

Než Ilona Mančíková zjistila, že má rakovinu plic, byla úspěšnou manažerkou v oblasti realit. „Paradoxně se ale teď cítím mnohem spokojenější a naplněnější,“ přiznává poté, co nemoc porazila.



## ... a nádor byl zhoubný

**Byla vlivnou topmanažerkou, žila střídavě v Česku a Itálii, a vtom jí do života zasáhla rakovina plic. „Do té doby jsem měla úspěšnou kariéru a můj život by se dal popsat jako pohádkový,“ vzpomíná ILONA MANČÍKOVÁ (46), která dnes vede patientskou organizaci Moje plíce. Jak jí choroba změnila pohled na svět?**

### ■ Kdy vám do života vstoupila nemoc?

V prosinci 2020. Cítila jsem se tehdy výborně jak fyzicky, tak psychicky. Dokonce jsem začala trénovat na půlmaraton. Nicméně jsem zjistila, že se nějakým způsobem zadýchávám a že to není v pořádku. Nemoc mě zastihla v mé nejlepší kondici.

■ **To tvrdí i někteří lékaři, že často nemoc nenastoupí v období stresu, ale naopak až ve chvíli, kdy se člověk dostane do pohody. Jako by tělo dojíždělo na jakýsi setrvačnicku a pak řeklo: „Stop!“**

Myslím, že u mě to tak bylo, že jsem se po letech dostala do fáze, kdy jsem úplně vypnula. Nedívala jsem se každý den na e-mail. To se mi nestalo léta. Od skončení školy jsem předtím ustavičně pracovala. Třiadacet let v totálním zápřahu!

### ■ Co bylo pak, když jste zjistila, že máte rakovinu?

Od prvního vyšetření až po operaci uplynulo pět měsíců, během nichž jsem podstupovala různá speciální vyšetření. Jakmile bylo jasné, že jde o zhoubný nádor, který se zvětšuje, operace byla napláno-

vaná v řádu dnů. Počáteční šok vystřídal racionální přístup, a to i díky lékařům, ti mne podrobně seznámili se situací. Dostalo se mi skvělé péče onkologa a plicního chirurga, který mi sdělil, že velikost útvaru v plicích vypadá na rané stadium rakoviny. Což se následně po operaci potvrdilo. Nutno dodat, že rané stadium je u rakoviny plic velmi vzácné. V zásadě je to zhruba 10 až 15 % všech diagnostikovaných případů a většinou se na ně přijde naprosto náhodou. Velkou oporou mi byl můj přítel, kamarádka, sestra. Nebrala jsem to nijak fatálně. Byla jsem dobře informovaná, mentálně srovnaná. Pobyt na Kostarice mě na tuto zátěž připravil. Přinesl mi do života klid, sílu a pocit, že tuto překážku zvládnou.

### ■ Existují nějaké signály, jimiž nás tělo varuje před rakovinou plic v počátečním stadiu? Třeba vaše zadýchávání?

I já jsem si kladla tuto otázku. Na základě rozhovorů s lékaři jsem však přišla na to, že moje zadýchávání vůbec nebylo signálem nádorového onemocnění. To je téměř nemožné. Rakovina plic totiž nemá až do

pozdních stadií často žádné příznaky. Většinou se na ni přijde úplnou náhodou. To zadýchávání u mě bylo s největší pravděpodobností způsobeno alergií a asi mě to zachránilo, protože díky tomu se přišlo na nádor, který jsem už v plicích nějakou dobu měla. Karcinom se může vytvářet i několik let.

### ■ Jak je možné, že jste tak vážně onemocněla, když jste nekouřila?

Rakovina plic zkrátka postihuje i nekuřáky. V České republice se ročně diagnostikuje kolem 6 tisíc nových případů a 20 % z nich jsou právě nekuřáci. A velkou část z nich tvoří ženy do padesáti let.

### ■ Existuje pro to nějaké vysvětlení?

Na různých setkáních a konferencích, jež jsem absolvovala, padají možné důvody jako například celkové znečištění ovzduší, životního prostředí, špatný životní styl, dlouhodobá velká stresová zátěž, dlouhodobé potravinové alergie, které mohou vést k chronickému zánětu a ten může být jednou z příčin onkologického onemocnění... Vyplývá mi z toho všeho nepříjemná zpráva pro ostatní, že rakovinou může onemocnět opravdu každý bez rozdílu věku.

