



# Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia raka piersi

Uniwersytet Rzeszowski

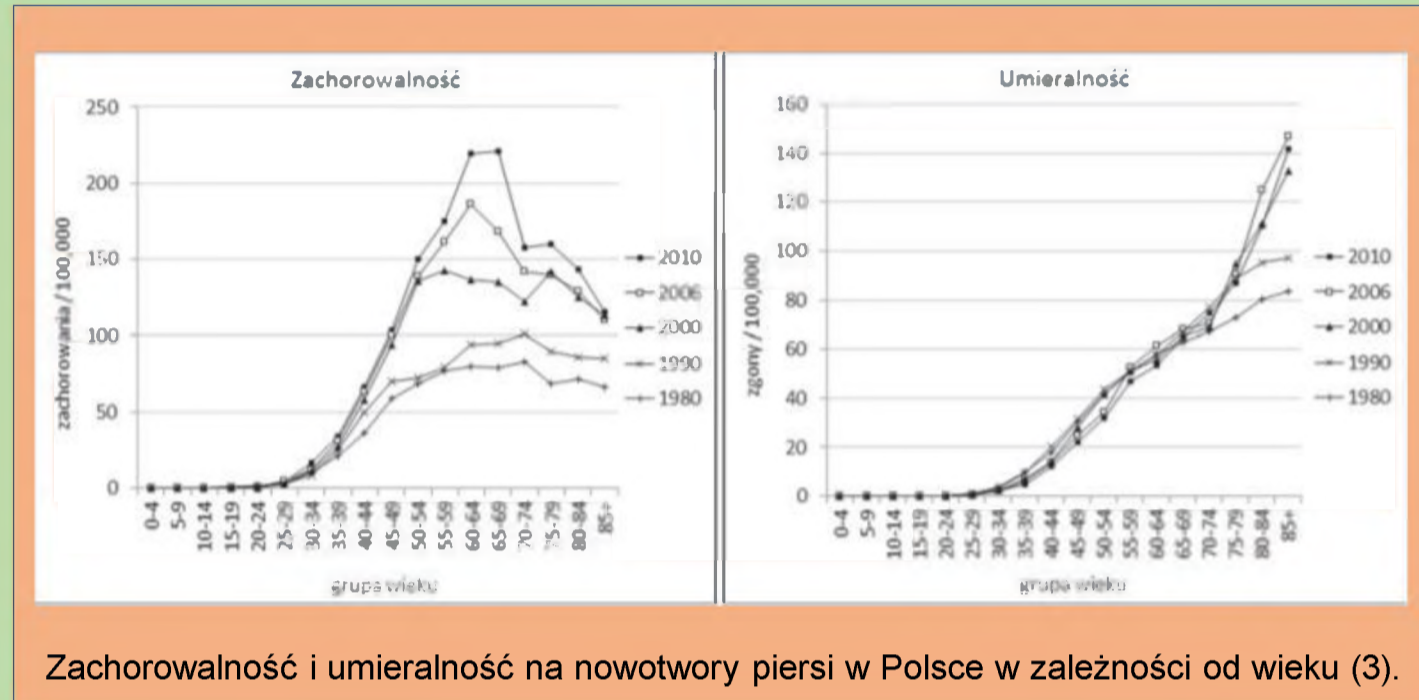
SKN Biochemików, Kolegium Nauk Medycznych

