

Piersi. **Poradnik** **dla każdej** **kobiety.**



Jak zmniejszyć ryzyko raka piersi, wybierać metody leczenia i zoptymalizować efekty terapii.

DR KRISTI FUNK



*Dla kobiet i dziewczyn
na całym tym wspaniałym świecie,
które mają – lub miały – piersi*

Przedmowa

Wstyd przyznać, ale kiedy przyszedłam na swoją pierwszą wizytę do doktor Kristi Funk, miałam ochotę odwrócić się na pięcie i wyjść. Pomyślałam wtedy: „Nie ma mowy, żeby ta młodziutka kobieta o urodzie Jessiki Simpson mogła być tą lekarką, o której tyle słyszałam od mojej ginekolożki i internisty – tą słynną, superprofesjonalną, pełną pasji specjalistką od chirurgii piersi”. Ależ się pomyliłam! A w dodatku ta wizyta okazała się jednym ze szczęśliwych zdarzeń, które mimo wszystko wynikły z mojej choroby nowotworowej. Kristi nie tylko była wtedy – i pozostaje do dziś – jednym z najlepszych chirurgów piersi, na jakich może trafić kobieta, ale także została moją przyjaciółką, która inspiruje mnie od dnia, kiedy weszłam do jej gabinetu.

Był luty 2006 roku i właśnie miałam zrobić coroczną mammografię. Ta akurat wydawała mi się większym utrapieniem niż poprzednie, bo pięć dni wcześniej zerwaliśmy zaręczyny z moim narzeczonym i naprawdę nie miałam ochoty zwracać sobie głowy czymś, co wydawało mi się stratą czasu. Byłam zdrowa i cieszyłam się wspaniałą kondycją, bo przez poprzednie trzy lata zajmowałam się głównie jeżdżeniem rowerem po górach – no i w mojej rodzinie nie było przypadków raka piersi. Lizałam rany po zerwaniu, ale poszłam na mammografię, żeby mieć to za sobą.

Kilka dni po badaniu zadzwoniła do mnie moja ginekolożka i zasugerowała, żebym zrobiła dwie biopsje, aby wyjaśnić wątpliwości, które wykazała mammografia, zamiast czekać zalecanych sześć miesięcy na kolejne prześwietlenie. Poleciała mi doktor Kristi Funk, a ta kilka dni później wykonała zabieg.

Poddałam się bolesnej procedurze otwartej biopsji chirurgicznej, z wcześniejszą lokalizacją podejrzanych zmian za pomocą metalowej kotwiczki, po czym wróciłam do swoich zwykłych obowiązków. Cztery dni później przyszedłam na pooperacyjną wizytę do doktor Funk. Nigdy nie zapomnę wyrazu twarzy Kristi, kiedy powiedziała mi, że chociaż prawdopodobieństwo wystąpienia u mnie inwazyjnego raka było minimalne, mam właśnie taki inwazyjny nowotwór i konieczne będzie dodatkowe leczenie. To był potężny cios dla kogoś takiego jak ja, kto aż do tej chwili miał całkowitą kontrolę nad każdym aspektem swojego życia – a przynajmniej tak mi się wydawało. Wyglądało na to, że jest to cios także dla Kristi.

Teraz, kiedy już dobrze znam doktor Funk, jestem przekonana, że za każdym razem, kiedy musi przekazać pacjentce informację, że zdiagnozowano u niej nowotwór złośliwy, odczuwa to jako cios.

Przeszłam leczenie bez większych niespodzianek i zaczęłam odbudowywać swoje życie zarówno w aspekcie fizycznego zdrowia, jak i osobistych relacji. Rak zmienił reguły gry – często na lepsze, ale były to zmiany bardzo trudne. Musiałam nauczyć się stawiać siebie na pierwszym miejscu i rozstać się z wizją kobiety, która zawsze dba o innych, ale nigdy nie pozwala innym zadbać o siebie. Musiałam nauczyć się mówić „nie” i pogodzić się z tym, że nie wszyscy będą mnie lubić czy szanować. Przekonałam się także, że kobiece piersi mają w istocie znaczenie symboliczne, i musiałam tę prawdę zaakceptować.

