

# MOŽDA KASNIJE BEBA?

*Vodič za odnose, seks i plodnost  
za mlade ljude sa rakom*



# SADRŽAJ

## BEBA KASNIJE?

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

## PITANJA I ODGOVORI

- 9 SAMO ZA MUŠKARCE
- 14 PITANJA KOJA TREBA DA POSTAVIŠ SVOM LEKARU
- 16 SAMO ZA ŽENE
- 19 PITANJA ZA TVOG DOKTORA
- 20 PSIHOLOŠKI EFEKTI

## REČNIK

- 23 Reference i korisni linkovi i Rečnik pojmova

“Kada mi je dijagnostikovano rak u 19. godini, upozoren sam da moja plodnost može biti izložena riziku zbog uključivanja određenog leka u moju hemioterapiju. Pored nemira koji donosi dijagnoza raka, bilo je poražavajuće misliti da moje lečenje može da utiče na moju šansu da imam decu.

Za mene je postalo bitno da budem svestan i informisan o mogućim tretmanima za plodnost, a koje bih mogao da primim kako bih zaštitio i osigurao svoju plodnost u budućnosti. Kroz konsultacije sa mojim specijalistom za plodnost i neprestano pozivanje na knjigu poput ove, osećao sam se sigurno u donošenju odluke o tretmanima plodnosti koji su bili pravi za mene. Ovakva knjiga je bila od suštinskog značaja jer mi je omogućila da razumem postupke, efekte i potencijalne rezultate svakog od tretmana plodnosti na jasan i prijatan način.

Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da razmotrite svoje mogućnosti plodnosti, tako da i vi možete biti bolje informisani da odaberete najbolje tretmane za plodnost za vas.”

*Kilie Levis- kancer survajvor*



## UVOD

Bilo da ste upravo završili lečenje raka, ili je to bilo pre mnogo godina, možete se brinuti oko toga 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 odnos sa drugima.

### **Zašto treba da čitaš ovu knjigu?**

Ako čitaš ovu knjigu znači da si dobio/la dijagnozu i da trenutno započinješ lečenje, i pogađaju te mnoge emocije odjednom i osećaš se zbunjeno, uplašeno, usamljeno ili sve to zajedno.

Rak je poslednja stvar koju bi neko hteo u svom životu. Kao i kada je reč o mnogim drugim stvarima, to nije nešto nad čim imaš veliku kontrolu. Ali ako imaš pravu vrstu pomoći i informacije, to može da napravi veliku razliku.

Zbog toga je ova knjiga i nastala. Kreirana je u saradnji sa drugim mladim ljudima kojima je dijagnostikovao rak - tako da je dizajnirana za stvarni život. Nadamo se da ćeš ovde pronaći potrebne informacije koje će ti olakšati razgovor sa drugima o tome šta ti se događa.

Glavna stvar koju želimo da ti pružimo je pristup što većem broju informacija, tako da dobiješ odgovore na pitanja u vezi sa seksom i plodnošću, što će ti dalje olakšati razumevanje sopstvenih izbora i donošenje odluka za budućnost.

Tvoja plodnost verovatno nije nešto o čemu razmišljaš u ovom trenutku, jer od skoro imaš rak i možda bi želeo/la da samo okreneš glavu na drugu stranu. Ako razmišljaš „Ali decu nikako ne želim“, seti se da ćeš se možda predomisli kada budeš stariji/a i kada okolnosti budu drugačije - tako da ti predložimo da budeš otvoren/a za više opcija. Kroz ovu knjigu ohrabrujemo te da razgovaraš sa medicinskom sestrom ili lekarom i postavljaš pitanja. Ako imaš zdravstvenog radnika koga znaš i veruješ - razgovaraj sa njim. Pričaj sa onim sa kim se osećaš najviše ugodno.



