

LBRIS

We know
books

SÂNII GHID PENTRU PURTĂTOARE

Ghidul fiecărei femei pentru reducerea riscului
de cancer, alegerea tratamentului
și optimizarea rezultatelor

DR. KRISTI FUNK

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARINA BORTOI

 **RAFTUL
ROZ**

terapie endocrină/hormonală, 310-312
 terapii medicamentoase
 țintite, 313-314

tratamente pentru îndreptarea părului
 ca mit legat de cancerul de sân, 47
 trucuri vegane, 384-396

tumoră alimentată de progesteron, 275
 tumoră cu invazie
 limfovasculară, 273-274

tumoră cu invazie perineurală, 273-274
 tumoră cu subtip molecular, 273, 277-278
 tumori alimentate de estrogen, 275
 turmeric și condimente, 79, 80-81t, 392

Ț
 țigări, 162-163

U
 ulei de măsline extravirgin, 90-91, 391
 usturoi și alți bulbi, 79

V
 valorile de estradiol și obezitatea, 150
 valorile estrogenului și
 obezitatea, 149-150
 valorile leptinei, 107-108
 vârsta ca mit legat de cancerul de sân,
 40-41

vin roșu, 128
 virusul leucemiei bovine (VLB), 121
 vitamine și minerale, 85-88
 acid folic, 86
 beta-caroten, 86
 calciu, 86
 omega-3, 88
 vitamina A, 86
 vitamina B6, 86
 vitamina B12, 86
 vitamina C, 87
 vitamina D, 87
 vizite la medic după încheierea
 tratamentului, 321-322

Y
 yoga, 381

Z
 zahăr pe etichetele alimentare, 134-135
 zeranol, 106-110
 efecte estrogenice, 106-107
 valori de leptină, 107-108
 zone albastre, 409-410

\$
 ștergerea și aspirarea prafului pentru
 reducerea expunerii la substanțe
 toxice, 173
 știința alimentației, 37

T
 tai chi, 381
 tamoxifen, 216-218
 tatuaje ca mit legat de cancerul de sân,
 48
 tehnici de reconstrucție mamară,
 298-300
 telefoane mobile ca mit legat de cancerul
 de sân, 49
 terapia de substituție hormonală (TSH)
 și obezitatea, 149-150
 terapie endocrină/hormonală, 310-312
 efecte secundare, 312
 inhibitori de aromatază (IA), 311
 modulator selectiv al receptorilor
 estrogenici (MSRE), 311
 reductor al densității receptorilor de
 estrogen (ERD), 310-311
 suprimare ovariană, 311
 tamoxifen, 311-312
 terapii HER2, 313
 terapii medicamentoase țintite, 313-314
 inhibitorii kinazei dependente de
 ciclină (CDK), 314
 inhibitori PARP, 314
 terapii HER2, 313
 terapii preventive, 214-219
 chimioprevenție, 214
 inhibitori de aromatază (IA), 214-215
 modulatori selectivi ai receptorilor
 estrogenici (MSRE), 216, 311
 raloxifen, 216, 218
 tamoxifen, 216-217
 termografie, 248-249
 testare genetică, 205-207
 candidați pentru, 206
 confidențialitate și protecție, 205-206
 operații, 209
 plan de acțiune pentru, 207-208
 supraveghere, 209
 tratament, 284-317
 chimioterapie, 284-288
 imunoterapie, 314-315
 intervenții chirurgicale, 289-303
 medicina complementară și
 alternativă (MCA), 315-317
 radioterapie, 305-310

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
<i>Nota autoarei</i>	11
<i>Introducere</i>	13
PARTEA ÎNTÂI – ELEMENTE DE BAZĂ DESPRE SĂNĂTATEA SÂNILOR..	21
Capitolul 1. ABC-ul îngrijirii sânilor.....	23
Capitolul 2. Demontarea miturilor referitoare la cancerul de sân...	38
PARTEA A DOUA – REDUCEREA RISCULUI DE CANCER.....	59
Capitolul 3. Ce să mănânci.....	61
Capitolul 4. Ce să nu mănânci.....	102
Capitolul 5. Dincolo de alimentație: ce ar trebui să faci.....	144
PARTEA A TREIA – AFLĂ CARE SUNT FACTORII TĂI DE RISC PERSONALI ȘI CONTROLEAZĂ CEEA CE POȚI.....	181
Capitolul 6. Ai factori de risc imposibil de controlat?.....	183
Capitolul 7. Medicamente și operații disponibile.....	213
PARTEA A PATRA – CUM SĂ FACI ALEGERI MEDICALE ȘI SĂ TRĂIEȘTI CU RISCUL.....	231
Capitolul 8. Screeningul și depistarea cancerului de sân.....	233
Capitolul 9. Apare cancerul: ce să faci după ce ai primit diagnosticul.....	267
Capitolul 10. Și acum? Viața după diagnostic sau tratament.....	318
PARTEA A CINCEA – UN PLAN PENTRU TOT RESTUL VIEȚII.....	355
Capitolul 11. O viață fără cancer.....	357
<i>Mulțumiri</i>	411
<i>Anexă</i>	413
<i>Note</i>	419
<i>Index</i>	421

