

Dr. GERALD M. LEMOLE

Dr. PALLAV K. MEHTA,

Dr. DWIGHT L. MCKEE

Îngrijirea postcancer

GHID COMPLET
PENTRU PACIENȚII
CARE AU ÎNCHEIAT CU
BINE TRATAMENTUL
ONCOLOGIC



Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcsu

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sănătos

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de dr. Mehmet C. Oz</i>	11
<i>Introducere</i>	15

Partea I. Există viață după cancer

Capitolul 1. Și acum ce fac?	23
Capitolul 2. „Ne vedem peste șase luni“	43
Capitolul 3. Refacerea postcancer	69

Partea a II-a. Sănătatea fizică

Capitolul 4. Epigenetica	79
Capitolul 5. Dieta și nutriția	88
Capitolul 6. Activitatea fizică	149
Capitolul 7. Evitarea toxinelor	178
Capitolul 8. Protoale pentru cancer	201

Introducere

Când avea 71 de ani, Ken a căzut din copac și s-a rănit. La urgențe, doctorii i-au făcut o radiografie și au văzut o coastă ruptă, precum și o masă în plămânl stâng al lui Ken, însoțită de ganglioni limfatici măriți. Imediat i s-a făcut o biopsie — care a confirmat că masa era un cancer cu celule mici — și o tomografie corporală completă, care a arătat că nu se ajunsese la metastază. Ken a fost supus la chimioterapie și radioterapie, astfel încât după șase săptămâni i s-a spus că tumora se dizolvase complet.

La ultima vizită la oncolog, lui Ken i s-a spus să revină după șase luni pentru o tomografie și analize de sânge. Ken a întrebat:

— Domnu' doctor, ce pot să fac acum ca să-mi scad riscul unei recidive?

— Fă ce vrei! i-a răspuns doctorul.

Experiența lui Ken nu este unică. De regulă, cuvintele de rămas-bun pe care oncologii le adresează pacienților lor după ce au încheiat tratamentul cancerului sunt: „Ne vedem peste câteva luni“. Când pacienții întreabă ce trebuie să facă în tot acest timp, ei dau un răspuns vag, cum ar fi: „Acum poți să te întorci la vechiul tău stil de viață!“

Asemenea multor pacienți, Ken n-a fost mulțumit de răspunsul doctorului. Exceptând cancerul, era un om sămătos și în bună formă fizică. Avea multe motive pentru a-i fi dragă viața și știa că numai 20% dintre pacienții cu tipul

și gravitatea tumorii lui reușeau să supraviețuiască 5 ani după ce primeau diagnosticul. Voia să-și optimizeze șansele de supraviețuire și își dorea un plan care să-i dea măcar o aparență de control, decât să aștepte pur și simplu următoarea consultăție.

Dacă ar fi suferit un atac de cord, Ken ar fi plecat de la spital cu o trimitere la secția de reabilitare cardiacă. În funcție de locul unde ar fi fost tratat, la prima consultăție, i-ar fi fost repartizat un preparator fizic, un nutriționist sau chiar un psiholog. Pe durata a 12 săptămâni, Ken ar fi mers la acești practicieni de câteva ori pe săptămână, unde ar fi învățat cum să gestioneze stresul, cum să cumpere și să gătească alimente sănătoase pentru inimă și cum să-și formeze un program de exerciții fizice.

În ultimii 20 de ani, bolile de inimă au ajuns să fie acceptate ca fiind măcar parțial cauzate de stilul de viață, iar reabilitarea cardiacă a fost acceptată ca parte a tratamentului. Triada reabilitării cardiace alcătuită din nutriție, exerciții fizice și gestionarea stresului duce la mai puține recidive ale atacurilor de inimă și consecințe mai bune pentru pacienți. Un alt aspect pozitiv este că pacienții care urmează programul de reabilitare au o probabilitate mai mică de a face diabet, hipertensiune și o mulțime de alte afecțiuni. După 12 săptămâni de reabilitare, un procentaj ridicat al pacienților capătă noi obiceiuri și-și modifică substanțial stilul de viață.

