Dr. JOHN LINK

Dr. James Waisman,
Nancy Link, Dr. John West

MANUAL DE SUPRAVIEȚUIRE în cancerul mamar

Un ghid detaliat
pentru femeile
recent diagnosticate

Traducere din engleză de
Ancuța Ianc

Lifestyle PUBLISHING

CITEȘTE sănătos

Cuprins

Mulțumiri 9

Introducere. Despre acest manual 12

1. Noțiuni de bază despre cancerul mamar 23

2. Punctul de plecare: *Cunoaşterea e putere & a doua opinie* 34

3. Tipuri de cancer mamar 56

4. Raportul examenului anatomopatologic 71

5. Carcinomul ductal in situ (CDIS) 88

6. Cancerul mamar invaziv: *Controlul local şi sistemic* 99

7. Chimioterapia 111

8. Terapia hormonală 131

9. Radioterapia 146

10. Gestionarea efectelor secundare 156

11. Reconstrucția sânului 171

12. Studiile de cercetare clinică 178

13. Să înțelegem riscul genetic: *Cum să creăm un arbore genealogic al sănătății familiei* 185

14. Nutriție, suplimente şi remedii din plante 198

15. Viața după diagnosticarea cancerului mamar: *Cum să fiți supraviețuitoare* 218

Concluzie 232

Surse 235

Glosar 250

Despre autor 260

Mulțumiri

Manualul de supraviețuire în cancerul mamar a fost conceput acum aproape paisprezece ani ca un ghid de instruire pentru femeile care se prezentau cu cancer mamar recent diagnosticat la centrul meu de îngrijire. Nu ştiam că manualul va fi atât de bine primit. Această a cincea ediție a necesitat cea mai profundă revizuire până în prezent datorită progreselor majore din domeniul diagnosticului şi tratamentului cancerului mamar care au fost realizate în ultimii ani.

Una dintre cele mai importante lecții din această carte este aceea că îngrijirea optimă în cazul cancerului mamar necesită colaborarea unei echipe de specialişti în domeniul afecțiunilor mamare. Am avut privilegiul de a conlucra şi de a coordona câteva echipe extraordinare de tratament al cancerului mamar din California de Sud. Îl apreciez foarte mult pe coautorul acestei cărți, bun prieten şi frate de suflet, dr. James Waisman, care îmi împărtăşeşte pasiunea pentru munca pe care o facem şi îi sunt recunoscător. Pacientele noastre sunt foarte norocoase să fie tratate de chirurgi mari, foarte talentați şi devotați, conduşi de medicii John West, Helen Mabry şi Amy Bremner. Avem o echipă minunată de imagistică mamară, condusă de dr. June Chen, şi o echipă de anatomopatologi extraordinari, conduşi de dr. Shu-Yuan Liao. Doresc să-i mulțumesc dr. Liao pentru că ne-a oferit imagini cu tipurile de celule din cancerul mamar aşa cum se văd ele la microscop, pe care le-am inclus în acest manual. Doresc, de asemenea, să-i mulțumesc doctoriței

Venita Williams pentru contribuția ei la capitolul despre radioterapie.

Centrul nostru de îngrijire a sânului din Orange, California include acum şi un talentat chirurg specializat în reconstrucția sânului, dr. Justin West, şi doresc să-i mulțumesc pentru contribuția sa în calitate de expert la capitolul privind tehnicile şi opțiunile de reconstrucție mamară.

Nu am fi putut oferi îngrijire şi servicii de calitate fără personalul devotat din toate centrele noastre. Aş vrea să-i mulțumesc în special Donnei Valentine, asistenta mea, pentru angajamentul şi dăruirea de care dă dovadă în îngrijirea pacientelor cu cancer mamar. Doresc, de asemenea, să le mulțumesc lui Stephanie Montalbano, lui Kami Levering şi Lisei Donely pentru eforturile depuse în sprijinul femeilor recent diagnosticate. Cercetarea este cheia progresului, iar noi credem că pacientele noastre trebuie să aibă acces la cele mai recente protocoale de studii clinice. Îi mulțumesc lui Cheryl Jacobs, managerul Departamentului de cercetare, pentru eforturile sale de a ne coordona programul de cercetare.

