

## ***Bądź czujna!***

**Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Na szczęście możesz z nim wygrać, bo wcześniej wykryty daje ogromne szanse na wyleczenie. Październik to dobry moment, by pomyśleć o profilaktyce.**

W statystykach dotyczących częstości zachorowań na raka piersi jesteśmy poniżej średniej europejskiej - pojawia się u jednej na 16 Polek (u co 12. Europejki). Chorują głównie **kobiety** po 50. roku życia, ale coraz częściej także młodsze, nawet dwudziestokilkulatki. Najczęściej białe mieszkanki Ameryki Północnej i Europy Zachodniej, najrzadziej Chinki i Japonki. Jednak na całym świecie, także w Polsce, z roku na rok przybywa pacjentek. - I to jest raczej tendencja nieodwracalna - mówi dr n. med. Jerzy Giermek, kierownik Centrum Profilaktyki Nowotworów w Centrum Onkologii w Warszawie. - To cena, jaką kobiety płacą za postęp cywilizacyjny, zmianę stylu życia, diety, spadek aktywności fizycznej. Kluczem do wygranej walki z rakiem jest wykrycie choroby we wczesnym stadium. Wtedy nasze szanse są naprawdę duże.

**Mamy rozmawiać o profilaktyce, ale nie mogę nie zapytać o zmarłą niedawno Magdalenę Prokopowicz, założycielkę fundacji Rak'n'roll, która była pańską pacjentką.**

**Dr n. med. Jerzy Giermek:** - Rzeczywiście, pani Magda przez pewien czas była moją pacjentką. Jestem jej ogromnie wdzięczny za to, że pokazała Polkom, iż kobieta w ciąży mająca raka piersi może być leczona i urodzić zdrowe dziecko. Także za jej walkę o przyjazne otoczenie w przychodniach onkologicznych, o dostępność leków. Ale jestem na nią zły za jej niepoważne podejście do **leczenia** na początku choroby. Trafiła do mnie, będąc w ciąży. Przyznała się, że wie o raku piersi od dwóch lat, ale nie zdecydowała się zaufać lekarzom, tylko specjalistom od medycyny niekonwencjonalnej. Niestety, przez ten czas choroba bardzo się rozwinęła, zmiany nowotworowe pojawiły się także w drugiej piersi. Te dwa stracone lata znacznie pogorszyły rokowania, ale to był wybór pani Magdy. Mimo wszystko urodziła zdrowego synka i od momentu diagnozy żyła osiem lat. Być może zabrzmiało to bezdusznie, ale myślę, że w tej konkretnej sytuacji to sukces.

**Istnieje przekonanie, że chorą na raka kobietę ciąża jednak osłabia, spowalnia leczenie, przyspiesza postęp choroby. Czy to prawda?**

- Nie. Statystyki medyczne mówią, że ciąża nie pogarsza rokowania u kobiety z rakiem piersi, a przerwanie jej nie poprawia tego rokowania. Jeśli porównamy wyniki leczenia

## ***Bądź czujna!***

**Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Na szczęście możesz z nim wygrać, bo wcześniej wykryty daje ogromne szanse na wyleczenie.**

**Październik to dobry moment, by pomyśleć o profilaktyce.**

młodych ciężarnych i niebędących w ciąży o podobnym stopniu zaawansowania choroby, to rezultaty terapii są bardzo zbliżone.

### **Jaki wpływ na rozwój choroby ma burza hormonalna związana z ciążą?**

- Biorąc pod uwagę fakt, że poziom niektórych hormonów w czasie ciąży jest nawet tysiąc razy większy niż normalnie, to gdyby nie było pewnych mechanizmów obronnych, właściwie każda ciężarna zachorowałaby na raka. Zwłaszcza po kilku porodach. Podczas ciąży najbardziej wzrasta poziom tego estrogenu, który nie powoduje proliferacji, czyli namnażania komórek rakowych. Co więcej, uważa się, że ten konkretny estrogen przyczepia się do receptorów komórek nowotworowych, blokując tym samym dostęp do nich innym estrogenom, które mają działanie proliferacyjne.