### ■ Vám při operaci vzali celý jeden plicní lalok. Bylo těžké se s tím naučit žít?

Moje rekonvalescence byla poměrně dobrá, jelikož jsem měla dobrou fyzickou, celý život jsem sportovala a nikdy jsem nekouřila. Po operaci jsem si pořídila rotoped, každý den přidávala pár minut navíc, až jsem vydržela hodinu. Chodila jsem na procházky, začala znovu cvičit. S takovým drobným omezením se dá velmi kvalitně žít. Stále se věnuji dechovým cvičením a fyzioterapii bránice. To mi pomáhá plíce trénovat a zvyšovat jejich kapacitu. Právě dnes jdeme natáčet edukativní videa zaměřená na dechovou rehabilitaci nejenom pro onkologické pacienty, jež operace čeká nebo ji podstoupili. Základ je totiž nepřestat se správně hýbat a pečovat o sebe. Chystáme ale video i pro ty, kteří chtějí přestat kouřit. Ty, kdo si uvědomují, že v důsledku kouření mají zhoršené dýchání, že nevyjdou schody nebo sotva popadnou dech, když dobíhají tramvaj...

### ■ Co se ve vašem životě od nemoci změnilo?

Rozhodně jsem zvolnila. Nenakládám si zbytečně tolik práce ani zodpovědnosti za ostatní. Ačkoliv vést patientskou or-

ganizaci dá někdy zabrat, ale snažím se držet určité hranice a dávkovat si práci i stres, který s jakoukoliv aktivitou, ať už je zisková, nebo nezisková, souvisí. A vybírám si i lidi kolem sebe, nenechávám se otrávit negativními jedinci. Mám se více ráda. Nastavila jsem si zrcadlo. Každý člověk by se měl umět mít rád. Založila jsem neziskovou organizaci Moje plíce, jež pomáhá pacientům s rakovinou

**„Ročně je v ČR kolem 6 tisíc nových případů.“**

plic a jejich blízkým. Cítím se teď mnohem spokojenější a naplněnější. Ne vždy peníze nebo úspěch v podnikání přinášejí vnitřní klid a uspokojení, jak si mnozí lidé myslí. Mě více než kdy jindy těší pomáhat ostatním. Jsem vděčná za to, že

jsem dostala druhou šanci, že tady mohu být, a chci být prospěšná, nejen úspěšná.

### ■ Právě psychika hraje u vážně nemocných velkou roli, že?

Ano, moje obrovská výhoda je, že jsem celoživotní optimista. Je to moje nátura. Všechno vidím spíš pozitivně, i proto se někdy vrhám do věcí po hlavě. Mám už takový životní entuziasmus. Můj partner o mně říká, že jsem velké věčné dítě, že s nadšením poznávám nové věci a lidi. Ale vím, že každý není takhle nastavený. Každý reaguje jinak. I proto jsem ráda, že jsme v rámci naší patientské organizace začali spolupracovat s psychology a našim pacientům nabízíme psychologickou podporu už od stanovení diagnózy. Rodina pacienta často neví, jak se má k nemoci postavit. Jestli dotyčným vyjadřovat lítost, anebo naopak dělat, že se nic neděje. Je to těžké a hlavně velmi individuální. Náš psycholog proto pracuje i s blízkými nemocných.



Ilona Mančíková v době, kdy bojovala s rakovinou.

■ **Založila jste organizaci Moje plíce ještě společně s dalšími dvěma pacienty, rovněž nekuřáky, kteří si prošli rakovinou plic. Jak k tomu vlastně došlo?**

Řekla jsem si: „Mohu-li tak onemocnět já ve třiačtyřiceti letech, jako nekuřák, celoživotní sportovec, pak to může postihnout vlastně kohokoliv!“ Náhodou jsem potkala Lucii a Robina se stejnou diagnózou. A oba byli nekuřáci. To bylo jakési znamení. Nebyla tady totiž organizace, která by se výlučně věnovala tématu rakoviny plic. Přitom je to onkologické onemocnění, na něž v Česku umírá nejvíce lidí. Podle statistik zemře zhruba 5 500 osob každý rok a 6 500 lidí každý rok onemocní. Sami víme, jak náročné je období nemoci pro pacienta i jeho okolí. Našími příběhy chceme pozitivně motivovat a snad inspirovat ostatní a také jim pomáhat. Ještě donedávna znamenala rakovina plic smrt zhruba do jednoho roku, jelikož většina případů byla zachycena v pokročilém stadiu a měla špatnou prognózu. Naštěstí díky velkému posunu v léčbě, vyšetřovacím metodám i screeningovému programu se nejen prodlužuje doba přežití pacientů, ale věřím, že i úspěšnost vyléčení. Naše organizace je