# OSNOVE DELIĆI I DELOVI: ANATOMIJA I PSIHOLOGIJA

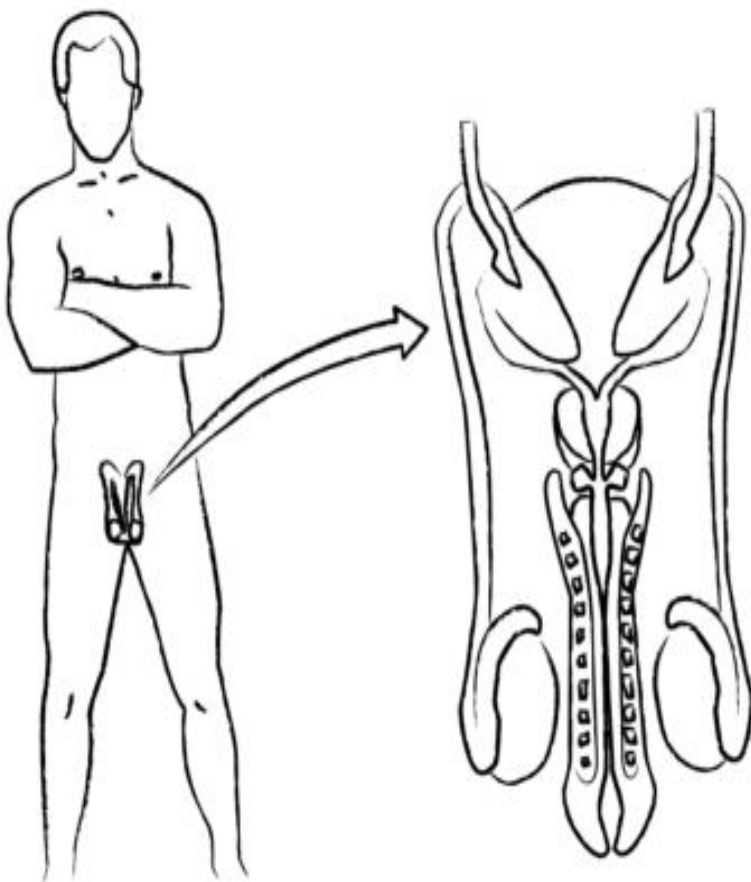


Ovo je samo brza lekcija o muškom i ženskom reproduktivnom sistemu. Biće puno novih termina, pa uvek možeš da odeš na kraj knjige i pogledaš značenje.

## MUŠKARCI

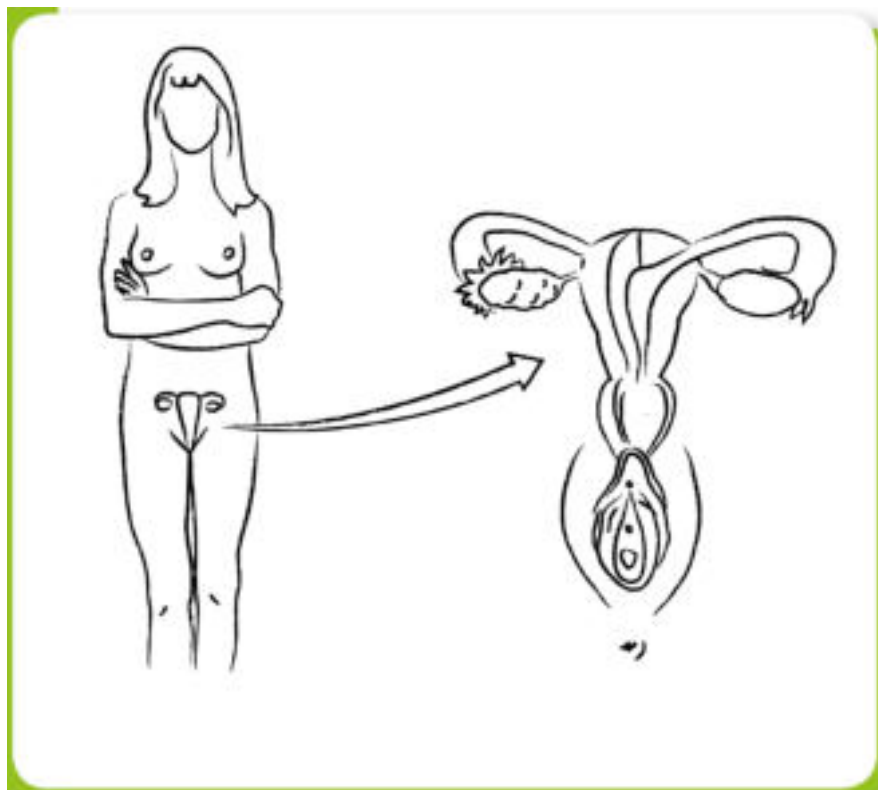
Najvažniji organ muškog reproduktivnog sistema su testisi. Muškarac se rodi sa 2 testisa i njihov posao je da proizvode spermu i hormon testosteron.

