



# NÁDORY VARLAT

**Online poradna**

zřídili jsme pro Vás anonymní online  
poradnu na [www.rakovinaprostaty.cz](http://www.rakovinaprostaty.cz)

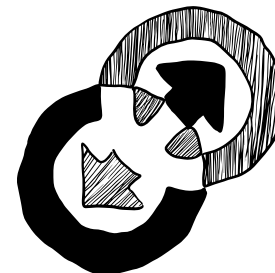


**nadační fond**  
muži proti rakovině

# NÁDORY VARLAT

Říkejte si tomu, jak chcete: varlata, náčiní, nádobíčko, kule, balóny, koule... Je to na vás. Mít koule = mít odvahu. Mít koule ale znamená i mít i zodpovědnost. Když něco máme, musíme se o to starat, protože když to neděláme, může to často skončit špatně.

Naše publikace je věnována všem, kteří mají koule a rádi by u toho zůstali. Následující řádky vám přiblíží věci, o kterých se nemluví, ale mluvit by se mělo. **Pravidelné samovyšetření má být stejně přirozené jako čištění zubů, holení nebo výměna spodního prádla.** Ve hře je totiž až příliš moc, a když to podceníte, následky mohou být vážné.



Nádory varlat jsou v porovnání s ostatními nádory, jako je rakovina prostaty či plic, relativně vzácné, jsou však nejčastějším nádorovým onemocněním mladých mužů. Česká republika je ve výskytu nádorů varlete na 7. místě celosvětového žebříčku nejvyššího výskytu s cca pěti sty nových případy ročně.

Rakovina varlat nejčastěji postihuje mladé muže mezi patnáctým a čtyřicátým rokem života, může se ale vyskytnout v jakémkoli věku. **V případě včasného záchytu je nádor varlat velmi dobře léčitelný a jeho odhalením si můžete výrazně pomoci.**



„Téma prevence je pro mladé lidi obecně vzdálené. Konečnost se zdá daleko, ale v případě rakoviny varlat, by to mělo být právě naopak. Dokazují to všechny statistiky nově zachycených nádorů. Každý mladý muž se tohoto tématu děsí, bezprostředně se dotýká jeho sexuality, ale bylo by chybou domnívat se, že by tím jakkoliv přicházel o své mužství, kterému ve svém věku přikládá velký význam. Jednou z výhod prevence rakoviny varlat je jednoduchost samovyšetření, které probíhá individuálně a v soukromí, bez nároků ostatních. Zubní prohlídka znamená objednat se, sednout si do čekárny a vyčkat na pokyn, při samovyšetření varlat je ale každý zpravidla sám se sebou. Pochopitelný faktor strachu z možného onemocnění může vyvážit fakt, že se jedná stále o poměrně vzácné onemocnění, které je navíc velmi dobře léčitelné, pokud je nádor zachycen včas.“

Mgr. Marek Rubricius,  
vedoucí terapeut online poradny NF Muži proti rakovině

## Co o varlatech říká odborná literatura?

Varlata jsou párový mužský pohlavní orgán uložený v šourku. Produkuje se v nich spermie a mužské pohlavní hormony. Tkáň varlete tvoří buňky zárodečné, které vytváří spermie, a buňky produkující hormony. Ještě před narozením jsou varlata založena v dutině břišní a postupně se přesouvají do šourku. Jejich krevní a lymfatické cévy se v průběhu sestupu do šourku prodlužují, ale stále vycházejí z míst původního vzniku. Zezadu a shora na varle naléhá nadvarle, které slouží k odvádění spermií z varlete do chámovodu směrem k semenným váčkům u prostaty.

## Jak vzniká nádor?

Naše tělo je tvořeno miliony buněk. V případě, že se některý typ buněk tvořících tkáň vymkne kontrole a začne se neregulovaně množit, dochází ke vzniku nádoru. Jeho povahu následně určuje typ buněk, ze kterých vzešel, a stupeň jejich poruchy.

Je to něco jako, když se vám sekne počítač a na monitoru před vámi se v rychlém sledu střídají otevřená okna, aniž byste to dokázali jakkoliv ovlivnit.

Nejčastějšími nádory jsou nádory germinální, které pochází z poškozených zárodečných buněk. Méně časté jsou nádory negerminální, které vznikají nekontrolovaným množением buněk z okolí semenotvorné tkáně. Ještě vzácnější jsou lymfomy, což jsou nádory původem z buněk imunitního systému.

## Smutná čísla

Nejvyšší výskyt nádorů varlat je v Norsku. Česká republika ale zaujímá celosvětově 7. místo v žebříčku nejvyššího výskytu. Počet nových případů je u nás 9, 31 na 100 000 za rok, což znamená, že každý devátý ze sto tisíc u nás onemocní rakovinou varlat. V České republice je to 500 mužů každý rok.

## Co víme?

Jediným dosud potvrzeným rizikovým faktorem vzniku nádoru varlat je tzv. kryptorchismus. To je stav, kdy varlata v rámci vývoje nedoputují až do šourku a zůstávají například v dutině břišní, nebo v třísele.

V současné době je dále uvažováno o vlivu životního stylu, například nedostatku pohybu.

**Pokud můžete, sportujte, chodte, hýbejte se!**

Poranění, či zánět varlete nejsou rizikovým faktorem vzniku nádoru. Úraz nebo bolestivost šourku ale na něj může upozornit.

Nádor varlete vzniká zpravidla přímo ve varleti. Pokud se neléčí, šíří se obvykle mízními uzlinami do oblasti prenatálního vzniku varlete v břiše a dále do plic, mozku a dalších orgánů.

**Včasná diagnostika je základ úspěšné léčby nádoru, a protože jde mnohdy o rychle rostoucí nádory, je třeba jednat bez zbytečného odkladu a co možná nejdříve navštívit lékaře.**

Nádor varlete je obvykle zachycen jako bulka, tuhá ložisko ve varleti, které tam dříve nebylo a které se postupně zvětšuje. Nález nemusí být bolestivý. Pokud je, většinou jde o dlouhodobou, tupou bolest. V některých případech se může postupně zvětšovat celý šourek. Opravdu málokdy je nádor objeven až při přetrvávajících bolestech v zádech či jiných projevech pokročilého onemocnění jako je hubnutí či slabost. Jestliže je nádor hormonálně aktivní, může se projevit třeba i zvětšením prsních žláz.

Včasná diagnostika nádoru varlete je pro úspěšnou léčbu zcela zásadní.

