**Poszukiwanie przyczyn**

Przyczyny raka wciąż pozostają zagadką. Podnoszone są zarzuty, że badania naukowe skupiają się raczej na diagnostyce i terapiach — stanowiących złoty interes — niż na poznaniu przyczyn i profilaktyce. Naukowcy doszli jednak do pewnych konkluzji. Niektórzy uważają, że do pojawienia się raka piersi i innych prowadzi złożony, wieloetapowy proces, zapoczątkowany przez wadliwy gen zaburzający funkcjonowanie komórek — zaczynają się one wtedy gwałtownie dzielić, atakować obcą tkankę, wymykać się systemowi odpornościowemu spod kontroli oraz niepostrzeżenie niszczyć ważne dla życia organy.

Skąd biorą się takie wadliwe geny? Wśród chorych na raka piersi jakieś 5—10 procent ma do tej choroby wrodzone skłonności genetyczne. Jednak w wielu innych przypadkach najprawdopodobniej dochodzi do uszkodzenia zdrowych genów wskutek działania różnych czynników zewnętrznych. Za najgroźniejsze z nich uważa się promieniowanie oraz substancje chemiczne. Dalsze badania zapewne wykażą, czy jest tak naprawdę.

Do czynników mogących stymulować rozwój niektórych typów raka zalicza się również estrogeny (hormony płciowe). Dlatego ryzyko choroby nowotworowej bywa większe, gdy kobieta bardzo wcześnie zaczęła miesiączkować lub miała opóźnioną menopauzę, gdy późno zaszła w pierwszą ciążę lub wcale nie rodziła albo też gdy stosowała hormonalną terapię zastępczą. Estrogeny są produkowane w komórkach tłuszczowych, dlatego po klimakterium (kiedy czynność hormonalna jajników wygasa) bardziej zagrożone są kobiety otyłe. Inne czynniki ryzyka to wysokie stężenie insuliny, a także niskie stężenie melatoniny (hormonu snu), częste u osób pracujących nocą.

Czy w niedalekiej przyszłości rak piersi będzie leczony jeszcze skuteczniej i w sposób mniej uciążliwy dla pacjentek? Naukowcy pracują nad terapiami wykorzystującymi ludzki system odpornościowy, jak również nad lekami, które blokowałyby ścieżki molekularne, odgrywające ważną rolę w rozwoju nowotworu. Ponadto postęp w dziedzinie obrazowania diagnostycznego pomoże radiologom precyzyjniej i skuteczniej dawkować promieniowanie.

Prowadzi się także badania, które pozwoliłyby wyjaśnić zagadkę przerzutów, „przechytrzyć” komórki raka oporne na chemioterapię, blokować sygnały powodujące mnożenie się komórek czy też dostosowywać terapie do określonego typu nowotworu.

Niestety, w dzisiejszym świecie nie da się wyeliminować chorób ani śmierci

U mężczyzn rak gruczołu sutkowego występuje stosunkowo rzadko( wg statystyk to ok 3% )

**ZMIANY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

Wczesne wykrycie raka ma decydujące znaczenie. Z niektórych analiz wynika jednak, że u młodszych kobiet badania piersi — w tym mammografia — niekiedy wprowadzają w błąd, co skutkuje niepotrzebnym leczeniem i stresem. Mimo wszystko specjaliści nalegają, by kobiety kontrolowały piersi i węzły chłonne. Oto zmiany, na które trzeba zwracać uwagę:

● guzek lub zgrubienie pod pachą albo na piersi

● inna niż mleko wydzielina sącząca się z brodawki

● przebarwienie bądź zmiana wyglądu skóry

● zapadnięcie się lub bolesność brodawki sutkowej.

**JEŻELI STWIERDZONO U CIEBIE RAKA PIERSI**

● Musisz liczyć się z tym, że co najmniej przez rok twoje życie będzie się koncentrować na leczeniu i rekonwalescencji.

● Jeśli to możliwe, poszukaj dobrych specjalistów, gotowych uwzględniać twoje potrzeby i poglądy religijne.

