


# MOŽDA KASNIJE BEBA?

*Vodič za odnose, seks i plodnost  
za mlade ljude posle raka*



# SADRŽAJ

## BEBA KASNIJE?

- 3 UVOD
- 5 OSNOVE; DELIĆI I DELOVI: ANATOMIJA I PSIHOLOGIJA
- 7 ŠTA JE PLODNOST I NEPLODNOST?
- 8 PRIČAJMO O SEKSU I PLODNOSTI

## PITANJA I ODGOVORI

- 9 ČESTO POSTAVLJANA PITANJA
- 17 SAMO ZA MUŠKARCE
- 20 SAMO ZA ŽENE
- 22 PSIHOLOŠKI EFEKTI

## REČNIK

- 23 REFERENCE I KORISNI LINKOVI
- REČNIK POJMOVA

*"Ova knjiga je divan resurs koji treba imati pri ruci posle lečenja i svih teškoća koje su išle uz lečenje. Čak i sada, godinama nakon lečenja, još uvek živim sa rakom i razmišljam o svom životu i onome što me očekuje. Plodnost nije bila prva stvar o kojoj sam razmišljao kada mi je sa 19 dijagnostikovao rak, kao što sam tada bio zabrinut za kozmetičke efekte i ozbiljnije stvari i za moje šanse za preživljavanje i povratak u normalne tokove.*

*Tek nedavno sam želeo da čujem informacije o opcijama u vezi sa decom. Ova knjiga pokriva pitanja o kojima nisam siguran i mogu o njima da čitam u udobnosti svoje sobe, bez stresa i vođenja razgovora sa nepoznatim ljudima. Moje brige su malo manje, jer znam da imam više opcija u vezi sa plodnošću koje me čekaju u budućnosti."*

**KRIS BOND - kancer survajvor**



## UVOD

Bilo da ste upravo završili lečenje raka, ili je to bilo pre mnogo godina, možete se brinuti da li će to imati bilo kakav uticaj na vašu sposobnost da uživate u seksu i da imate decu u budućnosti (na vašu plodnost).

Vaše lečenje može takođe da utiče na to kako se osećate u odnosu na vaše telo (imidž vašeg tela) i vaše odnose.

### **Zašto morate da pročitate ovu knjigu?**

Cilj ove knjige je da vam pruži informacije o vašoj seksualnosti i plodnosti nakon raka, tako da kada počnete da razmišljate o vezama i zasnivanju porodice u budućnosti, već ćete znati koji je vaš status plodnosti i koje su vaše mogućnosti.

Nadamo se da će biti manje iznenađenja.

Ako ste upravo dobili dijagnozu raka i spremate se na lečenje, onda pročitajte našu drugu knjigu "Možda kasnije beba: vodič za odnose, seks i plodnost za mlade ljude s rakom." Ako ste već lečeni od raka - nastavite dalje odavde.

Vraćanje u „normalan“ život posle lečenja može da znači da imate neke nove teme za razmišljanje. To može biti i slika vašeg tela, odnosa, seksualnosti i plodnosti. Lečenje može da utiče na te stvari i kod muškaraca i žena.

Objasnićemo zašto i kako pričati o tome i šta možete da uradite da odredite svoj status plodnosti. Razgovori sa doktorom/stručnjakom za plodnost o opcijama koje su vam na raspoloženju vam mogu vratiti osećaj kontrole.

### **Razumevanje onoga što znate je dobar početak.**

Knjiga je nastala u saradnji sa mladim ljudima koji su lečeni od raka, tako da je dizajnirana za stvarni život. Nadamo se da će informacije dovesti do lakšeg pričanja o ponekad teškim, nezgodnim ili neprijatnim aspektima onoga što osećate. Možete pročitati sve od početka do kraja ili samo delove koji vas zanimaju. Želimo da vam pružimo što više informacija kako biste dobili odgovore na pitanja u vezi sa seksom i plodnošću, te tako dobili pomoć u razumevanju svojih izbora i donošenja životnih odluka. Želimo da vas ohrabrimo da pričate sa doktorom/ima i medicinskim osobljem.

*„Period nakon lečenja je teži nego samo lečenje. Samopouzdanje, samopouzdanje, samopoštovanje utiču na to kako gledaš na sebe i na sve drugo u životu, i ja još uvek pokušavam da pronađem sebe“*

