

# Sukeltaminen rintasyöpäleikkauksen jälkeen

"Meri ei koskaan ole ollut niin sininen ja täynnä niin monenlaisia asioita kuin ensimmäisellä sukelluksella diagnoosini jälkeen. Minulla ei nyt ole syöpää, mutta näkökulmani asioihin muuttui radikaalisti kun minulta vietiin pois jotain mitä olin aiemmin saanut "

Joka kolmas naisilla diagnosoitu syöpä on rintasyöpä. Breastcancer.org статистиikan mukaan se näyttää jopa yleistyvän. - Joka toinen minuutti Yhdysvalloissa diagnosoidaan naisella rintasyöpä. Vuonna 2005 arvioitiin että suurin piirtein 212,000 uutta leviävää rintasyöpätapausta diagnosoitiin, minkä lisäksi löydettiin 58,000 uutta tapausta, jotka eivät leviä. Ja 40,000 naisen arvioidaan kuolevan tähän tautiin.

- Rintasyövän esiintymistiheys on kohonnut 60-luvun yhdestä tapauksesta 20 naista kohden tämän päivän yhteen tapaukseen kahdeksaa naista kohden Edellisessä Alert Diverin painoksessa katsoimme rintasyöpää ja sen sukeltamiseen vaikuttavia terveysseikkoja. Sen jälkeen kysyimme naisilta anonyymissä tutkimuksessa oliko hiellä diagnosoitu rintasyöpä. Mikäli oli, olivatko he saaneet hoitoa tai olivat parhaillaan hoidossa.

Saimme takaisin 42 täydellisesti vastattua kyselyä naisilta, jotka olivat saaneet hoitoa (kystan poistosta koko rinnan poistoon) sekä terapiaa, jotka ovat saattaneet sisältää kemoterapiaa ja säteilyhoitoa. 36-66-vuotiaat naiset antoivat laajimmat ja valaisevimmat vastaukset. Olemme tehneet joitain merkittäviä siteerauksia vastanneiden naisten kommentteista.

"Kun minulla diagnosoitiin rintasyöpä, en ollut varma jääkö henkiin, sukeltamisesta puhumattakaan. Uusi mottoni on "Elä joka hetki!" "

Rohkaisevat vastaukset, joita saimme tutkimuksessamme antoivat meille käytännöllistä ja tukeva tietoa naisista ja heidän päätöksistään palata rakastamansa harrastuksen pariin niin pian kuin mahdollista. Turvallinen sukeltaminen on ensisijaista näille naisille ja he näyttävät meille, että rintasyövästä parantunut henkilö voi jatkaa normaalia elämää ja turvallisesti nauttia elämän pikkunautinnoista syövän jälkeen.

"Minusta sukeltaminen on erittäin rauhoittavaa ja psykologisesti tiedän, että niin kauan kuin voin sukeltaa olen kunnossa."

Muutamit kyselyyn vastanneet osoittivat useita huolenaiheita. Yksi huolenaiheista oli kudosten turpoaminen (lymphadema\*) sekä sukeltaminen. Itse asiassa 12 prosenttia sukeltajista kertoi sukeltamisen auttaneen vähentämään turvotusta. Yksi sukeltaja kuitenkin huomioi, että painavan sukellusvarustuksen nostaminen saattaa pahentaa turvotusta. Mikäli ylimääräistä huolenpitoa tarvitaan, voivat tiukat vaatteet pienentää turvotusta (vrt. lentosukat suom.huom).

Rintaleikkauksen ja useiden rintaimplanttien jälkeen noste tuotiin esiin huolenaiheena. Yksi sukeltaja suositteli varmistamaan, että varusteet istuvat kunnolla koska se helpottaa mahdollisissa leikkauksen jälkeisissä noste-eroissa.

Yhdessä tutkimuksessa Dr. Richard Vann, DAN Amerikan tutkimusosaston varapuheenjohtaja, tutki inerttien kaasujen imeytymistä rintaimplantteihin simuloiden laboratorio-olosuhteissa eri sukellussyvyyksien/-aikojen vaikutusta implantteihin.

Vaikka rinnan koko tai kaasun imeytyminen muuttuisi, ei rintaimplantteja pidetä sukelluskelpoisuutta

haittaavina. Tutkimuksen osallistajat mainitsivat riskin mentaaliin "sekavuuteen" kemoterapialääkitystä saataessa. Yksi turvallisuudesta huolehtiva sukeltaja sanoi kirurgian jälkeisistä merkeistä seuraavaa: "Ole varuillasi 'kemoaivoihin' [keskittymiskyvyn menetykseen, mentaaliin sekaannukseen, muistinmenetykseen tai pienentyneeseen selkeään päättelykykyyn, joita jotkut potilaat kokevat kemoterapian jälkeen]. Älä sukella mikäli sinulla on päätöksenteko-ongelmia, muistisi pätkii tai suuntavaistosi ei toimi."

