrom a pod námi bylo podlouhlé jezero s plážemi. Tam kde kdysi stálo město Most a pak nadlouho povrchový lom bude pravděpodobně další jezero a výsypka nad ním se zvolna mění v lesopark. Před děkanským kostelem přesunutým ze starého Mostu se zelenala rozsáhlá travnatá plocha.

Nebyla to sice krajina jakou jsem před lety viděla na jakémsi starém obraze v klášteře v Oseku – zámky, kláštery a vesnice v malebné krajině pod Středohořím a mezi nimi aleje zelených stromů – na to jsme ji moc využili a změnili. A pamětníkům k srdci asi také nepřirostla. Ale zdá se, že už zase ožívá.

A pokud byste měly zájem – tak od září začínají v Suchdole dva nové cykly přednášek – jednou za čtrnáct dní Stromy okolo nás se zajímavými vycházkami do pražských parků a také zcela nový cyklus Člověk na přelomu tisíciletí věnovaný psychologii, mezigeneračním vztahům, zdraví, kultuře i zájmovým činnostem. Bližší informace naleznete na internetu – na adrese <http://www.czu.cz> v položce Univerzita třetího věku. Jediný problém je, že přednášky i exkurze jsou ve čtvrtek odpoledne, kdy se uskutečňují i zajímavé akce pražského MH centra.

*Růžena Metličková, MHC Praha*

# Až na vrcholky hor...

A zas tu byla akce DOKÁŽEŠ TO TAKY. Po loňských raftech jsem si myslela, že už se nic tak pěkného vymyslet nedá. A ejhle! VRCHY, KOPCE, KOPEČKY a HORY a ještě k tomu vymýšlejte a starejte se sami. A tak jsme přemýšleli a abychom zapojili co nejvíce lidí, spojili jsme se s Ligou proti rakovině Hradec Králové, objednali autobus a vyrazili jsme.

Občerstvení bývá nakonec, ale my jsme s ním začali. Ve vinárně U Drašnarů v Novém Městě nad Metují jsme se naobědvali. Ochota a vstřícnost pana majitele byla tak nadstandardní, že jsme ho chválili po zbytek celého dne.

Naše další zastávka byla v Slavoňově, kde jsme si prohlédli kostel sv. Jana Křtitele, krásný dřevěný kostelík vybudovaný v roce 1553.

Pokračovali jsme do Sedloňova, kde jsme navštívili soukromé alpinium. Jeho majitel zde za 50 let vybuodoval neuvěřitelně krásnou zahradu o rozloze necelý 1 ha. Připadali jsme si jako Alenka v říši divů.

No a pak hurá na Šerlich. Původní záměr výstupu ze Šerlišského mlýna pro velké teplo a únavu většiny zúčastněných ztroskotal (za to se trochu stydíme), a tak jsme vyjeli až nahoru autobusem. Po rozchodu měl každý možnost na procházku podle svých sil nebo na odpočinek a občerstvení v Masarykově chatě, která zde byla vybudována v letech 1924 až 1925 ve výši 1019 m. Zanedlouho po nás sem dorazily dvě třídy dětí na školním výletě. Velmi se zajímaly o naši akci a ochotně se podepisovaly na naši vrcholovou listinu. Po zapálení pochodní a odeslání SMS zpráv jsme plni zážitků odjeli domů.

Po deštičku, který nás provázel při výjezdu, byl krásný slunný den, který zážitky všech ještě umocnil. Ještě jednou zdravíme všechny účastníky a těšíme se na příští rok.

*MHC Hradec Králové, Jana M.*

## Noc jiná než ostatní

Je obyčejná sobota a já vstávám na svůj vkus nezvykle brzy, jedu totiž do Špindlerova Mlýna na sraz akce „Dokážeš to taky! Výstup na Sněžku.“

Setkání s ostatními účastníky ve Špindlu má srdečnou atmosféru a všichni si vážíme toho, že se nás do našeho cíle rozhodla doprovodit horolezkyně Soňa Vomáčková – Boštíková. Je to první žena na světě, které se podařilo zdolat himalájskou Makalu a bez kyslíku vystoupat na Lhoce. Obě hory jsou osmitisícovky a budí respekt i u zkušených horolezců mužů. Také jsme spokojeni, že nás bude doprovázet člen Horské služby. Milý mladý muž budí důvěru a je jistotou, že o nás cestou bude postaráno kdyby něco nebylo tak jak má být.

Přítomnost Aničky z Vrchlabí, která jde za Alen se mnou, dobré počasí a nádherná příroda kolem, mě utvrzují v tom, že stálo zato ráno vstávat. Poměrně jednoduše, jako laňky stoupáme k chatě U bílého Labe. Občerstveny se vydáváme na docela náročný stoupák k Luční boudě a odměnou za námahu jsou nám tak krásné scenérie, že okouzlené ani nevíme jak a Luční je na dohled. Po ubytování a nezbytném pivínku ještě nemáme dost a jde-

me obdivovat jezero k polským sousedům. Vracíme se na večeri a jdeme spát. Na společné ubytovně na nás s Aničkou zbyly horní palandy, které nemají žebříček a tak musíme přidat ještě jeden sportovní výkon „výstup na postel“. Může vám být divné, proč jdeme tak brzy na kutě, ale důvod je jasný – náš výstup na Sněžku se bude konat v noci.

Jsou dvě hodiny v noci a já stojím s ostatními před chatou. Nebe nabízí snad vše co má. Kdesi v dálce blesky, nad námi hvězdy a na jedné straně mraky. Rozsvěčíme si čelovky a baterky a jako bludičky mizíme ve tmě. Cestou jdeme chvíli i z kopce, ale to jen proto, abychom brzy poznali, že Sněžka je česká nejvyšší hora. Jsme dobří a tak hodinu před východem slunce je hora naše. Ve 4.55 v době východu si slunce klidně vyšlo za mraky a tak poselství z ostatních organizací neslyšelo a ani nevidělo naše spojené ruce na projev úcty těm, které s námi již být nemohou. Byla to jeho škoda a já jsem přesvědčena, že ty na které jsme mysleli byly s námi.

