

RAK TO NIE WYROK!

21 kwietnia 2021
Gazeta Krakowska

Nie każdy nowotwór jest złośliwy

**Rak
wcześnie
wykryty
jest uleczalny**

STR. 2

**Zrób coś
dla siebie
– mówi
Adrianna Palka**

STR. 2

**Czynniki
ryzyka
wystąpienia
raka piersi**

STR. 3

**Mammografia
– przedstawiamy
najczęstsze
mity i fakty**

STR. 4



FOT. 138RF

Nie każdy nowotwór jest złośliwy

- Rak wcześniej wykryty jest uleczalny. Zbyt późna diagnoza na ogół kończy się zgonem.

Stąd tak ważna jest rola regularnych i częstych badań profilaktycznych - mówi radiolog, dr n. med. Piotr Brandys

Panie doktorze, co to jest rak piersi?

Rak to nowotwór złośliwy wywodzący się z konkretnej tkanki nabłonkowej. Nowotwory złośliwe mogą naciekać na sąsiednie tkanki i narządy oraz drogą naczyniową i limfatyczną przemieszczać się do odległych narządów, dając tak zwane przerzuty.

Nie każdy nowotwór jest złośliwy. Nowotwory niezłośliwe (łagodne) mogą rosnąć, nie są natomiast inwazyjne, nie naciekają i nie dają przerzutów.

Czy znamy dokładnie proces powstawania i rozwijania się nowotworów?

W zależności od tego, jak zachowują się komórki, z których zbudowany jest nowotwór, może on być złośliwy lub łagodny. Proces ten jest bardzo skomplikowany i rozciągający w czasie.

Jakie są czynniki wpływające na możliwość wystąpienia nowotworu?

Szacuje się, że aż 80% przypadków zachorowalności na raka spowodowanych jest działaniem wielu czynników zewnętrznych, takich jak: zakażenie określonym wirusem, czy na przykład niektórymi rakotwórczymi substancjami chemicznymi. Do całego procesu mogą również predysponować uwarunkowanie genetyczne. Częstsze występowanie raka piersi można również tłumaczyć zmianą stylu życia polskich kobiet, jaka nastąpiła w ostatnim czasie.

Czy problem raka piersi dotyczy wyłącznie kobiet?

W zdecydowanej większości tak. Nowotwór ten występuje również u mężczyzn, ale niezwykle rzadko. Kobiety chorują sto razy częściej niż mężczyźni.

Jak wyglądają polskie statystyki w zakresie raka piersi?

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet i pierwszą przyczyną zgonu kobiet

w wieku powyżej 65 lat. Liczbę zachorowań na raka piersi w Polsce ocenia się na ponad 10 tysięcy rocznie. Statystycznie, co szesnasta Polka zachoruje na raka piersi - co nie napawa optymizmem.

Najbardziej niepokojące jest jednak to, że notujemy bardzo wysokie tempo wzrostu zachorowalności na nowotwory złośliwe piersi u kobiet w Polsce i proporcjonalnie do wzrostu zachorowalności dane o umieralności kobiet z powodu tej choroby.

Od czego zależą szanse na całkowite wyleczenie?

Przed wszystkim od wczesnej i trafnej diagnozy. Trzeba dążyć do tego, aby nowotwory złośliwe piersi wykrywalne były na wczesnych etapach. W uproszczeniu można powiedzieć, że rak wcześniej wykryty jest uleczalny. Zbyt późna diagnoza na ogół kończy się zgonem pacjentki.

Stąd tak ważna jest rola regularnych i częstych badań profilaktycznych.

Co zrobić, aby uniknąć wystąpienia raka piersi?

Jedynie, co możemy zrobić, to zminimalizować ryzyko zachorowania na raka piersi, dlatego też w profilaktyce ważna jest znajomość czynników ryzyka. Często niewielka zmiana w naszym stylu życia może dać znakomite efekty i znacznie zwiększyć szanse na długie, a także zdrowe życie.

A jakie są czynniki ryzyka?