Oliwia Pysz



## Wprowadzenie

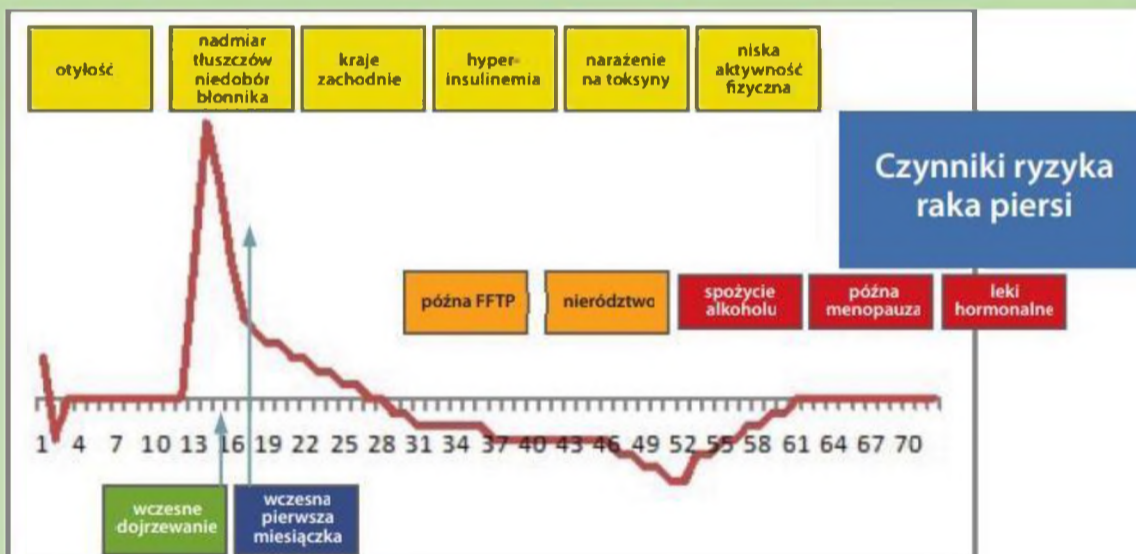
Rak piersi jest w Polsce najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet (standaryzowany współczynnik zachorowalności 53/100000). Liczba zachorowalności na raka piersi u mężczyzn wynosi około 140 przypadków rocznie. Rak piersi jest w Polsce drugą po raku płuc przyczyną zgonów nowotworowych wśród kobiet (standaryzowany współczynnik umieralności 15/100 000) (1).



Zachorowalność i umieralność na nowotwory piersi w Polsce w zależności od wieku (3).

## Czynniki środowiskowe

Promieniowanie jonizujące oraz niektóre związki chloroorganiczne zwiększają ryzyko raka piersi. Kadm jest czynnikiem środowiskowym, który naśladuje wpływ estradiolu na linie komórkowe raka piersi reagujące na estrogeny, podczas gdy promieniowanie słoneczne prawdopodobnie zmniejsza ryzyko dzięki ochronnemu działaniu witaminy D. Dane dotyczące wpływu pól elektromagnetycznych nie są spójne. Dowody na wpływ czynników środowiskowych na ryzyko wystąpienia raka piersi nie są przekonujące. Niektóre z tych czynników wraz z dziedziczeniem, życiem reprodukcyjnym i wiekiem w momencie narażenia mogą być związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia choroby (5).



wyższa masa ciała matki na początku ciąży, większe zużycie środków chemicznych w domu, większe spożycie napojów wysokokalorycznych, wyższy wzrost, wyższy indeks waga/wzrost, większa grubość fałdu skórnoego, większy obwód bioder, mononukleozą (3-6 rok życia), niska aktywność fizyczna (godziny – 3-6 rok życia) (2).