Tato květnová noc byla opravdu jiná než ostatní a pro mě znamenala hodně. Na Sněžce jsem se ujistila, že všechny naše kamarádky a přítelkyně, které jsme měly rády jsou s námi na pořád v našich srdcích a pro ty, které onemocní to neznamena, že něco končí, ale naopak začíná.

*Zdenka Jusková, Alen Praha*

## Milé kolegyně,

Pod dojmem nádherné atmosféry, kterou jsme včera zažily My 4 z plzeňského centra MMH, při naší první velké akci, podávám zprávu o tom, že jsme se setkaly s porozuměním, přátelskou atmosférou a skvělými lidmi, kteří nás podpořili v našem úsilí a přijaly nás mezi sebe, jako své známé a blízké. Sešli jsme se se základní organizací zdravotně postižených v Železné Rudě, kde bylo přichystáno na konci našeho výstupu nejen pohoštění, ale i živá hudba a společně jsme si pěkně zazpívali a bylo nám příjemně. Slunce pájilo, ale žádná bouřka ani krupobití nás nezastihly, tak nás Šumava nalákala na další podobné akce. Nakonec jsme se trochu potrápily s mobilem, při odesílání SMS zpráv, ale to jsme vzaly s humorem, jako „kurz“ výuky práce s novými dorozumívacími prostředky.

Byla to prostě podařená akce. Získaly jsme další potřebné kontakty a na Šumavu se můžeme určitě vrátit. Velký dík za vše patří naší člence a kamarádce Míle Hájkové a její rodině, bez jejího úsilí by to určitě nebylo tak podařené!

*Zdraví Vás všechny Lída Moschnerová, Karlovy Vary-Plzeň  
a těší se do Novohradských Hor.*

**CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?**

## Hlásíme z Prahy

Začnu výletem na Okoř. Bylo nás tentokrát o hodně méně, ale i tak jsme si výlet pěkně užily. Prohlídka zříceniny hradu byla zajímavá. Počasí bylo zase nádherné

a společná procházka krásnou jarní přírodou zrovna tak.

—  
Květnový babinec s vyprávěním o tom jaké to bylo letos ve Štěpánově se vydařil jako vždy.

—  
Na artedílnu se Štěpánkou přišly ty, které ubrousková technika stále baví, udělaly si zase plno krásných dáreků.

—  
Náš výlet do Plzně a na kozí farmu k paní Benešové neměl chybu. Broňa nás provedla historickou částí města. My, co jsme znaly Plzeň z osmdesátých let, jsme překvapeně sledovaly změnu celého centra, které je nádherně opravené. Návštěva v plzeňském MH centru byla pro děvčata z Prahy překvapením, prostory bývalé školky jsou opravdu o mnoho hezčí než náš pražský suterén. Doufám, že vás budeme po prázdninách moci také překvapit změnou interiéru v pražském mamáči.

Náš výlet vyvrcholil návštěvou u Benešových v Nové Vsi u Plzně, kteří mají stádečko koz a vyrábějí kozí sýry. Cítily jsme se tam jak doma, jejich pohostinnost neměla mezí.

Děkuji plzeňským děvčatům za jejich pomoc při organizaci celého výletu.

Boženka Benešová s Janou Drexlerovou a Marcelou Špánkovou zasadily na naši počest a na památku nádherný keřík azalky. Plzeňská děvčata navíc dostala od Benešových finanční dar. Celá návštěva mě moc dojímala, protože mít takové sympatizanty je moc nádherné.

—  
Dalším programem byla prezentace protetického prádla firmy Timo. Její nová zástupkyně Anička Šrajdrová nás zahrnovala novými typy plavek a prádla a taky spoustou dobrých rad, jak si prádlo dobře vybrat.

—  
Těsně před akcí „Dokážeš to taky“ nám Ida s několika děvčaty vyrobila vtipná mamahelpská trička na náš výstup na Říp.

—  
Náš společný výstup na Říp byl opravdu velmi hezký. Byl opravdovou oslavou a svátkem naší soudržnosti a odvahy bojovat proti našemu onemocnění. Lépe to zveršovala naše Marta Zvonařová.

—  
Babinec v poslední květnový den byl ve znamení klobouků. Marta nás tentokrát fotila na zahradě a fotky jsou úžasné.

—  
Přeji vám všem krásné prázdniny a samozřejmě nás i v létě můžete navštívit v dopoledních hodinách mezi 8.30 a 14 hodinou. Těšíme se na vaše návštěvy a jsme připravené vám pomoci s vašimi problémy. Jen odpolední programy si necháme zase až na září.

*Hanka Jírovcová*

To ráno byly na nebi mraky.  
To se půjde na „Dokážeš to taky!“  
Než do Kralup však vjedem  
A vystoupíme v Ctiněvsi,  
(kde nevitají nás solí a chlebem)  
sluníčko zase pílí si.  
Eva z pražského Alenu  
přichystala nám pro změnu  
pár kapek ostrého nápoje  
A to v krabicích moc dobré je!  
Před námi tyčí se cíl cesty,  
Makové pole rudě láká  
vyndáme slunečníky, sundáme vesty  
a litujem, že nemáme s sebou sněhuláka.  
Na rozdíl od praotce Čecha,  
kdy Říp byl celý holý  
nás za chvíli pohltí zelená střecha  
a rozkvetlé šípky v poli.