Wiek, płeć, otyłość, brak aktywności fizycznej, alkohol, używki. Poza tym należy uwzględnić budowę piersi, inne nowotwory złośliwe u pacjentki, przebyte w przeszłości choroby. U dużej grupy kobiet ryzyko to warunkują również względy genetyczne.

Czy rak piersi to choroba starszych kobiet?

Zdecydowanie nie. Coraz częściej diagnozujemy również nowotwory piersi u bardzo młodych kobiet, będących przed 30. rokiem życia.

To kiedy kobiety powinny zacząć dbać o własne piersi?

Praktycznie już od momentu rozpoczęcia dojrzewania, do około 24. roku życia, kiedy czynniki związane ze stylem życia najbardziej oddziałują na gruczoł piersiowy. Zaniedbania we wczesnych latach życia mogą w przyszłości spowodować powstanie raka piersi. Niestety, wiedza o nowotworach piersi u bardzo młodych kobiet jest wyjątkowo niska.

Jakie działania kobiety mogą podejmować, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia raka piersi?

Przed wszystkim trzeba prowadzić zdrowy styl życia. To bardzo szerokie pojęcie i obejmuje ono nie tylko aktywność fizyczną, ale również dietę, minimalizowanie

stresu, a nawet kwestie związane ze snem.

Druga sprawa to kontrolowanie swojego ciała. U młodszych kobiet (do 40. roku życia) może to być samo badanie i badanie piersi przez lekarza w okresach dwu- lub trzyletnich. Po czterdziestce panie powinny dołożyć do tego badania obrazowe, takie jak mammografia, wykonywane co rok lub 2 lata.

Panie doktorze, podsumowując naszą rozmowę, trzeba stwierdzić, że najważniejszy w profilaktyce raka piersi jest czas?

Zdecydowanie tak. Pamiętajcie, drogie panie: wcześniej wykryty rak piersi to ogromne szanse na całkowite wyleczenie. Im później nowotwór zdiagnozujemy, tym ryzyko śmierci wyższe. Jeśli tylko w czasie samobadania wyczujecie jakiegokolwiek zmiany, zgroźbienia w piersiach, natychmiast skonsultujcie to z lekarzem.

Rozmawiał Andrzej Zakrzewski

Drogie Panie, zróbmy coś dla siebie, badajmy się!

- Nawet niewielka zmiana w życiu może dać spektakularne efekty i zmniejszyć ryzyko zachorowań na nowotwór - podkreśla Adrianna Palka, trenerka personalna i biegaczka, propagatorka zdrowego stylu życia

Choć rak piersi może dotyczyć każdej z kobiet, to w tej chwili nie jest to już wyrok. Dlatego kluczowa jest profilaktyka. - Musimy zmienić sposób myślenia i styl życia. Nie zapomnijmy też o badaniach. One są za darmo. Tylko wczesne wykrycie zmian, daje bardzo duże szanse na całkowite wyleczenie, dlatego bez badań ani rusz - mówi Adrianna Palka. Co jeszcze leży u podstaw zdrowego stylu życia i profilaktyki przeciwnowotworowej?

Adrianna Palka stawia przede wszystkim na aktywność fizyczną. Wystarczy, jak zaznacza, 90 minut tygodniowo, aby zauważyć efekty w codziennym funkcjonowaniu i samopoczuciu.

- Kobiety zróbcie coś dla siebie, zadajcie o zdrowie i ciało. Postawcie na aktywność fizyczną. Wystarczy trenować tylko 3 razy w tygodniu po 30 mi-

nut. To naprawdę nie jest duzo. Nie trzeba od razu biec na siłownię, wystarczy intensywne spacerowanie, jazda na rowerze, jogging - stwierdza trenerka personalna i biegaczka.