Zaakceptowanie tego wszystkiego, przyjęcie tych prawd to była lekcja, jaką wyniosłam z choroby nowotworowej. A sądząc z tego, co słyszałam od niezliczonej rzeszy kobiet, które podchodzą do mnie w najróżniejszych miejscach i opowiadają o swoich doświadczeniach, nowotwór jest taką lekcją dla wszystkich. Rak zmienił także moje zachowanie. Musiałam nauczyć się, jak dbać o siebie i jakość życia, odpowiednio się odżywiając i rozładowując stres.

Po pewnym czasie spotkałam się z Kristi i jej mężem Andym, żeby porozmawiać o ich marzeniu – otwarciu kompleksowego ośrodka, w którym badania przesiewowe pod kątem raka piersi, diagnostykę i leczenie można by przeprowadzić komfortowo i sprawnie pod jednym dachem. Wsparałam ich z pełnym przekonaniem. To marzenie przybrało w końcu postać Pink Lotus Breast Center, które dziś, za pośrednictwem Pink Lotus Foundation, obejmuje także nieodpłatną opieką kobiety w trudnej sytuacji. Ośrodek Pink Lotus jako pierwszy w Ameryce Północnej oferował mammografię spektralną (cyfrową z kontrastem). Łączy on zachodnią medycynę z medycyną komplementarną i alternatywną, dietetyką, psychologią, fizjoterapią, genetyką i innowacyjnymi technologiami, oferując kobietom holistyczne podejście do zdrowia i zyskanie dobrego samopoczucia.

Z biegiem lat bardzo dużo się nauczyłam o tym, jak żyć zdrowiej dzięki diecie, aktywności fizycznej i medytacji. Zawsze, kiedy słyszę od kogoś, kogo znam, albo od dalekiej znajomej, że wykryto u niej raka piersi – albo raka w ogóle – przechodzi mnie dreszcz. Na razie utrzymują się statystyki mówiące, że jedna na osiem kobiet w Stanach Zjednoczonych zachoruje w ciągu swojego życia na inwazyjnego raka piersi, ale coraz więcej wiemy o profilaktyce, a dopóki nie znamy lekarstwa... Jasne, system wczesnego wykrywania to świetna sprawa, ale największą nadzieją dla nas wszystkich jest profilaktyka pierwotna.

Ponad dziesięć lat później pozostaję wdzięczna Kristi za to, że nadal z determinacją zdobywa wiedzę o tym, jak przechytrzyć tę podstępłą chorobę. Czy masz piersi, czy już nie, jest mnóstwo rzeczy, których warto się dowiedzieć – i które można zrobić. Czasem trudno się w tym wszystkim połapać, zwłaszcza że co krok słyszymy sprzeczne porady. Książka doktor Funk to prezent dla kobiet z całego świata, które szukają odpowiedzi na pytania dotyczące piersi i zdrowia w ogóle. Kristi dzieli się swoją wiedzą w nadziei, że kiedyś jako chirurg specjalizująca się w raku piersi nie będzie już miała co robić!

Sheryl Crow

Od autorki

W grudniu 1971 roku moja mama miała trzydzieści sześć lat i pięcioro dzieci poniżej czternastego roku życia (sama liczyłam wtedy dwa lata). Była w szczytowej formie – grała wyczynowo w tenisa, codziennie pływała – kiedy nagle doznała udaru i z niewiadomych przyczyn zapadła na trzy tygodnie w śpiączkę. Lekarze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles kilkakrotnie mówili mojemu ojcu, żeby nie wracał do domu na noc, bo do rana jego żona z pewnością umrze. Ksiądz udzielił jej sakramentu ostatniego namaszczenia, co, jak sądzę, zaalarmowało niebiosy: „O nie, jeszcze za wcześnie, żeby użerać się z tą wredną Mary Ann; dajmy jej jeszcze z pięćdziesiąt lat”. I wtedy się obudziła! (Jeśli się kiedyś spotkamy – na co mam nadzieję – zapytaj mnie, jak wyglądało to przebudzenie). Przez rok po powrocie do domu mama przechodziła rehabilitację, uczyła się od nowa mówić i chodzić, wiedząc, że już nigdy nie będzie mogła poruszać prawą stroną ciała (z powodu hemiparezy, czyli niedowładu połowicznego). Wszyscy „przyjaciele” moich rodziców nagle gdzieś zniknęli i musieliśmy przeprowadzić się do mniejszego domu, ale miłość taty do mamy nigdy nie osłabła; przeciwnie – wzrosła. Do dziś, a są już dobrze po osiemdziesiątce, zawzięcie jej broni i z czułością ją wspiera. Jak tu nie hołubić wojowniczkę, która spojrzała śmierci w oczy i wygrała, nie mówiąc ani słowa?