Capitolul 1

ABC-ul îngrijirii sânilor

O spune cineva care stă în preajma sânilor toată ziua, zi de zi, și care îi visează și noaptea: femeile pot avea legături emoționale foarte puternice cu sânii lor. Este nevoie de un foarte bun simț al sinelui, pe care sper că toate ne străduim să-l obținem, pentru a spune: „Nu sânii mei mă definesc“, deoarece sânii sunt legați incontestabil de feminitate, sexualitate, imaginea corporală și condiția femeii. Emoțiile noastre cu privire la propriii sâni variază de la mândrie față de forma și mărimea lor la uimire față de funcția de producere a laptelui și de faptul că dau viață și până la groază și neliniște că într-o bună zi s-ar putea să fie afectați de cancer. În această ultimă privință, în ciuda temerilor noastre, au existat puține îndrumări solide privind modul în care poți să-ți îmbunătățești sănătatea sânilor, să-ți reduci riscul de a face cancer, să-ți optimizezi rezultatele dacă te confrunți cu un diagnostic și să faci alegeri medicale informate după tratament. Asta până acum.

Aș vrea să încep cu câteva elemente de bază despre sănătatea sânilor: părțile și funcțiile sânilor, informații surprinzătoare despre „fete“ și cum să ai grijă de sâni ca să duci o viață lungă și dinamică.

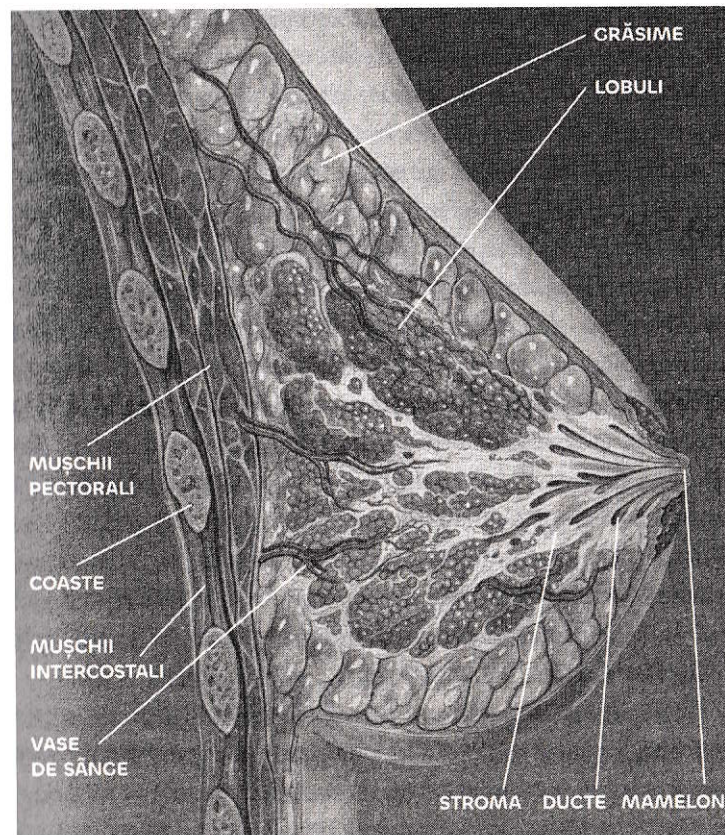
Dacă înțelegi sânii de care ai grijă, vei reuși în cele din urmă să le reduci riscul de cancer. Deși nu poți controla toți factorii de risc, fiindcă unii, cum ar fi faptul că ești femeie și înaintezi în vârstă, nu se pot negocia, poți influența și reduce mai mult decât crezi dacă recunoști factorii pe care poți să-i controlezi și apoi îți adaptezi alegerile de stil de viață în consecință.

Elemente introductive despre sâni

Când vine vorba de anatomia generală a pieptului, sânii îmi amintesc de o salată de fructe cu jeleu. Imaginează-ți un sân sub forma mai multor ciorchini de struguri pe care îi ții de vârful codiței celei mai lungi (la nivelul mamelonului). Când îți imaginezi acești ciorchini, vezi toate codițele conectoare sub forma canalelor care transportă laptele prin mamelon în timpul lactației (ele există indiferent că rămâi sau nu însărcinată vreodată). Toate codițele se leagă de struguri, care reprezintă lobulii mamari, care produc lapte. Întregul sân are cincisprezece până la douăzeci de lobi (ciorchini de struguri), iar toate codițele se adună spre mamelon, unde opt până la douăsprezece ducte galactofore se deschid la suprafața mamelonului.