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, embrijon 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 dijagnostikovanja 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, a doktor je rekao da su stigli rezultati i da su pokazali da sam neplodan. Osećao sam se kao smrznut i kao da nisam tu“ - Ben, Leukemija*

## 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 i ako 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 ti doktor prepíše testosteron ili tako što te informiše 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.

### VRSTE RAKA KOJE MOGU UTICATI NA PLOD- NOST

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.

#### **Tumor na mozgu:**

Ako imaš tumor na mozgu, neki reproduktivni hormoni će možda biti pogođeni lečenjem. Ipak, to ne mora baš uvek da znači sterilitet.

#### **Hoćkinov limfom:**

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

## UTICAJ LEČENJA RAKA NA SEKS I PLODNOST

### 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. Ali u tom delu tela se nalaze i zdrave ćelije kao što su 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 ovo prethodno navedeno, najbolje je proveriti sa doktorom šta još može da bude uzročnik i šta 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 ČELIJA**

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

**MEDICINSKA SNIMANJA**

Tokom lečenja će biti puno snimanja koja uključuju X zrake, CT, magnetnu rezonancu, PET sken i snimanja iz domena nuklearne medicine. Korist ovih snimanja daleko više premašuje štetu koju ona nanose. Mogu se preduzeti određene preventivne mere koristeći se nekom vrstom štitnika.

**SIGURAN SEKS**

Uvek ćemo preporučiti da ne začinje trudnoću tokom lečenja. Ovo kažemo jer lečenje pogađa i zdrave ćelije i spermatozoide, pa može doći do toga da se beba ne razvije na odgovarajući način. Preporuka je da koristiš kondom ili štitnike koji štite tvog partnera od hemioterapije, a tebe od mogućih infekcija i bolesti. Najbolje je uvek se konsultovati sa doktorom.

**ŠTA KAD ZAVRŠIM LEČENJE?**

Tokom lečenja je teško govoriti o tome kako lečenje utiče na proizvodnju sperme. Lečenje može da utiče na broj spermatozoida i na njihovu pokretljivost. Ovi efekti mogu biti privremeni ili trajni. Nakon lečenja možeš testirati kvalitet sperme.

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

ŠTA AKO MOJA PARTNER-  
KA ZATRUDNI TOKOM MOG  
PRIMANJA HEMO?

Ako se desi trudnoća, trebalo bi odmah da razgovaraš sa svojim doktorom. Njegovo mišljenje će biti zasnovano na tvom lečenju tj. lekovima koje primaš. Veoma je teško dati odgovor na to pitanje jer su to individualne situacije.

DA LI SAM NEPLODAN IAKO  
IMAM EJAKULACIJU??

Ejakulacija i proizvodnja sperme se dešava i kada si neplodan (sterilan). Obavezno koristi zaštitu tokom seksa.



