



Rak piersi a świadomość jego ryzyka

foto: DEPOSITPHOTOS

Wskażemy zależność, jaka istnieje między spożywaniem napojów alkoholowych (piwa, wina, wódki czy też innych, mocniejszych bądź słabszych trunków) a ryzykiem wystąpienia raka piersi.

MAGDALENA BORKOWSKA

psycholog, główny specjalista Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), doktorantka na Maastricht University, członek zarządu The European FASD Alliance (EUFASD)

Obecna rzeczywistość, na którą składa się często niezdrowy styl życia, w tym niewielka ilość ruchu, zła dieta, nadmierny stres i przemęczenie, a do tego używki, powoduje, że na całym świecie drastycznie wzrasta ilość zachorowań na choroby nowotworowe. Skupiając uwagę na postaci kobiety, lokalnie, jak i globalnie, nie da się nie zauważyć systematycznie wrastającej ilości przypadków zachorowań na raka piersi.

Epidemiologia raka piersi

Rak piersi stanowi co 4 przypadek choroby nowotworowej zdiagnozowanej wśród kobiet na całym świecie (IARC). Warto nadmienić, że na

świecie do innych nowotworów – także powszechnie występujących wśród kobiet, należą: rak jelita grubego, płuc, szyjki macicy i tarczycy. Ryzyko zachorowania na nowotwór piersi wśród osób nieobciążonych genetycznie szacuje się na poziomie 13%. W przypadku osób z wrodzoną mutacją ryzyko to wzrasta od 50% aż do 84%. Zgodnie z danymi GLOBOCAN 2020 (New Global Cancer Data) rak piersi w 2020 roku znalazł się na pierwszym miejscu rozpoznania diagnostycznych, szczególnie wśród mieszkańców państw o niskim i średnim wskaźniku rozwoju społeczno-ekonomicznego (HDI).

Czynniki ryzyka

Wśród czynników ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej piersi wymienia się:

- wiek (ryzyko wzrasta wraz z wiekiem);
- płeć (rak piersi występuje przede wszystkim u kobiet);
- rasę (rak piersi występuje częściej wśród rasy białej/europeidalnej niż czarnej/negroidalnej czy żółtej/mongoloidalnej);
- uwarunkowania genetyczne (mutacje genetyczne, które predysponują do choroby nowotworowej piersi, to: BRCA1, BRCA2, TP53, PTEN, ATM, CHEK2, PALB2);
- hormony (ryzyko raka piersi zwiększa wczesna pierwsza miesiączka lub wczesna menopauza – po 55. roku życia; brak ciąży lub późna pierwsza ciąża oraz niekarmienie piersią);
- hormonalną terapię zastępczą (HTZ);
- ekspozycję na promieniowanie UV;
- otyłość (komórki tłuszczowe wytwarzają estrogen);

■ spożywanie alkoholu (aldehyd octowy uszkadza DNA i upośledza naturalną zdolność komórki do działań samonaprawczych; ponadto wpływa również na żeńskie hormony, stymulując proliferację komórek i zwiększa tym samym ryzyko raka piersi);

■ stres (długotrwała ekspozycja na stres przyczynia się do uwalniania substancji chemicznych/hormonów, które pozostają dłużej aktywne w ludzkim organizmie).

Rak piersi a spożywanie alkoholu

Zgodnie z danymi raportu IARC (the International Agency for Research on Cancer/Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem) wśród przypadków zachorowań na raka w 2020 roku, wywołanych nadużywaniem alkoholu, znalazł się nowotwór piersi – 98 000 przypadków [68 200–130 500]. Wyniki badania zaprezentowane zostały w magazynie „The Lancet Oncology”. Natomiast w badaniu opublikowanym kilka lat wcześniej (2017) wskazano, że spożycie alkoholu w ilości $\leq 0,5$ drinka dziennie lub ≤ 1 drinka dziennie zwiększa ryzyko raka piersi u kobiet o 9%. Także umiarkowane ilości alkoholu, 1–2 drinki dziennie zwiększały o 13% ryzyko zachorowania na nowotwór piersi. Przedstawione dane wskazują na zależność, jaka istnieje między spożywaniem napojów alkoholowych (piwa, wina, wódki czy też innych, mocniejszych bądź słabszych trunków) a ryzykiem wystąpienia raka piersi. Wniosek jest taki, że niezależnie od rodzaju alkoholu to ilość i częstotliwość jego spożywania decyduje o wzroście ryzyka zachorowania na raka piersi.