Takie są moje korzenie i to właśnie mogę ci zaproponować: mam w sobie upór, determinację i nieustępliwość mojej matki, połączone z empatią i współczuciem mojego ojca. Kiedy więc będziesz się wykręcać, szukać wymówek i mówić o beznadziei, szybko ustawię cię do pionu. A kiedy przyjdiesz do mnie przestraszona i załamana, nie wypuszczę cię z objęć, dopóki nie poczujesz się dobrze.

Poza moją relacją z Bogiem w tym życiu obchodzą mnie tak naprawdę tylko dwie rzeczy: kochająca rodzina i zabijanie raka. Wzięłaś do ręki tę książkę. Należysz teraz do rodziny, więc zabierajmy się do roboty.

Wstęp

Odkąd skończyłam cztery lata, chciałam zostać aktorką. (Ha! Myślałaś, że powiem, że zawsze chciałam być lekarką, co?) Występowałam w każdym szkolnym przedstawieniu, począwszy od *Śpiącej królowny* w drugiej klasie podstawówki, aż do czasów studiów, kiedy zagrałam Edypa w spektaklu przygotowanym przez same kobiety. Jednak moje ambicje nigdy nie koncentrowały się na Hollywood. Tak naprawdę pragnęłam pomagać dzieciom dochodzić do zdrowia, wykorzystując teatr i zabawę w odgrywanie ról, by mali pacjenci nauczyli się radzić sobie z uczuciami i lękami wywołanymi chorobą.

Kiedy byłam studentką drugiego roku psychologii na Uniwersytecie Stanforda, doznałam objawienia, które zmieniło moją życiową ścieżkę i do dziś mną kieruje. Uczyłam się właśnie do końcowego egzaminu z neuropsychologii, usiłując zapamiętać, które neuroprzekaźniki odpowiadają za konkretne funkcje organizmu, gdy w głowie zaczęła kiełkować mi uporczywa, wyraźna myśl, od jakiej moje własne neuroprzekaźniki aż zawrzały. Ta myśl pochodziła od Boga.

„Będziesz lekarką” – tak brzmiał ten komunikat. O ho, ho!

No dobra, byłam zaintrygowana. Przekonana, że wewnętrzny głos się myli, ale zaintrygowana. Kobiety, które uważałam za wzór do naśladowania,

młodo wychodziły za mąż i ja też chciałam tylko założyć rodzinę oraz wychowywać dzieci, a zawodowo zajmować się terapią przez teatr. Tydzień później pojechałam do Afryki na planowany od wielu miesięcy wakacyjny wyjazd misjonarski. Kiedy zobaczyłam z bliska problemy zdrowotne, z jakimi zmagają się miliony mężczyzn, kobiet i dzieci, mój życiowy cel objawił mi się w pełnym kształcie – i nie był to teatr ani terapia. Poczułam powołanie, by troszczyć się o ludzi w sposób, który najbardziej się dla nich liczy – pomagając im zachować w dobrym stanie naczynie, jakie ich nosi: ich ciało. Choroba okrada zdecydowanie zbyt wielu ludzi z radości, zastępując nadzieję przewlekłym cierpieniem i śmiercią. Nie powinno tak być. Kiedy siedziałam po turecku w chacie z łajna, kładąc sobie ziemniaki na głowie, żeby rozśmieszyć miejscowe dzieciaki, zdecydowałam, że pokieruję moim życiem tak, by spróbować powstrzymać to, co zabija radość: posłuchałam głosu Boga i postanowiłam zostać lekarką.

