

Redactare: Diana Câmpeanu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Andra Penescu

THE CANCER PREVENTION MANUAL

Ian Olver and Fred Stephens

Copyright © Oxford University Press 2015

The Cancer Prevention Manual was originally published in English in 2015. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. ALL Publishing Group is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

GHID PENTRU PREVENIREA CANCERULUI

Ian Olver, Fred Stephens

Copyright © 2016 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OLVER, IAN

Ghid pentru prevenirea cancerului / Ian Olver, Fred Stephens;

trad.: Ștefan Ionescu. – București: Editura ALL, 2016

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-587-411-4

I. Stephens, Fred

II. Ionescu, Ștefan (trad.)

616.146-006.6

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,


sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din Grupul Editorial ALL.

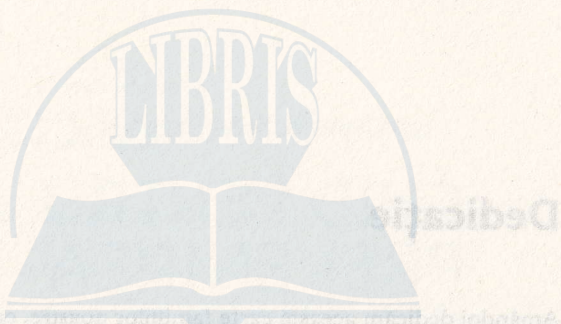
/editura.all
allcafe.ro

Ian Olver & Fred Stephens

GHID PENTRU PREVENIREA CANCERULUI

Traducere din limba engleză de
Ștefan Ionescu

ALL



Prefață

Este uimitor cât de multe informații noi despre prevenirea cancerului și detectarea sa timpurie au apărut de la prima ediție a cărții, publicată acum 16 ani. A fost nevoie să o rescriem în întregime, dar cu aceeași țintă de a o face lesne de înțeles pentru publicul larg.

Incidența cancerului este în creștere, căci din ce în ce mai mulți oameni trăiesc până la o vârstă la care cancerul poate apărea. Rata mortalității a început să scadă acolo unde sunt disponibile tratamente mai eficiente, iar screeningul populației pentru forme mai răspândite, cum sunt cele de sân, col uterin sau colon, permite identificarea acestora din timp, când cancerul poate fi vindecat. Se cunosc tot mai multe informații despre cauzele cancerului.

Schimbările din text includ reducerea importanței unor secțiuni, precum cea despre autoexaminarea sânilor, întrucât mamografiile pot detecta mai precis cancerul în stadiile timpurii și preinvasive. Am adăugat factorii de risc care pot fi evitați, precum consumul de alcool, dar și informații noi despre – de exemplu – vaccinul împotriva papilomavirusului uman (HPV) sau a hepatitei B, care previn cancerul de col uterin și de ficat. În prezent, sunt trei programe de screening cu eficiență dovedită, în special de când a fost adăugat și screeningul colorectal la cele de col uterin și sâni. Sunt disponibile tot mai multe date privind riscurile și beneficiile acestor programe. Avem informații interesante despre un posibil rol al aspirinei în prevenirea cancerului de colon la persoanele cu risc ridicat. Încă nu există suficiente dovezi care să arate că beneficiul potențial al întregii populații privind screeningul cancerului de prostată justifică neplăcerile provocate de acesta, însă rolul testelor pentru antigenul specific prostatic (PSA) este mai clar. Deși datele despre cauzele cancerului sunt echivoce, publicul dorește informații cu privire la telefoanele mobile sau la scanerile din aeroporturi. Actualizări similare sunt necesare și

pentru expunerea la azbest, valabilă nu doar în cazul industriei, ci și al renovării locuințelor.

Domeniul și caracterul general al cărții prezintă similitudini cu prima ediție, având textul scris la un nivel de înțelegere accesibil marelui public și ilustrat cu schițe și diagrame. Am preferat explicarea termenilor tehnici în text, mai degrabă decât definirea semnificațiilor într-un glosar. Toată informația prezentată se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile.

Cuprins

1	Ce este cancerul?	11
2	Ce cauzează cancerul?	17
3	Schimbări ale stilului de viață care pot preveni cancerul	27
4	Factorii de risc și prevenirea unor cancere specifice	67
5	Cercetări asupra riscului de cancer	97
	Bibliografie	107
	Index	111



1

Ce este cancerul?

Introducere în problema cancerului

Cancerul reprezintă o boală în care celulele normale ale organismului se înmulțesc fără niciun control. Maladia respectivă ia naștere deoarece mai multe gene din celule, care controlează creșterea acestora, suferă alterări (mutații). Diagrama unei gene este prezentată în Figura 1.1. Oamenii se pot naște cu unele gene deja modificate sau pot prezenta mutații atunci când celulele sunt expuse unor agenți din mediu care cauzează cancerul, cum ar fi substanțele chimice din tutun sau radiațiile soarelui. Este nevoie de mai multe mutații ale genelor pentru ca o celulă să se transforme într-una canceroasă, care să se dezvolte necontrolat. Procesul prin care se declanșează cancerul durează cel mai adesea ani buni sau chiar decenii.