În schimb, cancerul este în continuare tratat ca și cum ar fi un trăsnet picat din cer. În afară de a-i îndemna să se lase de fumat, rareori oncologii le cer pacienților lor să facă legături directe între stilul de viață și cancerul de care suferă. Dar știm că există modalități ferme și documentate de a preveni recidivele. Există corelații între, de exemplu, obezitate și stilul de viață sedentar și anumite tipuri de

cancer — atunci de ce nu li se spune mai des pacienților măcar să facă mai multă mișcare după încheierea tratamentului? De ce nu sunt prezentate mai multe tactici pentru a-i ajuta pe pacienți să aibă o viață sănătoasă după tratament?

Noi, autorii acestei cărți, doctori cu toții, avem pregătiri și experiențe diferite, dar suntem cu toții de acord cu ideea potrivit căreia îngrijirea cancerului nu trebuie să se opreasă odată cu ultima vizită pe care o faci la oncolog. Chirurgia, chimioterapia, radioterapia și imunoterapia, ca tratamente pentru cancer, sunt cu adevărat extraordinare, utilizarea lor salvând milioane de vieți. Însă ele se concentreză pe distrugerea celulelor canceroase, nu pe întărirea celulelor sănătoase. După ce s-a încheiat utilizarea lor și tratamentul s-a terminat, mai sunt lucruri de făcut.

Există acum un număr copleșitor de date care demonstrează că activitatea fizică, alimentația corespunzătoare și gestionarea stresului pot mări probabilitatea de supraviețuire și pot împiedica recidivele în cazurile de cancer. Și nimeni nu poate contesta faptul că întărirea sistemului imunitar printr-un stil de viață sănătos îți va permite să duci o viață mai sănătoasă în general.

Cu toate acestea, 95% dintre persoanele care au fost tratate de cancer fie nu folosesc deloc aceste strategii puternice, fie le folosesc într-o măsură prea mică. Principalul motiv este pur și simplu necunoașterea acestora. Puțini pacienți au habar de cercetările care demonstrează corelațiile dintre cancer și stilul de viață și puțini oncologi au pregătirea necesară pentru a oferi pacienților sfaturi cu privire la îngrijirea postcancer. Unii pacienți, cum a fost cazul lui Ken, își fac singuri cercetările și găsesc legăturile dintre cancer și stilul de viață. Prin diferite surse și sfaturi de la mai mulți practicieni — inclusiv un oncolog integrativ, dacă locuiesc

într-o zonă în care există un astfel de practician — ei își alcătuiesc un plan de îngrijire posttratament. Dar am dori să vedem acest tip de îngrijire aplicat tuturor pacienților, nu doar celor cu capacitatea de a-l accesa.

Despre noi

Dr. Pallav Mehta este oncolog practician, hematolog și director de oncologie integrativă. Dr. Dwight McKee este oncolog integrativ și hematolog cu aproape 40 de ani de experiență clinică, iar dr. Gerald Lemole este chirurg cardio-otoracic de renume mondial și practician holist. Totodată, este prieten apropiat cu Ken, bărbatul de 71 de ani despre care am vorbit. Dr. Lemole a fost tulburat de experiența lui Ken, care l-a inspirat să facă mai mult pentru bolnavii de cancer în perioada de după tratament.

Cu toții am obținut rezultate pozitive când am integrat o nutriție mai bună, exercițiile fizice și gestionarea stresului în îngrijirea pacienților noștri. Cunoaștem numeroase cazuri în care schimbările stilului de viață diminuează recidivele în cazurile de cancer, iar acum datele științifice confirmă acest lucru. Va trebui să mai treacă ceva timp până când comunitatea medicală și asiguratorii din domeniul sănătății vor înțelege faptul că schimbările aduse stilului de viață de după tratamentul cancerului salvează vieți.

Faptul că 95% dintre bolnavii de cancer nu adoptă aceste metode este tulburător pentru noi. Schimbările de stil de viață pe care le recomandăm nu au niciun fel de inconveniente. Chiar dacă datele ar fi incorecte, știm, din practica și experiența personală, că aceste schimbări îmbunătățesc sănătatea generală și fericirea pacienților. Exceptând suplimentele (care ar trebui administrate la sfatul unui medic,



naturopat sau nutriționist), exercițiile fizice ușoare, ajustările regimului alimentar și sugestiile de gestionare a stresului pe care le oferim în această carte nu sunt contraindicate pentru nicio boală sau tratament și nu fac decât bine sănătății în general.

