

MEDICII NE INFORMEAZA ...

PUTEM PREVENI CANCERUL MAMAR?

Dr. Cristina Vitoc
Institutul Oncologic "Ion Chiricuță" Cluj

În ultimii 20 de ani, cancerul mamar s-a demitizat ca boală incurabilă, și din ce în ce mai mult este considerat o boală cronică, vindecabilă în mare măsură și mai ales o boală ce poate fi prevenită.

În contextul multitudinii factorilor cauzali și a complicatelor mecanisme de apariție a bolii, prevenirea cancerului mamar pare o problemă dificilă dar nu imposibil de realizat. Stă în puterea noastră să încercăm o schimbare a modului de viață, să conștientizăm căile prin care am putea evita boala.

În primul rând factorii cauzali, prezenți în mediul înconjurător care sunt net corelați cu anumite tipuri de cancer sunt încriminați și în cancerul mamar. Îndepărtarea lor ar scădea riscul acestei boli. Astfel trebuie să evităm: fumatul, fie el activ sau pasiv, alcoolul -îndeosebi consumul zilnic de băuturi tari, un regim alimentar bogat în grăsimi și proteine animale – cu o reorientare spre alimente cu conținut crescut în fibre și vitamine, care să ne asigure o greutate ideală raportată la înălțime și vârstă, dar și un aport protector pentru apariția cancerului, cum ar fi de exemplu beta-carotenu din morcovi sau vegetale galbene, indolii din varză, ridichi și altele.

În al 2-lea rând trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine: cine suntem și de unde venim. În acest fel descoperim factorii de risc proprii, care trebuie să-i recunoaștem pentru a-I putea eventual remodela. Ce trebuie să știm despre noi?

Date referitoare la vârsta de instalare și vârsta de oprire a ciclului menstrual. Apariția menstruației la 10 ani sau sub această vârstă și menopauza instalată peste 55 ani, realizează un interval lung de peste 40 ani în care sânii sunt sub influența predominantă a hormonilor estrogeni, cunoscuți ca promotori ai

cancerizării. Sarcina și alăptarea se desfășoară sub influența altor hormoni feminini: progesteronul și prolactina care realizează la nivelul sânului o protecție față de estrogeni. Se poate deduce și de fapt s-a demonstrat prin numeroase studii epidemiologice, că sarcinile multiple, dar mai ales prima sarcină la termen la o vârstă sub 25 ani, cu educația mamei pentru alăptarea copilului 9-12 luni, constituie opțiunea noastră prin care putem interveni în a contrabalansa factorii de risc endocrin cu care ne naștem.

Trebuie să ne informăm cu exactitate despre bolile canceroase din propria familie, bolile rudelor noastre de gradul I: mama, sora, fiica, sau de gradul II: mătușa, verișoara, bunica.

Astfel este de o importanță deosebită să cunoaștem existența în familie a unui cancer mamar, ovarian, de corp uterin, de intestin gros, de stomac sau chiar de prostată la rudele de sex masculin. Acest risc ereditar al cancerului mamar ar putea fi remodelat așa cum am mai spus printr-o sarcină la termen la vârstă tânără, cu alăptare.

În al 3-lea rând, trebuie să cunoaștem că riscul pentru apariția cancerului mamar este în jurul vârstei perimenopauzale 45-55 ani, perioadă în care orice modificare apărută la nivelul sânului nu trebuie pusă pe seama unor influențe hormonale în cadrul normalului, ci să ne alerteze și să ne determine pentru o consultație de specialitate.

În al 4-lea rând ar trebui să știm că diferitele afecțiuni ale sânului în afara cancerului, așa numita boală benignă a sânului se poate manifesta diferit de-a lungul vieții și numai o mică proporție din acestea (4%) sunt leziuni considerate cu un risc crescut pentru dezvoltarea cancerului mamar. Aceste leziuni pot fi puse în evidență numai prin

examenul microscopic cu ocazia unei intervenții chirurgicale. După cum vedeți, marea majoritate a acestor boli sunt benigne, sunt fără risc, în ciuda unui tablou clinic mai mult sau mai puțin impresionant.