Acum, împinge tot acel ciorchine de struguri și codițe, care alcătuiesc laolaltă ceea ce numim *țesut glandular*, într-o formă de jeleu care arată ca sânul tău și care stă deasupra mușchilor peretelui toracelui. (Apropo, imaginează-ți dacă firma Tupperware *chiar* ar face forme pentru sâni. Ar da lovitură cu petrecerile „adio, sâni“ sau cum le-a spus o pacientă alor ei: „Pa-pa, sânișori!“) Jeleul reprezintă structurile de susținere care înconjoară glanda mamară, alcătuită din stroma (un tip de țesut conjunctiv), țesut adipos (grăsimi), ligamente, vase limfatice și vase de sânge. Lobulii și ductele – sau strugurii și codițele – sunt de obicei cele care devin canceroase (numai ductele galactofore sunt responsabile de 75% din toate cancerele de sân), dar jeleul este afectat rareori. De exemplu, o analiză Mayo Clinic a tuturor cancerelor de sân la femeile cu vârsta peste cincizeci și nouă de ani a arătat că un tip de cancer de sân localizat în stroma, numit sarcom mamar primar, a cauzat doar 0,0006% din neoplaziile de sân.¹

Sânii variază ca dimensiune de la absenți, așa cum se întâmplă în cazul unei boli rare numite sindromul Poland, până la cei care îți atârnă până la genunchi. Cupele ajung de la AAA la L, iar cupa medie în Statele Unite este D; în Rusia, Suedia, Norvegia și Finlanda este mai mare decât D, în Australia, Franța, Italia, Regatul Unit, Canada și America de Sud femeile au în medie cupa C, iar în Africa și Asia cupa A sau B. Puține femei au sânii perfect egali. La cele mai multe dintre noi sânul stâng este cu până la 20% mai mare decât cel drept (schimbările bruște de dimensiune într-o singură parte nu sunt normale, însă, dacă se întâmplă, mergi la medic).



Patrick J. Lynch, ilustrator medical; C. Carl Jaffe, MD, cardiolog.
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Breast_anatomy_normal.jpg

Dimensiunea și fermitatea sânilor provin în cea mai mare parte dintr-un amestec genetic de markeri moșteniți de la ambii părinți plus alimentație și influența estrogenului, progesteronului, insulinei și a factorilor de creștere în timpul primilor ani de viață, la pubertate, în sarcină, alăptare și la menopauză. Îngrășarea, exercițiile fizice, înaintarea în vârstă, calitatea pielii și consumul de hormoni influențează la rândul lor forma și dimensiunea sânilor. De vreme ce aceștia conțin o cantitate de grăsime predeterminată genetic, sânii tăi se măresc odată cu tine. Și, contrar a ceea ce poate ai auzit, nu există nicio legătură directă între mărimea sânilor și riscul de a face cancer de sân.

Sânul tău ocupă mai mult loc în corpul tău decât ai probabil impresia, iar asta e de reținut când îți faci examinarea sânilor în fiecare lună, după cum voi discuta mai departe. Sânii nu se limitează la cele două moviște de carne cuibărite în sutien. Fiecare sân ajunge, practic, până sus, la claviculă (prelungirea *claviculară* sau *superioară*), central până la osul pieptului (la *stern*, în plan medial), până la curbura pe care o asociez cu partea inferioară a sânelui (*șanțul inframamar*, în plan inferior) și până la marginea peretelui toracal (granița anterioară a *muşchiului latissimus dorsi*, în plan lateral). Altă parte a țesutului sânelui se întinde ca vârful unei lacrimi spre subsuoară, numită *coada axilară*, situată imediat sub partea axilei pe care crește păr. Uneori, acest țesut se extinde până la subraț și se numește *țesut mamar accesoriu axilar*. Când acesta este foarte pronunțat, iese în relief și este acoperit de piele. În funcție de faptul dacă acest lucru se întâmplă într-o parte sau în amândouă, poți avea impresia că ai trei sau patru sânii. Poate exista chiar și un mamelon accesoriu axilar care să lege țesutul mamar de piele și, da, asta înseamnă că ai putea chiar să alăptezi din al treilea mamelon într-o bună zi.

