

«Камушек в груди»

Что нужно знать о раке молочной железы

«Для отвода глаз у женщин существует грудь», – пошутил неизвестный юморист в Интернете. Эта выдающаяся (у одних более, у других менее) часть тела действительно привлекает к себе много внимания.

Красота это, конечно важно, но не зря у неё есть ещё одно название – молочная железа. Что прямо говорит о её основной задаче – вскармливании детей. В любом случае, как на грудь ни посмотри, она для женщины очень важна. Поэтому стоит научиться защищать её от грозного врага – рака. О том, почему так распространён рак груди, как обнаружить его на ранней стадии, почему не стоит бояться маммографии и о современных методах лечения заболевания рассказал, заслуженный врач России, зав. кафедрой онкологии, лучевой диагностики и лучевой терапии ПГМУ, д.м.н., профессор Олег Орлов.

Играй, гормон

– Рак груди встречается довольно часто и говорят, что чем дальше, тем случаев больше. Это верно?

– Да, буквально 10-12 лет назад рак молочной железы хоть и занимал первое место среди женских онкологических заболеваний, но мы регистрировали примерно 40-50 случаев на 100 тыс. женщин. Сейчас в Пермском крае этот показатель уже около 80 случаев. Во всех развитых странах рак груди давно иочно занимает первое место, и свои позиции сдавать не собирается.

– А почему так происходит?

– Причин много. Прежде всего хочу сказать, что женщины сейчас по разным причинам стали реже рожать. На молодую семью в России, дай Бог, приходится 0,5 ребёнка (то есть в одной есть, в другой – нет). Как это связано с раком молочной железы? Да напрямую. Чем больше детей у женщины, тем меньше у неё шансов заболеть раком груди. Дело в том, что молочная железа – гормонозависимый орган. Зачатие, вынашивание беременности, лактация: все эти процессы проходят при участии гормонов. Если всего этого не происходит, либо происходит в возрасте после 40 лет, то возникают гормональные нарушения, которые приводят к увеличению случаев рака груди.

– То есть поздние роды могут быть фактором риска?

– Да, могут. Период фертильности женщин растёт. Сейчас цикл начинается уже лет в 11-12 (раньше – в 14 -16 лет), а заканчивается в 52-53, а то и позднее. Иными словами, в течение 40 лет в организме сохраняется высокий уровень женского полового гормона эстрогена. Это – гормон пролиферации, он отвечает за ускоренное деление клеток. Если женщина рожает после 40 лет, то возрастает риск превращения некоторых клеток в атипичные. А это уже либо предраковое состояние, либо рак.

– Какие ещё есть риски развития рака груди?

– Несомненно, это аборты. Эта процедура очень вредна для здоровья женщины и я объясню почему. Организму неважно – желательная беременность или нет. Он начинает выполнять свои функции, идут гормональные изменения. Молочная железа начинает готовиться, так как все мы понимаем, что основная её «работа» – вскармливание детей. Возникают пролиферативные процессы (мы уже знаем, что это – ускоренное деление клеток) Организм

производит всё больше гормонов и вдруг на 10-12 неделе происходит аборт. То есть представьте – гормональная цепочка запущена и её вдруг прервали. Вот на этом этапе и может произойти то, что в перспективе способно спровоцировать развитие рака – ускоренное деление клеток может остановиться не везде. Каждая новая клетка в этом случае становится всё более молодой и всё менее похожей на предыдущую. И может наступить момент, когда она станет атипичной.

Молодежь сейчас прекрасно знает, что есть много прекрасных способов предохранения от беременности, но всё равно допускает abortionы. В 20 лет кажется, что на здоровье это никак не влияет, но невозможно предсказать, во что это выльется через несколько десятков лет. Если говорить о средствах предохранения от нежелательной беременности, то лучшим в мире считается внутриматочная спираль. Конечно, речь идёт о спиралях нового поколения. На втором месте – гормональные контрацептивы.

Носить или не носить?

– Многие женщины боятся, что именно гормональные контрацептивы как раз и могут провоцировать развитие рака, так как содержат ударные дозы гормонов...

– Действительно, в перечне ВОЗ факторов риска развития рака молочной железы указаны гормональные контрацептивы. Но надо понимать, что сейчас оказывается результат воздействия на организм тех препаратов, которые женщины принимали 20-40 лет назад. Вот в них действительно содержались высокие дозы гормонов. Современные контрацептивы уже не являются фактором риска. Гормоны в них рассчитаны на каждый день цикла. Задача таких препаратов – не только предохранять от беременности, но и защитить здоровье женщины. Обращаю внимание, что подбирать метод контрацепции нужно только после консультации с врачом. Возможно, сейчас я скажу то, что вас удивит, но худшим средством контрацепции является презерватив. Он хорош как барьерный метод, чтобы защититься от заболеваний, передающихся половым путём. С мужем или постоянным партнёром его использовать не советую. Женщина должна получать от мужчины то, что положено природой – это естественный стимулирующий фактор, поддерживающий женское здоровье.

– Говорят, что неправильно выбранный бюстгальтер тоже может оказать негативное влияние. Так ли это?