Poszłam na studia medyczne, rezydenturę odbyłam na chirurgii ogólnej, a potem dostałam się na specjalizację szczegółową z chirurgii onkologicznej piersi w Centrum Medycznym Cedars-Sinai (Cedars-Sinai Medical Center). Pracowałam tam także w kolejnych latach i z czasem zostałam dyrektorką do spraw edukacji pacjentów w klinice nowotworów piersi, gdzie wygłaszałam wykłady dla pacjentek i lekarzy. Większość kobiet nie chce słuchać o raku, dopóki na niego nie zachorują, więc zamiast śmiertelnie zanudzać swoje słuchaczki medycznym żargonem, omawiałam badania, które mogły przyciągnąć ich uwagę i skłonić je do zmiany nawyków. Zaczęłam zgłębiać kwestie redukcji ryzyka i odkryłam, że modyfikacja trybu życia może mieć ogromny wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowań. Uwielbiałam tę pracę, a pacjentki reagowały wspaniale. Nie mogłam się doczekać, żeby przyjść do gabinetu i spędzić cały dzień na badaniu i edukowaniu kobiet, leczeniu, a także poszukiwaniu twórczych rozwiązań, kiedy jakaś diagnoza czy kwestia estetyczna okazywały się wyzwaniem. Wszystko, co wtedy robiłam i co robię do dziś – pomaganie kobietom w zadbanie o zdrowie, zmniejszeniu ryzyka raka piersi, zrozumieniu diagnozy czy dojściu do siebie po leczeniu – leżało u źródeł książki, którą właśnie czytasz.

ZŁOŻONY PROBLEM

Sterczące, obwisłe, pełne czy płaskie – biorąc pod uwagę, że połowa ludzkości wyposażona jest w biust, to czysty obłąd, że kwestie zdrowotne dotyczące tej części ciała pozostają dla wielu z nas tajemnicą. Większość kobiet niewiele wie o swoich piersiach, o tym, jakim celom służą i jak utrzymać je w zdrowiu, aby reszta organizmu mogła kwitnąć. Wszyscy są świadomi, że w tym narządzie może rozwinąć się nowotwór – rak piersi zajmuje pierwsze miejsce wśród przyczyn śmierci kobiet w przedziale od dwudziestu do pięćdziesięciu dziewięciu lat*. Brakowało jednak dotąd solidnego, opartego na rzetelnych informacjach przekazu, jak zmniejszyć czynniki ryzyka tej choroby i dlaczego warto podjąć pewne środki zapobiegawcze.

Każda rozmowa o zdrowiu piersi musi się koncentrować na dwóch kwestiach: statystykach i wiedzy. Zacznijmy od najważniejszego: rak piersi przybiera rozmiary pandemii, co potwierdzają rzetelne dane. W samych Stanach Zjednoczonych nowotwór piersi zostanie zdiagnozowany w pewnym momencie życia u jednej na osiem kobiet. Co roku na całym świecie wykrywamy 1,7 miliona nowych przypadków tej choroby, z czego ponad 300 tysięcy w Stanach. Co ciekawe, zachorowalność w różnych krajach świata może się różnić aż czterokrotnie – od 27 na 100 tysięcy kobiet w Afryce Środkowej i Azji Wschodniej do 93 w Stanach Zjednoczonych i 112 w Belgii** – i to nie pogoda odpowiada za wspomniane dysproporcje. Jeśli te liczby cię przerażają, nie jesteś sama.

Ze swojego doświadczenia – jestem wykwalifikowanym chirurgiem specjalizującym się w nowotworach piersi i pomogłam dziesiątkom tysięcy pacjentek – wiem z całą pewnością, że możemy znacząco zmniejszyć

* W Polsce rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet (22,2 procent wszystkich nowotworów) i drugą, po raku płuc, przyczyną zgonów (14,1 procent). W grupie kobiet młodych, między dwudziestym a czterdziestym czwartym rokiem życia, jest na pierwszym miejscu, zarówno pod względem zachorowalności, jak i umieralności. Źródło: J. Didkowska, U. Wojciechowska, P. Olasek, *Nowotwory złośliwe w Polsce w 2015 roku*, Warszawa 2017 (wszystkie przypisy dolne pochodzą od redakcji).

** W Polsce standaryzowany współczynnik zachorowalności wynosi odpowiednio 52,9 na 100 tysięcy. W 2015 roku odnotowano 18 106 nowych zachorowań na raka piersi. Źródło: J. Didkowska, U. Wojciechowska, P. Olasek, dz. cyt.

ryzyko zachorowania na raka piersi – bardzo wiele bowiem leży w naszej mocy. Dochodzimy tu do drugiego wielkiego problemu: obiegowych mitów na temat nowotworów piersi. Większość kobiet jest przekonana, że o tym, kto zachoruje, decydują genetyka i historia tej choroby w rodzinie (lekarze mówią o obciążającym wywiadzie rodzinnym). Jednak w większości przypadków wcale tak nie jest. Dziedziczne mutacje, takie jak BRCA, są przyczyną zaledwie 5–10 procent zachorowań. Aż 87 procent kobiet, u których zdiagnozowano raka piersi, nie ma ani jednej krewnej pierwszego stopnia (a więc matki, córki lub siostry), która chorowałaby na ten nowotwór¹.

