**Wpisz profilaktykę raka piersi do swojego kalendarza – nie tylko w październiku**

**Znajoma sąsiadki, ciocia, koleżanka z pracy i… Angelina Jolie – co je łączy? Każda z nich, niezależnie od wieku, zawodu czy popularności jest potencjalnie zagrożona rakiem piersi. Ta choroba dotyka coraz większą liczbę pań. WHO szacuje, że w 2020 roku w Polsce na ten typ nowotworu zachoruje ponad 20,5 tys. osób, a za 10 lat podobną diagnozę usłyszy aż 21,5 tys. kobiet. Fakt, że problem ten pośrednio lub bezpośrednio może dotknąć każdej z nas nie napawa optymizmem. Dobrą wiadomością jest jednak to, że nie jesteśmy bezbronne w walce z tym przeciwnikiem. Choć październik to miesiąc świadomości raka piersi, warto o tym pamiętać przez cały rok.**

Dla większości z nas prawdopodobnie nie jest nowością fakt, że wczesne wykrycie choroby zwiększa szanse na jej pokonanie. Dlaczego więc tak często zapominamy o badaniach profilaktycznych? „To mnie nie dotyczy”, „Nie mam czasu”, „Przecież jestem młoda”, „Pójdę do lekarza dopiero, kiedy poczuję się źle” – brzmi znajomo? To tylko niektóre wymówki. Tymczasem pamiętajmy, że rak piersi może przez długi czas nie dawać wyraźnych objawów czy boleć, dlatego tak ważna jest nasza czujność. Jak ją zachować?

**Profilaktyka na wiele sposobów**

W 2013 roku świat obiegła (wtedy szokująca) informacja, że Angelina Jolie, gdy dowiedziała się o swoich genetycznych predyspozycjach wskazujących na wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia raka piersi (aktorka ma mutację genu BRCA1), prewencyjnie zdecydowała się na ich usunięcie. Na takie, wymagające zdecydowania, posunięcie nie każdy jednak jest gotowy. Na szczęście istnieją inne metody zadbania o swoje zdrowie w tym zakresie. Absolutną podstawą jest regularne samobadanie. Ta najprostsza i bezkosztowa technika wymaga od nas zaledwie 10 minut – raz w miesiącu. Polega na dokładnym oglądaniu piersi w poszukiwaniu zmian na skórze (np. zaczerwienienie, opuchlizna i obrzęk, wypryski, owrzodzenia czy wydłużenie brodawki, wydzielina lub asymetria bądź powiększenie węzłów chłonnych pod pachami), a następnie ich badaniu dotykowym przez dociskanie piersi do żeber – w ten sposób można wyczuć ewentualne zgrubienia czy guzki lub wyciek z brodawki.

Często to właśnie podczas samobadania kobiety znajdują pierwsze niepokojące objawy. W takich sytuacjach konieczna jest jak najszybsza konsultacja z lekarzem. Najczęściej, żeby potwierdzić lub wykluczyć podejrzenia u kobiet poniżej 40. roku życia lub w ciąży najlepiej sprawdzi się USG. U starszych pań lekarze zwykle rekomendują mammografię – w grupie wiekowej 40–50 lat – profilaktycznie co dwa lata, a powyżej 50 roku życia – raz w roku.

**Niepewność?**

Badania obrazowe takie jak USG czy mammografia nie zawsze jednak pozwalają na jednoznaczną diagnozę. W celu potwierdzenia charakteru guza wykorzystuje się w takich sytuacjach także bardziej zaawansowane metody obrazowania np. mammografię za pomocą rezonansu magnetycznego (tzw. mammografia MR). – *Ta metoda pozwala na wykrycie nawet pozornie bezobjawowych zmian, których nie ukazało USG lub „klasyczna” mammografia. Dokładność i jakość obrazu rezonansu magnetycznego umożliwia wykrycie zmian o wielkości już około pięciu milimetrów* – mówi lek. med. Małgorzata Hanke, specjalista radiolog z Centrum Medycznego Affidea*. – Ta technika wykorzystywana jest również u kobiet po wszczepieniu implantów oraz kontrolnie u pań z chorobą nowotworową, po operacjach oszczędzających. Jest zalecana też tym, u których w rodzinie wystąpił już nowotwór* – dodaje. Dla potwierdzenia diagnozy wykonywana jest także biopsja.

A co, gdy badania wykażą nowotwór? Choć niektórym rak piersi nadal kojarzy się jednoznacznie z koniecznością jej amputacji, takie rozwiązanie najczęściej lekarz proponuje dopiero, gdy choroba jest w bardzo zaawansowanym stadium. Jeśli jest wykryta wcześnie, najczęściej jest w 100% uleczalna i nie wymaga mastektomii. Pamiętaj, że…

**W walce z rakiem nie jesteśmy bezbronne!**

Wiedza dotycząca leczenia nowotworu piersi dynamicznie wzrasta, medycyna dostarcza coraz dokładniejsze metody diagnostyki i coraz skuteczniejsze sposoby leczenia. Obecnie terapia w tym zakresie często opiera się na kompleksowym podejściu i wielodyscyplinarnym leczeniu skojarzonym, łącząc różne metody terapii miejscowej (chirurgia czy napromienianie) i systemowej (chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie). Wybór odpowiedniego leczenia zależy jednak od wielu czynników, w tym stopnia zaawansowania i typu nowotworu, obecności przerzutów czy wyników badań molekularnych. W zależności od takich danych niektóre metody mogą być wykorzystywane jako samodzielne bądź w ramach wspomnianego leczenia skojarzonego. Tak jest chociażby w przypadku radioterapii lub jednej z jej form – brachyterapii. Na czym polega?

– *Brachyterapia jest skuteczną metodą miejscowego leczenia m.in. nowotworów piersi. Polega na wprowadzeniu źródła promieniotwórczego izotopowego do guza nowotworowego albo w miejsce po nim i dopiero tam deponowana jest zaplanowana, wysoka dawka promieniowania. Metoda ta jest stosowana we wczesnych stadiach raka piersi, jak i jako element radioterapii zaawansowanego stadium po leczeniu oszczędzającym chirurgicznym. W ten sposób zwiększamy szanse wyleczenia miejscowego, przy zminimalizowanym ryzyku powikłań w obrębie zdrowych tkanek czy narządów, np. serca i płuc leżących blisko loży pooperacyjnej w gruczole piersiowym* – mówi dr n. med. Iwona Włodarska-Polińska, onkolog z Affidea. – *We wczesnym stadium raka płuc brachyterapia może być wykorzystana w ramach samodzielnego leczenia, trwając jedynie cztery–pięć dni, mowa tu o przyspieszonym napromienianiu części piersi (APBI). W przypadkach zaawansowanego raka piersi jeden zabieg brachyterapii stosuje się jako podwyższenie dawki na lożę po guzie, zamiast czterech-pięciu dni leczenia teleradioterapią* – dodaje.

Rak piersi nie wybiera – może dotknąć każdego, pośrednio lub bezpośrednio. Ta świadomość nie powinna nas jednak przerażać, a raczej motywować do tego, by przyglądać się swojemu zdrowiu i zadbać o nie. Najlepiej od razu wpisać badania profilaktyczne w swój kalendarz. I to nie tylko w październiku.