**Nejlepší a zároveň jedinou cestou je pravidelné preventivní samovyšetření.**

## Samovyšetření

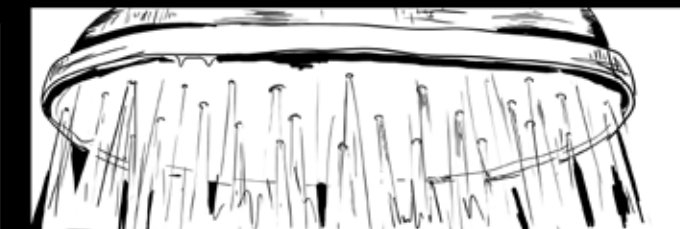
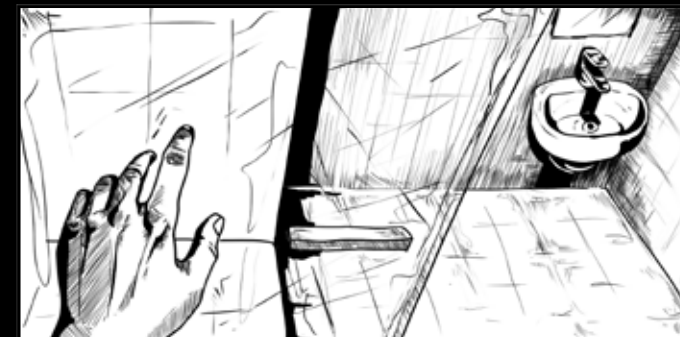
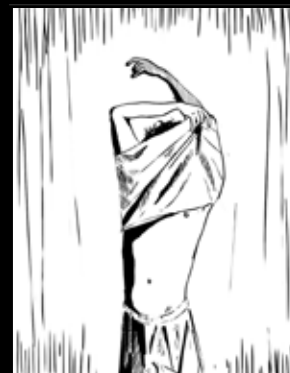
Základem je dobře poznat vlastní genitál. **Naučte se, jak vypadá tvar vašeho šourku, varlat i nadvarlat.** Pozor, varlata nemusí být stoprocentně symetrická. Jedno může být o něco větší a může být klidně umístěno i níže. Je to přirozené.

**Samovyšetření varlat je jednoduché, rychlé a bezbolestné.** Je dobré obeznámit se s tvarem vlastního šourku, varlat i nadvarlat.

Co byste měli vědět, než se do toho pustíte:

1. Samovyšetření se provádí palcem a ukazovákem obou rukou.
2. Prohmatejte si šourek a tvar varlete nejprve na jedné a následně i na druhé straně.
3. Vyšetření provádějte pravidelně minimálně jednou za čtyři až pět týdnů. Potřebujete k tomu jen klid a soukromí.
4. Ideálním místem je například koupel či sprcha, kde je kůže uvolněná. Postupně můžete samovyšetření provádět i při sledování filmu.
5. Velmi často nádor odhalí partnerka či partner, tak pokud vám to není proti srsti, můžete zkusit samovyšetření i jako vítanou předehru.

**Ať si zvolíte jakoukoliv cestu, vyšetřujte se pečlivě a hlavně pravidelně!**





“Jak se ale mentálně připravit na samovyšetření? Každý se na začátku může logicky trochu zdráhat. Je to pro nás nové a je to zcela jiný akt, ale technicky se jedná o velmi jednoduchý úkon v porovnání s jinými preventivními zákroky.

Tady vás nikdo neruší, nikdo na vás nekouká, nemusíte shromažďovat žádné vzorky, nemusíte nikam nic nosit... Jen si pohmatem pravidelně zjišťujete, zda je všechno v pořádku.

Na varlata si spontánně sahá každý z nás, takže i každý z nás ví, jaký mají tvar i jak působí na omak.

Samovyšetření bychom měli provádět pravidelně a postupně si ho zautomatizovat, klidně s nějakým pro nás příjemným úkonem. Něco jako když si pravidelně myjeme vlasy.

Je dobré vědět, že nehledáme nemoc, jen si potvrzujeme, že je všechno v pořádku. Nemyslete při něm na možný nádor. Otočte si úhel pohledu a strachu se zbavte tím, že při samovyšetření zjistíte, že je vše, jak má být. Pak se dostaví i úleva a drobná, i když nezanedbatelná euforie.”

Mgr. Marek Rubricius,  
vedoucí terapeut online poradny NF Muži proti rakovině

**POZOR:** Nově zjištěný útvar nebo tvarová odchylka ještě nemusí znamenat nádor. Je ale každopádně podezřelá, a i tak je nejlepší navštívit vašeho praktika nebo nejbližší urologickou ambulanci. Každé zpoždění může mít vliv na úspěšnost léčby.

**Nebojte se! Návštěva urologa neznamená ani v takovém případě nic hrozného.** Nejprve proběhne fyzikální vyšetření, po kterém následuje ultrazvuk obou varlat a odběr krve. Vyšetření ani ultrazvuk netrvají nijak dlouho a **NEBOLÍ**. Zároveň může být provedeno doplňující vyšetření, jako je například rentgen plic. Ale ani ten nebolí.



**Nebojte se! Návštěva urologa neznamená nic hrozného.**

Kontakt na vašeho nejbližšího urologa najdete na stránkách  
Nadačního fondu Muži proti rakovině [www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz).

## Co když se něco najde?

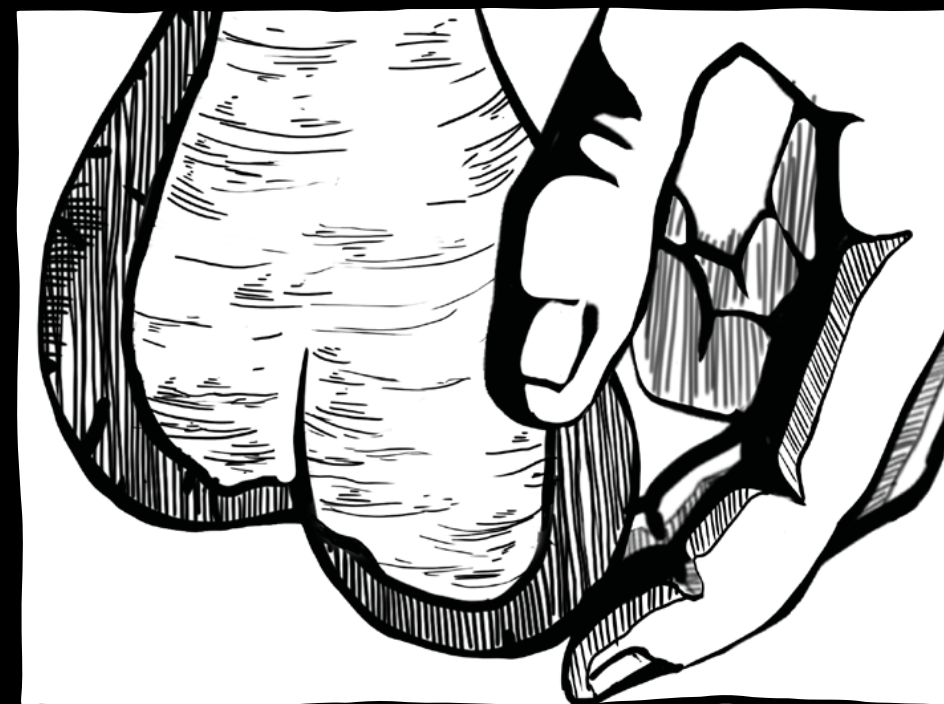
Pokud se nádor u lékaře potvrdí, následuje časná terapie. Léčba je primárně chirurgická. Při operaci v celkové narkóze, je odstraněno nádorem postižené varle. Nádor putuje na rozbor a až po výsledcích je stanovena případná další léčba na onkologii.