Dam ci chwilę na zebranie szczęki z podłogi.

Przez ostatnich trzydzieści lat środowisko medyczne nie korygowało mylnych wyobrażeń większości kobiet, które pokonały raka piersi, a które przypisują wystąpienie choroby wyłącznie genom, czynnikom środowiskowym, stresowi albo losowi – czyli czynnikom poza ich bezpośrednią kontrolą². Z badań wynika jednak, że jeżeli przed menopauzą kobieta prowadzi aktywny tryb życia, nie pali, nie pije alkoholu i ogranicza mięso oraz nabiał na rzecz nieprzetworzonych produktów roślinnych, ryzyko raka piersi spada o połowę. A u starszych kobiet – aż o 80 procent³.

No właśnie. Masz wpływ na to, jak traktujesz swoje piersi – i twoje piersi odwdzięczą ci się za to. Ścisłe dane naukowe oraz własne doświadczenia z „walki w okopach” potwierdzają wszystko, co wiem o redukcji ryzyka raka piersi. Kobiety, które leczę, są dokładnie takie jak ty. Tak jak ty niepokoją się wynikiem ostatniej mammografii, każdym bólem, guzkiem, swędzeniem czy wydzieliną. Chcą wiedzieć, czy mogą zrobić coś jeszcze, żeby zapobiec chorobie. Większość pacjentek, które stosują się do moich zaleceń medycznych, a także porad dotyczących diety i trybu życia, wychodzi z naszej rozmowy z poczuciem siły i ulgi, zyskuje jasność, co należy robić. W zależności od zmian, jakie wprowadzą w swoim życiu, kobiety mogą też zauważyć, że włóknisto-torbielowe zgrubienia w piersiach oraz ból znikają, po czym zaczynają skuteczniej walczyć z otyłością i cukrzycą, a wreszcie z roku na rok pozostają zdrowe, wolne od nowotworów.

Muszę tu wspomnieć o tym, że prowadzenie **niezdrowego** trybu życia nie musi pociągać za sobą zachorowania w przyszłości na raka piersi. Nigdy nie wiemy też na pewno, czy to właśnie taki, a nie inny sposób odżywiania, palenie papierosów, picie alkoholu lub brak ruchu wywołały u danej osoby nowotwór. Mało tego, nawet kobiety prowadzące superhigieniczny tryb życia chorują na raka piersi (choć rzadziej, jak się wielokrotnie przekonamy) – i one dopiero są rozżalone. „Przecież robiłam wszystko jak trzeba!” – można usłyszeć od większości z nich.

Wprowadzenie zmian, które zaproponuję wam w tej książce, przysłuży się nie tylko waszym piersiom. Oznacza także niższy cholesterol, korzystniejszy poziom trójglicerydów, idealne ciśnienie, mniej zawałów, szczuplejsze ciało, mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę, sprawne stawy, więcej energii, lepszy sen, pogodniejszy nastrój, wyższą jakość życia seksualnego, bystrzejszy umysł, mniejsze ryzyko demencji, gładszą skórę, regularne wypróżnienia, czystsze płuca, mniejsze ryzyko raka innych narządów i dłuższe życie na zdrowszej planecie. Jeśli zastosujecie się do moich rad, radykalnie obniżycie ryzyko wielu dolegliwości, które, koniec końców, prowadzą do przewlekłych i potencjalnie śmiertelnych chorób – a może nawet całkowicie im zapobiegiecie. Poczujecie przyływ szczęścia i satysfakcji z życia. Z łatwością osiągniecie swoje cele – i nie będziecie oglądać się za siebie.

