**Czy karmienie piersią może chronić przed rakiem?**

**Zdaniem ekspertów Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem karmienie piersią obniża u kobiet ryzyko pojawienia się w przyszłości raka piersi. Analiza badań przeprowadzonych w 30 krajach wykazała, że prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór maleje o ok. 4%, gdy matka karmi dziecko piersią przez 12 miesięcy po pierwszym porodzie. Każdy następny poród i dwunastomiesięczny okres karmienia piersią prowadzi do spadku ryzyka pojawienia się raka o kolejne 7% .**

Rak piersi jest po raku płuca drugim najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym. Jak pokazują wyniki ostatnich badań, na przestrzeni minionych 25 lat współczynniki zachorowalności na raka piersi wzrosły średnio o około 30%[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn1). Chorobę tę zalicza się do grupy nowotworów złośliwych. **Powstaje ona z komórek gruczołu piersiowego** i może rozwijać się zarówno miejscowo, jak i spowodować przerzuty do węzłów chłonnych oraz narządów wewnętrznych (w tym na przykład wątroby czy płuc)[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn2). **W początkowym stadium przebiega niemal bezobjawowo**. Potem rozwijającemu się rakowi często towarzyszy powiększenie węzłów chłonnych po stronie piersi, a na dalszych etapach przebiegu choroby także powiększenie węzłów szyjno-nadobojczykowych[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn3).

**Zadbaj o odpowiednią profilaktykę**

Wykrycie raka we wczesnym stadium daje pacjentowi znaczne szanse na wyleczenie. Lepiej jest jednak zapobiegać niż leczyć. Dlatego warto stosować tzw. **profilaktykę pierwotną**, która polega na działaniach zapobiegających zachorowaniu. Do tego typu czynności zaliczyć należy **codzienną aktywność fizyczną, stosowanie dobrze zbilansowanej diety, ograniczenie spożycia alkoholu, a także – karmienie piersią.**

Powszechnie wiadomo, że karmienie naturalne to istotny element profilaktyki zdrowotnej dziecka. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby niemowlęta były karmione wyłącznie piersią do końca 6. miesiąca życia**. Dzięki naturalnemu karmieniu zapewniamy dziecku ochronę immunologiczną i zmniejszamy ryzyko jego zachorowania na szereg chorób dietozależnych w przyszłości. W okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka od poczęcia, a więc także w chwili karmienia piersią i rozszerzenia jego diety, intensywnie rozwija się mózg dziecka, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy oraz programuje się jego metabolizm. To także moment, w którym kształtują się pierwsze nawyki żywieniowe niemowlęcia. W tym czasie najbardziej wartościowym pokarmem dla dziecka jest mleko matki. Co więcej, jak pokazują badania, **karmienie piersią** **jest wyjątkowo korzystne nie tylko dla zdrowia dziecka, ale i dla organizmu matki.** Pomaga ono bowiem zmniejszyć ryzyko krwawienia poporodowego, zwiększyć remineralizację kości oraz **zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jajników i raka piersi w okresie pomenopauzalnym**[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn4). Obecnie uważa się, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na powyższe dolegliwości poprzez:

l uruchomione wraz z procesem karmienia mechanizmy hormonalne,

l redukcję liczby cyklów owulacyjnych,

l różnicowanie tkanki piersi, zachodzące pod wpływem pojawienia się w piersiach pokarmu[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn5).

**Co wiemy o przyczynach?**

W Polsce pacjenci zmagający się z rakiem piersi stanowią około 23% ogółu zachorowań na nowotwory płci żeńskiej[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn6). Mężczyzn choroba ta dotyka niezwykle rzadko. **Szacuje się, że na stu pacjentów zmagających się z tą chorobą, tylko jeden z nich jest mężczyzną**[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn7). Wśród czynników zwiększających ryzyko wstąpienia nowotworu piersi wśród kobiet wymieniane się także:

l starszy wiek,

l wystąpienie pierwszej miesiączki przed ukończeniem 11. roku życia,

l późny wiek pierwszego porodu (po 35. roku życia),

l występowanie raka piersi w rodzinie,

l mutację niektórych genów (przede wszystkim BRCA1 i BRCA2),

l łagodne choroby rozrostowe piersi[[8]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn8)

**Karmienie piersią i co jeszcze…?**

Niestety w Polsce dużym problemem jest niska skuteczność leczenia raka piersi spowodowana przede wszystkim **niechęcią pacjentów do badań profilaktycznych**. Zdecydowana większość chorych zgłasza się do onkologa dopiero w chwili, gdy choroba jest już w zaawansowanym stadium[[9]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn9). Świadczy to o tym, że nie stosują oni tzw. **profilaktyki wtórnej,** która definiowana jest jako regularnie przeprowadzane badanie piersi – zarówno samodzielne jak i kliniczne[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftn10) – i umożliwia wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju choroby. Nie warto lekceważyć badań kontrolnych.

Więcej informacji na temat korzyści płynących z karmienia piersią znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” www.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref1) *Rak piersi*, pod red. J. Kornafela , Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego, Warszawa, 2011, s. 6.

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref2) Źródło: http://onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet/

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref3) Tamże.

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref4) *Poradnik karmienia piersią*, źródło: http://www.1000dni.pl/bundles/app/front/docs/poradnik-karmienia-piersia-2016.pdf

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref5) B. Wilson-Clay, K. Hoover, *Rak piersi a laktacja*, tł. K. Raczek-Pakuła, [w:] Atlas 2013, s.102-104,.

[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref6) Ferlay J.F., Bray P., Pisani P., Parkin, *Mortality and Prevalence Worldwide,* IARC CancerBase. IARCPress, Lyon 2004.

[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref7) *Rak piersi…, s.*. 8.

[[8]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref8) D. Murawa, A. Dyzmann-Sroka, *ABC raka piersi*, Wielkopolskie Centrum Onkologii, 2010,s. 9.

[[9]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref9) D. Murawa, A. Dyzmann-Sroka, *ABC raka piersi*…, s. 3.

[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=88a1262e7cf150bd197b0849a23c8553&id=30278&typ=epr#_ftnref10) D.B. Thomas, D.L. Gao, S.G. Self, *Randomized trial of breast self-examination in Shanghai: methodology and preliminary results*. J Natl Cancer Inst 1997; 89 (5): 355-365.