▼ **Pacientská organizace Moje plíce, kterou založila a vede Ilona Mančíková, si vytyčila cíl zvýšit informovanost o riziku vzniku rakoviny plic a propagovat včasné odhalení této onkologické diagnózy.**



primárně určena pro všechny diagnostikované pacienty a pro jejich blízké. Chceme jim poskytnout relevantní informace, psychologickou podporu. Rady, co pro sebe mohou během léčby i po jejím skončení dělat. Mnoho lidí z regionu třeba ani neví, že existují komplexní onkologická centra, kde dostanou nejlepší péči. A další část našich aktivit je osvěta.

## „Nekašlejme na své zdraví!“

■ **Jaké teď máte plány?**

Máme za sebou první kampaň a výzvu s názvem *Nekašli na to*, kterou jsme realizovali loni v listopadu a letos jsme ji opakovali koncem května, kdy byl Mezinárodní den bez tabáku. V České republice máme nejen obrovský počet kuřáků, ale i mladistvých kuřáků, odhaduje se, že kouří 250 tisíc mladých lidí do osmnácti let. Ovšem obávám se, že číslo je ještě vyšší. Mezinárodní zdravotnická organizace tento rok vyhlásila na Den bez tabáku téma ochrany dětí před tabákovým průmyslem. A i my na to chceme upozornit. Výzkumy říkají, že většina kuřáků za-

čala kouřit mezi třináctým a patnáctým rokem. A je potřeba začít s mladými lidmi otevřeně mluvit i o tom, že takzvané vapování (*užívání elektronických cigaret, pozn. red.*) má negativní dopad na zdraví. Elektronické cigarety obsahují různé příměsi a složky, jež mohou být při zahřívání toxické a mít špatný vliv nejenom na dýchací ústrojí, ale i na další orgány, podobně jako nikotin a tabák. Máme v tomto ohledu mnoho plánů, protože chceme, aby lidé vzali za své naše heslo „normální je nekouřit“.

■ **Máte nějaký tip, co udělat pro sebe a jak předcházet vážným civilizačním nemocem?**

Já jsem se začala zabývat novým a zejména v zahraničí velmi populárním fenoménem dlouhověkosti (*longevity*), respektive zdravé dlouhověkosti. Nejde jenom o to, prodloužit délku života, ale jde o to, co nejvíce prodloužit kvalitní a zdravý život. Nepotřebuji tady být do sta let, když z toho dvacet let budu nemocná a budu muset být odkázána na pomoc někoho jiného. Já tady chci být devadesát let a z toho do devadesáti aktivní. A dnes už ze všech výzkumů a z klinických studií vyplývá, že ledacos můžeme ovlivnit i zdravým životním stylem.

■ **A na co bychom se tedy měli především zaměřit?**

Na to, jak žijeme, jak pracujeme se stresem, zda nezanedbáváme péči o naši duši i hlavu. Velmi důležitý je kvalitní spánek a jeho dostatečná délka čili spánková hygiena. Ráno, když se vzbudíme, bychom neměli hned začít bláznit. Start do nového dne by měl být pozvolný. Je také potřeba dávat si pozor na to, jak se stravujeme, omezit konzumaci cukru, a to i u dětí. Dále omezit alkohol, nekouřit. Pozornost bychom měli věnovat i dostatku pohybu. Stačí ranní protažení, dechová cvičení, procházka v parku... A všem bych doporučila preventivní programy. Stále je velmi nízká účast cílových skupin například na mamografických vyšetřeních, na kolonoskopii nebo na screeningu plic či na vyšetření znamének. Nekašlejme na sebe a své zdraví! A ještě jedna důležitá věc: naučte se poznávat své tělo, pozorujte se, čtěte signály, jaké vám vysílá, a mějte se rádi.

Karolína Lišková