PIONIERSKIE PODEJŚCIE DO ZDROWIA PIERSI

Odkąd w 2007 roku założyliśmy z moim mężem Andym Funkiem Centrum Zdrowia Piersi Pink Lotus (Pink Lotus Breast Center) w Los Angeles, naszym celem jest połączenie najnowocześniejszych metod badań przesiewowych pod kątem raka piersi, diagnostyki i leczenia z profilaktyką pierwotną oraz holistyczną, troskliwą opieką. Chcemy ratować kobietom życie i zdrowie, eliminując strach, wpajając pacjentkom pewność siebie i dając im nadzieję w chwilach paniki. Pink Lotus stawia sobie za zadanie zmiany w systemie sprawowania opieki nad pacjentkami z chorobami piersi w Ameryce i pomaganie jak największej liczbie kobiet bez względu na ich dochód czy

sytuację życiową. Co roku przyjmujemy tysiące pacjentek z najróżniejszymi dolegliwościami i staramy się honorować większość ubezpieczeń, w tym Medicare. Kobietom o niskich dochodach, nieubezpieczonym lub dysponującym niewystarczającym ubezpieczeniem medycznym fundacja Pink Lotus (Pink Lotus Foundation) zapewnia całkowicie darmowe badania przesiewowe, diagnostykę, leczenie i wsparcie – daje im więc szansę na opiekę, której w przeciwnym razie mogłyby w ogóle nie otrzymać.

Jestem niezwykle wdzięczna losowi za to, że zdarza mi się pracować z gwiazdami światowego formatu, dzięki czemu mam jedyną w swoim rodzaju okazję, by moje przesłanie o zdrowiu piersi i redukcji ryzyka dotarło do całego świata. Trzy dni po tym jak usunęłam jej guza, Sheryl Crow przyszła do mojego gabinetu z kartką w dłoni i oświadczyła: „Chcę poinformować o moim raku publicznie. Czy mogłabyś sprawdzić ten komunikat prasowy pod względem merytorycznym?”. A artykuł Angeliny Jolie opublikowany w „The New York Timesie” pod tytułem *My Medical Choice* (Mój medyczny wybór) przyniósł na całym świecie trwały wzrost liczby badań na obecność mutacji BRCA⁴. Uważam za zaszczyt – i za swój obowiązek – kontynuowanie dyskusji o raku piersi, którą zapoczątkowały te sławy.

Chociaż jestem znana przede wszystkim jako specjalistka chirurgii onkologicznej, uważam, że moim podstawowym zadaniem jako lekarki jest trafić do ludzi, **z a n i m** będą musieli pójść pod nóż. Robię wszystko, co mogę, żeby nauczyć kobiety, jak dbać o zdrowie piersi – występuję w telewizji, piszę na naszym blogu *Pink Lotus Power Up*, wygłaszam wykłady, publikuję artykuły, robię badania i sponsoruję kampanie informacyjne. Chcę dać ci do ręki fakty i strategie, które pomogą ci zrozumieć, czego potrzebują twoje piersi, i zminimalizować ryzyko nowotworu, a jeśli zdiagnozowano u ciebie tę chorobę – otworzyć ci oczy na zabiegi i terapie, które mogą zmienić twoje życie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Chcesz się nauczyć, jak zadbać o piersi tak, by były zdrowe? Wymaga to po prostu prowadzenia jak najlepszego trybu życia – najlepszego dla twojego zdrowia, a więc dla ciebie. Nie powinniśmy umierać z powodu czynników,

które możemy w znacznym stopniu kontrolować. Czy możemy kontrolować raka piersi? Trzeba tu od razu przyznać, że pewien odsetek tych nowotworów występuje u kobiet, które stosowały się do wszystkich zasad obiecujących nam zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe życie. Dopóki nie pojawi się skuteczny lek albo szczepionka na raka, nasze wysiłki będą niekiedy udaremniane przez niedające się powstrzymać mutacje i inne nieznanne czynniki. Mimo wszystko masz jednak istotny wpływ na to, czy zachorujesz – wykorzystaj go. Aż 50 procent – a może nawet 80 lub więcej – wszystkich przypadków raka piersi można by wyeliminować, gdyby kobiety rozumiały, że w wyniku codziennych wyborów dotyczących takich kwestii, jak jedzenie, picie, aktywność fizyczna, waga, kontakt z toksynami, a także sposób myślenia, tworzy się w komórkach naszych piersi środowisko, które decyduje o tym, czy pozostaną one zdrowe, czy przekształcą się w komórki nowotworowe⁵. Każdego dnia podejmujemy niezliczone decyzje, które przybliżają nas do raka albo od niego oddalają. Najłatwiej wyleczyć nowotwór, na który nigdy nie zachorujemy.

Czego możesz się spodziewać na następnych stronach? Polecam przeczytać całą książkę, żeby w pełni zrozumieć wszystkie przedstawione w niej informacje, ale oczywiście domyślam się, że możesz chcieć przeskoczyć od razu do rozdziałów, które dotyczą twojej sytuacji i sfery zainteresowań. Dlatego dam ci trochę wskazówek, żebyś mogła przejść prosto do najbardziej intrygujących cię tematów.