Když zdoláme ostré stoupání  
Čeká nás společné setkání!  
A tak tu vedle sebe sedí  
Mamma Help, Benkon, Alen  
A všechna děvčata už vědí,  
že stejný je náš zájem.  
Při dobrém jídle, pití, kávě  
Na svoje starosti zapomenem hravě  
A z písniček, co hraje pan Nýč  
Jsou některá děvčata skoro pryč  
A i to je dobré znamení,  
Že beton se v parket promění!  
A pak v ten správný čas  
Zdravíme ty další z vás  
Na Sněžce, Šeráku či Radhošti.  
A tak z kopce na kopec SMS nese se:  
V životě užíjte si radosti  
A děvčata bojujte a nedáme se !

*Marta Zvonařová*

## Co jsme dělaly v Brně ?

Tak to víte, že jsme si to společně zase pěkně užily. Stala se z nás už opravdu dobrá parta a tak je pro nás každé setkání svátek. Pokud skutečně nějaký svátek, nebo narozeniny neslavíme.

Ale najde se místo i pro rozhovory méně bujaré. A v takových chvílích se dokážeme navzájem podržet a naslouchat si. Víme, že jsme na jedné lodi a můžeme se na sebe spolehnout.

—  
Ale teď už k programu. Podstatnou část května nás zaměstnávala příprava letošního prodeje kytiček, který pořádá každoročně Liga proti rakovině.

Letošní Květinový den, měl pro nás zvláštní význam. Zcela náhle a nečekaně nás opustila naše Drahuška. Ano, někteří si jistě vzpomínáte. Byla to naše loňská rekordmanka v prodeji kytiček. Celý rok se těšila, jak překoná svůj loňský rekord. Těšila se, jakou vymyslela strategii..... Pro nás všechny už bude navždy prodej kytiček spojen s Drahuškou. I proto jsme se letos do prodeje zapojily téměř všechny. A odměnou nám byla radost, kterou jsme všechny prožívaly při prodeji. Lidé byli přátelští, milí a štedří! Sami nás vyhledávali a oslovovali. Ještě dlouho potom jsme vzpomínaly na Drahušku, ale i na tu krásnou atmosféru, kterou dokázala vytvořit. Drahuško děkujeme ti, že jsi nás k tomu svým pozitivním přístupem vyburcovala. Podařilo se nám překonat loňský rekord a prodaly jsme kytičky za téměř 100 000 Kč.

I letos nám pomáhali studenti z Gymnázia v Bučovicích a z Integrované školy ve Slavkově. Při příležitosti informativní schůzky k prodeji jsme studentům obou škol připravily přednášky o preventivních prohlídkách.

A to je další práce, která nám zabere dost času. Ale děláme ji rády, protože moc dobře víme, jak je důležité aby se informace o prevenci dostaly k co největšímu počtu lidí. Ke konci května máme odpřednášeno 636 posluchačům.

Dovedete si jistě představit, jakou máme radost, když se nám někdo ozve s poděkováním, že po naší přednášce zašel k lékaři a přišel včas. Jako jedna maminka z Baby klubu ve Slavkově, kde jsme dělaly také jednu z přednášek. Zpočátku se zdálo, že nás maminky ani moc nevnímají, jak pobíhaly za svými ratolestmi. Ale opak byl pravdou. Po přednášce se rozběhla dlouhá diskuse. A jedna z maminek se svěřila se svým problémem. Nechala se přesvědčit, zašla k lékaři a za 14 dní jsme se dozvěděly, že opravdu přišla jak se říká za pět minut dvanáct.

No a nejoblíbenější je pochopitelně náš Gurmánský kurs. V květnu jsme stihly fondue a skvělé omáčky i tematiku bylinky v kuchyni. Maruška si připravila ukázkou snad patnácti bylin. Vyprávěla nám, jak a k čemu se dají používat. Rozdaly jsme posluchačkám povídání o bylinkách, recepty a došlo i na ochutnávku. Ostatně pár receptů vám nabízíme.

## Z Hradce

V rámci programu prevence proti rakovině prsu, na který přispěla finanční částkou DM Drogerie, jsme byly požádány Katkou Vondráčkovou ze Zlína, zdali bychom ji mohly pomoci při přednášce v lázních Luhačovice.

Přednáška se konala 1. května a tak místo abychom se líbaly pod rozkvetlou třešní, odjely jsme ráno do Luhačovic. Katka nám zajistila příjemné ubytování v pěkném penziónu. Odpoledne jsme si prohlédly lázeňské centrum.

Ve smluvený čas přijela Katka s celou svojí rodinou, která jí pomáhá, jako mnoha jiným ženám, s prací pro Mamma Help. a dovezla nás do hotelu Pohoda. Tam jsme přednášely pro skupinu žen, které se účastnily pobytu pod názvem „Stop obezitě“. Tak jako při všech přednáškách máme lehké chvění kolem žaludku, ani tady to nebylo jinak. Během prezentace jsme se pomalu zklidnily a postupně začaly odpovídat na otázky posluchaček.

Dokonce jsme se dozvěděly, že kojení po 40. roce života patří mezi rizikové faktory. Ještě to musíme ověřit. Jak to někdy bývá, vyskytla se i nespokojená posluchačka. Nelíbila se jí prezentace naší vlastní zkušenosti s nemocí. Nevíme jaké napínavé vyprávění chtěla slyšet.

Na závěr nás ale hrálo u srdce poděkování s přáním zdraví. A větu: „Pokračujte v této práci, děláte záslužnou věc!“ si budeme rozhodně pamatovat!