*- HOPE; Hočking limfom*

# OSNOVE DELIĆI I DELOVI: ANATOMIJA I PSIHOLOGIJA

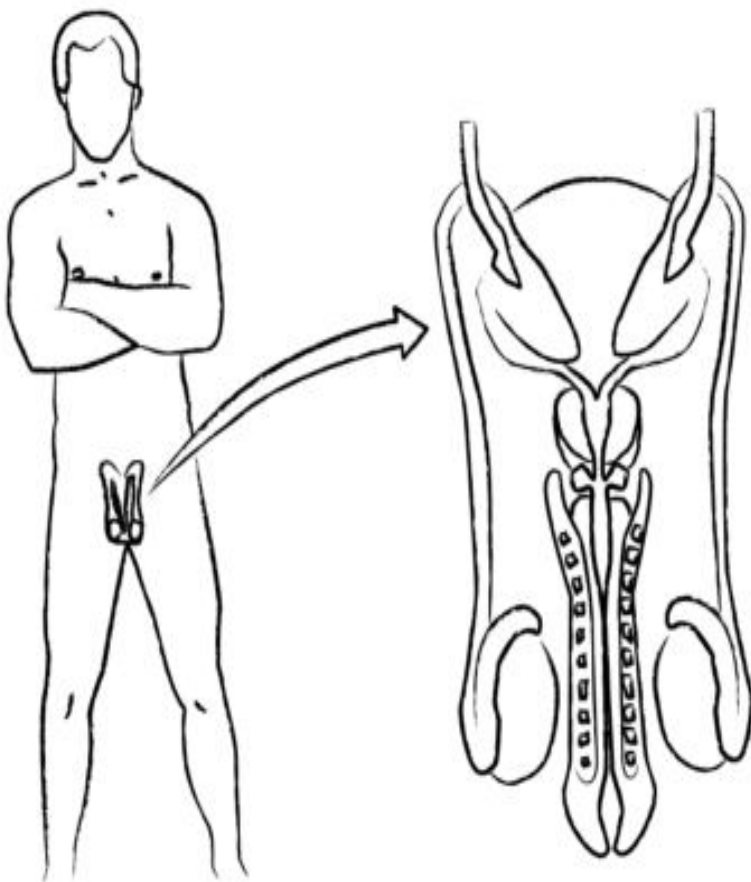


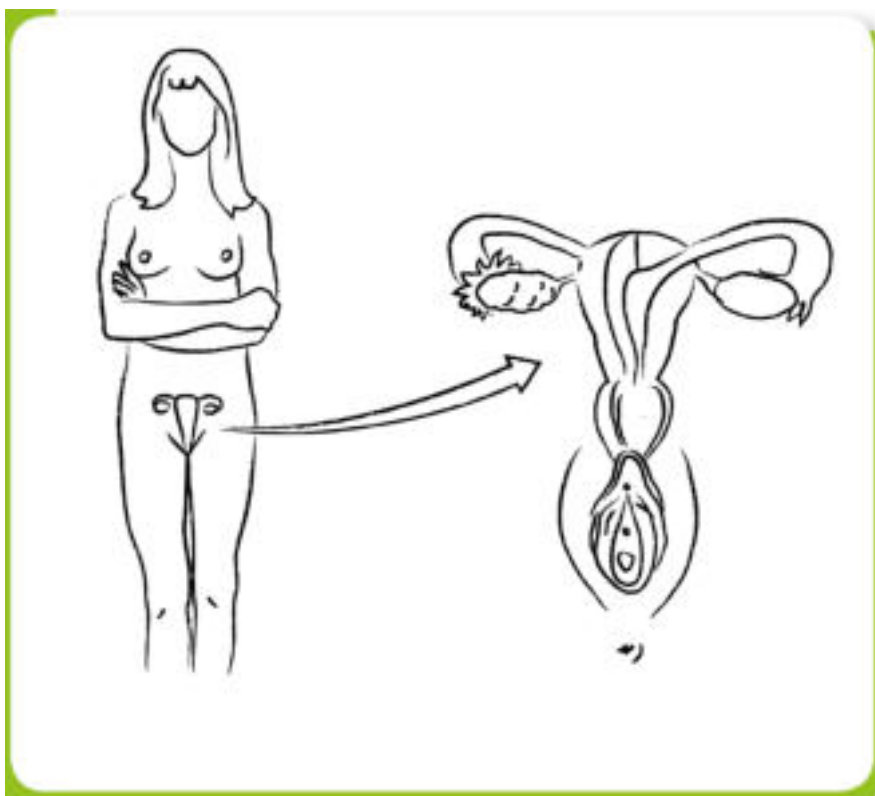
Ovo je samo brza lekcija o muškom i ženskom reproduktivnom sistemu. Biće puno novih termina, pa uvek možeš da odeš na kraj knjige i pogledaš značenje.

## MUŠKARCI

Najvažniji organ muškog reproduktivnog sistema su testisi. Muškarac se rodi sa 2 testisa i njihov posao je da proizvode spermu i hormon testosteron.

Testisi („jaja“) vise van, tako da ostanu hladna, omogućavajući proizvodnju sperme koja sazreva u testisima i kreće se kroz cev koja se zove epidimis. Funkcija epidimisa je da pomogne sazrevanje, skladištenje i transport sperme. Taj put traje oko 72 dana - sperma postaje zrela i onda može da oplodi jaje.





## ŽENE

Glavni organi ženskog reproduktivnog sistema su jajnici. Svaka žena ima 2 jajnika sa dvostrukom funkcijom: proizvodnja jajnih ćelija i hormona: estrogena i progesterona. Ostali delovi ženskog reproduktivnog sistema su tu da pomognu jajnicima da rade svoj posao. Žene su rođene sa ograničenim brojem jajnih ćelija, oko 700 000, što može da izgleda mnogo ali sa starenjem ne

nastaju nove. Kako se taj broj smanjuje, tako dolazi i do toga da nema više jajnih ćelija, i tada nastupa menopauza.