În cartea *Anticancer*, doctorul David Servan-Schreiber relatează povestea unui pacient cu cancer în stadiul IV, cu o prognoză groaznică. Tânărul era alcoolic și dependent de droguri și se înstrăinase de familie și de comunitate. În ultimele 6 luni din viață, el a adoptat etosul doctorului Servan-Schreiber privind modificarea stilului de viață, atât pe plan fizic, cât și pe plan mental. Chiar dacă acele schimbări nu i-au prelungit viața, înainte de a muri, el i-a mulțumit doctorului pentru că l-a salvat. A murit mulțumit, știind că și trăise ultimele șase luni cu un rost.

Pentru pacienții aflați în remisiune putem face mai mult de-atât. Poți să-ți trăiești viața cu rost și poți să îți-o prelungești. Ca bonus, vei avea o probabilitate mai mică de a muri de altă boală degenerativă după ce ai trecut cu bine prin tratamentul pentru cancer.

Speranța noastră este că până la urmă comunitatea medicală și asiguratorii din domeniul sănătății vor înțelege ce rol joacă stilul de viață al pacientului atunci când fac recomandări cu privire la tratamentul postcancer. Decât să le spună pacienților: „Ne vedem peste șase luni“, oncologii le-ar putea da un bilet de trimitere pentru prima vizită la clinica de reabilitare oncologică.

Până atunci, cartea aceasta va fi ghidul tău postcancer. Dacă ai întrebări dificile și importante despre ce ai de făcut după terapia pentru cancer, nu ești singur. Citind cartea de față, vei învăța cum să faci încrezător tranziția spre un stil de viață sănătos. Păstrându-ți o atitudine pozitivă, mâncând

ceea ce trebuie și făcând mișcare în mod eficient, îți poți optimiza șansele de supraviețuire și poți prelua controlul sănătății tale. Înarmat cu aceste cunoștințe, poți să trăiești cea mai sănătoasă viață postcancer posibilă. Deși cartea noastră se concentreză în principal asupra pacienților care și-au încheiat tratamentul pentru cancer, suntem conștienți că există un număr considerabil de pacienți care fie au fost diagnosticați cu cancer în stadiul IV, fie l-au dezvoltat la un moment dat în cursul tratamentului. Pentru aceste persoane, adesea nu există un punct definit la care terapia este încheiată și pot rămâne pentru totdeauna sub o formă de tratament. Cu progresele care s-au făcut în lumea oncologiei convenționale, nu este ieșit din comun ca unii dintre acești pacienți să trăiască mai mulți ani cu un cancer activ, adesea ducând vieți relativ normale și venind periodic la oncolog pentru a face chimioterapie sau pentru a primi rețeta pentru un nou medicament oral, care să țină în frâu cancerul. Multe dintre metodele de gestionare a stilului de viață li se aplică și acestor pacienți, dar este cu atât mai important ca ei să discute cu medicii oncologi înainte de a pune în practică un anumit plan, mai ales unul care include suplimente și/sau modificări nutriționale. Să începem.



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Partea I

Există viață după cancer

Și acum ce fac?

Tocmai ai terminat tratamentul și îți s-a spus că nu mai ai cancer. După luni sau ani de tratament — inclusiv interventii chirurgicale majore și ședințe de chimioterapie în gretoșătoare sau de radioterapie înspăimântătoare —, îți-ai atins obiectivul. Poți să te întorci la vechea ta viață ca și cum nimic din toate acestea nu s-a întâmplat! Oare?

Când faci un tratament pentru cancer, ai un obiectiv final clar: remisiunea și învingerea bolii. Dar când vine ziua în care oncologul își ia rămas-bun de la tine, dându-ți doar un bilet de programare pentru un control după 3 sau 6 luni, acel rămas-bun poate să îți se pară... dezamăgitor. A făcut tot ce-a putut pentru tine și cancerul tău e în remisiune. În esență, ești din nou sănătos. E-adevărat, te vei întoarce după un timp pentru un control, dar în sfârșit poți să-ți reiezi viața normală și să mergi mai departe. Este un moment plin de bucurie!