**Operace trvá obvykle 30-60 minut a celkový pobyt v nemocnici je většinou 3-4 dny. Do dvou týdnů po propuštění probíhá kontrola a je stanovována další léčba.**

Pokud by mělo dojít na chemoterapii nebo radioterapii, doporučuje se odběr a zamražení spermatu, o kterém bude ještě řeč.

Po ukončení léčby je pacient obvykle sledován na onkologickém oddělení, kam dochází na pravidelné kontroly. Ty zahrnují fyzikální vyšetření, krevní testy a vyšetření CT. Četnost návštěv se časem snižuje.

**Při včasné diagnóze je pravděpodobnost úspěšného vyléčení obvykle přes 90 %.**





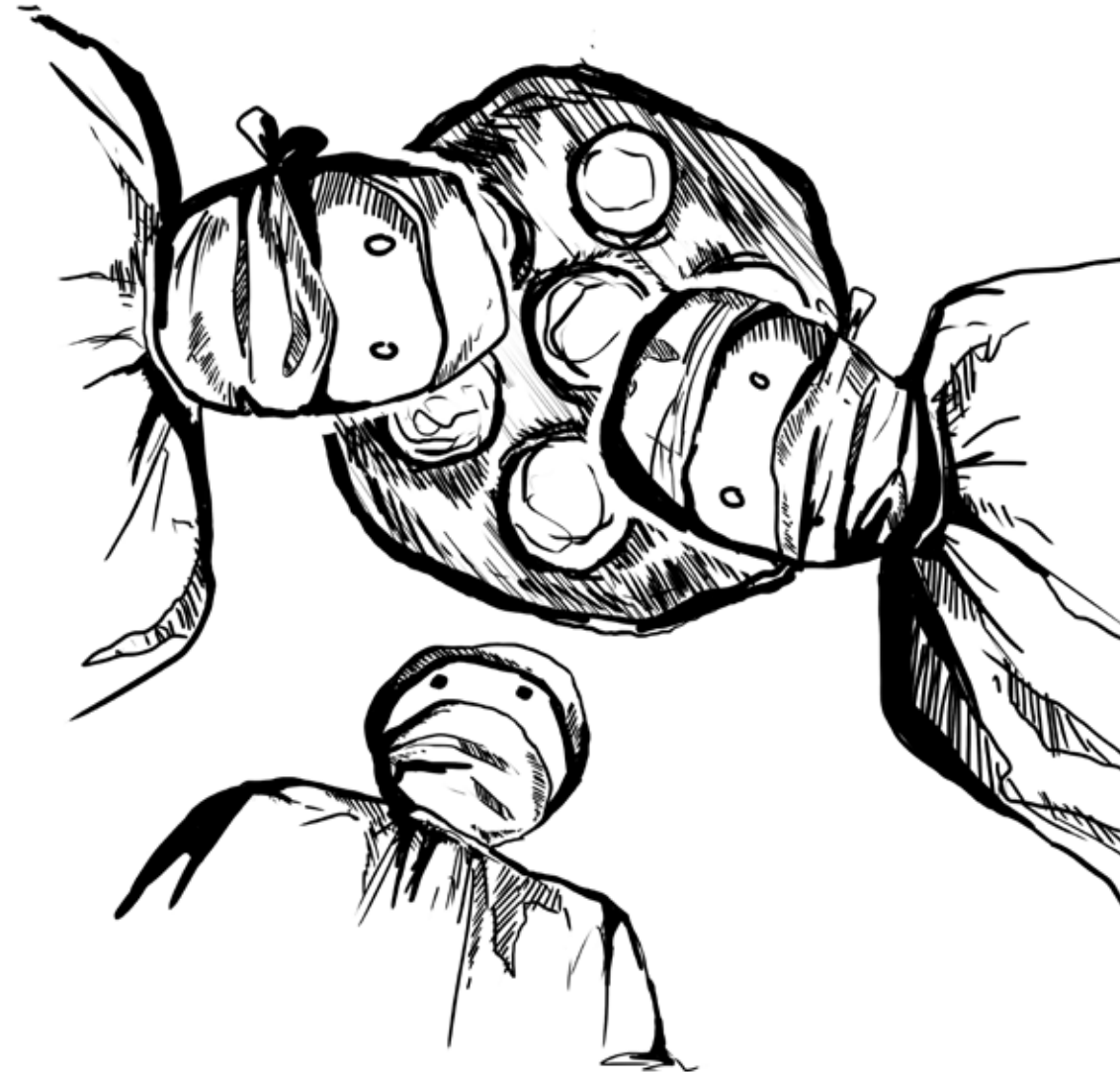
“Pokud si během samovyšetření něco najdeme, co tam dříve nebylo, pak je dobré na nic nečekat a vyhledat lékařskou pomoc. Když se na to podívám z druhé strany, samotná léčba trvá čtyři až pět týdnů a pokud budu měsíc otálet, už bych jí mohl mít za sebou s mnohem menšími následky. Je třeba si uvědomit, že i když jde o vzácné onemocnění, ke všem změnám dochází velmi rychle. Proto je potřeba co nejdříve vyhledat pomoc lékaře, ať už urologa nebo praktika, který se postará o patřičná doporučení.

Pokud objevím něco, co tam předtím nebylo, je absolutní ztráta času hledat si cokoli na internetu. Obecně jsou informace na internetu fajn, ale to v tomto případě to neplatí. Je to jako byste si před rozběhnutím svázali obě nohy k sobě.

Bylo by naivní si myslet, že diagnóza takového onemocnění se přijímá snadno. Je to velmi individuální boj. Každý samozřejmě od života čekáme ještě další události, a pokud se chceme dál radovat, musíme to řešit. Strach je přirozený. Bojíme se, co s námi bude. Ale čím se máme raději, tím víc musíme spěchat. Uklidnit by nás mělo velmi vysoké procento úspěšnosti léčby i to, že v České republice je oblast urologie na velmi vysoké úrovni.

Nejsme povinni se o svou diagnózu dělit s kýmkoliv jiným než s těmi, které si sami vybereme. Ojedinělé nejsou ani případy, kdy se muž svěří své partnerce až po mnoha letech, protože implantáty jsou na velmi vysoké úrovni. Tím pádem ani přes operace se nemusím cítit hendikepovaný. Nebude to vidět a nikdo mimo těch, kterým se svěřím, o tom nemusí vědět.”

Mgr. Marek Rubricius,  
vedoucí terapeut online poradny NF Muži proti rakovině





## Když se ocitnete v urologické ordinaci...

Znovu si to zopakujeme: Není se opravdu čeho bát. V drtivé většině případů se nejprve provádí celkové fyzikální vyšetření zahrnující vyšetření genitálu pohledem a pohmatem. Následuje ultrazvukové vyšetření obou varlat, které určí typ nálezu na varleti a dokáže rozlišit mezi neškodnými strukturami, jako je například ložisko tekutiny (tzv. cysta), a nádorem varlete. Ultrazvuk dokáže nádor přesně zobrazit, ale nevypovídá nic o jeho charakteru a chování.