În mod special doresc să-i mulțumesc soției mele, doctorița Nancy Link, care a adus o contribuție uriaşă la această ediție a *Manualului de supraviețuire în cancerul mamar.* Pe lângă cunoştințele ei de nutriție şi epidemiologie, a fost cel mai bun critic, editor şi susținător; această ediție n-ar fi fost posibilă fără eforturile ei neobosite.

Nu pot rata ocazia de a-mi exprima recunoştința față de părinți, care m-au crescut cu dragoste şi mi-au oferit toate oportunitățile de a-mi urma visurile. Amândoi au plecat dintre noi mult prea devreme ca urmare a acestei boli numite cancer. Mama mi-a dăruit o minunată moştenire neozeelandeză şi m-a învățat până în ultimele zile ale

vieții ei despre speranță și demnitate. Tata, un om blând și muncitor, mi-a oferit un exemplu minunat despre cum să-mi trăiesc viața cu compasiune și grație.

Eroii din viața mea care mă vor stimula mereu sunt: antrenorul meu de la Universitatea din California de Sud, Willie Wilson, care a murit în urma unui cancer când eu aveam 19 ani, și eroul meu din copilărie, Sir Edmund Hilary. Acești domni au fost pentru mine prototipul curajului și dăruirii.

În ultimul rând, dar cel mai important, aș dori să le mulțumesc pacienților, deoarece ei m-au învățat cel mai mult și sunt responsabili pentru apariția acestei cărți.

Introducere

Despre acest manual

Cartea aceasta este un manual de criză, o încercare de a transpune în scris munca pe care o facem zilnic, şi anume să le ajutăm pe femeile recent diagnosticate cu cancer mamar să-şi înțeleagă situația şi să dezvolte un plan pentru a-şi optimiza tratamentul. În contextul acestei afecțiuni care schimbă viața şi o amenință adesea, le cerem femeilor să se instruiască repede şi să ia decizii foarte importante cu privire la boala lor. Le cerem asta într-un moment de maximă criză din viața lor, un moment de teamă, confuzie şi anxietate, iar lucrul acesta nu pare foarte corect. O pacientă recent diagnosticată are nevoie de informații directe, utile şi cinstite, pentru a o ajuta să-şi ghideze deciziile pe care trebuie să le ia cu privire la gestionarea afecțiunii tumorale de care suferă.

În clinica noastră întâlnim femei din toate domeniile care au primit diagnosticul de cancer mamar. Indiferent de mediul din care provin, pacientele au emoții asemănătoare, inclusiv şoc, negare, teamă şi sentimentul că lucrurile trebuie rezolvate urgent. Inițial, numeroase paciente nu dețin cunoştințele şi informațiile cruciale pentru a putea lua decizii corecte cu privire la îngrijirea medicală şi nu sunt în situația în care să se grăbească să înceapă un tratament. Acest sentiment provine probabil din modul vechi de a trata cancerul mamar, de dinainte de anii 1970, când singura opțiune era *mastectomia one-stage/într-o etapă* sau îndepărtarea întregului sân, a muşchiului subiacent şi a

ganglionilor limfatici (numită şi mastectomie radicală). Tratarea cancerului mamar în ziua de azi implică o gamă largă de opțiuni, printre care se pot număra intervenția chirurgicală, radioterapia, chimioterapia şi/sau terapia hormonală; ordinea cronologică de prescriere şi utilizare a acestor tratamente variază în funcție de situația unică a fiecărei femei.

În majoritatea cazurilor, diagnosticul de cancer mamar se bazează pe puncția-biopsie efectuată înainte de intervenția chirurgicală. Puncția-biopsie poate fi efectuată din leziuni mici, *nepalpabile* (care nu pot fi simțite), printr-o procedură asistată imagistic fie cu un ecograf, fie prin mamografie. Leziunile palpabile, care se simt, pot fi, de asemenea biopsiate cu ajutorul unui ac, astfel încât pacienta este în deplină cunoştință de cauză cu privire la diagnosticul de cancer *înainte* de a lua decizia de a se supune altor proceduri chirurgicale.