### **Coraz więcej młodych kobiet choruje na raka piersi. Dlaczego?**

- Obserwujemy taką tendencję, chociaż ponad 70 proc. przypadków dotyczy ciągle pań po pięćdziesiątce. Myślę, że przyczyną jest styl życia. Na przestrzeni kilkudziesięciu lat zmieniły się nasze nawyki żywieniowo- wysiłkowe. Jeszcze 30-40 lat temu mało kto jeździł swoim samochodem i jadał mięso codziennie. Podstawą diety były niskotłuszczowe pokarmy, dominowała praca fizyczna, dużo było ruchu. Ludzie umierali na choroby zakaźne, nie było antybiotyków. Ale za to ci, którzy przetrwali, żyli zdecydowanie zdrowiej.

### **Co zrobić, żeby nie zachorować?**

- W przeciwieństwie do innych nowotworów, choćby raka szyjki macicy, w wypadku raka piersi nie można mówić o profilaktyce, ale o wczesnym wykrywaniu. Guzki zlokalizowane we wczesnym stadium są uleczalne prawie w 100 proc. Niestety, nie potrafimy zapobiegać ich powstawaniu.

### **To oznacza, że nie mamy wpływu na to, czy zachorujemy, czy nie?**

- Na pewne czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się raka piersi nie mamy wpływu, np. rozpoczęcie miesiączkowania przed 12. rokiem życia czy menopauza po 55. Ale są obszary życia, na które możemy oddziaływać, choćby waga. Kobiety o tej prawidłowej, chorują na raka piersi znacznie rzadziej niż otyłe. Pamiętajmy, że nadwaga jest groźna już w dzieciństwie. Jeśli dziewczyna w okresie pokwitania waży za dużo, to ryzyko

## ***Bądź czujna!***

**Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Na szczęście możesz z nim wygrać, bo wcześniej wykryty daje ogromne szanse na wyleczenie. Październik to dobry moment, by pomyśleć o profilaktyce.**

wystąpienia u niej w przyszłości raka piersi jest dużo wyższe niż u jej szczupłej rówieśnicy. Komórki tłuszczowe powstają już u małych dzieci i są z nami do końca życia. Potem tylko się obkurczają albo "pompują", ale ich ilość nie ulega zmniejszeniu. Dlatego otyła nastolatka ma niewielkie szanse wyrosnąć na szczupłą kobietę. Tymczasem estrogeny są syntetyzowane również w tkance tłuszczowej. Im więcej ich, tym dłuższa aktywność hormonalna i większe ryzyko zachorowania na raka piersi.

### **Czy są jakieś konkretne zalecenia żywieniowe zmniejszające ryzyko zachorowania?**

- Na pewno niewskazane są tłuszcze zwierzęce i tzw. trans obecne w słodyczach i ciasteczkach. Lepiej ograniczyć też czerwone mięso. Natomiast im więcej warzyw i owoców w diecie, szczególnie tych z dużą zawartością antyoksydantów, czyli jagód, malin, tym lepiej.

### **Palaczki chorują częściej?**

- W tej chwili nie ma na to jasných dowodów. Toczy się dyskusja na ten temat, ciągle przybywa nowych prac. Są i takie, które mówią, że wśród kobiet palących rak piersi występuje rzadziej. Być może to jest skutek obkurczania naczyń przez nikotynę, a przez to mniejszego stymulowania dopływu hormonów.

### **Alkohol?**

- Zwłaszcza w dawce powyżej dwóch drinków dziennie zwiększa ryzyko.

### **Co jeszcze możemy zrobić, aby je zminimalizować?**

- Prowadzić aktywny tryb życia. Biegać, chodzić do siłowni lub na zajęcia fitness 2-3 razy w tygodniu. Badania potwierdzają, że kobiety, które nie uprawiają żadnego sportu, chorują częściej. I nie należy odkładać zbyt długo planów macierzyńskich. Pierwsze dziecko lepiej urodzić przed trzydziestką.

### **Czy to prawda, że karmienie piersią obniża ryzyko?**

- Są badania potwierdzające, że kobiety, które karmiły w ciągu swojego życia dłużej niż dwa lata, rzadziej chorują na raka piersi. Nie chodzi o to, by koniecznie karmić dziecko do drugiego roku życia, lecz o łączny czas karmienia piersią wszystkich dzieci.

*Bądź czujna!*

**Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Na szczęście możesz z nim wygrać, bo wcześnie wykryty daje ogromne szanse na wyleczenie. Październik to dobry moment, by pomyśleć o profilaktyce.**