

# Potápění po rakovině prsu.

"Moře nebylo nikdy modřejší a oceán nikdy plnější živočichů, než jak tomu bylo při mém prvním ponoru po nemoci. Rakovinu již nemám a můj pohled na svět, který jsem kdysi brala za samozřejmý, se změnil naprosto zásadním způsobem."

Jeden ze tří případů rakoviny u žen je rakovina prsu. Podle statistiky zveřejněné na [breastcancer.org](http://breastcancer.org) je tento druh rakoviny na vzestupu. - Každé dvě minuty je ve Spojených státech stanovena nějaké ženě diagnóza rakoviny prsu. V roce 2005 se objevilo asi 212 000 nových případů invazivní rakoviny prsu a k tomu navíc 58 000 nových případů neinvazivní rakoviny prsu. Ročně zde zemře na tuto nemoc 40 000 žen. - Výskyt rakoviny prsu se u žen zvýšil z poměru 1 ku 20 v roce 1960 na 1 ku 8 v současnosti.

V předchozím čísle časopisu Alert Diver jsme se také zabývali rakovinou prsu, a sice v souvislosti s fyzickou schopností potápět se. V anonymním průzkumu jsme se žen dotazovali, zdali jim byla diagnostikována rakovina prsu a jestliže ano, zdali již léčbu prodělaly, nebo ji právě prodělávají. Získali jsme 42 vyplněných dotazníků od žen, které absolvovaly různé způsoby léčby - od lumpektomie až po amputaci prsu a jejich léčba často zahrnovala i chemoterapii a ozařování.

Respondentky ve věku od 36 do 66 let nám poskytly širokou škálu velmi cenných informací. Také jsme od nich získali a shromáždili řadu citátů k zamyšlení: "Když mi sdělili diagnózu, nevěděla jsem, jestli přežiju, o potápění ani nemluvě. Teď je můj heslem: Vychutnej si každý okamžik."

Reakce, které jsme získali při tomto průzkumu, nám poskytly praktické i povzbudivé informace o ženách a jejich rozhodnutích vrátit se co nejdříve ke sportu, který milují a kterého se nechtějí vzdát. Bezpečné potápění je pro ně prioritou a ukazují nám, že i žena, která přežila rakovinu prsu, může vést normální život a užívat si běžných radostí. "Potápění mi přináší velké uvolnění a psychologicky to chápu tak, že dokud se mohu potápět, je se mnou všechno v pořádku."

Některé reakce obsahovaly i určité obavy. Jednou z nich byla otázka souvislosti mezi lymfedémem\* (t.j. lymfatickou obstrukcí, což je stav lokalizovaného zadržování tekutin kvůli kompromitovanému lymfatickému systému po rakovině prsu) a potápěním. Zajímavou skutečností je, že 12 procent potápěček tvrdilo, že potápění jim jejich lymfatickou obstrukci prokazatelně pomohlo snížit. Jedna potápěčka však upozornila na skutečnost, že zvedání těžké potápěčské výstroje tento její problém zhoršilo. V případě potřeby nějaké speciální péče, mohou proti otokům pomoci tlakové části obleku.

Po amputaci prsu a následné aplikaci prsních implantátů se ukázalo, že určitým diskutabilním tématem může být změna vzplývavosti/vznosnosti.

Jedna potápěčka však uvedla, že když se zajistí, aby výstroj seděla naprosto přesně, pak po operaci neexistuje žádný problém ani s poněkud změněnou vzplývavostí. V jednom výzkumu se dr. Richard Vann, viceprezident pro výzkum u DAN America, zabýval studiem vztlaku inertního plynu obsaženého v prsních implantátech.

V laboratoři experimentálně simuloval různé profily ponoru (z hlediska hloubky i času) a jejich dopad na implantáty. Co se týče změny velikosti nebo absorpce plynu, neznamenal prsní implantáty pro potápění žádnou kontraindikaci.

Účastnice našeho průzkumu se také zmiňovaly o riziku souvisejícím s určitou mentální "zmateností", ke které může docházet následkem aplikované chemoterapie.

Ke stavu po prodělané operaci se vyjádřila jedna z opatrných respondentek následovně: "Je nutno vědět, jak se může projevat tzv. ‚chemomozek‘ [ztrátou koncentrace, mentální zmateností, ztrátou paměti

nebo zhoršením kvality myšlení – to vše pocítují někteří pacienti po chemoterapii]. Nepotápějte se, máte-li problém s rozhodováním, s pamětí nebo s prováděním různých akcí, které musí proběhnout podle přesně stanoveného pořadí."

