

# Nurkowanie po raku piersi

„Nigdy morze nie było tak niebieskie ani ocean wypełniony tak wieloma rzeczami, jak podczas pierwszego nurkowania po mojej diagnozie. Obecnie nie mam raka, lecz moja perspektywa na sprawy wcześniej odbierane jako oczywiste drastycznie się zmieniła.” Jednym na trzy zdiagnozowanych u kobiet raków jest rak piersi. Zgodnie ze statystykami ukazanymi na [breastcancer.org](http://breastcancer.org), istnieją tendencje wzrostowe. – W Stanach Zjednoczonych co dwie minuty diagnozowany jest rak piersi u kobiety. Szacuje się, że w 2005 będzie zdiagnozowanych 212 000 nowych przypadków inwazyjnego raka piersi, wraz z 58 000 nowych przypadków nieinwazyjnego raka piersi.

Należy spodziewać się, że 40 000 kobiet umrze na skutek tej choroby. – Przypadki raka piersi u kobiet zwiększyły się z jednego na 20 w 1960 do jednego na osiem dzisiaj. W poprzednim wydaniu Alert Diver przyglądaliśmy się rakowi piersi i kwestiom zdatności do nurkowania. Wówczas, w anonimowej ankiecie, pytaliśmy kobiety, czy zdiagnozowano u nich raka piersi; i jeżeli tak, czy odbyły już terapię, czy też poddawały się dopiero leczeniu.

Otrzymaliśmy 42 wypełnione ankiety od kobiet, po odbytym leczeniu, które obejmowało zarówno lumpektomię, jak i mastektomię oraz terapię, która obejmowała chemioterapię i radioterapię. Kobiety, w wieku 36 do 66 lat, dostarczyły obszernych i pouczających odpowiedzi. Wyciągnęliśmy pewne znaczące cytaty z wypowiedzi przebadanych kobiet. „Gdy byłam pierwszy raz zdiagnozowana, nie wiedziałam, czy będę żyć, a co dopiero nurkować. Obecnie moim mottem jest ‘Delektuj się każdą chwilą!’ ” Dopingujące odpowiedzi, które otrzymaliśmy z badania dały nam praktyczną i wspomagającą informację o kobietach i ich decyzjach możliwie najszybszego powrotu do sportu, który kochają i od którego są uzależnione.

Bezpieczne nurkowanie jest priorytetem dla tych kobiet i pokazują nam one, że osoby, które przeżyły raka piersi mogą kontynuować prowadzenie normalnego życia i po raku bezpiecznie radować się zwykłymi przyjemnościami. „Odkryłam, że nurkowanie jest bardzo odprężające i, psychologicznie, wiem, że tak długo, jak mogę nurkować, czuję się dobrze.” Kilka obaw zostało wyrażonych przez niektóre z odpowiedzi ankiety. Jedną z takich kwestii jest obrzęk chłonny\* i nurkowanie. Tak naprawdę, 12 procent nurków raportowało, że nurkowanie rzeczywiście pomogło zmniejszyć ich obrzęk chłonny. Jednak, jedna z nurkujących przestrzegła, że dźwiganie ciężkiego sprzętu nurkowego może pogorszyć obrzęk chłonny. Jeżeli wymagana jest dodatkowa opieka, na opuchliznę mogą pomóc ubiory ciśnieniowe.

Po mastektomii i późniejszych implantach piersi, raportowaną kwestią była również pływalność. Jedna z nurkujących kobiet zalecała, że zapewnienie odpowiedniego dopasowania sprzętu pomoże, jeżeli po operacji występują jakieś różnice w pływalności. W jednym z opracowań, dr Richard Vann, wiceprzewodniczący sekcji badań przy DAN America, przebadał wypełnianie implantów piersi gazem obojętnym, symulując w warunkach laboratoryjnych wpływ różnych profili głębokości/czasu na te implanty.

Implanty piersi nie okazały się być przeciwwskazaniem do nurkowania, o ile nie przeszkadza zmiana ich wielkości lub absorpcja gazu. Uczestnicy, którzy przebyli chorobę wspominali o zagrożeniu związanym z „mglistością” mentalną, której można doświadczyć po chemioterapii. O oznakach pooperacyjnych, jedna ze

świadomych bezpieczeństwa respondentek powiedziała to: „Strzeżcie się ‘chemomózgu’ [utrata koncentracji, mentalne zmieszanie, utrata pamięci lub zmniejszona jasność myślenia, które odczuwają niektórzy pacjenci po chemoterapii].

Nie nurkujcie mając problemy z podejmowaniem decyzji, pamięcią lub wykonywaniem kolejnych wskazówek.” Inne respondentki przypominały nam o zagrożeniu skaleczeniami i zadrapaniami, mogącymi wywołać infekcję. Utrzymanie sprawności fizycznej, prawidłowe odżywianie i słuchanie własnego ciała znajdowały się również wśród praktycznych porad dotyczących nurkowania. „Zapytaj DAN. Odpowiedź była zarówno pomocna, jak i pokrzepiająca.”