I dodaje: - Drogie Panie, możecie robić 10 tys. kroków dziennie i to już jest aktywność fizyczna. Naprawdę nie trzeba wiele wysiłku, aby rozpocząć przygodę ze zdrowym stylem życia. Wasze ciało podziękuję Wam za to ze zdwojoną siłą. Najważniejsza jest systematyczność. Jest bardzo wiele aktywności do wyboru, dlatego wierzę, że chcecie to móc, a zdrowie jest najlepszym motywatorem do zmiany stylu życia. Pozostańmy w zdrowiu, bo bez niego nic się nie liczy.

Obok aktywności fizycznej Adrianna przypomina o diecie i prawidłowym odżywianiu. Jak ono ma wyglądać? - Najważniejsza jest dieta przeciwnowotworowa, czyli ta bogata w zdrowe tłuszc-



cze - mówimy tu głównie o wielonienasyconych kwasach tłuszczowych omega-3 - zaznacza.

- Nie zapominajmy także o zbilansowanym odżywianiu. To co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Unikajmy przejadania się, przetworzonego jedzenia i używek. Odstawmy alkohol - nawet w małych ilościach - i papierosy. Ograniczmy słodczyce, szczególnie te z dużą ilością tłuszczu, cukru i olejów utwardzonych. Masz ochotę na coś słodkiego? Sięgnij po suszone owoce, orzechy albo dwie kostki gorzkiej czekolady. Spożywajmy produkty sezonowe, umiarkowane ilości mięsa, ryby, złożone węglowodany, warzywa i owoce. Jedzmy bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając każdy kęs. Pamiętajmy o nawadnianiu organizmu, przede wszystkim czystą wodą mineralną. Pamiętajmy, że dieta to 70 proc. sukcesu. Jeżeli mówimy o su-

plementacji, to tylko tej mądrze przemyślanej i indywidualnie dobranej. Zawsze konsultujmy swój wybór z lekarzem, nie sugerujemy się reklamami - zaznacza propagatorka zdrowego stylu życia.

Sen również odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce przeciwnowotworowej i ma istotne znaczenie dla naszego zdrowia. Pamiętajmy o wysypianiu się, zadajmy o rytm dobowy. Bez dobrej jakości snu i regeneracji działamy na szkodę swojego organizmu. Podczas snu nasz mózg regeneruje się, wytwarza się melatonina, która działa antyoksydacyjnie i przeciwnowotworowo. Dobrej jakości sen powinien trwać nieprzerwanie 7-8 godzin.

Adrianna Palka przypomina również, że badania mammograficzne są za darmo. Dlatego powinniśmy zacheć mamy, ciocie, babcię, przyjaciółki, żony i córki do regularnych badań mammograficznych.



FOT. 123RF

Samobadanie

Samobadanie piersi pozwoli Ci poznać własne ciało. Naucz się samobadania i wykonuj je regularnie przez całe życie. To najprostsza i bardzo skuteczna metoda wczesnego wykrycia zmian.

Powtarzaj samobadanie co miesiąc. Jeśli miesiączkujesz, to wykonuj je w 7-10 dniu cyklu miesiączkowego. Jeśli już nie miesiączkujesz, wybierz sobie jeden, stały dzień każdego miesiąca.

Samobadanie piersi składa się z dwóch czynności: oglądania oraz dotykania (palpacji).

Badanie należy przeprowadzić w ciepłym miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał i gdzie można zachować prywatność. Samobadanie najlepiej wykonać podczas wieczornej kąpieli lub przed udaniem się na spoczynek.

Czynniki ryzyka wystąpienia raka piersi

- ⇒ **WIEK** - około 80% zachorowań dotyczy kobiet po 50. roku życia,
- ⇒ **PŁEĆ** - kobiety chorują sto razy częściej niż mężczyźni,
- ⇒ **STYL ŻYCIA** - otyłość, brak aktywności fizycznej, alkohol, niezdrowa dieta, narażenie na toksyny,
- ⇒ **INNE CHOROBY** - na przykład cukrzyca,
- ⇒ **DŁUGOŚĆ NARAŻENIA NA ESTROGENY** (żeńskie hormony płciowe) - wczesna miesiączka, późna ostatnia miesiączka, doustna antykoncepcja, hormonalna terapia zastępcza, późny poród lub bezdzietność,
- ⇒ **BUDOWA PIERSI** - wyższe ryzyko u kobiet z gęstogruczołą budową piersi,
- ⇒ **INNE NOWOTWORY ZŁOŚLIWE U PACJENTKI**,
- ⇒ **RADIOTERAPIA** piersi w przeszłości,
- ⇒ **CZYNNIKI DZIEDZICZNE** - rak piersi u najbliższych krewnych, szczególnie do 50. roku życia.