Toți sânii au noduli, nu doar cei canceroși. Cine a spus primul că sânii sunt ca niște pepeni? Oare persoana aceea a pus mâna vreodată pe un sân? Pepenii sunt fermi, rotunzi și foarte netezi, în mod uniform, și nu se clintesc dacă îi împungi cu degetul. Terenul natural al sânelui e mai degrabă ca un lanț muntos cu creste și văi, acoperit cu o pătură de zăpadă (grăsimea) și apoi învelit în piele. Când îți treci

degetele peste acea piele, zăpada pare moale, până când împungi suficient de adânc încât să simți un vârf de munte, iar cu vâile aflate de o parte și de alta vârful acela chiar se simte ca un nodul. Singurul mod de a avea încredere că e un munte, și nu un intrus malign, este fie să mergi la medic, fie să știi că a fost mereu acolo și e doar anatomia ta normală. Toți sânii au noduli, sunt zgrunțuroși pe sub piele și se simt ca atare la atingere. Cu cât ai țesutul mai dens, cu atât îi simți mai zgrunțuroși. Genetica determină densitatea sânelui, la fel și valorile estrogenului din corp.

Nu în ultimul rând, avem suprafața sânelui. Arterele și venele fac să circule sângele care hrănește pielea sânelui, iar la femeile cu pielea mai deschisă la culoare uneori aceste vene se văd destul de clar; în plus, stările care cresc fluxul sangvin dilată venele respective, făcându-le mai proeminente și mai vizibile, mai ales după ce facem sport, în timpul sarcinii sau în cazul anumitor cancere. Mamelonele pot fi închise sau deschise la culoare, netede sau texturate, îndreptate în afară, la nivelul pielii sau întoarse înăuntru, iar mărimea lor variază de la plate la cât o gumă de șters de pe creion sau un cub de zahăr – toate variantele sunt normale. Pielea colorată din jurul bazei mamelonului se numește *areolă*, iar diametrul său variază de la cel al unei monede la cel al unei farfuriuțe, în general între 4 și 10 centimetri. Unele persoane au mameloane suplimentare, denumite mameloane supranumerare, situate de-a lungul a două linii verticale, care pornesc de la axilă până la mameloanele normale și apoi coboară până la zona inghinală stângă și dreaptă. Apar la 1 din 8.000 de persoane și arată fie ca niște alunițe netede, fie prezintă o mică umflătură.² Dintre vedetele care au mameloane suplimentare, îi amintesc pe Mark Wahlberg (trei) și Harry Styles (patru), așa că nu e nicio rușine.

Dacă mărești imaginea areolei, există mult mai multe lucruri de văzut. Toate femeile au fire de păr care cresc la marginea areolei și ies din foliculii piloși. Avem cincizeci de milioane de foliculi la nivelul pielii, așa că uneori există câteva fire nedorite care cresc tocmai acolo. De obicei apar ca reacție la schimbările hormonale: pubertate, sarcină, menstruație, menopauză sau pilule anticoncepționale. Poți să le smulgi cu penseta sau să faci electroliză. Uneori, îndepărtarea lor

cu penseta duce la apariția firelor crescute sub piele, care duc apoi la adunarea unor coșuri mici și roșii și a sebumului de culoare albă. Asta te face să te întrebi de ce ai crezut că pensatul o să facă zona *mai* atrăgătoare. Protuberanțele areolare, numite glandele lui Montgomery, sunt mici glande sebacee a căror funcție este să lubrifice mamelonul (conform manualelor), dar de vreme ce pare o funcție destul de inutilă și nici măcar nu are sens din punct de vedere anatomic, de vreme ce nu se găsesc *pe* mamelon, eu le spun femeilor că sunt normale și benigne și nu dispar oricât de mult le-ai stoarce. Poți să faci și mici puncte negre la marginea areolei; este suficient să speli zona și să o exfoliezi ocazional, așa cum ai face seara cu tenul. Dacă observi o erupție descuamată, solzoasă și care provoacă mâncărimi la nivelul mamelonului sau al areolei, mergi la medic.

Mai multe informații despre mameloane!

- Unii oameni se nasc fără mameloane, condiție care se numește *atelie*. Există aproximativ 7.000 de cazuri diagnosticate la nivel global.
- Stimularea mameloanelor și stimularea genitală afectează aceeași parte a creierului. Pentru o treime dintre femei, este suficient ca mameloanele să le fie mângâiate pentru a ajunge la orgasm.
- Dacă folosești o lupă pentru examinarea areolelor, vei vedea că la marginea areolei tuturor ființelor umane adulte cresc fire de păr.
- Când apar mameloanele supranumerare în afara liniei se numesc *ectopice* și pot să apară în locuri foarte îndepărtate de piept, inclusiv pe talpă.
- De ce au bărbații mameloane? Pentru că am fost cu toții fete la început! Mameloanele apar în uter înainte ca organele sexuale să se dezvolte. Și apoi nu mai dispar.

Hai la pipăit, în numele sănătății!