Unul dintre primele şi cele mai importante lucruri pe care le spunem pacientelor în clinica noastră este că *au timp* — de obicei, câteva săptămâni până la o lună — pentru confirmarea diagnosticului, pentru a cere sfatul unor experți şi a crea un plan de supraviețuire. Dacă îşi asigură acest timp suplimentar pentru a stabili planul de tratament adecvat, o femeie *nu*-şi va reduce şansele de supraviețuire, ci poate chiar să aibă o posibilitate mai mare de a se vindeca. Este de foarte mare ajutor să vă asigurați puțin timp, pentru că puteți crea şi implementa cursul tratamentului fără să vă tăiați orice posibilitate de retractare. Cu alte cuvinte, nu mai puteți să schimbați cursul unor decizii de tratament pe care le luați acum. Unele paciente vor necesita intervenții chirurgicale limitate, care nu implică extirparea ganglionilor limfatici axilari. În alte cazuri, pacientele vor avea nevoie

de tratament chimioterapeutic înainte de a se interveni chirurgical. Şi unele vor fi supuse radioterapiei concomitent cu intervenția chirurgicală. Nu există un singur plan de tratament care să fie potrivit tuturor femeilor care suferă de cancer mamar, însă, dacă vă acordați un răgaz pentru a analiza şi a evalua toate opțiunile disponibile, veți avea ca rezultat un plan special creat pentru voi care să fie şi cel mai potrivit.

Vechea metodă de tratament pentru pacientele cu cancer mamar este ceea ce numim metoda secvențială, în care o femeie este examinată succesiv de o serie de specialişti individuali, primul fiind de obicei chirurgul. Fiecare medic va acționa în sensul impus de formarea sa profesională. De exemplu, chirurgul va opera, apoi radioterapeutul oncolog va prescrie radioterapie, iar la final oncologul va administra chimioterapie. Această abordare secvențială nu este întotdeauna bine coordonată şi poate conduce la dublarea tratamentului, la suprapunerea lui sau chiar la întârzieri ale tratamentului, ca urmare a lipsei comunicării şi a secvențierii inadecvate.

Abordarea actuală, mai nouă, a diagnosticului şi tratamentului cancerului mamar îi integrează într-o singură echipă pe toți specialiştii implicați în tratament. Îngrijirea optimă în cazul cancerului mamar îi include pe chirurgul sânului, chirurgul plastician, radioterapeutul oncolog, oncologul, anatomopatologul şi radiologul care lucrează împreună şi sunt coordonați de un lider de echipă. Liderul de echipă poate fi oricare dintre medicii curanți, dar trebuie să existe un consens mutual cu privire la faptul că un anumit medic îşi asumă acest rol. În mod evident, acest lucru este ceea ce îşi doreşte orice pacientă: diferiții medici care o tratează să comunice între ei şi să conlucreze spre un plan de

tratament unificat şi creat în mod individualizat pentru fiecare femeie în parte.

În centrele noastre pentru tratarea cancerului mamar, de îndată ce s-a stabilit diagnosticul şi am adunat toate informațiile necesare obținute prin investigațiile imagistice, examinarea anatomopatologică şi tratarea genetică, *echipa de planificare a tratamentului* se întruneşte pentru a crea *un plan de tratament* dezvoltat pentru fiecare pacientă. Din echipa de tratament fac parte îngrijitorul principal al pacientei, chirurgul mamar, chirurgul plastician/de reconstrucție, medicul radiolog, anatomopatologul şi oncologul, precum şi asistentele medicale, asistenții sociali şi alt personal medical, dacă este necesar. Întâlnirile săptămânale *sau conferințele privind planul de tratament* îi permit întregii echipe să analizeze fiecare caz, ca un grup, şi să facă recomandări în colaborare. *Echipa de diagnostic* prezintă imaginile radiologice, iar *echipa de anatomopatologie* oferă informații cu privire la modul în care se prezintă cancerul la microscop. *Echipa de tratament* dezvoltă apoi un plan bazat pe situația oncologică individuală a fiecărei paciente. Această echipă evaluează, de asemenea, eligibilitatea pacientei pentru unul dintre studiile clinice de cercetare care se derulează în acel moment. Odată ce au fost identificate opțiunile, recomandările şi potențialele protocoale de cercetare în timpul conferinței anterioare inițierii tratamentului, unul dintre medicii curanți îi va prezenta aceste informații pacientei şi echipei sale de sprijin.