Însă, după ce ușurarea inițială se atenuează, mulți pacienți constată că, în loc să fie extaziați, se simt nesiguri, înspăimântați și că le fuge pământul de sub picioare. Au auzit atâtea povești despre recurența cancerului și că prognoza de după recurență poate fi cumplită. În loc să ofere un plan de acțiune pentru a evita recidiva, puțin oncologi oferă sfaturi privind îngrijirea care urmează după încheierea tratamentului. După ce ai luptat pentru viață împreună cu o

Pentru unii pacienți, perioada care urmează tratamentului pentru cancer poate fi mai încărcată emoțional decât cea din timpul tratamentului. În timpul tratamentului, sunt concentrați asupra obiectivului de a se înzdrăveni și o echipă de profesioniști pasionați îi ajută să atingă acest obiectiv. Colegii de muncă se adună în jurul lor, iar prietenii și rudele aduc de mâncare și se oferă să-i transporte cu mașina. Totul se concentrează pe uciderea cancerului.

Când se termină tratamentul, echipa de profesioniști dispără, aşa cum dispără și nevoie de drumuri cu mașina și feluri de mâncare gătite. Fizic, te simți mult mai bine și este momentul când îți reieși viața obișnuită. Dar „întoarcerea la viața obișnuită” nu e întotdeauna posibilă și nici măcar de dorit. Ai trecut printr-o experiență care îți-a schimbat viața. Adevărul este că sfârșitul tratamentului s-ar putea să nu însemne deloc revenirea la vechea viață. Deocamdată n-ai ieșit la liman și încă mai trebuie să treci prin consultațiile de control.

Sabia lui Damocles

Pentru mulți oameni, stresul pe care-l simt în privința viitorului lor este debilitant. Măcar în timpul tratamentului luptau cu cancerul. Bineînțeles, e firesc să-ți faci griji cu privire la viitor. Dar îngrijorarea excesivă și anxietatea legată de posibilele pericole care ne-ar putea aștepta ne pot împiedica să ne trăim viața pe deplin.

Oratorul roman Cicero a relatat povestea unui bărbat numit Damocles. Acesta era invidios pe puterea și averea conducerului său, Dionysius, la curtea căruia slujea.



Dyonisus știa bine de invidia lui Damocles. Cu viclenie, i-a propus să facă schimb de locuri, astfel încât Damocles să poată gusta nemijlocit avantajele regalității. Damocles a acceptat cu lăcomie invitația. A fost escortat în sala tronului, unde era înconjurat de comori, mâncăruri și vinuri rafinate, mătăsuri, metale prețioase și femei frumoase.

Când Damocles s-a așezat pe mărețul tron, regele i-a spus să se uite în sus, la tavan. Acolo, chiar deasupra tronului, atârnată de un singur fir de coadă de cal, se afla o sabie mare și înfricoșătoare. Damocles a sărit iute de pe tron, declarând, în drum spre ieșire, că nu mai dorea să aibă parte de plăcerile puterii dacă erau însoțite de un asemenea risc.

În a cincea sa *Tusculanae Disputationes*, Cicero se întrebă: „Oare n-a lăsat Dionysius să se înțeleagă îndeajuns de lăsat să se lăsa?“ Ne putem imagina cât de diferită ar fi fost povestea lui Cicero dacă Damocles s-ar fi îndepărtat calm de tron, ar fi poruncit să fie îndepărtată sabia atârnată și și-ar fi reluat apoi mult-dorita aventură.

Din fericire, putem să îndepărtem sabia metaforică ce atârnă deasupra vieții noastre. Contraș sfatului multor oncoologi, știm acum că putem face lucruri care să reducă semnificativ riscul de recurență. Printr-o ironie plăcută, acțiunile fizice întreprinse pentru a preveni recurența pot duce la o perspectivă mai optimistă și există dovezi științifice potrivit căror atitudinea noastră afectează și ea starea de bine a organismului nostru.

Îngrijire postcancer

Este bine cunoscut faptul că stilul de viață are un efect asupra anumitor tipuri de cancer. Conform Organizației