Sânii sănătoși necesită examinarea frecventă acasă, dar nu lăsa acest lucru să te streseze. Scopul este să îți faci o idee despre cum arată „terenul“ și cum se simt toate umflăturile. Astfel, dacă apare ceva nou sau diferit, tu vei fi prima care descoperă. Pe lângă reducerea riscului, depistarea precoce ocupă locul al doilea în rândul modurilor în care ne putem feri de cancer. Îți sugerez să începi rutina de autoexaminare la adolescență și să o faci în fiecare lună. Adolescențele nu fac cancer de sân aproape niciodată, dar examinarea le ajută mai târziu să fie familizarizate cu sânii lor. Indiferent ce vârstă ai, fă-ți autoexaminarea la o săptămână după menstruație, deoarece atunci sunt cel mai puțin zgrunțuroși, sensibili și derutanți. Dacă nu mai ai menstruație, poți să faci din prima zi a fiecărei luni ziua de autoexaminare. Întreaga procedură ar trebui să dureze trei minute și e posibil să fie partea cea mai liniștitoare a zilei. Dacă ți se pare ceva ieșit din comun, ai încredere în intuiție și mergi la medic. Ești gata?

1. Mai întâi, uită-te bine la sânii. Dezbracă-te de la brâu în sus, stai în fața oglinzii și apoi examinează sânii care te privesc din oglindă. Scanează-i vizual pentru a depista schimbări de formă, mărime sau contur plus modificări ale pielii, precum îngroșarea, roșeața, formarea unor adâncituri precum coaja de portocală, retragerea sau apariția unor protuberanțe. Mameloanele tale ar trebui să fie îndreptate în direcția lor obișnuită: drept în față, la stânga, la dreapta, să fie întoarse spre interior sau îndreptate spre podea, unde poate cauta ceva mărunțiș care ți-a scăpat din portofel.
2. Apoi, verifică dacă țesutul mamar se adâncește sau se umflă în timp ce îți privești sânii în oglindă în două poziții diferite. În prima postură, pune-ți mâinile în șolduri și împinge cu palmele astfel încât să flexezi mușchii pieptului. Vezi vreo adâncitură sau vreo umflătură neobișnuită? În a doua postură, ridică

amândouă mâinile deasupra capului, de parcă ai fi arestată. E totul bine?

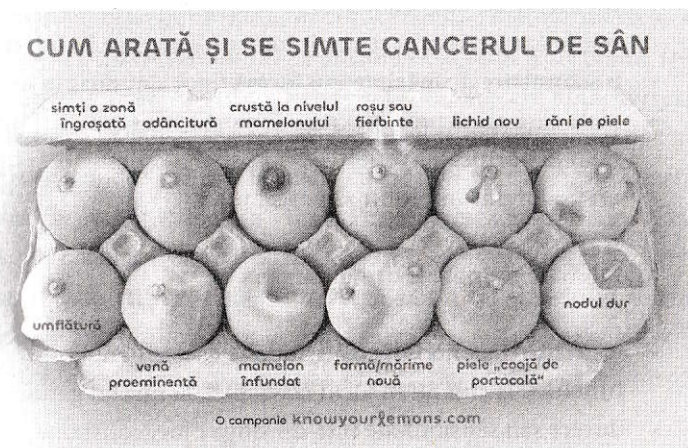
- Acum e timpul examinării! Fie stând întinsă pe pat, fie în picioare la duș – oricum te simți mai confortabil – folosește puțină loțiune de corp sau gel de duș pentru ca degetele să-ți alunece ușor pe piele. Alege unul dintre următoarele patru modele pe care să le trasezi peste țesutul mamar: (1) de sus în jos și invers, vertical de-a lungul sânelui, (2) de la stânga la dreapta peste sân, ca scrisul de pe pagină, (3) în cercuri concentrice, ca o țintă sau (4) radial, ca spițele unei roți. Indiferent ce model alegi, rezultatele vor fi aceleași; doar ai grijă să folosești aceeași tehnică în fiecare lună pentru ca degetele să-și dezvolte o memorie inconștientă a țesutului.
- Începe cu sânul stâng și ridică brațul stâng pe după cap pentru a întinde țesutul cât de mult poți (știu, unii săni sunt prea lăsați pentru a reuși să-i întinzi de tot). Folosește pernuțele de grăsime ale arătătorului, mijlociului și inelarului mâinii drepte pentru a începe examinarea. Încerci să depistezi vreo umflătură sau îngroșare nouă. Începe de la subraț, apoi treci la partea externă superioară a sânelui și fă cerculețe cu degetele, alunecând pe pielea sânelui, până când termini de evaluat tot sânul urmând modelul pe care l-ai ales la punctul 3. Nu ridică degetele de pe pielea sânelui în timp ce faci asta. Repetă întreaga examinare de trei ori: mai întâi apăsând ușor, apoi aplicând presiune medie, apoi apăsând și mai tare.
- Stoarce ușor mamelonul timp de câteva secunde. La un moment dat în viață, probabil vei avea scurgeri din mameloane din cauza cantităților foarte mici de lichid care sunt prezente în permanență în ducte. Este normal să ai scurgeri când strângi sau stimulezi mameloanele, dar nu trebuie să curgă niciodată lichid dacă nu atingi mamelonul (de exemplu, să-ți păteze sutienul sau pijamalele). Dacă din mamelon iese un

lichid cu sânge sau limpede ca apa ori dacă scurgerile sunt spontane mergi la medic. Scurgerile care *nu* sunt spontane și au altă culoare decât sângele sau nu sunt limpezi ca apa nu mă interesează ca medic.

