

Pier(w)si

DO BADAŃ

Po pierwsze - prewencja

Geny to nie wyrok. Dr. Mehmet Oz, amerykański chirurg tureckiego pochodzenia, porównał niekorzystne predyspozycje genetyczne do załadowanego pistoletu, gdzie o pociągnięciu za spust w znaczącej mierze decydują nasze wybory. Medycyna przez lata badań ustaliła szereg konkretnych czynników mających wpływ na ryzyko wystąpienia nowotworu piersi, dzięki czemu nasze szanse w zapobieganiu tej chorobie znacząco wzrosły. Z pomocą przychodzą liczne działania z zakresu medycyny stylu życia. Co do nich należy?

Ograniczenie spożycia alkoholu

Alkohol jest czynnikiem wyraźnie powiązaniem z nowotworami piersi. W badaniu przeprowadzonym wśród kobiet w wieku od 24 do 44 lat, wykazano 11% wzrost ryzyka raka piersi związanego ze spożywaniem 10 gramów (1 jednostka) alkoholu dziennie. Alkohol sprzyja również rozwojowi innych nowotworów, takich jak np. rak jamy ustnej, gardła i krtani, rak jelita grubego i przełyku oraz wątroby. Światowa Organizacja Zdrowia dopuszcza spożycie 1 jednostki alkoholu dziennie dla kobiet i 2 jednostek dla mężczyzn (1 jednostka = 1 piwo 250 ml, 1 lampka wina 100 ml). Jednak coraz popularniejsze staje się przekonanie, że im mniej alkoholu tym lepiej dla zdrowia.

Prawidłowa dieta

Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców (co najmniej 5 porcji dziennie) ma wpływ ochronny. Porcja to w uproszczeniu tyle, ile mieści się w dłoni. Ważne jest wybieranie pokarmów bogatych w antyoksydanty, których świetnym źródłem są „ciemne” owoce jagodowe, np. borówki, truskawki czy jeżyny. Korzystne działanie na nasze zdrowie ma również spożywanie kwasów omega-3 (coraz szersze dowody także w leczeniu chorób, np. zaburzeń lipidowych). Ważne jest unikanie pokarmów wysoko przetworzonych, smażonych oraz zawierających dużo tłuszczów nasyconych i trans (te ostatnie najlepiej w miarę możliwości eliminować z diety). Korzystny jest wybór tłuszczów jedno- i wielonienasyconych, których źródłem może być olej rzepakowy i siemię lniane. Na etykietach kupowanych produktów zazwyczaj opisany jest skład ilościowy i procentowy poszczególnych frakcji tłuszczów.

Redukcja nadwagi i otyłości

Nadmiar komórek tłuszczowych sprzyja zwiększonej ilości estrogenów, które z kolei promują rozwój najczęstszych nowotworów piersi. Masa ciała ponad normę często skorelowana jest także z nadprodukcją insuliny, co dodatkowo uznawane jest za czynnik pro-nowotworowy. Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne zaleca, aby dorośli wykonywali co tydzień od 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 do 150 minut intensywnej aktywności (lub ich kombinacji). To ok. pół godziny szybkiego spaceru dziennie - codziennie. Ale im więcej aktywności fizycznej tym lepiej!

Antykoncepcja

Kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną, w szczególności tabletki antykoncepcyjne, mogą mieć zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów piersi. Niemniej, ryzyko to jest nadal niewielkie i najprawdopodobniej wraca do normy po odstawieniu środków hormonalnych. Warto zaznaczyć, że antykoncepcja hormonalna pomaga zapobiegać takim nowotworom jak rak endometrium (rak trzonu macicy) oraz rak jajnika. Dla kobiet ze zwiększonym ryzykiem raka piersi korzystny może być wybór metod antykoncepcyjnych niezawierających hormonów, np. wkładki domaciczej.

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

U kobiet przyjmujących HTZ z powodu dolegliwości towarzyszącym menopauzie, ryzyko rozwoju raka piersi jest zwiększone. Dotyczy to szczególnie kobiet otyłych. Jednocześnie, w przypadku uciążliwych dolegliwości związanych z przekwitaniem, wskazania do HTZ często nie pozostawiają wyboru. Co więcej, włączona w odpowiednim momencie HTZ pomaga zapobiegać osteoporozie, korzystnie wpływa na profil lipidowy i może przeciwdziałać rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych. Zasadą jest stosowanie najmniejszej skutecznej dawki i okresowo kontrola, czy w dalszym ciągu HTZ jest wskazana lub przeciwwskazana.

Choć powyższe elementy mają różny wpływ na ryzyko rozwoju raka piersi, to żaden z nich samodzielnie nie przesądza o wystąpieniu choroby. Zaprezentowana lista nie wyczerpuje też wszystkich czynników modyfikowalnych (np. wpływ innych używek czy stresu). Aby zapobiegać rozwojowi raka sutka należy jednocześnie pamiętać o regularnych badaniach obrazowych i samobadaniu piersi. Pozytywne zmiany w stylu życia i wykonywanie badań kontrolnych przyniosą także korzyść w zapobieganiu innym chorobom onkologicznym.

Dr n. med. Olga Rostkowska

certyfikowany lekarz medycyny stylu życia