Jajnik sadrži folikule u kojima se razvija jajna ćelija i kada ona sazri, jajna ćelija se seli u jajovode. Cevi (tube) spajaju jajnike i matericu, i te cevi imaju nešto poput malih prstiju (pipaka) koji hvataju jajne ćelije. To se naziva period ovulacije i svaka žena prolazi kroz to otprilike na svakih 28 dana. Jajna ćelija putuje oko 5 dana do materice. Da biste dobili bebu jajnu ćeliju treba da oplodi sperma, a ako jajna ćelija nije oplodena, onda će se javiti ciklus. Ako je jajna ćelija oplodena, embrion će se vezati za zid materice, gde će nastaviti da raste i da se razvija.

## ŠTA JE PLODNOST I NEPLODNOST?

Za žene plodnost predstavlja sposobnost da se zatrudni. Za muškarce plodnost znači učiniti da žena zatrudni i mogućnost da se postane otac deteta.

Neki lekovi za lečenje raka mogu da utiču na plodnost.

Za žene postoji nekoliko faktora kao uzrok neplodnosti, kao što je smanjeni broj jajnih ćelija, problem sa hormonima (signalizacija hormona na relaciji mozak - jajnici) ili oštećenje jajovoda ili materice.

Za muškarce problem može biti u proizvodnji sperme: nedovoljan broj spermatozoida, slaba pokretljivost ili abnormalni oblik spermatozoida. Nekada je problem u transportu, (problem kao što je blokada). Neplodnost je nešto što se dešava i opštoj populaciji, i nije svojstvena samo ljudima koji su se lečili od raka. U opštoj populaciji jedan od 6 parova ne može da ima decu



Ako ste neplodni, to ne znači da ne možete nikada postati roditelj. Postoji pomoć koju možete zatražiti: spermatozoidi donora, jajne ćelije donora, hraniteljstvo i usvajanje.



## KAKO TO DA NISAM RANIJE ČUO/LA ZA SVOJU NEPLODNOST?

Ako si u školi ili na fakultetu, naravno da o tome i ne razmišljaš. Možda u trenutku dijagnoziranja raka tvoj doktor nije pričao sa tobom o plodnosti. Možda postoje načini za očuvanje plodnosti i možda postoji mogućnost da imaš bebu kada budeš spreman/na. Dobro je popričati sa doktorima na tu temu i viditi koje su sve opcije na raspolaganju. Verovatno ne biste razmišljali o plodnosti u ovim godinama, ali kada mladi imate rak onda često sazrevate mnogo pre vršnjaka i razmišljate o mnogim stvarima i odlukama o kojima oni ne razmišljaju.

## PRIČAJMO O SEKSU I PLODNOSTI

Seks i plodnost su teme zbog kojih ljudi osećaju neprijatnost i stid. Razgovor sa partnerom (ako ga imate), prijateljima ili porodicom može biti težak. Mnogi ne shvataju da rak može da utiče na vašu sposobnost da uživate u seksu i da se ostvarite kao roditelji. Važno je pričati o ovome, ali isto tako je važno da vam razgovor prija i da dobijete prave informacije i razumete sve opcije.

Nažalost, plodnost najčešće nije tema kada tek dobijete dijagnozu raka, već postaje tema mnogo kasnije. Kako ne postoje saveti koji vam mogu reći šta i kako da uradite, jedini savet je da idete kod stručnjaka i testirate svoju plodnost.

*„Ideja da razgovaram otvoreno o seksualnosti sa svojim roditeljima je teška i skoro nemoguća. Ja bih voleo da sam imao razgovor nasamo sa svojim doktorom.“*

*- Nejtan, Juing sarkom*

*„Samo sam sedeo u toj doktorskoj sobi sa svojim roditeljima, doktor je rekao da su stigli rezultati i da su pokazali da sam neplodan. Ja sam se osećao smrznut i kao da nisam tu“ - Ben, Leukemija*

# ČESTO POSTAVLJANA PITANJA

**VEROVATNO IMAŠ MILION PITANJA U SVOJOJ GLAVI.  
OVDE IMAMO ODGOVORE NA NAJČEŠĆE POSTAVLJANA PITANJA.**

ZAŠTO NISAM DOBIO/LA INFORMACIJE O PLODNOSTI I MOGUĆIM PROBLEMIMA?

Zavisno od toga koliko si imao/la godina i mesta gde si imao/la rak zavisi i to da li će tema plodnosti biti tema o kojoj ćeš pričati sa svojim doktorima. Možda si bio/la previše mlad/a ili je sve bilo veoma hitno i možda je lečenje raka moralo da započne odmah.

Možda postoje načini da sada sačuvaš svoju plodnost i da tako imaš više mogućnosti kada stvarno budeš želeo/la da se ostvariš kao roditelj. Ako želiš da budeš potpuno informisan/a, onda razgovaraj sa doktorima koji te leče ili prate posle lečenja, jer te oni mogu uputiti na specijaliste za ove probleme.

STVARNO SAM LJUT/A NA SVOG DOKTORA! ZAŠTO MI NIJE REKAO NIŠTA PRED POČETAK LEČENJA? ŠTA DA RADIM?