**Fyzikální ani ultrazvukové vyšetření není bolestivé a netrvá dlouho.**

Součástí dalšího vyšetření bývá i odběr krve, při kterém se změří hodnoty tzv. markerů nádoru, to znamená látek, jejichž zvýšená hladina může znamenat riziko přítomnosti nádoru varlete.

Někdy se provádí i různá doplňující vyšetření, jako je rentgen hrudníku, CT vyšetření nebo magnetická rezonance oblasti břicha, zevního genitálu a pánve.



## Jaká jsou stádia rakoviny varlat?

Stádium nádoru varlat znamená do jaké míry je nádor rozšířen do organismu.

**Určení stadia onemocnění je naprosto rozhodující pro správnou léčbu.**

Stadium 1 - nádor postihuje pouze varle, bez dalšího rozšíření do organismu.

Stadium 2 - onemocnění postihlo lymfatické uzliny v části břišní oblasti uložené za břišní dutinou (retroperitoneum).

Stadium 3 - nádor se rozšířil do lymfatických uzlin hrudníku, podpaží, krku, či dalších orgánů, jako jsou plíce, játra, a mozek

Podle histologického typu nádoru a jeho stadia je týmem urologů a onkologů rozvržen další postup. Léčebný plán se probírá podrobně s každým pacientem.

### Stadium 1

Po odstranění nádorem postiženého varlete není v některých případech další terapie třeba a pacient je pouze sledován pomocí pravidelných kontrol.

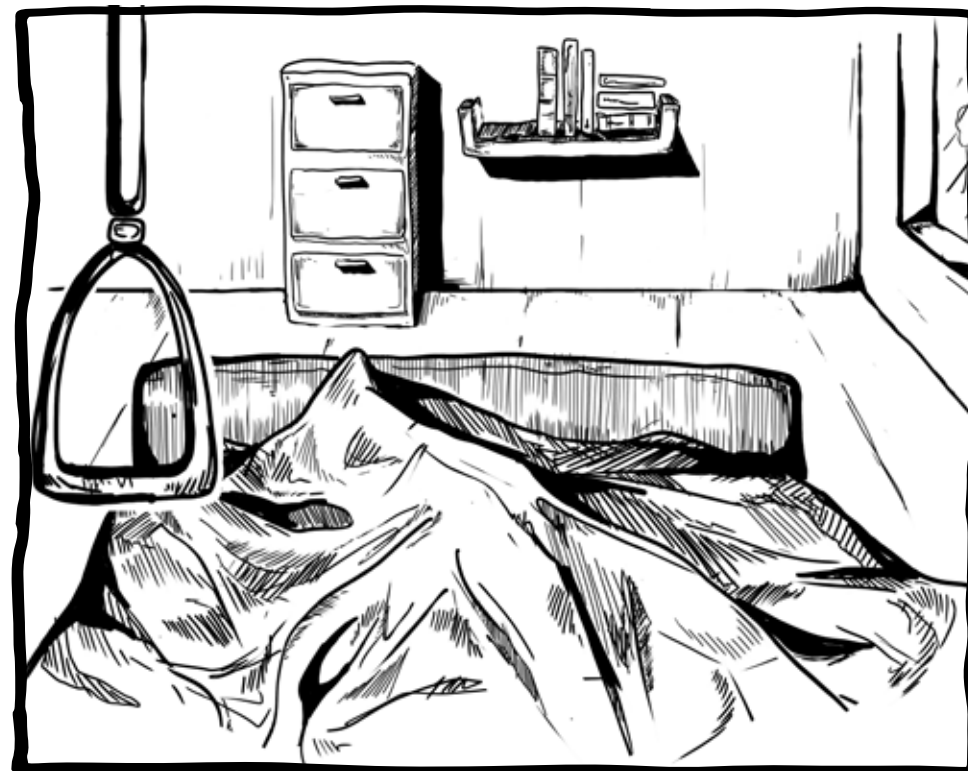
Může ale následovat i případná terapie, která následuje po odstranění varlete s nádorem a má za úkol minimalizovat riziko návratu nádoru. Ta obvykle zahrnuje krátkou chemoterapii.

### Stadium 2 a 3

Protože je nádor rozšířen i mimo varle, dochází po jeho odstranění k další léčbě.

Ta může zahrnovat chemoterapii, radioterapii nebo další chirurgickou léčbu.

V některých případech je potřeba podstoupit i další chirurgický zákrok s cílem odstranit ložiska nádoru v břišní oblasti (retroperitoneální lymfadenektomie).



*Léčba vždy probíhá se souhlasem pacienta, který má právo na konzultaci i na jiném pracovišti, či odmítnutí léčby a její části. Před rozhodnutím o léčbě si nechte vše srozumitelně vysvětlit. K návštěvě si můžete vzít partnerku nebo partnera či členy rodiny. Léčebný plán nemusí být jednoduchý, a proto se neostýchejte ptát na cokoli, co není jasné.*

## Jak probíhají kontroly po léčbě?

Po léčbě probíhá dlouhodobé a pravidelné sledování každého pacienta.

**Kontroly většinou zahrnují fyzikální vyšetření (prohmatání břicha a šourku), laboratorní odběry krve k vyšetření markerů nádoru či funkcí orgánů a zobrazovací vyšetření.** Kontroly jsou ale i ideální příležitost k diskusi o případných problémech spojených s léčbou, ať už fyzických nebo psychických.

**Jejich cílem je včas zachytit případný nežádoucí návrat nádoru.** Proto je opravdu důležité na ně chodit a spolupracovat. Četnost kontrol se postupem času snižuje, protože riziko recidivy nádoru klesá.

Odstranění varlete, pokud je druhé varle zdravé, nemá vliv na erekci, sexuální touhu, orgasmus ani plodnost.



## Jak je to se sexem a plodností?

Chemoterapie může přechodně snižovat sexuální touhu a může dočasně ovlivnit kvalitu spermií. K návratu k normálu dojde většinou během 18 měsíců od ukončení léčby.

Při pohlavním styku by se měl v průběhu chemoterapie používat kondom, protože ejakulát ještě může obsahovat zbytky léků ničící nádorové buňky a při případném oplodnění může být vyšší riziko vrozených vad dítěte.

Vysokodávkovaná chemoterapie má vyšší riziko (i trvalého) snížení plodnosti. I proto se v takových případech doporučuje zamražení spermatu.

**Ozařování (radioterapie) nemá obvykle vliv na sex ani plodnost.** V jejím průběhu je ale opět zvýšené riziko vrozených vad dítěte. I proto je důležité nezapomínat na kondom.