*Jarka a Jana z Hradce*

## Český den proti rakovině v Hradci

Dnes je Květinový den. Hradec se probouzí do deštivého dne. Renata nám dává v centru poslední instrukce. Letos máme za úkol prodat 400 kytiček měsíčku zahradního, máme dvě kasičky a jdeme do akce tři, koordinátorka Renata, kolegyně Jaruška a já. Ulice jsou vzhledem k počasí téměř liduprázdné. Je před námi velký úkol prodat co nejvíce kytiček. A konkurence nezhálí. Jedna dvojice s kasičkou dokonce dorazila až ke dveřím našeho centra! A před tím obešla naše sousedy v domě. Já si až doteď naivně myslela, že každá dvojice prodává kytičky na ulici kolemjdoucím. Tak jsme se z toho omylu poučily. Renata vyjednala prodej na některých úřadech, pro které jsme zajišťovali přednášky o prevenci. Ani letos jsme nevynechaly návštěvu na Zdravotním ústavu v Hradci, kde si už tradičně koupila nejvíce kytiček Katka. Samozřejmě ani cestou tam jsme nezahálely, lidé byli vstřícní a kytičku si koupily. Bohužel některá dvojice s kasičkou podávala špatné informace o účelu letošní sbírky. Pokud tato dvojice očekávala že budou lidé přispívat na očkování proti HPV a ještě si ho platit v plné výši, tak se dost mýlila a asi to mnoho lidí rozzlobilo. Jako onoho pána, který nám o tom řekl a na sbírku nepřispěl, ale spokojil se s naším vysvětlením. A mezitím lidé kteří říkali že vyhlízejí dvojici, která jim ještě kytičku prodá. Někde se kytiček asi nedostávalo. Jiný muž možná zahořkl a odmítl si kytičku koupit, protože mu zemřeli na rakovinu jeho blízcí a on hledá viníka. V takové chvíli těžko hledáte slova útěchy. Další návštěva byla domluvena na Finančním úřadě. Velice nám pomohla pracovnice úřadu, která s námi procházela jednotlivé kanceláře. Jako bonus jsme, za přispění pí. Voženílkové, mohly prodat kytičky i účastníkům školení z jiných úřadů. Vše probíhalo bez problémů, zaměstnanci byli vstřícní a někteří i štedří. Pouze v jednom případě jsme odpovídaly na dotaz na co budou příspěvky použity. Samozřejmě jsme všem rozdávaly také informační letáky o sbírce. Zaznamenaly jsme pochyby o tom, zda výtěžek sbírky pomůže tam kde má. Letošní téma sbírky „Dnešní děti- zítřejší svět!“ musí oslovit každého. A každý by se na sbírce měl podílet nejen finančně, ale také se pokusit změnit svůj životní styl. Pro někoho to bude těžké, ale daleko těžší je později čelit nádorovému onemocnění. Je trochu paradoxní, když si někdo kupuje kytičku a v ústech má cigaretu. – Chcete perličku? Pobavila nás připomínka, že do současných otvorů v kasičkách by se prý euro nevešlo. Tak nevím. Další naše cesta vedla do Kuklen na detašované pracoviště sociálního odboru Krajského úřadu. Tam jsme se dozvěděli od recepční že se nás jiné dvě dvojice pokusily předběhnout, ale nebylo jim to dovoleno. Pobíháním z patra do patra jsme dnes udělaly hodně pro své zdraví! Kasička pěkně ztěžkla a kytiček ubývalo.- Také počasí se umoudřilo, odpoledne už vysvitlo sluníčko. Renata sama obešla část kanceláří na Krajském úřadě. Zbývající kanceláře jsme navštívily my. V jedné z nich jsme si neplánovaně poslechly informace o vlivu globálního oteplování a významu genetických výzkumů v oblasti nádorových onemocnění. Radikální názory některých lidí, hlavně těch zdravých, na to jak řešit zvyšující se počet nádorových onemocnění, mě zneklidňují. Bohužel, naše zkušenost s nemocí je nesdělitelná, já se do podobných diskuzí nerada pouštím. Ale konec dobrý, všechno dobré.

Prodaly jsme více kytiček než jsme myslely. Trochu unavené ale spokojené jsme se vrátily do centra.

Doufám, že Český den proti rakovině přiměje lidi k zamyšlení jak žít zdravěji. Využijte práva na preventivní prohlídky v rámci veřejného zdravotního pojištění. Aby to obávané slovo „rakovina“ neděsilo, a postupně mizelo z našeho života. Ta doba snad jednou přijde, a je to na každém z nás! MÁMO, TÁTO, VÍME, JAK NA TO! Přeji všem pevné zdraví.

*Alča z Hradce*

## **Hlásíme z Přerova:**

omlouváme se, že píšeme tak pozdě, ale je toho na nás nějak moc... 3. května jsme dělaly ubrouskovou techniku a to na kamínky, které jsme použily jako dárek pro účastnice pochodu „Až na vrcholky hor, kopců a kopečků.“ Kamínky se líbily a účastníkům udělaly radost. Také jsme nechaly jeden větší na Šeráku na památku našeho výstupu, a další za nás vynesla Jana na Sněžku.

16. 5. byl Květinový den a přesto, že počasí nám nepřálo – hodně přšelo, podařilo se nám všechny kytičky prodat. Proto hned ve čtvrtek, 17.5. jsme si udělaly ochutnávku čaje s dechovým cvičením. Do čaje jsme si kápły trochu rumu, abychom zahnalý zlé duchy a nemoci.

18. 5. se Dáša Koláčková a Jana Čaganová zúčastnily v Olomouci od 14 do 22 hod. druhé jízdy v „Růžovém autobuse“. Veřejnost zde projevila ještě větší zájem, než při jízdě první.

26. 5. jsme vystoupily v rámci „Dokážeš to taky“ na Šerák v Jeseníkách. Zúčastnilo se nás 14 onkologických pacientek a 6 zcela cizích lidí, kteří s námi vyšplhali až na Šerák.

29. 5. byla zahájena vernisáž v Galerii severního křídla zámku v Hranicích, která potrvá do 15.6.