Tvoja prva reakcija može biti bes i razočaranost u medicinski tim jer nisi upućen/a u sve opcije. Kao što smo već rekli, možda postoji mnogo razloga zašto se o tome nije govorilo, ali savetujemo ti da sada insistiraš da dobiješ odgovore i vidiš šta dalje treba da preduzmeš.

AKO IMAM SEKSUALNE ODNOS, DA LI ĆE MI SE RAK VRATITI?

NE. Seks ne može da učini da se rak vrati, niti možeš da ga preneseš svom partneru.

DA LI JE SEKS POSLE LEČENJA  
BOLAN ILI OSTAJE SVE KAO I  
RANIJE?

Obično je potrebno da prođe neko vreme da ti se vrati osećaj samouverenosti i prijatnosti. Mnogi vole da idu polako i vide šta im i kako odgovara, i kada budu spremni onda će se upustiti u seksualne odnose sa partnerom. Neki se fokusiraju na grljenje, ljubljenje i intimne dodire dok ne osete seksualnu želju. Svi smo različiti i zato ne možemo reći šta je ispravno, a šta ne. Slušaj sebe, svoje srce i telo.

DA LI MOGU DA IMAM SEKSU-  
ALNE ODNOSI IAKO SAM NE-  
PLODNA/A?

Čak i kada ne možeš da imaš bebu, možeš da imaš seksualne odnose. Potrebno je da koristiš zaštitu kako bi se zaštitio/la od seksualno prenosivih bolesti i infekcija.

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU NE-  
PLODNOSTI I PRERANOG OTKA-  
ZIVANJA JAJNIKA?

Prerano otkazivanje jajnika je uzrok neplodnosti i ona se javlja zbog toga što su jajnici prestali da proizvode jajne ćelije pre vremena, a to znači ranu menopauzu. Otkazivanje jajnika može biti privremeno, a neplodnost je trajna.

KOLIKO DUGO MOGU DA SE ČUV-  
AJU ZAMRZNUTE JAJNE ĆELIJE I  
SPERMATOZOIDI?

To zavisi od tehnika koje se primenjuju. Mogu biti zamrznute na neodređeno vreme. Poznato je da zamrznute spermatozoidi mogu da se koriste i posle 30 godina.

AKO MI SE POSLE LEČENJE VRATI  
I USTALI MENSTRUALNI CIKL-  
JUS, DA LI TO ZNAČI DA SAM  
PLODNA?

Ako se ciklus vrati posle lečenja, to je dobar znak da se tvoje telo vraća u normalu. To se obično dešava posle 6 meseci, ali čak i ako imaš ciklus, to ne znači da je tvoja plodnost očuvana. Takođe, postoji mnogo žena koje se nisu lečile od raka a imaju problem sa plodnošću.

I DALJE PROIZVODIM SPER-  
MU. DA LI TO ZNAČI DA SAM  
PLODAN?

Ne znači nužno da si plodan. Jedini način da znaš da li si plodan je da testiraš svoju plodnost.

KOLIKO DUGO POSLE LEČENJA  
TREBA DA ČEKAM SA RODITELJST-  
VOM?

To zavisi od više faktora i najbolje je o tome po-  
pričati sa svojim doktorima.

DA LI MOGU RAK DA PRENESEM  
DECI?

Istraživanja su pokazala da se efekti lečenja raka ne prenose na decu. Deca dobijena veštačkom oplodnjom takođe nisu u riziku. Postoji mali broj ljudi koji imaju „neispravan gen“ koji povećava rizik od dobijanja određene vrste raka. Zato treba razgovarati sa doktorom konkretno za tvoj slučaj, i eventualno potražiti genetičara kako bi se obavile sve potrebne provere.



PLAŠIM SE DA SE RAK NE VRATI  
AKO ODLUČIM DA IMAM DETE.

Svako različito doživljava i preživljava iskustvo lečenja raka. Samopoimanje sebe i svog tela je različito, i zavisi od toga da li si tinejdžer ili mlada osoba. Rak možda može da promeni i tvoj izgled, osećanja i da ostavi trajni trag. Ponekad će i tvoja seksualnost biti pogođena ovim iskustvom. Vremenom će uz podršku prijatelja, porodice, partnera da ti se vrati samopouzdanje, pa će ti se i seksualnost vratiti. Zapamti da tvoje telo prolazi kroz brutalno, ali nužno lečenje i da je potrebno vreme da se stvari vrate u normalu.

## SAMO ZA MUŠKARCE



Rak i lečenje raka može da utiče i na tvoj seksualni život. Slika o sebi, samopouzdanje su naročito važni u tinejdžerskom dobu i tada su mladi najviše nesigurni u vezi sa tim. Lečenje raka može da promeni tvoj izgled tela i tvoja osećanja, kao i da utiče na tvoju seksualnost. Uticaj na seksualnost može biti i fizički i psihički, i teško je reći šta je uticajnije. Treba uvek sebe da podsećaš da si ti isti kao i pre, samo se nosiš sa neželjenim posledicama lečenja. Dobra vest je da vremenom uz podršku možeš da povratiš samopouzdanje u svoj izgled i svoju seksualnost. Čak iako si zbog lečenja možda neplodan, i dalje možeš da uživaš u vezama i seksu i posle lečenja.