Înarmată cu planul de tratament recomandat, femeia recent diagnosticată cu cancer mamar este acum pregătită să înceapă protocolul de tratament creat special pentru ea sau să caute mai multe informații, posibil şi să ceară o a doua opinie. Numeroase centre pentru tratamentul cancerului

mamar utilizează astăzi conferințele de planificare a tratamentului şi ați putea să căutați un centru care include un astfel de program.

Odată cu schimbările din ultima perioadă în ceea ce priveşte îngrijirile medicale, femeile pot avea dificultăți în a găsi pe cineva care să le coordoneze îngrijirea. Într-un sistem de asistență gestionat, alegerile pot să fie diferite față de modelul cabinetului privat. Dacă faceți parte dintr-o organizație de menținere a sănătății (HMO — Health Maintenance Organization), puteți beneficia de tratamentul de ultimă generație, dar este, de asemenea, extrem de important să fiți informată corespunzător şi să jucați un rol esențial în ghidarea tratamentului. Ar putea fi necesar să ieşiți din HMO de care aparțineți pentru a cere o a doua opinie. Unele organizații gestionate de asistență pot plăti pentru asta, deşi s-ar putea să fie nevoie să fiți destul de convingătoare pentru a obține aprobare. Este posibil ca obținerea unei a doua opinii să întârzie cu o săptămână inițierea tratamentului, dar este *o perioadă de timp folosită bine.*

Aşa cum am menționat, dorim să accentuăm în mod special faptul că pentru fiecare femeie cancerul mamar este unic. Cancerul mamar este extrem de variabil în ceea ce priveşte modul în care se instalează, cum arată la microscop, cum se comportă din punct de vedere biologic şi cum acționează *în* fiecare femeie în parte. Aceşti factori sunt foarte importanți pentru planificarea tratamentului.

În trecut, medicina avea tendința de a simplifica boala tumorală mamară şi de a o reduce la un singur tip sau *omogen,* astfel încât tratamentul să poată fi standardizat pentru toate femeile. Deşi ştim că tumorile mamare au anumite aspecte comune, ştim acum şi că acest lucru nu justifică administrarea aceluiaşi tratament tuturor femeilor. Am progresat

mult din anii 1950, când singurul tratament pentru cancerul mamar era mastectomia radicală. Acum ştim mult mai multe despre cum să gestionăm cancerul în interiorul sânului (*control local*) şi factorii care afectează capacitatea cancerului de a se răspândi în sistemul limfatic şi sangvin (*control sistemic*). Cunoştinţele noastre actuale şi dezvoltarea tehnologică ne permit să tratăm cancerul mamar printr-o abordare individualizată, care este mai eficientă pentru fiecare femeie şi pentru situaţia specifică afecţiunii ei cancerigene.

În mod evident, este necesar să identificăm profilul unic al bolii cancerigene a fiecărei femei pentru a putea alege cele mai bune soluţii de tratament. Acest profil ne permite să observăm o serie de caracteristici, cum ar fi dimensiunea tumorii, tipul de celule, modelul de dezvoltare a cancerului, influenţa hormonilor, capacitatea de a atrage şi de a invada vasele limfatice şi sangvine, modificările genetice. Înţelegerea modificărilor genetice a condus la tratamente şi la rezultate mai noi şi mai bune. Acestea sunt aspectele în care s-au obţinut cele mai multe progrese în intervalul de timp scurs de la ultima ediţie a cărţii. Dar nu vă faceţi griji, lucrurile acestea nu sunt atât de complexe precum vi se par în acest moment. În majoritate, aceste informaţii sunt disponibile prin intermediul mamografiilor şi biopsiilor tisulare şi veţi înţelege mult mai bine cum să vă interpretaţi profilul cancerigen unic după ce veţi citi acest manual.