Zde bychom chtěli poděkovat magistrátu města Hranice za veškerou pomoc a vstřícnost, kterou nám tam všichni včetně pana starosty projevíli.

*Zdravíme z Přerova – Marta, Jana a Dáša*

## **Český den proti rakovině**

Ahojky milé mammahelpky. Přestože pracuji ve sdružení Mamma HELP jen krátce, ráda bych se s Vámi podělila o své zážitky a pocity ze sbírky Český den proti rakovině, který pobíhal ve středu 16. května. Musím se přiznat, že jsem měla obavy z toho, jak zvládnu chodit po ulici a nabízet lidem žluté kytičky měsíčku zahradního, protože to byla vlastně moje první akce na veřejnosti..

Když mě ale naše koordinátorka Katka ujistila, že budeme chodit společně a navíc se k nám přidala i Katčina babička (ohromně fajn ženská, kterou už dlouhou dobu znám), tak už moje tréma nebyla tak veliká. A protože ve Zlíně už tyto kytičky prodávaly jiné organizace, rozhodly jsme se, že „vyrazíme“ do Luhačovic. Lázně jsou lázně.

Avšak ráno, když jsem se podívala z okna a viděla, jak je celý Zlín zakaboněný a prší, tak jsem si řekla: „To nám to ten den hezky začíná. Ani to počasí nám nepřeje. Snad to nějak dopadne.“ Ale vždy optimistická Katčina babička prohlásila: „Když někam jedu já, tak vždycky musí být pěkné počasí“. Sice jsem tomu v tu chvíli moc nevěřila, ale aspoň ve skrytu duše jsem malinko doufala, že na tom třeba něco bude.

Jen co jsme dorazily do Luhačovic, jako mávnutím kouzelného proutku se počasí začalo měnit. I když bylo stále chladno, tak pro začátek aspoň přestalo pršet.. A tak jsme my „cérky ze Zlína“, oblečeny do žlutých triček s logem, s pokladničkami a s košíčky květin, vyrazily do celkem rušných lázeňských ulic.

K mému úžasu hned několik prvních lidí, které jsme potkaly, nám řeklo, že už nás vyhlíží a čekají na nás. Velmi mě potěšily dvě maminky s kočárky, které prohlásily, že kvůli tomu aby mohly tuto akci také podpořit, jezdí už chvilku po městě a hledají nás. To mě opravdu moc dojalo. Byla jsem mile překvapena, kolik lidí bylo vstřícných a srdečných a rádi přispěli na dobrou věc. Někteří k nám dokonce sami přicházeli a přispívali i většími finančními obnosy a k tomu přidali i svůj příběh nebo zkušenost s touto nemocí. Našlo se však i několik málo jedinců, kteří se k této akci stavělo zády. Ale těch bylo opravdu poskovnu. A tak ten den uběhl jako voda. Na konci jsme se každá s pýchou a radostí pochlubila tíhou své pokladničky a určitě nás hřál kromě sluníčka, které nakonec po obědě přece jenom vyšlo, dobrý pocit, že jsme také my udělaly něco málo pro dobrou věc. Už se těšíme na další ročník této akce a doufáme, že se řady našich parťáček mammahelpek zase o něco rozrostou. Tak zase za rok.

Jarka

SERIÁL

## Moje žena má rakovinu prsu

Marc Silver

*Kniha Moje žena má rakovinu prsu je věrna svému názvu: napsal ji muž, novinář, jehož ženě lékaři zjistili zhoubný nádor. Je to jedna z mála knih, která hovoří přímo k manželovi v době, kdy se staví po bok své ženy v boji s obávanou nemocí a kdy se na tuto nepříjemnou cestu vydávají spolu.*

Kniha je napsaná z perspektivy manžela a snaží se mu poskytnout informace, které potřebuje, aby pochopil, co jeho žena prožívá, a aby jí pomohl v době, kdy se musí

v tomto náročném období rodinného života rozhodovat. Autor využil své zkušenosti reportéra a pořídil rozhovory jak s chirurgy a onkology, tak s ženami, které nemoc a léčbu samy prožily, a s jejich manžely.

## Část IV.

### Léčba a co přijde po ní.

Jak už teď nepochybně víte, při rakovině prsu se užívají dva druhy chirurgického zákroku: částečné odnětí prsu – segmentektomie nebo úplné odnětí prsu – mastektomie. To zní jednoduše. Představoval jsem si, že žena zajde k chirurgovi, ten prostuduje všechny potřebné údaje z vyšetření, doporučí jí další postup a tím to skončí. Jak jsem se jenom mýlil. Moje žena si vyslechla celou škálu možností od celé řady chirurgů, což je u pacientek s rakovinou prsu ostatně velmi běžný sled událostí. A ne vždy existuje jen jedna nejlepší volba. Jako by to nebylo dostatečně matoucí, nebyl jsem si jistý svou úlohou manžela nemocné ženy. Měl jsem pocit, že bych měl pro svou ženu vybrat toho nejlepšího doktora a spolehlivý plán léčby. Protože, konec konců, nemají se manželé o svou ženu starat?