## PITANJA KOJA TREBA DA POSTAVIŠ SVOM LEKARU:

- Koji su rizici od neplodnosti u mom planu lečenja?
- Šta mogu učiniti da sačuvam svoju plodnost?
- Koliko vremena imam pre nego što započnem lečenje?
- Šta mogu učiniti tokom lečenja da zaštitim svoju plodnost?
- Sa kim mogu razgovarati o mojim mogućnostima plodnosti?
- Da li je sigurno imati seks tokom mog lečenja?
- Šta mogu učiniti da pojačam želju za seksom?
- Koliko dugo treba da koristim kontracepciju kada se lečenje završi?
- Možete li da me uputite u banku sperme ili na kliniku za plodnost?
- Kako da znam da li ću biti plodan posle lečenja?

## Šta posle lečenja?

Prolazak kroz lečenje će te sigurno promeniti i fizički i psihički, i možda sada razmišljaš "Šta sad?" Kroz glavu će ti prolaziti stotine pitanja, uglavnom o tome kako da vratiš svoj život na stari kolosek i kako da nastaviš dalje.

### DA LI ĆE MI SE POVRATITI PLODNOST?

Kao što je dosad već pisano u ovoj knjizi, tvoja plodnost se dovodi u vezi sa vrstom lečenja, tj. lekova koje si dobijao, njihovih doza, a važno je i koliko godina imaš. Teško je predvideti uticaj na tebe jer je svako telo različito i svako različito reaguje na terapiju. Možeš se vratiti u svoje normalno reproduktivno stanje u roku od nekoliko meseci nakon završetka lečenja. Ako ćeš da imaš seksualne odnose, najbolje je uvek koristiti kontracepciju i podvrgavati se testiranju, tako ćeš biti upoznat sa svojim statusom plodnosti. Ima slučajeva kada su mladi smatrali da su neplodni, pa su njihovi partneri zatrudnili jer nisu testirali status plodnosti.

### Kako da znam da li se moja plodnost vratila i da li mogu da imam decu?

Teško je reći da li je lečenje uticalo na tvoju plodnost zato što ćeš i dalje proizvoditi spermu, ali trebao bi da se testiraš i tako utvrdiš broj spermatozoida i kvalitet sperme. Proći ćeš neke testove za utvrđivanje plodnosti. Traži od doktora da te pošalje na testiranje. Možda će ti savetovati da sačekaš neko vreme za ove testove (6-12 meseci) dok se telo ne oporavi od lečenja. I tek tada možeš računati na tačnost testova.



## 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 i ako 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 javlja 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 trebati vremena da ponovo osetiš uzbuđenje i dostigneš orgazam.

Raspoloženost za seks ide uvek u paketu sa osećanjem sigurnosti u sebe i sopstveno telo. Možda će te biti sramota da pričaš o ovome sa nekim ljudima iz svoje okoline, i zato uvek potraži odgovore kod doktora.

### KAKO TO RAK UTIČE NA MOJU PLODNOST?

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.

### 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 znači i na reproduktivne (jajne ćelije).

### Stepen štete zavisi od više faktora:

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

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

## KONTRACEPCIJA

Uvek će ti se preporučiti da ne zatrudniš tokom lečenja. Ovo je zato što primaš lekove koje uništavaju i zdrave ćelije, što znači i reproduktivne ćelije. Uvek je najbolje da razgovaraš otvoreno sa doktorom i pitaš šta je najbolje za tebe.

## ŠTA AKO SAM VEĆ TRUDNA U TRENUTKU USPOSTVLJANJA DIJAGNOZE?

Tvoje mogućnosti lečenja zavisice od faze trudnoće, kao i od stadijuma i vrste dijagnostikovanog raka. Imati bebu zna biti zaskočujuće i bez dijagnoze raka. Doktor treba da te informiše i pruži podršku za donošenje u tom trenutku najbolje odluke. Hemioterapija ima svoje kasne posledice i može uticati na buduću trudnoću i porođaj.

## 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 se nalaze i zdrave ćelije kao što su reproduktivne ćelije. Radioterapija će imati uticaja na plodnost samo ako si zračena u delu tela sa reproduktivnim organima. Radioterapija karlice može da utiče na plodnost, na oštećenje jajnika ili materice, pa to otežava iznošenje trudnoće do kraja.