### FIZIČKI ASPEKTI

Možda će lečenjem raka krvni sudovi i nervi u karličnom području (gde je smešten polni organ) ostati oštećeni, i to može da bude uzrok za izostanak erekcije.

Radioterapije i operacija takođe mogu biti jedan od uzročnika.

Kada se operacijom uklanjaju testisi, to obično ne utiče mnogo na seksualni život. Može se smanjiti količina proizvedenog testosterona na neko vreme. Ovo se može desiti i ako si primao radioterapiju baš u predelu testisa, ili ako lečenje utiče na hipofizu u mozgu. Hipofiza je žlezda koja kontroliše proizvodnju testosterona u testisima.

Manja zainteresovanost za seks se javlja zbog niskog nivoa testosterona. To može da prouzrokuje probleme sa erekcijom. Ovo se može rešiti tako što će ti doktor prepisati testosteron, ili te obavestiti o drugim opcijama za rešenje problema.

### KAKO TO RAK UTIČE NA MOJU PLOD- NOST?

Ne utiču sve vrste lečenja raka na plodnost, ali neke mogu uticati. Doza, tip raka, njegova lokacija i tvoj uzrast u vreme lečenja mogu takođe imati uticaja.

## UTICAJ LEČENJA RAKA NA SEKS I PLODNOST

### VRSTE RAKA KOJE MOGU UTICATI NA PLODNOST

Dole su navedene neke vrste kod kojih se može pojaviti problem sa plodnošću:

#### **Rak testisa:**

Rak testisa može da znači da si u vreme uspostavljanja dijagnoze imao mali broj spermatozoida.

#### **Hočkinov limfom:**

Zbog načina na koji se bolest razvija i kod Hočkinovog limfoma se u vreme dijagnostikovanja beleži mali broj spermatozoida. Mali broj spermatozoida znači da si neplodan.

### HEMIOTERAPIJA

Hemioterapija je najčešći način lečenja i ona koristi lekove (citostatike) koji ubijaju ćelije raka ili usporavaju njihov rast. Nažalost, dok hemioterapija deluje na ćelije raka, ona deluje i na zdrave ćelije u telu, a to uključuje i reproduktivne ćelije (spermatozoide). Dakle, može da utiče na proizvodnju sperme i da bude uzrok smanjene seksualne zainteresovanosti i želje za seksom, ali vremenom će se iste vratiti.

#### **Stepen oštećenja zavisi od više faktora:**

- \* Vrste citostatika
- \* Doze citostatika
- \* Kombinacije citostatika
- \* Uzrasta kada si lečen

Uz sve ovo prethodno navedeno, najbolje je proveriti sa doktorom šta još može da bude uzročnik i šta sada može da se poboljša.

### RADIOTERAPIJA

Radioterapija (visoke doze zračenja) ubija ćelije raka u određenom delu tela, i za razliku od hemioterapije, deluje samo na taj deo tela. Ipak, u tom delu tela su i zdrave ćelije, npr. reproduktivne ćelije. Radioterapija će imati uticaja na plodnost samo ako si zračen u delu tela sa reproduktivnim organima.

#### **Stepen oštećenja zavisi od više faktora:**

- \* Broja tretmana
- \* Doze zračenja
- \* Područja koje se zrači
- \* Uzrasta kada si lečen

Uz sve prethodno navedeno, najbolje je proveriti sa doktorom šta još može da bude uzročnik i kako situacija sada može da se poboljša.

### **RADIOTERAPIJA ABDOMENA ILI KARLICE**

Radioterapija karlice može da utiče na proces proizvodnje sperme.

### **RADIOTERAPIJA MOZGA**

Radioterapija mozga može da uzrokuje probleme sa plodnošću. Zašto? Čini se čudnim da radioterapija mozga može da utiče na način rada reproduktivnog sistema, ali mozak sadrži hipofizu koja oslobađa hormone koji deluju na reproduktivni sistem. Ovi hormoni omogućavaju da testisi rade i stvaraju spermu, te tako utiču na tvoj seksualni nagon.

Ako imaš radioterapiju mozga, možda već uzimaš lek koji zamenjuje hormone koji hipofiza oslobađa.

### **TRANSPLANTACIJA KOŠTANE SRŽI I MATIČNIH ĆELIJA**

Transplantacija znači da ćeš dobiti hemioterapiju u visokim dozama i totalno zračenje celog tela. Zbog toga postoji značajno veći rizik od neplodnosti.



### **ŠTA POSLE LEČENJA?**

Sve prethodno navedeno može biti uzrok loše pokretljivosti spermatozoida ili male količine spermatozoida. Na kažemo da će svi koji su prošli hemio i radioterapije, ili možda i operaciju imati ove probleme, ali svakako treba razgovarati sa stručnjakom i videti koje su opcije i koje testove treba uraditi da se proverí trenutno stanje.

## SAMO ZA ŽENE



Rak i lečenje raka može da utiče i na tvoj seksualni život. Slika o sebi, samopouzdanje su naročito važni u tinejdžerskom dobu i tada su mladi najviše nesigurni u vezi sa tim. Lečenje raka može da promeni tvoj izgled tela i tvoja osećanja, kao i da utiče na tvoju seksualnost. Uticaj na seksualnost može biti i fizički i psihički, i teško je reći šta je uticajnije. Treba uvek sebe da podsećaš da si ti ista kao i pre, samo se nosiš sa neželjenim posledicama lečenja. Dobra vest je da vremenom uz podršku možeš da povratiš samopouzdanje u svoj izgled i svoju seksualnost. Čak iako si zbog lečenja možda neplodna, možeš da uživaš u vezama i seksu i posle lečenja.