- Repetă cu sânul drept. Ai terminat pe luna asta!
- Accesează easybreastexam.com pentru a urmări un videoclip cu o demonstrație.

La ce să fii atentă în timpul autoexaminării sânelor (AES)

În 2017, o imagine de la Worldwide Breast Cancer care prezenta niște lămâi vesele într-un carton de ouă a ajuns virală, cu descrierea „Cum arată și se simte cancerul de sân“.



Worldwide Breast Cancer, „What Breast Cancer Can Look & Feel Like“, © Worldwide Breast Cancer, 2017. Utilizată cu permisiune. Knowyourlemons.org

O imagine foarte bună! Anumite semne ale cancerului de sân se văd și nu se simt, așa că trebuie *văzute*. Se spune că o imagine face cât o mie de cuvinte. Și când te uiți la niște lămâi..., ei bine, nu te fac să te

IBDIS | We know
2008

foiești sau să te simți jenată. În plus, nu e greu să asociezi aceste fructe galbene cu soarele și limonada.

Iată lista semnelor prezentate în imagine:

- o zonă îngroșată
- o adâncitură
- piele care a format crustă, te mănâncă, te doare, are o erupție, prezintă crăpături, descumare, cojițe, aspect solzos sau care sângerează, la nivelul mamelonului
- roșeață sau căldură
- lichid nou care curge din mamelon (în special maro/ cu sânge sau limpede ca apa)
- răni pe piele (care nu sunt afecțiuni obișnuite ale pielii)
- o umflătură
- o venă proeminentă
- un mamelon adâncit care este îndreptat într-o direcție nouă, se aplatizează sau se întoarce (se retrage în interior)
- o schimbare de mărime sau formă (mai ales doar la un sân)
- piele care arată precum coaja de portocală (pori mai mari, nuanță portocalie/roșie)
- un nodul dur în profunzimea sânelui.

Mai trebuie reținute și următoarele:

- umflături sau noduli acolo unde se găsesc ganglionii limfatici: la subraț, în jurul claviculei, la nivelul gâtului
- durere sau sensibilitate într-un singur loc, constantă, care nu se modifică pe perioada ciclului.

Oricare dintre acestea este un motiv suficient de bun pentru a merge la medic. Nimeni nu te va considera paranoică și de cele mai multe ori descoperim un motiv necanceros când cercetăm aceste semne. Așadar, dacă sânul tău îți amintește de vreuna dintre lămâile din cartonul de ouă, mergi la consult. Pe de altă parte, nu te speria, crezând că descoperirea

cancerului de sân este doar în sarcina ta. Din acest motiv faci ecografie sau mamografie și examene anuale ale sânilor când mergi la medic.

Sănătatea sânilor de la o decadă la alta

Deși îți poți ameliora sănătatea sânilor la orice vârstă, ar fi bine să păstrezi un anumit nivel de vigilență în funcție de etapa vieții în care te afli. Să vedem recomandările mele pentru sănătatea optimă a sânilor în funcție de decadele din viață. Vârsta mediană pentru cancerul de sân în Statele Unite este șaiszeci și doi de ani, așa că jumătate dintre femei sunt diagnosticate la șaiszeci și doi de ani sau după această vârstă și cealaltă jumătate înainte de șaiszeci și doi de ani; așadar, indiferent de vârstă, vreau să fii atentă.

În adolescență te afli la vârsta ideală pentru sănătatea sânilor. Având o viață întreagă de obiceiuri conștiincioase înainte, nu vreau să-ți faci griji din pricina sânilor tăi pe măsură ce aceștia se dezvoltă. Învăț să faci autoexaminarea sânilor (AES) și fă-o în fiecare lună, la o săptămână după ce începe menstruația, deoarece cu cât înveți mai de tânără să recunoști nodulii și umflăturile, cu atât vei fi mai familiarizată cu schimbările ce pot apărea în viitor. Prietena mea Mary Ann Wasil, o tipă de neuitat, a înființat fundația Get In Touch pentru a ajuta fetele tinere să-și demistifice și să-și înțeleagă sânii, învățându-le abilitatea autoexaminării sânilor, care le poate salva viața. Accesează site-ul lor, getintouchfoundation.org, pentru a afla moduri creative de a răspândi cunoștințele și competențele legate de AES.