– В списке факторов риска бюстгальтеров нет. Из практики могу сказать, что достаточно просто носить его по размеру. Слишком тесный вызывает нарушение кровоснабжения. Во что это выльется предсказать невозможно. Что касается типа ткани, то это тоже значения не имеет. Я порой слышу от пациенток: «Всю жизнь носила хлопчатобумажные и всё равно заболела». Вся одежда, которую мы носим, по большей части, сшита из смесовой ткани, даже если на бирке написано «100% хлопок». Вообще не носить бюстгальтер тоже не имеет смысла. Да, африканки, например, эти предметы туалета не носят. Но случаев рака у них меньше не поэтому, а просто потому, что рожают больше, кормят грудью и живут в немного других условиях.

– Грудное вскармливание важно для профилактики рака груди?

– Да, но, к сожалению, сейчас не все женщины кормят грудью: либо совсем, либо очень недолго. В идеале мать должна кормить ребёнка от 10 до 12 месяцев. Дольше тоже не нужно – это плохо для эндометрия (матки). Показательный пример – Япония. В этой стране матери

кормят малышей грудью до 2-3 лет. В результате, рак груди там встречается гораздо реже, чем в других развитых странах. А вот рак эндометрия, напротив, бьёт все рекорды.

– Какие ещё есть факторы риска?

– В качестве фактора риска ВОЗ называет ожирение, употребление слишком жирной пищи. Хоть для России и Пермского края этот фактор стоит не на первом месте, всё же за весом стоит следить. Дело в том, что эстрогены вырабатывают не только яичники и надпочечники, но и подкожная жировая клетчатка. Чем её больше, тем образуется больше хоть и неистинных, но всё же эстрогенов. Ожирение – это накопление жира не только в области туловища, рук-ног и так далее, но и во внутренних органах. Например, в печени, где происходит инактивация (подавление) эстрогенов. И если она плохо функционирует, то и уровень гормонов пролиферации тоже очень высокий (мы уже говорили, к чему это может привести).

Самоосмотр и маммография

– Любое заболевание важно обнаружить как можно раньше, а уж рак в особенности. Как это сделать?

– На первое место я всегда ставлю самоосмотр. Благодаря тому, что мы широко пропагандировали этот метод, нам удалось в два раза снизить количество запущенных форм. Американцы подсчитали, что если женщина случайно находит опухоль, то чаще всего она уже достигла 5-6 см. А это, как минимум, третья стадия. Если же женщина обучена самообследованию, то может найти опухоль до одного см в диаметре. Проводить пальпацию нужно раз в месяц через 5 – 7 дней после последнего дня менструации. Кроме того, существует диспансеризация, которая даёт возможность бесплатно пройти профилактическую двухстороннюю маммографию. Это высокочувствительный доступный инструментальный способ обнаружения заболевания на ранней стадии.

– У некоторых женщин есть предубеждение по поводу этой процедуры. Мол, больно и может быть травматично. Это так? И в каком возрасте её стоит проводить?

– Бояться маммографии не стоит – да, есть приспособления, которые прижимают грудь (это важно, иначе ничего не увидишь), но травмировать молочную железу таким образом невозможно. Есть женщины, у которых понижен болевой порог, у других есть мастальгия (хронические боли, – ред.). Они испытывают дискомфорт. У всех остальных проблем нет и это совершенно не опасно. А вот польза огромна. При этом стоит отметить, что профилактическую маммографию нужно проходить после 40 лет не чаще одного раза в два года, так как это всё-таки лучевая нагрузка. Женщинам помладше достаточно УЗИ. Ну и советую регулярно посещать гинеколога, который обязан провести вам обследование груди. Не провёл – напомните. Если вас ничего не беспокоит, не значит, что этого нет. Рак не болит.

– Лечение – это тоже важно. Какой результат оно даёт, если рак молочной железы всё-таки обнаружили?

– При первой стадии при сохранных операциях (позже скажу, что это такое) 94% женщин переживают пятилетний рубеж и 92% – 10-летний рубеж. Важно стремиться к обнаружению первой стадии. При второй и, тем более, третьей стадии результаты другие. К сожалению, у нас такая ментальность, что люди не чувствуют себя ответственными за своё здоровье – не проводят профилактику, не ходят к врачам. Некоторые пациентки вообще не могут вспомнить, когда у гинеколога в последний раз были. Это категорически

нужно изменить. Люди порой слепо доверяют Интернету и легко соглашаются на сомнительные методы лечения. Был случай, когда пациентка нашего диспансера по совету подруги прервала лечение и пошла лечиться к травнику. Сейчас она вернулась, но мы ей уже помочь ничем не можем.

– Есть представление, что лечение рака – это только тяжёлая химиотерапия, также женщины боятся потерять грудь...

– Во-первых, лучше потерять грудь, чем жизнь. А во-вторых, сегодня в 60-65% случаев мы выполняем органосохраняющие операции, при котором грудь лишь несколько уменьшается. Наш диспансер был одними из пионеров внедрения таких операций в России. Мы их делаем с 1987 г. и по-прежнему сохраняем лидирующие позиции в этом разделе онкологии. Сохранные операции не ухудшают отдалённые результаты и позитивно влияют на психологическое состояние женщины. Кроме хирургического метода в арсенале лечения новые методики лучевой и лекарственной терапии, в том числе гормональные и таргетные препараты. Поэтому могу однозначно сказать – рак лечится. Важно – чем раньше он диагностирован, тем больше надежд на излечение. И в тоже время, мне недавно позвонила моя пациентка, которую оперировал 30 лет назад по поводу рака молочной железы третьей стадии. Поздравила с новым годом. Этот пример говорит сам за себя. Но лучше, чтобы стадия была первой!

Марина Медведева