Într-un corp normal, dacă ne tăiem la deget, de exemplu, pielea crește din toate părțile răni până ce o acoperă, dar apoi se oprește. În altă parte ale corpului, celulele care au îmbătrânit sunt înlocuite cu tot atâtea celule noi, câte sunt necesare. Cancerul, însă, continuă să crească și distruge funcția organului în care apare. Mai mult, celulele canceroase se pot desprinde și călătoresc prin sistemul sanguin sau prin vasele minuscule ale sistemului limfatic până la organe îndepărtate, unde pot crește și produce daune însemnate, precum forme secundare de cancer. Cazul este similar cu cel al buruienilor care se răspândesc cu ajutorul vântului până ce ajung într-un sol fertil, unde prind rădăcini.

Cancerul reprezintă, de fapt, peste 200 de boli diferite, întrucât fiecare organ sau țesut din corp poate da naștere unui tip propriu de cancer. Deși toate cancerurile au aceeași problemă fundamentală, și anume celulele care se dezvoltă necontrolat, sunt diferite între ele. Acestea sunt cauzate de expunerea la diferiți agenți cancerigeni din

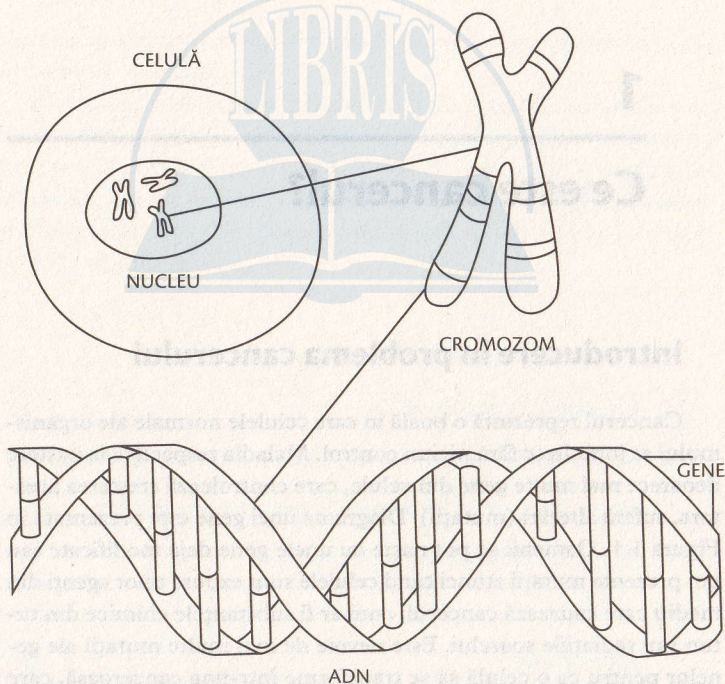


Figura 1.1. Nucleul celei conține ADN (acid dezoxiribonucleic) în cromozomi care, la rândul lor, sunt împărțiți în gene.

mediu sau de unele defecte genetice moștenite și pot crește cu viteze diferite. La nivel genetic, acestea prezintă diverse tipare de modificare a genelor. Știm astăzi că până și cancerele din același organ pot varia foarte mult în ceea ce privește modul de alterare a genelor, ceea ce influențează tipurile de tratament la care vor răspunde. Așadar, deși se vorbește despre „un leac“ pentru cancer, este mult mai probabil că vor fi necesare terapii diferite pentru fiecare tip de cancer.

Cancerul, oricum îi spui...

Poate fi derutant că există atât de mulți termeni utilizați pentru cancer. Inițial, cancerul provenea din numele grecesc al crabului,

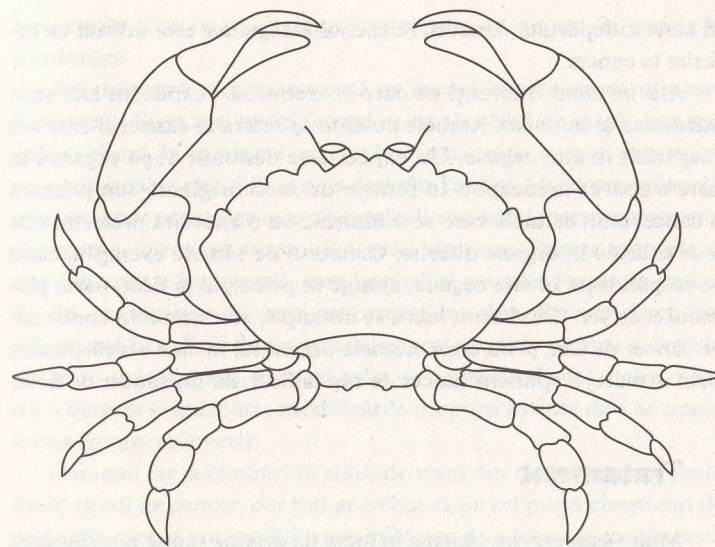


Figura 1.2. Crabul Cancer, sugerând modul în care cancerul se extinde în țesuturile înconjurătoare.