Neke vrste lečenja mogu da smanje nivo ženskog hormona estrogena. Ovo može biti privremeno ili trajno, i tada se to naziva privremena ili trajna menopauza.

Nizak nivo estrogena može uzrokovati vaginalnu suvoću koja se može lečiti hormonima, mazivima ili hidratantnim gelovima.

Oni se mogu kupiti u apotekama, dizajnirani su za ublažavanje nelagode i ne sadrže hormone. Ako si imala operaciju ili radioterapiju karličnog dela, može se desiti da prilikom penetracije osećaš nelagodnost. Ako ti se ovo događa, možda će biti potrebno vreme da ponovo osetiš uzbuđenje i dostigneš orgazam.

Raspoloženost za seks ide uvek u paketu sa osećajem sigurnosti u sebe i svoje telo.

Možda će te biti sramota da pričaš o ovome sa nekim ljudima iz svoje okoline, pa zato uvek potraži odgovore kod doktora.

### KAKO TO RAK UTIČE NA MOJU PLODNOST?

Ne utiču sve vrste terapija na plodnost, ali neke mogu uticati. Doza, tip raka, njegova lokacija i tvoj uzrast u vreme lečenja mogu takođe imati uticaja.

### HEMIOTERAPIJA

Hemioterapija je najčešći način lečenja i ona koristi lekove (citostatike) koji ubijaju ćelije raka ili usporavaju njihov rast. Nažalost, dok hemioterapija deluje na ćelije raka, ona deluje i na zdrave ćelije u telu, a to uključuje i reproduktivne (jajne ćelije).

Stepen oštećenja zavisi od više faktora:

- \* Vrste citostatika
- \* Doze citostatika
- \* Kombinacije citostatika
- \* Uzrasta kada si lečena

Uz sve prethodno navedeno, najbolje je proveriti sa doktorom šta može da bude uzročnik i kako situacija sada može da se poboljša.

### **RADIOTERAPIJA**

Radioterapija (visoke doze zračenja) ubija ćelije raka u određenom delu tela, i za razliku od hemioterapije deluje samo na taj deo tela. Ali u tom delu tela su i zdrave ćelije poput reproduktivnih ćelija. Radioterapija će imati uticaja na plodnost samo ako si zračena u delu tela sa reproduktivnim organima. Radioterapija karlice može da utiče na plodnost i oštećenje jajnika, ili može da ošteti matericu ili grlić matrice, pa to otežava iznošenje trudnoće do kraja.

Ako je zračenje obavljano kod mladih devojaka, onda to može uticati na razvoj materice.

### **RADIOTERAPIJA MOZGA**

Radioterapija mozga može da uzrokuje probleme sa plodnošću. Zašto? Čini se čudnim da radioterapija mozga može da utiče na način rada reproduktivnog sistema, ali mozak sadrži hipofizu koja oslobađa hormone koji deluju na reproduktivni sistem. Ovi hormoni su oni zbog kojih jajnici rade i stvaraju jajne ćelije.

Ako si imala radioterapiju mozga, možda već uzimaš lek koji zamenjuje hormone koje hipofiza oslobađa.

### **TRANSPLANTACIJA KOŠTANE SRŽI I MATIČNIH ĆELIJA**

Transplantacija znači da ćeš dobiti hemioterapiju u visokim dozama i totalno zračenje celog tela. Zbog toga postoji značajno veći rizik od neplodnosti.

## PSIHOLOŠKI EFEKTI

### HAJDE DA PRIČAMO O OSEĆANJIMA

Dok si se lečio/la verovatno si morao/la da se boriš sa mnogo različitih i teških misli i osećanja. Čak i posle završetka lečenja, verovatno se nosiš sa puno emocija koje se tiču načina na koji je rak uticao na tvoj život. To se može dogoditi i poprilično dugo nakon lečenja. Lečenje raka može da ima dugoročni uticaj, i to ne samo fizički, već i na način na koji sada misliš i osećaš. Neka od tih osećanja odnosiće se na tvoje telo, odnose sa ljudima, seks i rođenje dece.

Reakcije će biti različite u zavisnosti od pola, kulture, seksualne orijentacije, viđenja tvoje porodice. Sve to zajedno će uticati na to kako ćeš se nositi sa svim informacijama.



Možda je i čitanje ove knjige za tebe neki vid suočavanja, posebno sa seksualnošću i plodnošću o kojoj se nije razgovaralo pre i tokom lečenja, jer si bio/la veoma mlad/a da se o tome razgovara.

Veoma je teško suočavanje i prilagođavanje tvom promenjenom telu. Teško je da se upustiš u intimnu vezu i teško je suočiti se sa potencijalnom neplodnošću, naročito posle svega što je išlo uz lečenje.

Verovatno si ljut/a, besan/na što se o tome nije pričalo pre lečenja i zato što nisi znao/la koje su još opcije moguće. Savršeno je u redu da se tako osećaš!