FOT. 123RF



FOT. GEMMA/SHUTTERSTOCK

Kiedy mammografia, a kiedy USG?

Mammografia zalecana jest dla kobiet o tłuszczowej i tłuszczowo-gruczołowej budowie piersi (tłuszcz jest wysoce przezierny dla promieni RTG).

USG zalecane jest dla kobiet o budowie piersi gruczołowej i gruczołowo-tłuszczowej (tkanka gruczołowa jest nieprzezierna dla promieni RTG i zmiany ogniskowe mogą być maskowane).

Po 40. roku życia mammografia jest konieczna, ale kobiety z dużą ilością tkanki gruczołowej muszą również wykonywać USG jako badanie uzupełniające.

Ultrasonografia (USG) to pomocnicza metoda względem MMG i stosuje się ją w celu określenia charakteru zmiany wykrytej w MMG lub weryfikacji piersi o gęstym utkaniu gruczołowym. To metoda podstawowa u pacjentek przed 40. rokiem życia.

W badaniu ultrasonograficznym sonda emituje obojętne dla organizmu fale ultradźwiękowe, które przechodzą przez tkanki i tworzą ich obraz na monitorze.

Mammografia – fakty i mity

MAMMOGRAFIA BOLI

Badanie mammograficzne polega na ucisku piersi – to jedyny sposób, aby wykonać zdjęcie obrazujące strukturę piersi. Dla większości kobiet ucisk ten jest jednak do zaakceptowania – pacjentki określają go jako dyskomfort. Jeśli jednak kobieta jest wyjątkowo wrażliwa, zaleca się, aby wykonać badanie podczas czwartego lub piątego dnia cyklu krwawienia miesięczkowego, kiedy to piersi są mniej wrażliwe na takie bodźce.

MAMMOGRAFIA POWODUJE RAKA

Promieniowanie X (RTG) wykorzystywane do badań ma wpływ na rozwój komórek nowotworowych, jednak dawka promieniowania wykorzystywana podczas badania mammograficznego jest bardzo mała. Oznacza to, że profilaktyka jest bezpieczna.

SPRZĘT W MOBILNYCH PUNKTACH MAMMOGRAFICZNYCH JEST GORSZEJ JAKOŚCI NIŻ W STACJONARNYCH

Bez względu, gdzie wykonywane jest badanie mammograficzne, używany sprzęt musi spełniać surowe wymagania Narodowego Funduszu Zdrowia. Przepisy wymagają spełnienia odpowiednich standardów i to zarówno w odniesieniu do sprzętu, jak i personelu. Nowoczesny mammograf pozwala wykonywać zdjęcia wysokiej jakości, a także ułatwia archiwizowanie badań.

LEPIEJ NIE WIEDZIEĆ, A POZA TYM – JAK NIC NIE BOLI, TO WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU

Niestety, takie stwierdzenie to najczęstsza wymówka, by nie wykonać badania mammograficznego. Ale czy jest ono słuszne? W czasach tak powszechnej wiedzy na temat nowotworów i sposobów przeciwdziałania, takie myślenie jest z góry błędne. Unikanie informacji na temat własnego zdrowia, zamykanie oczu na prawdę powoduje tylko zwiększenie ryzyka rozwoju potencjalnych zmian chorobowych. Im wcześniej wykryjemy zmianę i rozpoczniemy leczenie, tym większe prawdopodobieństwo całkowitego wyleczenia.



FOT. 138RF