Ani případný provedený chirurgický zákrok nemá vliv na erekci, sexuální touhu nebo orgasmus. Retroperitoneální lymfadenektomie může ale mít vliv na ejakulaci, která může být výrazně oslabena, nebo může vymizet. Početí dítěte je pak zpravidla možné pomocí metod umělého oplodnění.

**Nebylo prokázáno, že po ukončení radioterapie či chemoterapie trvá vyšší riziko vrozených vad nenarozeného dítěte.** Obecně se ale doporučuje začít s početím dítěte zhruba jeden rok po ukončení léčby.

Po nález nádorového onemocnění nebo v průběhu léčby se nemusíte cítit fyzicky ani psychicky úplně ve své kůži a sexuální touhy mohou být dočasně sníženy. K návratu k normálu většinou dochází po ukončení léčby.

**Nádorové onemocnění není infekční a nelze jej přenášet při pohlavním styku.**

Nebojte se o svých obtížích hovořit s partnerkou či partnerem, lékařem nebo v různých podpůrných skupinách a online poradnách.

V případě nedostatečné produkce testosteronu ve zbývajícím varleti či bylo-li třeba (velmi vzácně) odstranit varlata obě, může vlivem jeho nízké hladiny testosteronu docházet ke změnám nálad, snížení libida, poruchy erekce či úbytku svalové hmoty. V takových případech se testosteron dodává do těla uměle. To je možné pomocí injekcí, tablet nebo krémů, o kterých vás může informovat ošetřující urolog.



## Proč uvažovat o zamražení spermatu?

Vzhledem k riziku snížené plodnosti je pacientům nabízena možnost zamražení ejakulátu. To je vhodné před odstraněním postiženého varlete či před zahájením chemoterapie či radioterapie. Odběr a zamražení probíhá na specializovaném pracovišti v centrech umělého oplodnění.

Pokud není možné zamrazit ejakulát před zahájením léčby, mohou v případě trvale snížené plodnosti po ukončení léčby pomoci moderní techniky umělého oplodnění.

## S čím je dobré počítat?

I po ukončení léčby mohou na čas přetrvávat fyzické i psychické obtíže jako únava nebo úzkost. Ty ale časem mizí.

Je dobré se postupně vrátit k původnímu režimu a životnímu stylu. Mnoho pacientů uvádí, že zkušenost s nádorem a jeho léčbou jim změnila životní priority. Často se chtějí více věnovat přátelům, rodině a žít zdravěji. Vždy je ale dobré postupovat pomalu, systematicky a radovat se s každého dílčího, i když třeba jen malého úspěchu.

**Nezapomínejte na důsledné dodržování kontrolních návštěv u lékaře. Stejně tak nezapomínejte na pravidelné samovyšetření zbylého varlete, přibližně 1x měsíčně.**

## Na jaké pocity se připravit?

**Šok a překvapení** – zprvu je obtížné uvěřit, že právě my trpíme nádorovým onemocněním. Navíc jde často o náhlu informaci bez předchozího varování, na kterou nejsme připraveni. **Může proto nějakou dobu trvat, než ji přijmeme a zpracujeme. Do té doby se můžeme cítit i zmateně.** Může se nám stát, že budeme stejné otázky opakovat, nebo si na ně nesprávně odpovídat. I to je přirozené. Může pro nás být velmi obtížné informovat naše blízké a i jejich reakce může být na začátku zmatená, protože i oni mohou mít problém ji uvěřit a zpracovat. Může se stát, že nebudeme myslet na nic jiného. Ale tento počáteční šok vcelku rychle ustoupí a situace pro nás i naše blízké začne být přehlednější.

**Popření** – mnoho lidí reaguje na špatné zprávy tím, že je zpochybní nebo vytěšní. **Nejde o chybu, je to jen lidská reakce, jak negativní informaci přijmout.** Jde to sice pomaleji, ale z hlediska přijetí a zamezení psychické dekompenzace jde o důležitý prvek, který zajišťuje potřebu některých z nás dávkovat si realitu po svém.

Pokud se v takové situaci ocitneme, můžeme klidně svému okolí říct, že zatím nejsme připraveni o onemocnění mluvit, stejně tak můžete požádat lékaře, aby nám některé informace ještě nesdělovali.

Necítíme-li se o onemocnění hovořit hned a v plném rozsahu, můžeme pokusit informace zvládat po menších krocích s podporou lékaře.

Vždy je ale velmi důležité neotálet s rozhodnutími o další léčbě. Odkládání a vytěšňování léčby se nevyplácí, její včasné zahájení je velmi důležité a zvyšuje šanci na rychlé uzdravení.

---

**Hněv** – naše pocity mohou dát časem průběh hněvu, který se může projevit ve vystupování vůči našemu okolí. I to je normální reakce, zejména pokud se cítíme vystrašeni nebo máme pocit ztráty kontroly nad naší situací. **Na hněv máme přirozený nárok, ale měli bychom dát svému okolí zároveň najevo, že se nezlobíme na ně, ale na situaci, ve které jsme se ocitli.** Hněv a stres můžeme postupně ventilovat například diskuzí, psaním o pocitech, šetrným cvičením (pokud právě procházíme terapií) nebo relaxací.

**Vina** – někteří pacienti mívají pocit, že si za své onemocnění mohou sami. Nádorové onemocnění ale není zpravidla následkem jediného faktoru. Jedná se o souhrn mnoha vlivů, které nemáme možnost ovlivnit. **Nádorové onemocnění varlat není naše vina, a ani za ní nemůže nikdo z našeho okolí.** Je proto důležité se soustředit na následek ne na příčinu, protože řešení ovlivnit můžeme.

**Osamění** – někteří pacienti občas cítí nedostatečnou podporu ze strany svého okolí, jejich blízcí například nemohou z jakýchkoliv důvodů s nimi trávit tolik času, kolik by si přáli. V takových případech je dobré se pokusit se svými blízkými co nejvíce hovořit, nebo se zkusit obrátit na terapeuta či různé podpůrné skupiny.

**Nezapomínejme ale, že i naši blízcí procházejí touto situací a ani pro ně není úplně jednoduchá, protože nás mají rádi.** I oni mohou procházet podobnými pocity jako my a je možné u nich vyzorovat popírání, hněv, pocity viny či osamění.

---

**Obavy a úzkost** – onemocnění zhoubným nádorem a nejistota úspěchu léčby může způsobovat výrazné obavy o vlastní budoucnost. **Vyrovnat se s nejistotou je často jedním z nejtěžších úkolů, kterými procházíme.** S tím vám může pomoci terapeut nebo specializovaná poradna.

**Beznaděj** – je přirozené, pokud v procesu přijetí pocítujeme bezmoc. Již samotné české slovo nemoc, vychází ze spojení “nemít moc” řídit a usměřňovat svůj osud.

**Staneme-li se pasažérem stroje, který neřídíme a nevíme, kam nás zaveze, je i pocit bezmoci naprosto přirozený.** A tady se opět vyplácí zaměřit se na konkrétní drobnou věc, kterou ovlivnit můžeme a chceme. Pokud to nejde, opět není ostudou obrátit se na terapeuta nebo na specializovanou poradnu.