Standardowa porcja alkoholu, czyli 10 g 100% alkoholu w różnych rodzajach napojów alkoholowych.



Profilaktyka

Zastosowanie różnorodnych badań piersi stanowi punkt wyjścia dla działań profilaktycznych. Wymienić tu należy:

■ samobadanie piersi (zgodnie z zaleceniami specjalistów od 18. roku życia należy wykonywać samobadanie piersi – każdego miesiąca, po miesiączce);

■ USG piersi (raz do roku od 30. roku życia);

■ mammografie (od 30. roku życia, raz do roku w przypadku podwyższonej grupy ryzyka / standardowo mammografia zalecana jest od 50.-55. roku życia);

■ rezonans magnetyczny (w grupie podwyższonego ryzyka od 25. roku życia – raz do roku).

Zgodnie z rekomendacjami American Society of Breast Surgeons (2019) wszystkie kobiety po dziedzicznym raku piersi powinny wykonać badania genetyczne. Ponadto kobiety, u których wykryto raka piersi przed 50. rokiem życia, powinny podlegać badaniom genetycznym (NCCI). Kobiety obciążone genetycznie w ramach działań profilaktycznych powinny mieć możliwość dokonania profilaktycznej mastektomii.

Praktyczne wskazówki profilaktyczne

By zapobiegać i minimalizować ryzyko raka piersi, codziennie warto pamiętać, by:

- ograniczać stosowanie hormonalnej terapii zastępczej i leków antykoncepcyjnych;
- unikać wysoko przetworzonej żywności (tłuszczy nasyconych);
- ograniczyć spożycie alkoholu bądź całkowicie wyeliminować go z diety;
- zaprzestać korzystania z wyrobów tytoniowych;
- utrzymywać zdrową masę ciała, unikając nadprogramowych kilogramów;
- zachować higieniczny tryb życia – bogaty w ruch i ćwiczenia fizyczne oraz sen;
- redukować poziom stresu – stosować relaksację, medytację, ćwiczyć oddech;
- dbać o prawidłowy poziom witaminy D w organizmie (zgodnie z wynikami badań kobiety z niskim poziomem witaminy D mają większe ryzyko zachorowania na raka piersi; witamina D może odgrywać

rolę w kontrolowaniu prawidłowego wzrostu komórek piersi, tym samym powstrzymując wzrost komórek raka piersi).

Działania merytoryczne adresowane do grona medycznego

W ramach Programu Edukacji Onkologicznej, który ma na celu (cyt.): „upowszechnianie i propagowanie wiedzy o nowotworach, edukację osób zdrowych i osób z grupy podwyższonego ryzyka, osób chorych na nowotwory, ich rodzin i bliskich, a także wsparcie fachową wiedzą pracowników medycznych oraz wolontariuszy”, Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej (PTOK) utworzyło Ogólnopolską Akademię Pielęgniarstwa Onkologicznego. W ramach powyższego przedsięwzięcia realizowane są działania edukacyjne i wsparcie rozwoju zawodowego pielęgniarek onkologicznych w całej Polsce. Wśród poruszanych obszarów tematycznych znajdują się takie, jak: psychoonkologia, nowoczesne terapie, rehabilitacja, dietetyka czy niepodważalnie ważny rozwój osobisty.

■ Piśmiennictwo:

Akademia Pielęgniarstwa Onkologicznego <http://programedukacionkologicznej.pl/akademia-pielęgniarstwa-onkologicznego/> (dostęp 23.12.2021).
Choi Y.J., Myung S.K., Lee J.H.: *Light Alcohol Drinking and Risk of Cancer: A Meta-analysis of Cohort Studies*. Cancer Res. Treat. 2017 May 22. doi: 10.4143/crt.2017.094.

National Comprehensive Cancer Network <https://www.nccn.org/> (dostęp 23.12.2021).

Rumgay H., i in. (2021). *Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study*. Lancet Oncology; 22: 1071–80.

The American Society of Breast Surgeons <https://www.breastsurgeons.org/docs/statements/Consensus-Guideline-on-Genetic-Testing-for-Hereditary-Breast-Cancer.pdf> (dostęp 18.12.21).

UICC/Global Cancer Control <https://www.uicc.org/news/globocan-2020-new-global-cancer-data> (dostęp 23.12.2021).