Nema dobrog i lošeg osećanja, već samo osećanja. Čak i kada ih skrivaš i držiš duboko u sebi, ona su tu.



Sve te emocije su tu i sve su veće i čekaju da eksplodiraju, a kada puknu možeš potencijalno da očekuješ posledice sa kojima nećeš znati da se nosiš.

Pronalaženje načina da izraziš, ispoljiš svoja osećanja će ti definitivno pomoći da se bolje osećaš.

Osećanje u vezi sa sopstvenom atraktivnošću može biti oblikovano i vezano za iskustvo lečenja raka, pa će sigurno otežati upuštanje u intimne veze i seksualno uzbuđenje.

Razgovor sa osobom od poverenja može pomoći da sam/a bolje shvatiš sebe i smanjiš pritisak koji si sebi stvorio/la. Ako imaš nekoga sa sličnim iskustvom, to bi moglo da ti mnogo znači. Imao/la bi osećaj nisi sam/a.

Pokušaj da se baviš nekim fizičkim aktivnostima, možda jogom. I savetujemo ti da popričaš sa doktorom.

Neki će ti reći da plodnost ne treba da ti bude prioritet, već da je prioritet to što si živ/a i što si uspešno završio/la lečenje. Ovo nije fer odgovor, jer oni nemaju predstavu o tome kako se ti osećaš i ne znaju šta si prošao/la.

Ljudi koji su imali rak nekada i ne žele da osnuju porodicu zbog straha od preuranjene smrti ili zato što sumnjaju u svoje sposobnosti da odgajaju decu. Naravno da svako ima svoje strahove, a oni su prisutni čak i kod onih koji nemaju iskustvo raka.

Proces testiranja plodnosti i saznavanje rezultata može da donese osećanje tuge i gubitka. I to je sasvim u redu.

I opet je najbolje da pronadeš nekoga sa kim možeš da razgovaraš. Pričaj sa svojim partnerom, prijateljima, stručnim osobljem.





## REČNIK: (ŠTA TO ZNAČI?)

Rak ima sopstveni jezik. Neke termine ćeš možda razumeti, neke nećeš ni morati da znaš, a neke ćeš morati jer će postati deo tvog svakodnevnog jezika. Koristi ovu listu kako bi shvatio/la o čemu priča medicinski tim (i da impresioniraš tvoje prijatelje).

**Alogeno:** Tkivo od odgovarajućeg donora (često se odnosi na transplantacije koštane srži)

**Alopecija:** Medicinski izraz za opadanje kose. Često se javlja kao rezultat hemioterapije.

**Anemija:** Stanje gde se javlja nedostatak crvenih krvnih zrnaca u telu. Može izazvati umor.

**Anestezija:** Lek koji se daje pacijentima kako bi se sprečio bol tokom procedure. Može se dati kao lokalna anestezija koja će utrnuti mesto gde će biti obavljena procedura, ili kao opšta anestezija koja „onesvesti“ osobu.

**Analgetik:** Lek koji otklanja bol.

**Antibiotik:** Lek koji se koristi kako bi se izlečila ili sprečila infekcija.

**Anti-emetik:** Lek koji pomaže da se kontroliše i spreml mučnina i povraćanje.

**Aspiracija:** Uklanjanje tečnosti iz tela uz pomoć igle.

**Autologno:** Sopstveno tkivo (suprotno alogenom)

**Benigno:** Nekancerogeno. Ne može da se proširi na ostale delove tela.

**Bilateralno:** Na obe strane.

**Biopsija:** Uzimanje malog uzorka tkiva iz tela. Ovaj uzorak se posmatra ispod mikroskopa. Biopsija pomaže doktorima da dijagnostikuju bolest.

**Vađenje koštane srži:** Uklanjanje malog dela koštane srži, uglavnom iz kuka.

**Graft:** Zdravo tkivo koje se uzima sa nekog drugog dela tela, ili se uzima od neke druge zdrave osobe i transplantuje se kako bi zamenilo zdravo ili povređeno tkivo.

**Dijagnoza:** identifikacija bolesti koju ima neka osoba.

**Donor:** Osoba koja daje svoje tkivo ili organ drugoj osobi.

**Edem:** Otok izazvan nakupljanjem tečnosti u telu ili tkivima.

**Eritrociti:** Čelije koje sadrže hemoglobin koji nosi kiseonik kroz telo.

**Imuni sistem:** Mreža ćelija i organa koja pomaže u odbrani organizma od stranih tela, poput klica.

**Infuzija:** Spora injekcija tečnosti koja ide u venu ili tkivo.

**Intravenski:** Davanje tečnosti, lekova ili krvi direktno u venu.

**Kateter:** Mala cev koja se uvodi u telo kako bi se uklonile ili ubacivale tečnosti.

**Kliničko ispitivanje:** Istraživanje koje uključuje davanje lekova pacijentima i proučavanje rezultata. Cilj kliničkog ispitivanja jeste pronalaženje boljih načina za lečenje i prevenciju bolesti.