*Nadační fond Muži proti rakovině provozuje na svých stránkách anonymní online poradnu zdarma, jejíž součástí je i psychologická poradna. Nebojte se proto kdykoliv se svými problémy a dotazy obracet na našeho terapeuta. Rádi vám pomůžeme. [www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz)*

## Jak reagovat, když má kamarád nádor?

Někteří lidé neradi sdílejí své psychické nebo fyzické problémy a strasti a raději předstírají, že je vše v pořádku a nic se neděje. Je to stejně přirozené jako u člověka s opačnými tendencemi, který naopak potřebuje se všemi o svých problémech mluvit.

**Někdy máte strach, že když se před nemocným o možných obtížích zmíníte, zvyšujete jeho úzkost. Nebo že přiznáním vlastního strachu nedáváte najevo dostatek podpory.** Popírání těchto emocí však může vést k prohloubení problému a postupné izolaci. **Vždy se vyplácí být přirozený a empatický. Ať už se totiž budeme nutit do čehokoliv, naše křečovitost vždy vyplave na povrch a situaci nepomůže.** Každému můžete pomoci už jen pozorným nasloucháním. Nemusíte hned rozvést diskuzi, chtít mít pravdu nebo dokonce poslední slovo. Nemocný naopak může dát sám najevo, kdy je mu příjemnější se svěřit, kdy poslouchat a kdy začít diskutovat.

*I pro blízké pacientů s onkologickým onemocněním existují podpůrné skupiny, brožury a weby. Nadační fond Muži proti rakovině provozuje na svých stránkách zdarma online poradnu, jejíž součástí je i psychologická podpora pro pacienty a jejich rodinné příslušníky. Jsme připraveni vám pomoci.*

[www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz)



*“Důležité je zachovat klid a snažit se dělat běžné věci – jít na pivo, na procházku a dělat cokoliv, co vás baví.”*

*Adam*



*“Rakovina se dá celkem dobře léčit, a i když je léčba místy nepříjemná, není to žádný důvod, proč by se měl člověk bát. Kocovina anebo se spálit na sluníčku může být i pocitově horší. Takže zas tak zlé to není.”*

*Matuš*

*Dva příběhy, dvě velmi osobní zpovědi mladých mužů, kteří se diagnózu dozvěděli v různých obdobích svého života. Jednomu bylo patnáct, druhému osmadvacet...*

---

*Adam je obyčejný kluk s obyčejnými starostmi, neobyčejnou přítelkyní, a i neobyčejným osobním příběhem. Diagnózu nádoru varlat se dozvěděl ve svých osmadvaceti letech. Aby varoval své kamarády před podceňováním zákeřné nemoci, celý průběh léčby natáčel a sdílel. Zde je jeho příběh...*

**Jak jsi poznal, že něco není v pořádku?**

“Já jsem na to nepřišel, zjistila to moje někdejší přítelkyně, teď už manželka. A myslím si, že kdyby si toho nevšimla ona, tak jsem si sám nalhával, že to nic není a že to časem zmizí. Tím pádem bych k lékaři dost pravděpodobně přišel pozdě.”

**Jaká byla první bezprostřední reakce po oznámení diagnózy a co se dělo dál?**

“Obrovský šok. Vůbec jsem to nečekal a to i kvůli tomu, že jsem asi tři měsíce předtím byl na stejném vyšetření u jiného lékaře, který mi ovšem řekl, že to je normální. Až na naléhání přítelkyně jsem vyhledal dalšího urologa. Doufal jsem, že mi potvrdí, že je vše v pořádku. I když zpětně je mi jasné, že to v pořádku vůbec nebylo a pohmatem to bylo jasné cítit.

Už si moc nepamatuji, co se mi přesně odehrávalo v hlavě, ale vím přesně, čím mě pan urolog uklidnil.

Řekl, že neumru a že budu žít dál. Myslím, že to mi hodně pomohlo, protože toho jsem se v tu chvíli asi bál nejvíc. Zároveň mi udělal i ultrazvuk lymfatických uzlin a vyloučil metastázy, čímž mě taky docela uklidnil.

Naléhal na mě, že musím jet okamžitě do nemocnice, kde to budou bezodkladně řešit. Dal mi i své osobní telefonní číslo, kdybych ještě potřeboval pomoc.”

---

**Jak tehdy reagovalo nejbližší okolí? Přemýšlel jsi komu a jak se svěřit?**

“Bylo to hodně rychlé. Odpoledne jsem byl u urologa, který mě poslal okamžitě do nemocnice, kde se jeho podezření potvrdilo. Na operaci jsem šel hned druhý den dopoledne. I kvůli tomu jsem to chtěl říct jen pár lidem z rodiny, ale kromě přítelkyně jsem nikoho z nich osobně neviděl. Snažil jsem se všem říct, že se to dá řešit a že budu v pořádku a to je snad taky trochu uklidnilo. Kromě toho jsem ještě před operací natočil krátké video, abych měl na všechno vzpomínku. Video jsem pak poslal pár nejbližším přátelům.

I potom jsem ale hodně vybíral, komu to řeknu a čekal jsem až do chvíle, kdy jsem věděl, že opravdu v těle nemám žádné metastázy. Pak jsem na Facebooku zveřejnil další video, kde jsem vysvětlil, co se mi vlastně stalo. Připadalo mi lepší, když to oznámím veřejně, než to vyprávět každému zvlášť. Myslím, že i díky tomu si spousta mých kamarádů a jejich partnerek uvědomila, že se něco podobného může stát a to v jakémkoliv věku.”

**Každý člověk v podobné situaci vyžaduje od svého okolí jiný přístup. Co vyhovalo tobě a co ti naopak vadilo?**

“Byl jsem rád, když se mě na to někdo zeptal a mohl jsem si s ním vyprávět. Naštvala mě jen jedna reakce postavená na nesmyslných ezo-názorech. Jsem hodně racionální člověk, proto mi to tak vadilo.”

**Jaký byl vývoj nemoci a jak postupovala léčba?**

“Už den po operaci jsem šel domů. Asi týden až dva jsem se nemohl moc hýbat kvůli jizvě. Pak jsem zhruba měsíc čekal na výsledky všech vyšetření, které měly zjistit, o jak vážný typ nádoru šlo a jestli se nerozšířil. Těch pár týdnů nejistoty, než jsem se dozvěděl výsledky, nebylo moc příjemných a byl jsem dost nervózní. Naštěstí se ale nic nenašlo.

Další léčba zahrnovala pouze dvě dávky chemoterapie. Můj onkolog mi řekl, že mi předepisuje nějakou mírnou variantu a skoro nic mi nebude. Díky tomu jsem



---

z toho žádné obavy neměl. Ve výsledku mi bylo ale docela špatně. Hodně jsem spal, bylo mi na zvracení a neměl jsem chuť k jídlu. Na druhou chemo jsem šel s dost velkým odporem a špatnou náladou, ale věděl jsem, že to je naposledy. Bylo mi ještě hůř než poprvé a také jsem se z toho déle vzpamatovával. Ale určitě to nebylo nic hrozného ve srovnání s tím, co zažívají onko pacienti, kteří chodí na mnohem silnější chemoterapie pravidelně. V současnosti mám už jen pravidelné kontroly krve a CT vyšetření.”