Ar fi o greşeală imensă să tratăm cancerul mamar fără a ne gândi la femeia însăşi. Vârsta, statusul hormonal, starea generală de sănătate, reţeaua de sprijin emoţional, sexualitatea, sistemul imunitar şi femeia din punct de vedere psihologic şi spiritual sunt toate extrem de importante pentru

planificarea tratamentului şi menţinerea stării de sănătate. Deoarece medicina clasică pare adesea să uite să trateze persoana ca întreg, numeroase femei apelează în ziua de azi la *tratamente complementare* pe lângă medicina clasică. Unele au atât de puţină încredere în tratamentul medical clasic, încât aleg să se bazeze exclusiv pe terapii alternative. Din nefericire, atunci când revin la medicina convenţională după câteva luni sau câţiva ani, prezintă un grad mai avansat al afecţiunii tumorale şi se află într-o stare de criză. Medicul curant trebuie să ia în considerare şi beneficiile nutriţiei, ale vitaminelor şi altor suplimente, psihoterapia şi kinetoterapia, împreună cu tratamentul convenţional de ultimă generaţie.

Capitolul 1 al acestui manual începe instruirea voastră cu privire la cancerul mamar cu o discuţie referitoare la natura şi biologia cancerului mamar şi la modul în care acestea afectează întregul plan de tratament. În ziua de azi, când cunoaşterea înseamnă putere, o femeie care este bine informată are o încredere mai mare în diagnosticul şi planul ei de tratament şi devine propria ei susţinătoare şi parteneră în echipa de tratament. Pentru a beneficia de cea mai bună îngrijire şi de cel mai bun tratament al cancerului mamar, este de o importanţă covârşitoare alegerea unei echipe adecvate. Noi credem, de asemenea, că ţinerea unui jurnal anamnestic al stării de sănătate vă va ajuta să deveniţi participante active la asistenţa şi supraviţuirea voastră. Vă încurajăm să vă gestionaţi informaţiile privind sănătatea utilizând formatul care vi se potriveşte cel mai bine. În Capitolul 2 vă oferim sfaturi importante cu privire la modul în care să vă alegeţi echipa de tratament, să obţineţi o a doua părere şi să adunaţi şi să păstraţi un dosar cuprinzător cu notiţe şi documente privind starea de sănătate.

Determinarea tipului de cancer mamar va ajuta echipa medicală să aleagă cel mai bun tratament. În Capitolul 3 vă prezentăm tipurile sau clasificările utilizate actualmente în cancerul mamar. Interpretarea corectă a modului în care cancerul se prezintă la microscop este extrem de importantă pentru definirea tipului specific de cancer mamar şi pentru crearea planului de tratament special croit pentru fiecare pacientă. În Capitolul 4 vom discuta în detaliu despre cum să vă analizaţi raportul medical anatomopatologic şi despre importanţa şi utilizarea acestor informaţii în planificarea îngrijirii optime. Capitolul 5 este dedicat carcinomului ductal in situ (CDIS), o formă timpurie de cancer care este responsabilă de 20% dintre cazurile nou-diagnosticate de cancer mamar, în timp ce Capitolul 6 se ocupă de celelalte 80% dintre femei, care au fost diagnosticate cu cancer mamar invaziv.

Pe parcursul acestui manual vom accentua ideea de a obţine tratamentul optim pentru forma particulară de cancer de care suferă fiecare pacientă. Dacă sunteţi tratate excesiv, puteţi suferi reacţii secundare care nu sunt necesare sau pot surveni chiar complicaţii fizice. Pe de altă parte, dacă sunteţi tratate insuficient, s-ar putea să fiţi confruntate cu o perspectivă mult mai devastatoare: să vi se refuze cele mai recente şi mai dezvoltate tratamente şi cea mai bună posibilitate de a vă vindeca. În capitolele 7 şi 8 vom aborda cele mai recente opţiuni de tratament.