Dacă ai cancer de sân înainte de vârsta de cincizeci de ani în istoricul familial, mama sau tatăl tău (cel care este înrudit cu persoana care a avut cancer) ar trebui să-și programeze o vizită de consiliere genetică și evaluare a riscului, iar rezultatul acesteia te va ajuta să-ți înțelegi mai departe propriile riscuri. Trebuie să știi că, totuși, cancerul de sân în adolescență este un fenomen de dat la știri, probabilitatea fiind mai mică de unu la un milion.

Femeile între douăzeci și patruzeci de ani trebuie să ia sănătatea sânilor mai în serios decât o făceau când erau mai tinere. Dacă ești în această grupă de vârstă, fă-ți AES o dată pe lună, la o săptămână după începutul menstruației sau în prima zi a fiecărei luni dacă nu ai menstruație. Mergi la ginecolog pentru un examen manual în cabinet, cunoscut sub numele de examenul clinic al sânilor (ECS), o dată la trei ani și programează-ți o vizită de consiliere genetică și evaluare a riscului dacă este nevoie, în cazul în care ai cancer în familie. Femeile sub vârsta de patruzeci de ani care fac cancer de sân au tumori mai agresive, așa că este esențial să rămâi vigilentă.

După patruzeci de ani, continuă să-ți faci AES o dată pe lună, dar începe să mergi la ginecolog *anual* pentru ECS pentru tot restul vieții. Va trebui să adaugi și o mamografie o dată pe an, iar dacă ai sânii cu țesut dens fă-ți și o ecografie. De acum înainte, asta e regula, indiferent că ai cincizeci, șaptezeci sau nouăzeci de ani.

Dacă ești considerată a avea *risc crescut*, mai adăugăm ceva la toate aceste sfaturi. Există factori diverși care determină riscul crescut pentru o femeie, cei mai semnificativi fiind dacă au fost identificate leziuni la nivelul țesutului tău mamar și câte dintre rudele tale au avut cancer de sân, mai ales sub vârsta de cincizeci de ani. Dacă sună cunoscut, fă testul nostru de genetică anonim și gratuit disponibil la pinklotus.com/genequiz. Discută cu medicul tău despre testări mai frecvente începând cu zece ani înaintea vârstei pe care o avea cea mai tânără rudă cu cancer și nu uita să ceri ECS de două ori pe an, mamografii anuale și eventual ecografiile și/sau RMN de sân. Poate fi util să discuți și despre beneficiile medicamentelor și operațiilor de reducere a riscului. Vei găsi mai multe detalii despre acestea în partea a treia.

Ce înseamnă să-ți reduci factorii de risc

Vom petrece mult timp discutând factorii de risc ai cancerului de sân în cartea de față, așa că vreau să mă asigur că înțelegi de la bun

început despre ce vorbesc. În termeni simpli, un factor de risc este orice lucru care îți crește probabilitatea de a face o boală, dar care nu cauzează cu certitudine boala respectivă. Nu înțelegem toate cauzele cancerului de sân, așa că e imposibil să eliminăm absolut toate variabilele și să declarăm: „Gata, am prevenit!” cu aceeași convingere cu care am striga: „Cinci la rând. Bingo!” Privită astfel, prevenția nu există, dar reducerea riscurilor da: pentru asta, tu deții controlul.

Gândește-te așa: faptul de a conduce cu viteză nu înseamnă automat că vei avea un accident rutier, dar îți crește cu siguranță această probabilitate. Accidentele rutiere sunt provocate de coliziunea unui vehicul cu alt obiect, iar condusul cu viteză este doar un factor de risc al coliziunilor. Dacă decizi să conduci cu viteză, cu spatele, în timp ce scrii mesaje pe telefon, pe o șosea întunecată, în timp ce afară plouă, combini mai mulți factori de risc ai coliziunii, însă cauza reală ar fi în continuare urma incontestabilă a trunchiului de copac în care se va izbi capota mașinii.

Așadar, cum eviți coliziunea cu cancerul de sân? Trebuie să-ți cunoști sânii, să înțelegi cum funcționează și să ai grijă de ei. Aceasta din urmă presupune să faci niște schimbări strategice și destul de simple, în alimentație și stilul de viață, pe care le explic în cartea de față. Până la urmă, după cum spuneam și în Introducere, cercetătorii au descoperit că femeile care, înainte de menopauză, (1) fac mișcare, (2) nu beau alcool, (3) nu fumează și (4) își schimbă alimentația, de la carne și lactate la una alcătuită din alimente integrale, de origine vegetală, își reduc la jumătate riscul de cancer de sân. Iar pentru femeile aflate la menopauză riscul scade cu 80%. În lumea medicală, asta reprezintă o victorie incredibilă, mai ales când te gândești că femeile îndură chimioterapia pentru o creștere medie a ratei de supraviețuire de doar 10% față de cele care nu o fac.