Muut osallistajat muistuttivat meitä leikkuuhaavoista ja raapaisuista, jotka saattavat aiheuttaa tulehduksia. Pitämällä fyysisen kunnon, syömällä oikein ja kuuntelemalla kehoasi ovat myös käytännön sukellusvinkkien joukossa.

"Kysy DANilta. Vastaukset olivat sekä auttavia että rohkaisevia."

Kun kysyimme mitä suosituksia potilaiden lääkärit olivat antaneet sukellukseen palaamisesta, meitä kannusti tieto, ettei yksikään lääkäri ollut kehottanut lopettamaan sukeltamista. Yleisesti ottaen olivat lääkärit ehdottaneet, että kun leikkaushaavat ovat parantuneet ja sukeltaja tuntee olonsa riittävän vahvaksi, hän voisi miettiä sukeltamista.

Useat naiset raportoivat lääkäriensä suositelleen heitä odottamaan kunnes he olivat lopettaneet kemoterapian ja säteilyhoidot ennen palaamista sukelluksen pariin. Useat naiset eivät olleet edes kysyneet lääkäreiltään.

Yksi sukeltaja kertoi menneensä sukeltamaan kymmenen päivää siitä, kun hänen rintansa oli poistettu. Toisen sukeltajan lääkäri oli antanut tälle sukellusluvan viikko leikkauksen jälkeen. Tutkimuksemme sukeltajat olivat odottaneet nollasta 48:aan kuukautta ennen paluutaan sukeltamisen pariin. Kysyttäessä oliko heillä syövän vuoksi fyysisiä rajoitteita sukellukseen, kertoi 20 prosenttia väsyvänsä nyt helpommin. 16 prosenttia kertoi käsien liikeratojen pienentyneen leikkauksen myötä ja kaksi prosenttia raportoi kivuista. Ennen paluutaan sukelluksen pariin 80 prosenttia kyselyyn osallistuneista oli alkanut liikunnan lisätäkseen fyysistä kuntoaan.

Koska arpeutuminen leikkauksen jälkeen saattaa pienentää iikeratoja tarvitaan fysioterapiaa jotta sukelluskunto saadaan takaisin.

"Lääkärieni mielestä ei ollut tarpeen käyttää fysioterapeuttia leikkauksen jälkeen. Sain tämän neuvon DANilta ja noudatin sitä. Fysioterapeutin käyttö parantamaan liikeratojani ja voimiani vahingoittuneessa kädessäni on paras leikkauksen jälkeinen päätös, jonka olen tehnyt ja se tehostaa varmasti tulevaisuuden sukelluksiani. Kiitos DAN!"

Leikkuuhaavojen tulee parantua ennen sukellukseen palaamista jotta pienennetään tulehduksen riskiä. Lisäksi jotkut kemoterapialääkkeet saattavat sisältää lisäriskejä, jotka tulisi arvioida ennen sukelluksia. Riskeihin saattaa kuulua myös tuntemattomia keuhkojen arpeutumisen ja sydämen vahingoittumisen sivuvaikutuksia.

Syöpä itsessään voi joskus laajeta keuhkoihin ja saattaisi altistaa kaasuveritulpalle. Näin ollen, on sukellusturvallisuuden vuoksi suositeltavaa käydä säännöllisesti lääkärintarkastuksissa. Se, ettei anna syövän sanella tulevaisuutta on tärkeää, mutta sukellusturvallisuus on kuitenkin tärkeintä.

Saimme uskomattomia todisteita sukeltamisen puolesta ja siitä, mitä mahdollisuuksia naisilla on tehdä omia päätöksiään elämänsä ja rakkaiden harrastuksiensa puolesta. Tämä reaktio sukelluksen jatkamisen eduista on, että he jatkoivat sukeltamista perheensä ja ystäviensä kanssa: "Koin harrastuksen nautinnon

puolisoni kanssa, joka rohkaisi minua rohkaisi minua koko hoitoni ajan tekemään asioita niin hyvin kuin pystyin."

Naiset sanoivat, että he eivät anna rintasyövän kontrolloida elämäänsä; heidän sukeltamisensa todistaa, että syövän ei tarvitse määrätä, kuinka he elävät elämänsä. Ja "eläminen" on avainsana.

Sukeltaminen voi antaa voimakkaan fyysisen ja emotianaalisen paranemisen sekä uskonnollisen yhteyden.

"Rakastan mielenrauhaa ja avointa mieltä, jonka saan sukeltaessani. Ei puhelinta, ei ketään kenelle puhua.

Se on luonnollista. Se on Jumalan työtä, jota ei voi käsin koskettaa."

Yksi sukeltaja sanoi ytimekkäästi: "Sukeltaminen on välttämätöntä psyykelleni." Kiitos tutkimukseen vastanneille naisille. Toivomme, että nämä kommentit, neuvot ja heijastukset voivat inspiroida monia muita naisia, jotka joutuvat samaan tilanteeseen.

\*turvotus, varsinkin ihonalaisissa kudoksissa.

Useimmat lyphademat ovat rintasyövästä selvinneiden käsivarsissa, koska ihosolmuke on tukossa tai poistettu