● Przedyskutuj z rodziną, kogo i kiedy poinformować o swojej chorobie. Dzięki temu przyjaciele będą mogli okazywać ci jeszcze więcej miłości oraz modlić się z tobą i za ciebie

● Aby radzić sobie z napięciem emocjonalnym, czytaj i rozmyślaj o rzeczach budujących

● Rozmawiaj z kobietami, które chorowały na raka piersi i mogą dodać ci otuchy

● Koncentruj się na sprawach dnia dzisiejszego, a nie na tym, co będzie jutro. ● Rozsądnie gospodaruj siłami. Pamiętaj o wypoczynku.

**JAK ROZMAWIAĆ Z LEKARZEM**

● Zapoznaj się z podstawowym słownictwem medycznym dotyczącym raka piersi.

● Przed wizytą u lekarza spisz pytania, które chcesz mu zadać; poproś też współmałżonka lub kogoś zaprzyjaźnionego, by ci towarzyszył i pomógł notować zalecenia lekarskie.

● Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś lekarza o wyjaśnienie.

● Zapytaj lekarza o jego doświadczenie w leczeniu takich przypadków.

● Staraj się zasięgnąć opinii innego specjalisty.

● Jeżeli opinie lekarzy różnią się, weź pod uwagę ich doświadczenie. Poproś, żeby się ze sobą skonsultowali, lub zasięgnij porady trzeciego.

**ŁAGODZENIE SKUTKÓW UBOCZNYCH**

Do niepożądanych skutków pewnych metod leczenia raka należą mdłości, utrata włosów, przewlekłe zmęczenie, bóle, drętwienie lub mrowienie kończyn oraz zmiany skórne. Oto kilka prostych metod pozwalających złagodzić te dolegliwości:

● Dobrze się odżywiaj, by wzmocnić system odpornościowy.

● Zapisuj, kiedy się czujesz silniejsza, a kiedy słabsza, i jak organizm reaguje na określone pokarmy.

● Sprawdź, czy nudności i bólu nie dałoby się złagodzić jakimiś lekami, akupunkturą bądź masażem.

● Umiarkowanie zażywaj ruchu, by zwiększyć wytrzymałość, wzmocnić układ odpornościowy oraz utrzymać odpowiednią wagę ciała

● Często wypoczywaj, ale pamiętaj, że zbyt długie leżenie w łóżku może potęgować zmęczenie.

● Dbaj o nawilżanie skóry. Noś luźne ubrania. Kąp się w ciepłej wodzie.

Przed rozpoczęciem systematycznej gimnastyki chorzy na raka powinni skonsultować się ze specjalistą.

**GDY KTOŚ Z NAJBLIŻSZYCH ZACHORUJE NA RAKA**

Jak wspierać bliską osobę chorą na raka? O swej miłości i trosce upewniaj chorą w rozmowach telefonicznych, listach, kartkach lub mailach oraz podczas krótkich wizyt.. „Nie mów o tych, którzy umarli na raka, lecz o tych, którzy z nim wygrali” „Po prostu podejdź do chorej i przytul ją. Gdy będzie chciała porozmawiać o raku, to sama zacznie”. Zwłaszcza mężowie powinni zapewniać żony o swej miłości.

Pewien mąż chorej opowiada: „Regularnie planowaliśmy sobie ‚dni bez raka’. Żonie bardzo zależało, byśmy nie skupiali się tylko na jej zdrowiu. Dlatego ustaliliśmy, że w wyznaczone dni wcale nie będziemy wspominać o jej chorobie, lecz koncentrować się na pozytywnych stronach życia. Po prostu dawaliśmy sobie ‚wolne od raka’”.

Tą seria artykułów staraliśmy się przybliżyć ogólnie problem związany z diagnozą RAK.

Bardzo zachęcamy by zgłaszać się do grup samopomocowych, w miejscu swego zamieszkania i integrowania się z tymi co już wiedzą jak sobie radzić.

Znajdziesz nasz w Zgorzelcu ul. Francuska 6 tj. Szkoła Emilki gabinet 12.

Zawsze możesz do nas zadzwonić

Dorota - 793 662 301

Roman - 509 560 789