Aspectele prezentate se referă la așa numita prevenire sau profilaxie primară. Profilaxia secundară este o sarcină comună medic - pacientă, sau medic - femeie aparent sănătoasă, prin care se identifică semnele și simptomele ce anunță instalarea unui cancer și se încearcă prevenirea lui. Concret, aceasta înseamnă:

- Organizarea unor acțiuni de depistare a cancerului mamar prin examen mamografic, examen clinic sau autopalpare. În țările în care există finanțare și dotările necesare desfășurării unor astfel de acțiuni, paralel cu participarea activă a populației feminine, s-a obținut o creștere considerabilă a ponderii stadiului I din totalitatea cancerelor mamare. De asemenea, stadiul 0 alcătuit din cancere noninvazive a crescut ca frecvență de 4 ori. În sfârșit, prin screening-ul mamografic aplicat femeilor de peste 40 ani, mortalitatea prin cancer mamar a scăzut cu 30 %.
- Diagnosticul precoce la persoanele asimptomatice sau cu semne minore de alarmă. În țările dezvoltate aceasta presupune prezentarea periodică la examene medicale profilactice, organizate în funcție de vârstă, de factorii de risc proprii sau familiali concomitent cu o acțiune de informare din partea medicului și de aderare la programul medical din partea populației.
- Lansarea unui tratament: fie chirurgical prin îndepărtarea sânilor cu reconstrucție mamară, în cazul existenței factorilor de risc proprii și familiali (metoda este agresivă și deosebit de costisitoare); fie prin anumiți agenți, așa numita chemoprofilaxie. În ultimii 10-15 ani s-au identificat peste 20 clase de compuși care au o acțiune inhibitorie sau de reversie a cancerizării. Dintre aceștia așa amintiți: retinoizii (vitamina A); acidul ascorbic (vitamina C); alfa-tocoferolul (vitamina E), indolii care se găsesc în cantități mari în varză, conopidă, ridichi, săruri de seleniu, calciu și zinc, antiinflamatorii de tip indometacin; hormoni cum ar fi antiestrogeni (tamoxifeni).

Înainte de încheierea incursiunii noastre în prevenirea cancerului mamar, am considerat utilă o prezentare a celor 12 recomandări pentru profilaxia cancerului, ale Uniunii Internaționale de Luptă Contra Cancerului.

- Respectarea unui regim alimentar echilibrat și variat.
- Evitarea regimurilor alimentare uniforme, cu repetarea aceluiași mâncăruri. De asemenea luarea cu prudență a aceluiași medicamente, perioade lungi de timp.
- Evitarea exceselor alimentare și în special a grăsimilor.
- Evitarea excesului de alcool.
- Renunțarea la fumat.
- Asigurarea zilnică a unui aport optim de vitamină: A, C și E și includerea în alimentație a unor produse cu reziduuri fibroase.
- Evitarea excesului de alimente sărate sau afumate și renunțarea la obiceiul de a ingera lichide foarte fierbinți.
- Evitarea mâncărilor arse și excesul de alimente fripte.
- Evitarea mâncărilor fermentate/alterate, care nu sunt în mod intenționat astfel preparate.
- Evitarea expunerilor excesive la soare.
- Evitarea surmenajului fizic și psihic și practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice și a sportului.
- Folosirea frecventă a dușurilor și a băii.

La aceste recomandări mi-aș permite să mai adaug câteva, specifice cancerului mamar, în spiritul celor prezentate până acum:

- pentru tinerele femei o primă sarcină la termen până la 25 de ani, paralel cu o instruire în vederea alăptării copilului pe o perioadă de 9-12 luni.
- pentru femeile de vârstă mijlocie, deprinderea de a-și autopalpa sânii, eventual o mamografie de bază în jurul vârstei de 35 de ani.
- Pentru femeile perimenopauzale și în postmenopauză, prezentarea cu regularitate la o consultație de specialitate, profilactică la 1-2 ani.
- Pentru toate vârstele, o informare exactă asupra existenței cancerului la rudele de gradul I și II și participarea la toate acțiunile de depistare.