karkinos. Fusese numit așa pentru că unele forme de cancer prezintă un corp din care radiază vase de sânge umflate, care se aseamănă cu picioarele unui crab (ilustrat în Figura 1.2.). De aici provine termenul *carcinom*, care este denumirea dată cancerelor ce apar în multe dintre organele corpului. Termenul *sarcom* este folosit atunci când cancerul apare în țesuturile conjunctive, cum sunt mușchii sau grăsimea. De asemenea, veți mai auzi cuvântul *neoplasm* sau *neoplazie*, care se referă de fapt la înmulțirea unor celule, ce pot reprezenta un cancer. În fine, veți întâlni și termenul *tumoare*. Acesta înseamnă doar „umflătură“ sau „excreșcență“, dar nu toate excreșcențele sunt canceroase. Așa-numitele tumori benigne nu constituie cancer, pentru că acestea își restrâng creșterea la țesutul în care apar, fără să invadeze organul care le înconjoară sau să se răspândească în alte zone. Ele pot cauza probleme locale fiindcă pun presiune pe celulele din jur, dar au de obicei o creștere lentă. O tumoare *malignă* reprezintă un cancer care invadează organul de origine pe măsură ce crește și își expulzează celulele în fluxul sangvin, care le răspândește

în zone îndepărtate. Uneori, termenul *malignitate* este utilizat cu referire la cancer.

Alți termeni frecvenți pe care ar trebui să-i explicăm aici sunt *metastază* și *secundar*. Ambele cuvinte se referă la cancerul care s-a răspândit în alte organe. Un cancer este denumit după organul în care a apărut la început. În funcție de zona originară sau primară a cancerului, celulele care se înmulțesc au o anumită preferință de a se extinde în organe diferite. Cancerul de sân, de exemplu, când se răspândește în alte organe, ajunge în principal la ficat, oase, plămâni și creier. Când acest lucru se întâmplă, este numit în continuare cancer de sân, și nu după numele organului în care s-a răspândit; prin urmare, îi spunem cancer de sân la ficat, iar nu cancer de ficat.

Tratament

Multe cancere pot rămâne în locul de origine sau se pot răspândi doar local, la nodulii limfatici care drenează zona respectivă. În acest caz, ele pot fi înlăturate complet prin metode chirurgicale; alternativ, întregul spațiu al cancerului primar, precum și nodulii limfatici locali sunt supuși radioterapiei. Acestea constituie terapii prin care poate fi controlat un cancer localizat. În cazul în care cancerul se răspândește dincolo de locul de origine, sunt necesare tratamente care pot ajunge în tot corpul prin intermediul fluxului sangvin. Acestea pot fi medicamente (cunoscute sub numele de chimioterapie), terapii hormonale sau imunoterapie.

În anumite situații, tratamentul medicamentos se administrează după ce un tratament local a eliminat orice urmă vizibilă a cancerului, întrucât s-a demonstrat că procedeul respectiv previne recidiva. Se presupune că această terapie, așa-numită adjuvantă, va ucide celulele microscopice care s-au răspândit din locul de origine, înainte de a se fixa ca leziuni secundare în alte organe.

Să știm ce anume previne cancerul

Controlul cancerelor implică o gamă largă de activități, cum ar fi diagnosticarea, tratamentul anticancer și măsuri auxiliare de îngrijire care îmbunătățesc combaterea simptomelor. De asemenea,

persoanele care au supraviețuit cancerului au nevoie de sprijin în continuare.

Această carte se concentrează pe modul în care cancerul poate fi prevenit. Sunt mai mulți factori ce țin de stilul de viață, care pot reduce riscul de apariție a cancerului. În anumite cazuri, pentru cei care prezintă un risc ridicat de a dezvolta cancer, s-a recomandat eliminarea unor organe pe cale chirurgicală sau administrarea unor medicamente, în scopul prevenirii acestei afecțiuni. Printre exemple se numără terapia hormonală, care împiedică anumite forme de cancer de sân, sau aspirina, în cazul cancerului de colon. Persoanele cu risc ridicat pot beneficia de un screening mai intensiv pentru a depista din timp cancerul sau, în cazul celui de colon ori de col uterin, pentru a detecta și îndepărta modificările timpurii înainte de a se transforma în cancer invaziv.

Oamenii fac schimbări în stilul de viață din multe motive, altele decât riscul de cancer, dar toți ar trebui să fie cel puțin conștienți de opțiunile care le pot modifica posibilitatea de a face cancer. Aceasta este informația pe care ne dorim să o transmitem.