Další respondentky upozorňovaly na riziko řezných ran nebo odřenin, které způsobují záněty. A jako doporučení a praktické rady pro ženy, které chtějí v potápění pokračovat, uváděly fyzickou zdatnost, správnou stravu a pozorné naslouchání svému tělu. "Zeptejte se DAN. Od nich se mi dostalo pomoci i povzbuzení."

Když jsme se zeptali, jak reagoval jejich lékař na dotaz, zdali se mohou vrátit k potápění, velice nás potěšilo, že prakticky nikdo jim nedoporučoval, aby s potápěním skončily. Typickou reakcí ošetřujících lékařů bylo, že jakmile se jim zahojí pooperační řezy a budou se zase cítit dostatečně silné, mohou o potápění znovu uvažovat.

Několik žen uvedlo, že jim lékaři doporučili počkat až do ukončení celé chemoterapie a radiační léčby a teprve potom se vrátit k potápění. A několik žen se svého lékaře ani neptalo.

Jedna potápěčka se šla potápět 10 dní po amputaci prsu a v jednom případě povolil lékař potápěčce znovu se potápět po uplynutí jednoho týdne od operace. Potápěčky zahrnuté do zmíněného průzkumu čekaly s návratem k potápění po dobu od 0 měsíců až po 48. Na dotaz, zdali zaznamenávají nějaká omezení z důvodu prodělané rakoviny, 20 procent uvedlo, že se nyní rychleji unaví; 16 procent se zmiňovalo o zmenšené pohyblivosti paže kvůli operaci a 2 procenta potápěček si stěžovalo na určité bolesti. Před návratem k potápění začalo 80 procent s fyzickými cvičeními pro zlepšení své kondice.

Protože jizvy po operaci mohou snížit pohyblivost, může být před návratem k potápění (pro opětovné nabytí fyzické zdatnosti) zapotřebí i fyzické terapie.

"Lékaři nepovažovali za nutné poradit mi, abych po operaci vyhledala pomoc fyzioterapeuta. To mi však poradili v DAN a také jsem se jejich radou řídila. Využití služeb fyzioterapeuta pro zlepšení pohyblivosti a síly v postižené paži bylo tím nejlepším pooperačním rozhodnutím, které jsem učinila. Jsem přesvědčena, že to prospěje mé potápěčské budoucnosti. Díky, DANe!" Před návratem k potápění se musí řezy zcela vyhojit, tím se sníží nebezpečí infekce. Léky přijímané v rámci chemoterapie mohou představovat další riziko, které je třeba zvážit a vyhodnotit, než se učiní rozhodnutí vrátit se k potápění. A nebezpečí se rovněž skrývá v možnosti nějakých neobvyklých vedlejších účinků zjizvení plic nebo poškození srdce.

Rakovina se může někdy rozšířit do plic, což by mohlo predisponovat plynovou embolií. Proto se kvůli bezpečnosti při potápění doporučuje pravidelné lékařské vyšetření. Nenechat si rakovinou diktovat budoucnost je sice důležité, ale bezpečné potápění musí být prioritou. Obdrželi jsme až neuvěřitelné výpovědi týkající se potápění a svědčící o síle, kterou ženy pocítují, když se rozhodují o svém dalším životě a činnostech, které milují. Toto je například vyznání o návratu k potápění a radosti, jakou potápěčce přináší potápět se s členy rodiny a přáteli: "Radost z tohoto sportu provozovaného společně s manželem (který byl pro mne velkou oporou během celé léčby) se prostě ničemu nevyrovná."

Ženy prohlašovaly, že nepřipustí, aby rakovina prsu ovládla jejich život; dále se potápět je pro ně důkazem, že rakovina jim nediktuje, jak mají žít. A "žít" je zde klíčové slovo. Potápění jim pomáhá "zahojit" se fyzicky i emočně a dodává jim až jakýsi spirituální rozměr. "Když se potápím, miluji ten mír v duši a pocit volnosti. Nikdo netelefonuje, s nikým nemusím mluvit. Vše je přirozené. Nedotčené dílo Boží". Jedna potápěčka to vyjádřila velmi stručně a jasně: "Pro mou psychiku je potápění nutností."

Ženám, které v našem průzkumu poskytly odpovědi, patří velký dík. Věříme, že jejich rady, úvahy a postoje budou inspirovat mnoho dalších žen, které čelí stejným nebo podobným výzvám. \*otoky, obzvláště v podkožních tkáních. U žen, které přežily rakovinu prsu, se otoky tvoří většinou v pažích, což je způsobeno obstrukcí nebo odstraněním lymfatických cév nebo uzlin.