Brzy jsem ale pochopil, že tohle vůbec není mým úkolem. Žena si sama musela vybrat chirurga, kterému mohla věřit, a takový druh chirurgické léčby, který se zdál rozumný jak doktorovi, tak jí. To ale neznamená, že jsem nečinně přihlížel. Uvědomil jsem si, že mám určitou funkci. Mohl jsem ženě posloužit jako někdo, na kom si ověřovala správnost svých myšlenek. To není jen pasivní nicnedělání. Když žena požádá manžela, aby jí potvrdil správnost volby lékaře nebo plánu léčby, a ona se k tomu může vyjádřit, velmi jí tím poslouží. Když má žena odezvu, odraz svých myšlenek, je to pro ni mnohem snazší, i kdyby nakonec manželovu radu neposlechla. To je pravidlo, které platí po celou dobu léčby. Neměli byste mít špatný pocit, když vaše žena podle vašich návrhů nejedná. Vzpomeňte si na své pracoviště. Často třeba chodíte za vedoucím s různými návrhy, on si je poslechne, možná vám za ně poděkuje, ale nakonec udělá to, co sám pokládá za nejvhodnější. Ale i tak jistě cítíte svůj podíl na jeho rozhodování. V práci také jistě víte o čem mluvíte, protože dané oblasti rozumíte. Ale na oblast rakoviny prsu asi zase takový odborník nejste. Máte-li být mužem, který je své ženě oporou, bude užitečné, když se budete chtít o její nemoci dovědět co nejvíce.

Pokud se vaše žena připravuje na operaci, jsou kvalifikace a zkušenosti chirurga při výběru lékaře velmi důležité. Ale stejně důležité je jeho chování k pacientce. Jak tak lékaře obcházíte, vy i vaše žena se musíte vážně zamyslet nad tím, co každý z nich říká a jakým způsobem k vaší ženě přistupuje. Vzhledem k tomu, že je vaše žena poněkud ve větším šoku než vy, budete možná lepším posluchačem. Chirurg by vám měl rakovinu prsu vysvětlit tak, abyste jí porozuměli. Měl by umět říci, proč některý zákrok doporučuje, a jiný ne. Měl by ve vás svým vystupováním vzbuzovat důvěru a optimismus. Vaše žena si zaslouží lékaře, který se bude jejím dotazům věnovat, aniž by jevil známky netrpělivosti, nebo blahosklonnosti. A určitě by se měla vyhnout

lékaři, který na ni vykonává nátlak zavádějícími nebo nemístnými výroky. Například když vás doktor odrazuje od záměru požádat o konzultaci dalšího lékaře.

Pamatujte, vy jste tím, na kom si vaše žena ověřuje své názory, ne tím, kdo za ni rozhoduje. Ženy jsou mnohem ochotnější přijmout možnost úplného odnětí prsu, než by si jejich manželé mysleli. A manželé zase nechtějí, aby si někdo myslel, že jsou to oni, kdo říkají: uřízněte moji ženě prs. Vaše žena vás ostatně asi ani neposlechne. Je to nakonec její prs a její život.

*Když Sylva přišla po operaci domů, dodnes si pamatuje, jak se na ni její muž podíval. Bylo to poprvé od návratu z nemocnice, kdy ji uviděl bez jednoho prsu. Zrovna se v koupelně svlékala. On šel kolem a zahlédl to, čemu sama s nadsázkou říkala „tělesné ostatky“. A ona spatřila její výraz – záblesk odporu, co mu přeběhl po tváři. Byl to jen rychlý stín, který trval pouhé vteřiny, přesto na něj nikdy nezapomněla. Věděla, že na její hrudník není pěkný pohled. Ránu a stehy měla opuchlé a zarudlé. Nikdy se mu o tom nezmínila. A on ji také nic neřekl. Jednalo se o jejího dlouholetého přítele, bydleli spolu, mohla se na něj spolehnout i během nemoci. Jinými slovy, byl víc manželem, než někteří z těch, kdo manželskou věrnost přísahají před oltářem. Pak ale přišel ten pohled. A jak se ukázalo, byl poslem špatných zpráv. O tři roky později od ní přítel odešel. A odešel by už asi mnohem dřív, jenže to prostě dřív nedokázal.*

Uplynulo několik dalších let, ona je zdravá a vypadá výborně. Život jde dál, vede si dobře. Když se ale ohlíží zpátky, říká si: co kdyby? Co kdyby mu v ten den nečekaného odhalení řekla: „Co se tak tváříš?“, nebo „Mně se to taky nelíbí!“ Dodnes ji pronásleduje trpká vzpomínka na jeho pohled a na nevyřčená slova, která možná mohla jejich vztah zachránit.

A proto milí manželé, nedovolte, aby za vás mluvily vaše pohledy. Především ne v době po mastektomii.

*(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)*

## Když selže mízní systém...

Pokud vám otékají končetiny nebo jiné části těla, příčinou může být lymfedém – tedy selhání mízního (lymfatického systému). Jde o závažné, chronicky probíhající onemocnění, které je léčitelné, ale zatím nevyléčitelné. Navíc pacienty zatěžuje nejen fyzicky, ale také psychicky. Je velmi důležité, aby postižení lidé našli v lékaři a lymfoterapeutovi dobré rádce, na které se mohou kdykoliv obrátit.

Desítky let byl lymfedém vytlačován na okraj lékařského zájmu, zejména vzhledem k nedostatečným možnostem diagnostiky i terapie. I v dnešní době se lymfedém často chybně diagnostikuje nebo se léčí příliš pozdě. Ročně se objevuje zhruba čtyřicet nových případů na sto tisíc obyvatel. Průměrně deset milionů lidí má lymfedém jako

následek po léčbě rakoviny, po operacích, zraněních nebo infekcích. Na celém světě nacházíme asi devadesát milionů lidí, kteří mají lymfedém vrozený, nebo jako následek po napadení parazity. Pokud se k tomu přičte lymfedém, který vyvolávají poruchy žil, počet nemocných se blíží k úctyhodnému číslu tři sta milionů.

## **Jak funguje lymfatický systém?**

Lymfatický systém je složkou jak oběhového, tak imunitního systému. O ochranu organismu před infekcemi a nádory se starají mizní uzliny, slezina, brzlík (thymus) a lymfatická tkáň roztroušená v játrech, plicích, střevě a kostní dřeni.