Unele femei ar putea avea nevoie de radioterapie pentru a preveni recidive locale. În Capitolul 9 vom discuta indicaţiile de includere a radioterapiei, precum şi diversele metode de aplicare. Capitolul 10 tratează subiectul gestionării efectelor secundare induse de tratament. Pentru femeile care necesită mastectomie sau îndepărtarea unui volum

semnificativ de țesut mamar, Capitolul 11 este dedicat reconstrucției mamare și inovațiilor actuale care schimbă atitudinea femeilor față de procedura de care le era teamă în trecut.

Numeroasele progrese științifice din domeniul cancerului mamar care au fost făcute în ultimii ani sunt rezultatul includerii pacientelor în studii clinice de cercetare. În Capitolul 12 vom discuta despre procesul de cercetare prin studii clinice și despre modul în care femeile pot participa.

Știm acum că, într-un procent mic, femeile sunt predispuse la cancer mamar și posedă o genă moștenită de la unul dintre cei doi părinți, care crește riscul de a dezvolta cancer mamar sau ovarian. Aspectele genetice și criteriile pentru testarea genetică sunt subiecte abordate în Capitolul 13. În acest capitol vă vom oferi resurse care să vă ajute să înțelegeți și să vă creați propriul arbore genealogic în ceea ce privește starea de sănătate.

De-a lungul următoarelor câteva luni, diagnosticul și tratamentul cancerului mamar vă vor consuma, însă veți merge apoi mai departe din postura de supraviețuitoare ale cancerului mamar, fapt care vă va afecta modul în care trăiți și tot restul vieții. Capitolele 14 și 15 tratează alegerile privind stilul de viață și subiecte precum nutriția, sportul, sexualitatea și calitatea vieții.

Noi sperăm ca acest manual să vă ajute în această perioadă dificilă. De-a lungul ultimilor paisprezece ani, practica noastră medicală a fost dedicată femeilor cu cancer mamar și am observat efectele pozitive ale participării pacientelor la constituirea planului de tratament. Din moment ce tot mai mulți medici cer în ziua de azi opinia pacientelor în cazul deciziilor importante din cadrul tratamentului, faptul de a avea pregătirea adecvată pentru a deveni participante

informate vă va permite să luați parte la procesul decizional. Să nu uitați că, în majoritate, femeile se tem că tratamentul care le este propus ar putea fi inadecvat. Un alt aspect care le produce la fel de multe griji este tratamentul excesiv. Multe femei sunt tratate excesiv sau supratratate, fără ca ele să înțeleagă adevăratele riscuri, beneficii și cât de adecvată este terapia pe care o primesc. Noi sperăm să reducem toate aceste temeri descriind clar toate opțiunile care vă stau la dispoziție și direcționându-vă către surse unde puteți găsi mai multe răspunsuri.

Scopul principal al acestei cărți este acela de a vă informa cu privire la cancerul mamar și de a vă da un anumit grad de control a ceea ce poate părea acum haos. Informațiile și cunoașterea sunt extrem de importante și în permanentă schimbare. Aveți acces la cele mai recente informații cu privire la diagnosticul și tratamentul cancerului mamar prin intermediul unui număr mare de resurse, inclusiv echipa voastră medicală, grupurile de sprijin, o gamă largă de materiale tipărite, plus internetul; consultați secțiunea de Resurse de la finalul cărții pentru un număr mare de pagini web. Deși am actualizat încontinuu informațiile conținute în acest manual (care se află acum la a cincea ediție), procesul se oprește la momentul publicării. Pentru a vă oferi cele mai noi informații cu privire la cercetări din domeniul cancerului mamar, al diagnosticului și tratamentului, vă invităm să ne vizitați la http://www.breastlink.com.

Vă recomandăm să utilizați acest manual ca pe un jurnal care să vă însoțească în tratamentul cancerului mamar. Faceți-vă notițe și subliniați informațiile importante. Așa cum veți citi în Capitolul 2, veți dori probabil să începeți să țineți evidența propriului istoric al stării de sănătate, adunând și făcând copii ale actelor medicale. Puteți face acest