Gdy pytaliśmy, jakie zalecenia dotyczące powrotu do nurkowania otrzymały od swoich lekarzy, z przyjemnością usłyszeliśmy, że żaden z lekarzy nie zalecał zaprzestania nurkowania.

Na ogół lekarze sugerowali, że gdy rany pooperacyjne uległy zabliznieniu a kobieta-nurek czuje się wystarczająco mocną, powinna rozważyć nurkowanie. Kilka kobiet raportowało, że ich doktorzy zalecali, aby przed wznowieniem nurkowania poczekały do ukończenia chemioterapii i leczenia promiennego. Kilka kobiet powiedziało, że nawet nie pytały swoich lekarzy. Jedna poinformowała, że poszła nurkować w 10 dni po mastektomii, a innej lekarz zatwierdził nurkowanie w tydzień po operacji. Nurkujące kobiety objęte naszym badaniem wyczekiwały od 0 do 48 miesięcy przed ponownym nurkowaniem.

Gdy pytaliśmy, czy obecnie odczuwały fizyczne ograniczenia z powodu raka, 20 procent poinformowało, że teraz łatwiej się męczy; 16 procent zgłosiło pogorszone ruchy ręki w wyniku operacji; 2 procent zgłosiło ból. Przed powrotem do nurkowania, 80 procent rozpoczęło programy ćwiczeń, mających na celu zwiększenie ich sprawności fizycznej. Ponieważ zbliznowacenia pooperacyjne mogą zmniejszyć zakres ruchu, w celu powrotu do nurkowania w pełnej formie, może być wymagana terapia fizyczna. „Rada, aby skorzystać z fizjoterapeuty po wypisaniu z chirurgii była tym, co w odczuciu mego chirurga było niepotrzebne. Otrzymałam tę radę z DAN i postępowałam według niej.

Skorzystanie z fizjoterapeuty do poprawy zakresu ruchu i wytrzymałości w dotkniętym ramieniu jest najlepszą pooperacyjną decyzją, którą podjęłam i z pewnością spotęguje przyszłość mego nurkowania. Wielkie dzięki, DAN!” Przed powrotem do nurkowania, rany muszą się wygoić; zmniejsza to zagrożenie infekcją. Dodatkowo, niektóre leki chemioterapii mogą stwarzać dodatkowe zagrożenia, które powinny być ocenione przed ponownym nurkowaniem. Zagrożenia obejmują również rzadkie skutki uboczne zbliznowacenia płuca lub uszkodzenia serca. Sam w sobie rak może czasami rozprzestrzenić się na płuca i to mogłoby predysponować do zatoru gazowego.

Dlatego, zalecana jest regularna ocena przez lekarza, w kontekście bezpieczeństwa nurkowania. Niedopuszczenie do dyrygowania przyszłością przez raka jest ważne, lecz priorytetem jest bezpieczne nurkowanie. Otrzymaliśmy niewiarygodne świadectwa nurkowania i wzmocnienia jakie czują kobiety podejmujące decyzje dotyczące ich życia i umiłowanych czynności. Odpowiedź o korzyściach z kontynuowanego nurkowania brzmi, że cieszą się one z nurkowania w towarzystwie członków rodziny i przyjaciół:

„Doświadczylałam radości ze sportu wraz z mężem, który zachęcał mnie w czasie mojej terapii, aby jak najbardziej się starać.” Kobieta powiedziała, że nie pozwolili, aby rak piersi kontrolował ich życia; ich nurkowanie wykazuje, że rak nie dyryguje przebiegiem ich życia. A „życie” jest słowem kluczowym. Nurkowanie może zapewnić potężne fizyczne i emocjonalne uzdrowienie oraz połączenie duchowe. „Kocham spokój ducha i otwarte odczucia podczas nurkowania. Żadnych telefonów, nie ma z kim rozmawiać. Jest to naturalne. Jest to dzieło Boga, niedotknięte.” Inna kobieta wyraziła to treściwie: „Nurkowanie jest obowiązkowe dla mojej psychiki.” Dziękujemy kobietom, które odpowiedziały na ankietę. Mamy nadzieję, że te komentarze, porady i refleksje mogą zainspirować wiele kobiet, które stawiały czoła tym samym wyzwaniom.

\*opuchlizna, zwłaszcza w tkankach podskórnych. Większość przypadków obrzęku chłonnego u kobiet, które przebyły raka piersi, jest widziana w ramieniu, w wyniku zatkania lub usunięcia naczyń limfatycznych albo węzłów chłonnych.