### **Změnila nemoc nějak tvůj přístup k životu?**

“Myslím, že ne. Snažím se žít pořád stejně. Ale možná, že si v budoucnu si v nějakých situacích uvědomím, jaké jsem měl štěstí.”

### **Jak tuhle svou životní etapu s odstupem času hodnotíš?**

“Je to pro mě jen krátká etapa v životě. Operace, rekonvalescence a následná chemo trvaly necelé dva měsíce. Všechno se to navíc událo v období covidových restrikcí a díky tomu mi ani nepřipadalo, že mi někde něco utíká. To byla určitě velká výhoda. A už teď po dvou letech si vzpomenu opravdu jen výjimečně. Zpětně jsem jen přemýšlel, jestli jsem s návštěvou druhého lékaře nečekal moc dlouho. Ale vlastně pořád nevím, jestli vůbec šlo něco udělat jinak.”

### **Co bys poradil nebo doporučil každému, kdo se v podobné situaci ocitne?**

“Důležité je zachovat klid a snažit se dělat běžné věci - jít na pivo, na procházku a dělat cokoli, co vás baví. Ale vůbec nevím, jak bych to zvládnul, kdybych vedle sebe neměl teď už manželku Terezku, která byla celou dobu se mnou a ve všem mě podpořila.

Celkový klid mi možná dodaloi i to, že jsem ještě ráno před operací stihl zajet na IVF kliniku, kde jsem si nechal zmrazit spermie. V té době jsme plánovali mít poměrně brzy děti a pro mě to bylo hodně důležité. Nakonec ale spermie stejně zůstaly v mrazáku, protože dítě jsme počali úplně normálně a přirozeně.

---

V rámci léčby určitě doporučuji být připravený na chemoterapii. Vztít si nemocenskou nebo dovolenou a hodně odpočívat.

Celkově pak je důležité nic nepodcenit a jít co nejdříve k lékaři. I když se potvrdí, že to je něco vážného, dá se to řešit.”

...

*Matuš je od malička sportovec. Od tří let, kdy dostal plastovou hokejku, kterou nedal z ruky, byl pro něj hokej vším. V patnácti letech se dozvěděl nepříjemnou diagnózu, kterou si pak znovu vyslechl po čtyřech letech. Dnes hraje hokej stále na vysoké úrovni, i když hlavně pro zábavu.*

### **Jak jsi poznal, že něco není v pořádku?**

“Můj bratranec měl asi půl roku přede mnou stejný problém. Když jsme se to o něm dověděli, vyšlo najevo, že to docela dlouho tajil. Šlo o choulostivou věc a on se styděl to někomu říct. Došlo až tak daleko, že jeho problém už nešlo ignorovat. Teprve pak ho začal řešit. Měl štěstí v neštěstí, protože typ jeho nádoru byl dobře operovatelný a šířil se pomalu. Absolvoval radioterapii a celkem rychle měl po léčbě.

Můj táta mi tehdy domlouval, abych nebyl jako bratranec, kdyby náhodou... Když jsme se o něm dozvěděli, šli jsme i preventivně k lékaři, který nás i poučil, jak se máme hlídat. Vše bylo v pořádku.

Za tři měsíce od preventivní návštěvy jsem si ale nahmatal něco jako zaschlou žvýkačku a tak jsme tam šli znovu. Zjistili, že mám nádor a ihned následovala operace. Jen jsme čekali, zda to bude zhoubné nebo ne. Na Apríla, prvního dubna, pak ironicky dorazil výsledek z histologie, že jde o celkem agresivní typ nádoru, kvůli kterému se nádor i rychle šířil. Bylo mi patnáct.”

---

## Jaká byla tvoje první reakce a co se dělo?

“Vzpomínám, že žádný šok nebo něco podobného nenastalo. Jen jsem si řekl: “OK, jdeš na operaci a uvidíme.” Možná i proto, že jsem věděl, že jsem to zachytil včas a nemohlo to růst nijak dlouho, říkal jsem, že to bude v pohodě. Když pak přišla zpráva, že je to zhoubné, tak jsem taky byl pořád ještě v tom, že jdeme k lékaři a uvidíme. Neměl jsem strach ani jiné pocity, které bych zpětně asi měl mít. Prostě jsem to bral, jak to bylo.

Přišli jsme za lékařem, který začal obvolávat onkology. Tehdy jsem začal uvažovat, že mě to na nějakou dobu vyřadí, ale že to určitě doženu. Smířil jsem se s tím, že teď to bude chvíli náročné, ale za chvíli to přejde a zase bude všechno jako předtím.

Od lékaře jsme jeli na onkologii, kde jsem kvůli věku pořád ještě spadal do dětské části. Až tam to na mě dolehlo. Viděl jsem malé holohlavé děti, které za sebou tahaly infuzní pumpy. Bylo mi jich hrozně líto. Já osobně jsem ještě měl pořád pocit, že mě se to netýká.

Nejvíce mě ale mrzelo, jak se trápili rodiče. Říkal jsem jim: “Vždyť já se netrápím, tak proč vy?” Dneska, když už mám svoje děti, vím, že to byla hloupá otázka.”

## Vzpomeneš si ještě, jak reagovalo okolí? Přemýšlel jsi třeba komu se svěřit?

“Opravdu mě nejvíce mrzelo trápení mých rodičů. Samozřejmě, že i další členové rodiny měly přirozeně obavy, co se mnou bude. U ostatních z okolí to bylo různé. Většina lidí se bála na cokoli zeptat, někteří se mi kvůli tomu raději i vyhýbali. Nechtěli dostat do nepříjemné situace, což jim nevyčítám, tak to prostě bylo. Jiní byli zase až zbytečně chlácholiví a já tehdy nesnášel to jejich: “To bude dobré, neboj!”

Už dlouho tvrdím, že je škoda, když je rakovina takové tabu. Kdyby si o ní lidé více vyprávěli, nebáli by se na cokoli zeptat, nebyli by přehnaně, až nepříjemně slušní a chlácholiví. Naopak by zjistili, že rakovina neznamena konec, slyšeli by, kolik lidí se úspěšně vyléčí a to by jim možná pomohlo podobně, jako mně pomohlo přijít do ordinace brzo díky tomu, co se stalo bratřancí.”

---

## Co ti v reakcích svého okolí vyhovovalo a co naopak vadilo?

“Nejlepší byli opravdoví kámoši. Ti praví. Dorazili a hned věděli, co mají říct. Nepřišli, aby mě litovali. Vyprávěli mi třeba, jaká byla včera party a co tam vyváděli. A to bylo přesně to, co jsem v tu chvíli potřeboval nejvíce slyšet. Já jsem jim pak pro změnu neměl problém říct všechno a ani oni se to nebáli poslouchat.