Sítí hustě propletených lymfatických cév míza putuje z mezibuněčného prostoru do krevního oběhu. Hlavním úkolem mizních cév je vstřebávání velkého množství látek z tkání a jejich přenos do krevního řečiště. Tyto cévy absorbují tuky z tenkého střeva a transportují je do jater. Lymfatické cévy jsou přítomny téměř ve všech částech těla kromě vlasů, nehtů, rohovky, oční čočky, chrupavek, nervového systému a kostní dřeni. Vzájemným spojováním cév vznikají silné kmeny, které ústí do širokých žil, umístěných blízko srdci. Do mizních cév jsou vmezeřeny mizní uzliny, které fungují jako filtry nádorových buněk, bakterií, cizorodých částic a brání jejich vniknutí do krevního řečiště. Denně vznikají přibližně dva až čtyři litry mízy.

Pokud mizní systém nefunguje tak, jak má, dochází k jeho selhání a vzniká lymfedém. Pro primární, neboli vrozený, lymfedém je charakteristický špatný vývoj lymfatických cév, je jich menší množství než je normální. Cévy také mohou být příliš široké a nefunkční. Naopak sekundární, neboli získaný, lymfedém může být vyvolán celou řadou příčin – infekcí, úrazem, nádorovým onemocněním, zánětem, žilním onemocněním a podobně.

## **Otok nebolí a postupně tuhne**

Pro lymfatický otok je typické, že je zpočátku měkký. Můžete v něm prstem tlačícím na kůži vytvořit důlek. Postupně však postižená část tuhne. Kůže je bledá a má sklon k pocení. Pro lymfedém je také typické, že je zpočátku nebolestivý. Pacienti však mohou mít pocit tíhy a napětí.

## **Lymfodrenáž a komprese**

Léčba lymfedému je komplexní, dlouhodobá a náročná. Vyžaduje aktivní spolupráci pacienta, lymfoterapeuta i lékaře. Nejdůležitější metodou je lymfodrenáž a komprese.

Lymfodrenáž – příjemná, nebolestivá a jemná technika, při níž má lymfoterapeut pomocí speciálních hmatů za úkol posílit původní, dosud zachovalou funkci mizního systému. Lymfodrenáž trvá 45 až 60 minut a provádí se jednou nebo dvakrát denně po dobu čtyř až šesti týdnů, případně jednou až dvakrát týdně dlouhodobě jako udržovací léčba. Ruční lymfodrenáž může být doplněna o ošetření přístrojem s vícekomorovými návleky, kdy tlaková vlna působí postupně se plnicími komorami návleku na postiženou oblast. Na přístroji lze samozřejmě nastavit vyšší tlaku v komorách, dobu i místo

působení. Na lymfodrenáž navazuje vždy bandážování elastickými obinadly nebo navlečení stahovacích punčoch. Léčbu lymfodrenáží můžeme doplnit nejrůznějšími rehabilitačními cviky, které se vždy provádějí s bandáží.

Lymfedém je možné ovlivnit i pomocí léků, nejhojněji se užívají proteázy (systémová enzymoterapie či Wobenzym).

Chirurgické metody se provádějí velmi zřídka, pouze v přísně indikovaných případech a na několika málo pracovištích. Jedná se o rekonstrukční výkony na lymfatických cestách nebo jde o symptomatické, odlehčující, liposukční odstranění zmnožené podkožní tkáně.

*Zdroj: POSEL, 01/07, kaleidoskop zdraví  
autorka: MUDr. Kateřina Klauzová,*

*lékařka Dermatovenerologické kliniky, 3. LF UK Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze a v Asklepionu, Klinice a institutu estetické medicíny*

## Na co nezapomenout?

Noste bandáže nebo kompresivní návleky.

Snažte se zabránit poranění kůže.

Zraníte-li se, ránu omyjte a dezinfikujte.

Používejte repelenty k ochraně před hmyzím bodnutím.

Příliš se nevystavujte slunci a používejte ochranné krémy s vysokým UV faktorem.

Noste pohodlné oblečení, které vás neškrtí.

Promazávejte kůži hydratačními krémy.

Krevní odběry a měření krevního tlaku by se neměly provádět na postižené končetině.

Svalový pohyb pomáhá správnému pohybu lymfy, vhodné jsou zejména procházky a plavání.

Držte si správnou hmotnost.

Nepřetěžujte končetinu.

**ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE**

**První týden v červenci máme ve všech MH centrech zavřeno!**

**MHC Přerov má zavřeno také od 30.7. do 3.8.**

**Děkujeme za pochopení.**

## Program MHC Praha

- ✓ **14. 6. 16.00 Přednáška pro vaše zdravé kamarádky a dcery: Využijte svého práva na preventivní prohlídky!**
- ✓ **16. 6. AVON pochod – sraz na náměstí republiky v 11.30** u vchodu do Obecního domu pro vás, kdo chcete jít společně s Mamma helpem, start pochodu ve 12.00

- ✓ **21. 6. 16.00** poslední předprázdninový babinec při pěkném počasí posedíme v nově zrekonstruované zahradě u nás ve vnitrobloku

## Tělocvična

Rehabilitační cvičení s Helenou, **pondělí 15.00 a 16.30.**

Jóga s Irenou, **čtvrtek 14.00 a 15.30** (Pozor: necvičí se od 24.5.- 7.6. 2007)

**Nebude se cvičit v červenci, srpnu a září!**

## Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

**Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 18.00** (s obsluhou, pro začátečníky v práci s PC a internetem)

**Čtvrtek, pátek: 10.00 – 18.00** (bez obsluhy, pro pokročilé)

Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

**Naše Mammanetka má provoz s obsluhou až do léta, proto vás zveme, využijte této příležitosti.**

## Rekondiční pobyt

**Novohradské hory** ve dnech **23.6 – 30.6.2007**

### Program MHC Brno

Vždy ve středu, začátek odpoledních programů je od 14.00 hodin

- ✓ **13. 6. 14.00** Ubrousková technika se Štěpánkou – formy, 3D obrázky
- ✓ **20. 6. 14.00** Beseda s MUDr. Šlampa z MOU  
součástí rozloučení před prázdninami bude gurmánský kurz na téma jahody, koktejly
- ✓ **27. 6. 14.00** Babinec – poslední před prázdninami, přijďte, domluvíme se, kdy se budeme v létě scházet

### Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **14. 6. 15.00** Očistné kúry, aloe vera
- ✓ **21. 6. 15.00** Patchwork

## Program MHC Plzeň

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **14. 6. 16.00** Artedílňa – tisk z volné ruky
- ✓ **16. 6.** Pojedete spolu s námi do Prahy na AVON pochod proti rakovině prsu?
- ✓ **18. 6. 14.00** Poprvé si u nás vyzkoušíme **rehabilitační cvičení**

## Program MHC Přerov

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **14. 6. 15.00** Výměna jarních receptů a ochutnávka
- ✓ **28. 6. 15.00** Předprázdninové rozloučení u Bečvy

## Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **14. 6.** Očistné kúry z bylinek

## RECEPTY

### Brněnské recepty z gurmánského kursu

#### **Bylinková pochoutka pro masožravce** *(podle Kluků v akci)*

Brambory nakrájíme na kolečka asi 1 až 2 cm silná. Nakrájíme paličku česneku, 2 velké cibule na půlku a potom na plátky. Přidáme alespoň půl hrnku předem namočených sušených hub (sušené jsou vhodnější, protože jsou aromatictější než čerstvé), můžeme použít i čerstvé žampiony nebo hlívu ústřičnou. Přidáme plnou hrst majoránky, velkou špetku tymiánu, rozmarýnu, nebo i jiné bylinky. Nejlepší jsou čerstvé. Pokapeme olejem osolíme a dáme na alobal vymazaný sádlem. Nahoru položíme plátek naklepané, osolené a opepřené krkovičky. Navrch můžeme nasypat stejné bylinky, houby, nebo i plátek slaniny. Zabalíme do alobalu a pečeme asi třičtvrtě až hodinu v troubě, při teplotě asi 200 – 220 °C. Můžeme i grilovat.

Takto upravené brambory jsou výborné i bez masa.

#### **Jednoduchý rajčatový salát se sýrem Cottage**

Nakrájíme rajčata, cibuli, přidáme sůl, balsamický ocet, cukr, nasekanou bazalku. Vše promícháme a na salát vyklopíme krabičku sýru Cottage.

## Zeleninový salát s bylinkami

Nastrouháme mrkev, nakrájíme jablko, salátovou okurku na plátky, cibulku, a papriku na proužky. Přidáme cukr, olej, ocet, sojovou omáčku dle chuti, smícháme, posypeme Italskými bylinkami (Kotanyi) a necháme v chladnu uležet.

## Krevety ala Řecko

Asi 6 velkých rajčat nakrájíme, rozdušíme, přidáme velké loupané krevety, česnek a větší hrst nasekané bazalky. Těsně před podáváním vhodíme do pánvičky na kousky nalámaný balkánský sýr. Podáváme s bílou vekou.

## Jednoduchá horní stehýnka (křídylka) jako v Itálii

Do ohnivzdorného pekáčku nalijeme asi dvě až tři lžice olivového oleje, nakrájíme na kolečka paličku česneku a natrháme snítku rozmarýnu. Na to položíme paličky z kuřete (horní stehýnka) a dáme péct do trouby. Obracíme, podléváme a hlídáme, aby se nám česnek a rozmarýn nepřipálily.

---

## Gratulace: *těm z nás, které oslaví své narozeniny v červenci*



*Marcela M.(50) – 1.7., PhDr. Marta J. – 2.7., Alena V.(55) – 3.7., Vladimíra P.(55) – 3.7., Marta H. – 4.7., Zdeňka Š.(60) – 5.7., Jana P., Ing. Zdeňka R.(55) a MUDr. Lenka Foretová – 7.7., Miloslava N. a Radmila B. – 10.7., Jaroslava H. a Ing. Ludmila P. – 11.7., Hana P.(60) – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Olga N. – 14.7., Ludmila M. – 17.7., Eva S. a Jana V. – 19.7., Alena V., Ing. Jiřina Č., Lenka C.(55) a Ludmila K.(70) – 20.7., Dana Č.(50) – 22.7., Anděla P., Natalya M. a Olga B. – 23.7., Jaroslava P., Renata Š. a Věra Č. – 24.7., Anna B. a Hana Š. – 26.7., Dagmar. Ch. – 27.7., Ing. Květuše K., CSc. – 30.7.*

### *v srpnu*

*Drahomíra K. – 1.8., Anna H. – 2.8., Eva K. – 3.8., Jitka K. – 4.8., Jaroslava Č. a Marie K. – 5.8., Alena P.(50) a Helena M. – 6.8., Blanka H., Marcela K. a Veronika P. – 7.8., Helena P. – 8.8., Marie H. a Milena Ř. – 9.8., PhDr. Alexandra M. a Miroslava M. – 10.8., Miluše K., Václava H. a Ing. Vladimíra B. – 13.8., Ludmila S. a Růžena U. – 14.8., Dagmar M. a Eva Č. – 15.8., Jarmila K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J. a Věra P. – 19.8., Bronislava F. a Eliška S. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Jana S. a Margita H. – 22.8., MUDr. Miroslava Skovajsová – 23.8., Iva R. – 24.8., Eva K. – 26.8., Hana Š. a Jaroslava K.(60) – 27.8., Jolana K. – 28.8., Eva V. a Bc. Štěpánka Pokorná – 29.8.*