**Krv:** Cirkuliše kroz telo kroz arterije i vene. Nosi različite materije u telesne ćelije, poput hrane, kiseonika i hemikalija, pomaže u borbi sa infekcijama. Krv se sastoji od belih i crvenih krvnih zrnaca, od trombocita i tečnosti koja se naziva plazma.

**Krvna transfuzija:** Davanje crvenih krvnih zrnaca intravenski. Krv koja se daje uzeta je od druge osobe.

**Koštana srž:** Meko, sunderasto tkivo u sredini kosti gde se proizvode crvena i bela krvna zrnca i trombociti.

**Leukociti:** Krvne ćelije koje pomažu u borbi sa infekcijama.

**Limfa:** Bistra tečnost koja protiče kroz telo noseći ćelije koje pomažu organizmu da se bori sa infekcijama.

**Limfni čvorovi:** Male, zrnaste strukture koje filtriraju limfu kako bi otklonile bakterije i druge ćelije, poput ćelija raka.

**Lokalizovan rak:** Rak koji se nije proširio na druge delove tela.

**Maligno:** Kancerogeno. Maligni tumor će se najverovatnije proširiti na druge delove tela ukoliko se ne leči.

**Matične ćelije:** Nezrele ćelije koje se nalaze u koštanoj srži iz kojih se formiraju krvne ćelije.

**Metastaza:** Sekundarni tumor koji se proširio sa primarnog mesta na limfni ili krvni sistem.

**Neutropenija:** Abnormalni porast u broju neutrofila, tipa belih krvnih ćelija.

**Onkolog:** Doktor koji se specijalizuje za lečenje raka.

**Palijativna nega:** Tretman koji se fokusira na ublažavanje negativnih posledica ili simptoma bolesti, ali ih ne leči.

**Plazma:** Tečni deo krvi u kom se nalaze krvne ćelije i trombociti.

**Proteza:** Veštačka zamena za deo tela koji je otklonjen (npr. ruka, noga, dojka).

**Radijacija:** Energija u formi radio talasa koja može da pogodi i uništi ćelije, specifično ćelije raka.

**Rak:** Opšti naziv za veliku grupu bolesti kod kojih ćelije nekontrolisano rastu i umnožavaju se.

**Relaps:** Povratak bolesti nakon tretmana i perioda poboljšanja.

**Remisija:** Odsustvo znakova i simptoma aktivne bolesti.

**Stopa preživljavanja:** Procenat ljudi sa nekom bolešću koji prežive nakon određenog vremena.

**Terminalno:** Kada bolest ne može biti izlečena.

**Trombociti:** Deo krvi zadužen za zaustavljanje krvarenja tako što proizvodi krvne ugruške.

**Trombocitopenija:** Smanjen broj trombocita u krvi, što rezultuje sa mnogo više potrebnog vremena za zgrušavanje krvi.

**Tumor:** Abnormalna izraslina u telu.

**Tumor marker:** Materija koja se nalazi u krvi i koju proizvodi tumor, koja pokazuje da li tretman radi.

**Hematologija:** Tip medicine koji se bavi proučavanjem krvi. Doktor koji se specijalizuje u ovoj oblasti se naziva hematolog.

**Hemioterapija:** Korišćenje posebnih lekova (citotoksika) kako bi se lečio rak.

**Hemoglobin:** Sastojak crvenih krvnih zrnaca koji nosi kiseonik.

**Hormon:** Materija koju proizvode žlezde koja pomaže u regulisanju reprodukcije, metabolizma i rasta.

**Citotoksični lekovi:** Lekovi koji se daju kako bi se oštetile ili ubile ćelije raka.

**Centralna linija:** Kateter koji se ubacuje u venu koja se nalazi u grudima. Koristi se kako bi se davale infuzione tečnosti, krvni proizvodi i kako bi se uzimali uzorci krvi.

**CT:** Procedura koja pravi rendgenske snimke tela iz različitih uglova kako bi se formirala dobra slika.

## ZAPAMTI:

**POSTAVLJAJ PITANJA ČAK I ONDA KADA SE PLAŠIŠ!**

## KORISNI LINKOVI:

[www.cikaboca.org](http://www.cikaboca.org)

[www.mladice.org](http://www.mladice.org)

<http://nisibroj.cikaboca.org>

## OBAVEŠTENJE O AUTORSKOM PRAVU

@2019 ČIKA BOCA

Ovu publikaciju je izradio tim Čika Boce i MladiCa Srbija na osnovu iskustva i istraživanja dobrih praksi u svetu, i po uzoru na CanTeen - Australija uz čiju dozvolu smo neke sadržaje preveli i adaptirali. Svi napori su učinjeni kako bi se osigurala pouzdanost, tačnost i ažurnost informacija iznetih u ovoj publikaciji.

Publikacija je deo projekta "ŽIVOT POSLE RAKA" koji finansijski podržava Ministarstvo OMLADINE I SPORTA Republike Srbije.

Korišćenje, kopiranje i distribucija sadržaja ove publikacije dozvoljena je isključivo u neprofitne svrhe i uz odgovarajuće naznačenje imena, odnosno priznavanje autorskih prava Čika Boce i MladiCa Srbije.

|<http://nisibroj.cikaboca.org>|

|[www.cikaboca.org](http://www.cikaboca.org)|

|[www.mladice.org](http://www.mladice.org)|