Reakcí, které mi pomohly, bylo hodně. Jedna ale možná nastartovala celé to moje pozdější myšlení, kdy jsem to všechno jednoduše bral, jak to přišlo. Kamarád, který za mnou přišel se ptal: „A to ti jako opravdu vzali celé varle? To bychom asi měli dát inzerát jestli někdo nemá tři, že by ti kdyžtak jedno věnoval.“ Hodně mi to utkvělo v paměti, protože to vypálil zrovna ve chvíli, kdy tam bylo víc lidí a byla tam zrovna ta lítostivá atmosféra, kterou jsem nesnášel. Tím jeho výrokem se to celé okamžitě odlehčilo a všichni se tomu s chutí zasmáli.

V nemocnici jsem negativně snášel jen jednoho lékaře, což vnímám jako výjimku potvrzující pravidlo. Jinak byli všichni naprosto skvělí. Zpětně bych rád ještě znovu celému nemocničnímu personálu poděkoval, stejně jako chci poděkovat rodičům, bráchovi, prarodičům, Tiborovi a dalším kamarádům. Není to jen fráze, s odstupem času naopak ještě víc dokážu ocenit, co pro mě všichni udělali.”

## Jak postupovala léčba?

“Nemoc byla mimo ložisko rozšířená minimálně, takže byla nasazená chemoterapie a asi do půl roku jsem měl ukončenou léčbu a přešel do sledování. V porovnání s jinými spolupacienty jsem to měl rychle za sebou. Možná i proto jsem měl pořád pocit, že se mě to tak moc netýká.

Za čtyři roky jsem si ale znovu nahmatal bulku a proces byl podobný: operace, chemo a tentokrát přibyla i radioterapie. To už jsem ale nebral tak, že se mě to netýká. Docela dost mě to rozhodilo. Bylo mi dvacet, začal jsem chodit na vysokou a měl jsem jiné plány. Najednou stop a teď co s tím vším? Opět si tím projít? Musel jsem, ale za celou dobu se ani jednou neobjevila myšlenka, že

---

bych se z toho nevyhrabal.

Všechno zlé je pro něco dobré, tak i díky dřívější zkušenosti byl můj šok podruhé krátký. O to rychleji jsem přešel do fáze odhodlání a chuti vrátit se do života co možná nejdřív. Chtěl jsem ideálně stihnout nastoupit ještě do školy. Tehdy už jsem patřil na dospělou onkologii a většina pacientů byli staří lidé. Bylo tam ale tolik negativní atmosféry, že jsem si vydupal ambulanci léčbu. Nechtěl jsem poslouchat, když mi na pokoji spolubydlíci říkali, že už mají vybrané šaty do rakve.

Byl tam se mnou i jeden pán, o kterém jsem se dozvěděl, že to má hodně nahnuté. Byl fajn a bylo mi ho obzvlášť líto. Možná trochu naivně jsem mu domlouval, ať se ještě nevzdává. O to víc jsem byl pak rád, když jsem ho asi po roce venku potkal.”

### **Změnila nemoc tvé priority nebo přístup k životu?**

“Ano a asi to řekne každý. Nemyslím si, že je to nemoc jako taková, co mění člověku pohled, ale spíš to, co při ní zažijeme. Když sdělíte pokoj s dvanáctiletým klukem, kterému amputovali nohu nebo máte přijít na další cyklus chemoterapie s klukem, který nepřijde, protože se ho nedožije, jsou to hrozně silné zážitky. Vryjí se vám do paměti a zanechají stopu. Proto jsou věci, které mě naštvou, ale už méně snadno rozhodí. Snažím se nestresovat špatnými věcmi, protože vím, že v životě jsou i mnohem horší věci. Bohužel ne vždycky se mi to daří, ale snažím se.”

### **Jak svou zkušenost hodnotíš zpětně?**

“Chodím na pravidelné kontroly, protože jsem to měl dvakrát, jsem pořád vedený jako onkologický pacient. Zrovna ta poslední byla celkem dramatická. Opravdu jsem se bál, že mám zase problém. Naštěstí se ukázalo, že šlo o planý poplach. Pro mě to ještě nekončí, proto nedokážu zpětně hodnotit. Věci v životě přijdou, a buď se budeme litovat, nebo fázi lítosti a strachu přeskočíme a začneme s tím rovnou něco dělat.“

---

### **Co byste poradil nebo doporučil každému, kdo se ocitne v podobné situaci?**

“Pro ty, kterých se to přímo týká, bych řekl, aby se nebáli. Znáám dost lidí, kteří když mají podezření, raději ze strachu nikam nepůjdou. To ale není řešení. Dnes se dá rakovina celkem dobře léčit a i když je léčba místy nepříjemná, není to žádný důvod, proč by se měl člověk bát. Kocovina anebo se spálit na sluníčku může být i pocitově horší. Takže zas tak zlé to není.

Všem blízkým příbuzným a kamarádům bych naopak poradil, ať nikoho nelitují. Těch, kteří litují je vždycky dost a někdy to může být pro člověka i otravné. Nedělejte, že se nic neděje, pomáhejte, ale snažte se své blízké přivést na jiné myšlenky a ideálně pořád. U snídaně, na procházce, u oběda...kdekoliv.”

### **poznámky**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Témata publikací

Seznam všech publikací, které jsme pro vás připravili.

- **Aktivní sledování**
- **Externí radioterapie**
- **Permanentní brachyterapie**
- **Radikální prostatektomie**
- **Pozorné vyčkávání**
- **Dočasná brachyterapie**
- **Život v průběhu léčby**
- **Hormonální léčba**
- **Informace o nádorech močového měchýře**
- **Nádory varlat**
- **Příručka pro partnery**
- **Rakovina prostaty a sexuální život**
- **Rakovina: Průvodce vnitřních pocitů**
- **Kontroly po léčbě rakoviny prostaty**
- **Rakovina prostaty a životospráva**
- **Průvodce pro muže**
- **Nádory varlat**

Veškeré publikace jsou online i ke stažení na [www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz).  
V případě zájmu nás kontaktujte.



nadační fond  
muži proti rakovině



Tuto brožuru vydal  
Nadační fond **MUŽI PROTI RAKOVINĚ**  
s finanční podporou  
hlavního města Prahy.

[www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz)  
[www.rakovinaprostaty.cz](http://www.rakovinaprostaty.cz)

# Nezůstávejte v tom sami!



nadační fond  
muži proti rakovině



**Online poradna pro muže  
s diagnostikovanou  
rakovinou prostaty a varlat**  
[www.muziprotirakovine.cz](http://www.muziprotirakovine.cz)



A close-up photograph of a person's hands holding a black PlayStation 4 DualShock 4 controller. The person is wearing blue denim jeans with a frayed hem. They have several tattoos, including a small cross on the back of their right hand and a larger, intricate tattoo on their left forearm. The background is dark and out of focus.

# MÁŠ KOULE

# NA HRANÍ?

AŽ 90 % NÁDORŮ VARLAT ODHALÍ SAMOVYŠETŘENÍ.