De ce informația aceasta importantă a trecut pe lângă tine până acum? Nu e vina ta. Sfaturile despre sănătatea sânilor bazate pe dovezi științifice, în special când vine vorba de prevenirea cancerului, sunt oferite publicului cu târâita: azi un articol într-o revistă, mâine o scurtă apariție la o emisiune matinală. Iar când auzim în sfârșit un sfat este adesea rupt din context și se pierde în agitația vieții de zi cu zi. Sigur,

poți afla că scortisoara e bună pentru sănătatea sânilor, dar, cu atâtea lucruri pe cap, cine își mai aduce aminte să o includă în alimentația zilnică? Și fără îndrumare, cine știe de fapt cum să o facă? Obiceiurile noastre zilnice sunt fie bătute în cuie, fie ne oferă confort, așa că e greu să schimbăm o rutină împământenită. Dar eu o să-ți arăt cum.

Trebuie și să critic sistemul nostru de învățământ defectuos. În cei patru ani de colegiu, patru ani de medicină, cinci ani de rezidențiat în chirurgie generală și specializarea în chirurgie mamară, nutriția a fost menționată în treacăt doar sub forma ciclului lui Krebs într-o singură prelegere; pentru mulți dintre noi, medicii, asta a fost acum douăzeci până la patruzeci de ani. Majoritatea medicilor nu explorează știința alimentației sau impactul pe care îl are stilul de viață în măsura în care aceste cunoștințe le-ar afecta *propriul comportament*, ca să nu mai vorbim de al tău. Știu că e adevărat pentru că, atunci când am împărtășit o parte din conținutul acestei cărți cu pacientele mele oncologice, de nenumărate ori am auzit: „Uau, habar n-aveam! Știi, mi-am întrebât medicii ce ar trebui să fac și să mănânc, acum că am terminat tratamentul, iar ei mi-au zis doar: «Ai făcut tot ce trebuia să faci. Ești bine; nu-ți face griji. Trăiește-ți viața.»“ Nu e chiar așa, draga mea. Încă nu ai terminat.

Chiar și atunci când medicii recunosc legătura dintre nutriție și boală, o parte din motivul pentru care nu îți spun prea multe ține de rambursare. Așa cum companiile de asigurări nu-ți plătesc abonamentul la sală, programul de slăbire sau cursul de gestionare a stresului, nu ne rambursează nici nouă, medicilor, timpul petrecut detaliind strategii preventive. Medicii trebuie deja să țină pasul cu ceea ce așteaptă pacienții de la ei, cum ar fi orientările de screening și cele mai bune tratamente pentru toate bolile de care se ocupă, ceea ce nu lasă timp pentru cercetare și oferirea de pastile gratuite precum: „Știai că trei căni de ceai verde pe zi reduc la jumătate riscul de cancer de sân?“ (Apropo, tu știai?)

Așadar, când pui toate acestea laolaltă, întrebarea nu este cum de *nu* știai asta, ci cum ai fi putut măcar să știi? Nimeni nu te-a învățat să corelezi alimentația și stilul de viață cu sănătatea sânilor așa cum ai putea să le corelezi, de exemplu, cu puterea inimii sau a creierului tău. Iar asta e straniu, fiindcă sânii tăi coexistă în același corp cu aceste organe

vitale. Vestea bună este că știința alimentației contează acum mai mult ca oricând, pe măsură ce perspectivele globale de sănătate publică devin din ce în ce mai sumbre. Atât pacienții, cât și medicii devin din ce în ce mai interesați de modul în care nutriția și stilul de viață afectează reducerea riscurilor, cauzalitatea și inversarea proceselor bolii.

Desigur, preocuparea mea principală în acest moment o reprezintă sânii tăi (sigur, și inima ta, deoarece ucigașul numărul unu al femeilor îl reprezintă bolile cardiace; norocul tău e că sfaturile mele te ajută cu ambele probleme). Până la 90% dintre factorii de risc care determină sănătatea optimă a sânilor se află exclusiv în mâinile tale, așadar, *tu* deții controlul asupra ta. Nu medicii, genele sau destinul. Tu stai cu sânii tăi toată ziua, în fiecare zi. Dacă ai petrece atât de mult timp cu orice sau oricine, un copil, un partener, un animal de companie, chiar și o mașină, te-ai asigura că este în stare bună.

De ce să-ți tratezi sânii altfel?

Adevărat, e fals

În capitolele următoare vom discuta despre cum să-ți menții sânii și corpul cât mai sănătoși, dar mai întâi hai să clarificăm ce *nu* cauzează cancerul de sân. Există multe mituri care le nedumeresc pe pacientele mele și publicul larg și care sunt demontate cu ușurință de diverse studii. (Citarea studiilor este o temă pe care o vei regăsi în toată cartea, deoarece răspândirea miturilor este o problemă care mă săcăie.) Dacă îți dorești ca sânii tăi să fie cât se poate de sănătoși, nu există loc pentru afirmații false.