W pierwszej połowie książki koncentruję się na poszerzeniu twojej wiedzy o piersiach, a także pokazuję, jak tryb życia i sposób odżywiania mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Z części I dowiesz się, jak dbać o piersi i dlaczego nie warto przejmować się mitami na temat przyczyn powstawania nowotworów złośliwych. Przez dwadzieścia lat badałam powiązania między trybem życia a rakiem i mogę śmiało powiedzieć, że wiele rzeczy, którym przypisuje się kancerogenne działanie, wcale nie jest szkodliwych. W części II zastanowimy się, co jeszcze możesz zrobić – poza coroczną mammografią i trzymaniem kciuków – żeby w ciągu najbliższych trzystu sześćdziesięciu czterech dni nie wyczuć w piersi guzka. Pomogę ci obniżyć prawdopodobieństwo, że zachorujesz, proponując

zmiany w sposobie odżywiania i trybie życia, zwłaszcza te utrzymujące w ryzach poziom estrogenu, bo to właśnie ten hormon odpowiada za 80 procent przypadków nowotworów piersi. Najzdrowsze jest jedzenie pochodzenia roślinnego, o niskiej zawartości tłuszczu, bogate w błonnik: warto jeść dużo świeżych owoców i warzyw (najlepiej ekologicznych), produkty pełnoziarniste, takie jak brązowy ryż czy kasza owsiana, białko roślinne, które znajdziemy między innymi w soczewicy, fasoli i soi, a do tego wypijać filiżankę zielonej herbaty. Opowiem także o suplementach, aktywności fizycznej, pilnowaniu wagi oraz hormonach, które mogą mieć wpływ na ryzyko wystąpienia raka.

W drugiej połowie książki zajmę się czynnikami, które znajdują się poza naszą kontrolą, a także opowiem, co oferuje ci medycyna, jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka, właśnie zdiagnozowano u ciebie raka, żyjesz z tą chorobą albo pokonałaś ją i właśnie próbujesz poukładać sobie życie na nowo. W części III przedstawię szczegółowo operacje i terapie farmakologiczne zmniejszające ryzyko. Często odpowiadam na pytania pacjentek o genetykę, w szczególności mutacje BRCA, więc podzielę się tutaj z tobą najnowszymi wynikami badań dotyczącymi mutacji i wyjaśnię, co oznaczają one dla ciebie. Jeśli chodzi o czynniki ryzyka pozostające poza naszą kontrolą, najważniejsze, żeby o nich wiedzieć i wykorzystać tę wiedzę, dokonując wyborów dotyczących tego, na co mamy wpływ. Nie istnieje żaden uniwersalny sposób postępowania w wypadku kobiet obciążonych podwyższonym ryzykiem zachorowania na raka piersi. Niektóre pacjentki decydują się na mastektomię profilaktyczną (prewencyjną). Inne nie chcą iść pod nóż – wolą brać leki zapobiegające rozwojowi choroby. Jeszcze inne decydują się na zmianę trybu życia i bardzo rygorystycznie poddają się badaniom kontrolnym. Jeśli nie wiesz, jaka opcja jest dla ciebie najodpowiedniejsza, w części IV pomogę ci wybrać ścieżkę, dzięki której będziesz czuła pewność i spokój co do swoich decyzji. Przedstawię zestaw dostępnych operacji chirurgicznych, wyjaśnię różnice między tylektomią a mastektomią, terapią hormonalną a immunoterapią, radioterapią a chemioterapią, a także odpowiem na konkretne pytanie, które często słyszę w swojej klinice.

Okazuje się, że w medycynie pełno mamy akronimów, więc powinnam cię tu ostrzec, że trochę ich używam w tej książce. Zależy mi, żebyś mogła się po niej poruszać z łatwością, dlatego zajrzyj do aneksu, gdzie znajdziesz listę tych skrótów uporządkowanych w kolejności alfabetycznej.

No to zaczynajmy! Głęboko wierzę, że wiedza to moc, która zamienia strach w radość i pewność siebie, te zaś zmotywują cię do wdrażania zmian – zmian, które mogą uratować ci życie, a więc także uczynić bardziej szczęśliwym życie wszystkich tych, których kochasz i którzy odwzajemniają twoją miłość.