Ako je zračenje bilo 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 imaš 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. Zato postoji značajno veći rizik od neplodnosti.

## MEDICINSKA SNIMANJA

Tokom lečenja će biti puno snimanja koja uključuju X zrake, CT, magnetnu rezonancu, PET sken i snimanja iz domena nuklearne medicine. Korist ovih snimanja daleko premašuje štetu koju ova snimanja nanose. Mogu se preduzeti određene preventivne korišćenjem neke vrste štitnika.

## ŠTA DA OČEKUJEM POSLE LEČENJA?

### PRIVREMENO ZATAJIVANJE JAJNIKA

Neki tretmani raka mogu da smanje nivo ženskog hormona - estrogena kao rezultat oštećenja jajnika i jajnih ćelija.

To može biti privremeno ili trajno. Uobičajeno da se to desi na neko vreme tokom i posle hemoterapije, čak i do dve ili tri godine. Ovo se zove privremeno zatajenje jajnika ili privremena menopauza. Obično jajnici počnu da rade ponovo nešto kasnije. Međutim, važno je imati na umu da čak i nakon vraćanja funkcije jajnika, još uvek postoji umereno visok rizik od razvoja zatajenja jajnika ili menopauze. Javljanje ciklusa ne znači nužno da si plodna, kao što ni izostanak ciklusa nužno ne znači da si neplodna.

### RANA MENOPAUZA

Nažalost, može da se dogodi da tvoji jajnici prestanu da rade i da te to odvede do rane menopauze. Teško je reći kome se to događa zbog lečenja.

Savetujemo ti da ideš kod doktora i zatražiš testiranja i da tako dođeš do više informacija i potencijalnih načina lečenja.

## PITANJA ZA TVOG DOKTORA:

- Koji su rizici od neplodnosti u mom planu lečenja?
- Šta mogu učiniti da sačuvam svoju plodnost?
- Koliko vremena imam pre nego što započnem lečenje?
- Šta mogu učiniti tokom lečenja da zaštitim svoju plodnost?
- Nakon završetka mog lečenja, koliko bi mi moglo trebati da mi se menstrualni ciklus ponovo pokrene?
- S kime mogu razgovarati o mojim mogućnostima plodnosti?
- Možete li me uputiti u kliniku za plodnost?
- Kako da znam da li ću biti plodna posle tretmana?
- Koliko će koštati tretmani plodnosti?
- Kada treba da uradim test plodnosti?
- Šta mogu učiniti da pojačam želju za seksom?
- Koje mere predostrožnosti treba preduzeti za seks sa mojim partnerom?



## PSIHOLOŠKI EFEKTI

### HAJDE DA PRIČAMO O OSEĆANJIMA

Dok si se lečio/la verovatno si morao/la da se baviš sa mnogo različitih i teških misli i osećanja. Čak i posle završetka lečenja verovatno se nosiš sa puno emocija koje se odnose na način na koji je rak uticao na tvoj život. To se može dogoditi i poprilično dugo posle lečenja. Lečenje raka može da ima dugoročan 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 drugima, 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.

## KAKO I KADA REĆI NOVOM PARTNERU O SVOM RAKU?

Može biti teško reći ljudima da si imao/la rak ili da ti je deo tela uklonjen.

Kada reći partneru je lični izbor.

### Evo nekoliko saveta:

- Možda želiš da sačekaš da vidiš koliko je veza ozbiljna pre deljenja informacija.
  - Izaberi vreme za razgovor sa partnerom kada ste oboje opušteni.
  - Pokušaj da uvežbaš ono što želiš da kažeš.
  - Možeš čak da ispričaš i pokažeš svoje ožiljke ili fizičke promene pre seksualnih aktivnosti, tako da se oboje naviknete.
  - Budi iskren/a prema svojim brigama i ohrabri svog novog partnera da bude iskren o njihovim.
- \*Ako je veza ozbiljna, budi otvoren/a da razgovaraš i o svojoj plodnosti/neplodnosti.



## 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 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)|