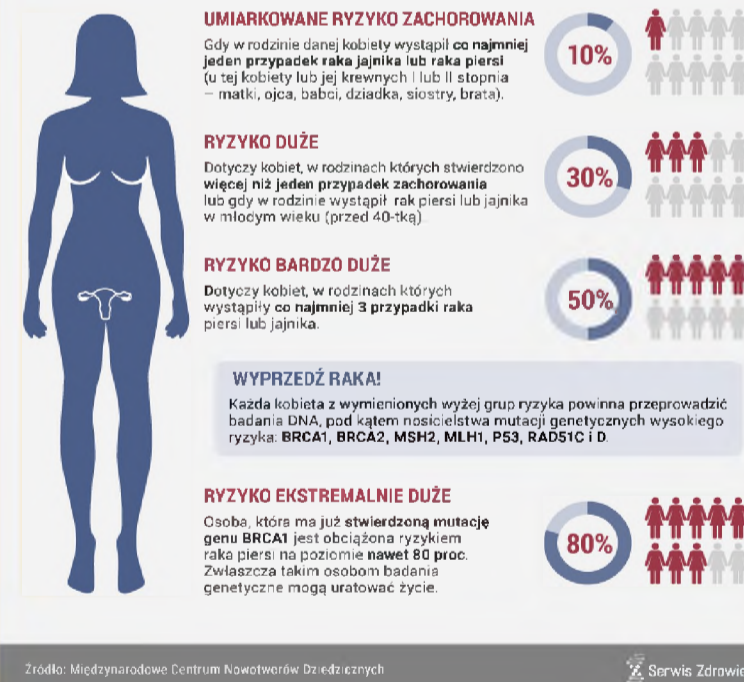
wyższa masa ciała matki na początku ciąży, niższy poziom wykształcenia rodziców, mniejsza długość urodzeniowa, wczesny rozwój piersi (3-6 rok życia), niskie spożycie warzyw (0-3 rok życia), niska aktywność fizyczna, wyższy wzrost, wyższy indeks waga/wzrost, większa grubość fałdu skórnoego, większy obwód bioder, miejsce urodzenia rodziców, krótszy okres karmienia piersią (2).

## Czynniki genetyczne

W ostatnich latach udało się wykazać u niemal wszystkich pacjentów z rakami piersi charakterystyczne podłoże konstytucyjne sprzyjające rozwojowi tego nowotworu. Stwierdzono, że nosicielstwo mutacji w genach BRCA1, BRCA2, CHEK2, NBS1, NOD2, CDKN2A, CYP1B1, jak i rzadziej występujących zmian w genach takich jak ATM, PTEN, STK11 wiąże się z podwyższonym ryzykiem raka piersi (4).

## Raka piersi i jajnika można dziedziczyć

Sprawdź, czy powinnaś wybrać się do onkologicznej poradni genetycznej.



## Profilaktyka raka piersi – zapobieganie chorobie

- Unikanie nadmiernych ilości tłuszczów w diecie
- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- Ograniczenie spożycia alkoholu
- USG piersi (od 20. do 30. roku życia co 2 lata, a po 30. roku życia co rok)
- Regularna aktywność fizyczna
- Mammografia (wykonują kobiety w wieku 50 – 69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonywanej mammografii)
- Palpacyjne badanie piersi (samodzielne lub w gabinecie lekarskim)

## Literatura

1. Jassem, J., Krzakowski, M., Bobek-Billewicz, B., Duchnowska, R., Jeziorski, A., & Olszewski, W. (2013). Rak piersi. *Zalecenia postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w nowotworach złośliwych*, 211-263.
2. Janssens, J. P., & Vandeloof, M. (2009). Rak piersi: bezpośrednie i pośrednie czynniki ryzyka związane z wiekiem i stylem życia. *Nowotwory. Journal of Oncology*, 59(3), 159-159.
3. Didkowska, J., & Wojciechowska, U. (2013). Nowotwory piersi w Polsce i Europie – populacyjny punkt widzenia. *Nowotwory*, 63, 111-118.
4. Gronwald, J., Byrski, T., Huzarski, T., Oszurek, O., Szymańska-Pasternak, J., Górski, B., ... & Lubiński, J. (2010). Genetyka kliniczna raka piersi i jajnika. *Postępy Nauk Medycznych*.
5. Strumylaitė, L., Mechnošina, K., & Tamašauskas, Š. (2010). Environmental factors and breast cancer. *Medicina*, 46(12), 867.
6. [https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/inline-images/Rak\\_jajnika\\_i\\_piersi\\_27.10.png](https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/inline-images/Rak_jajnika_i_piersi_27.10.png)
7. <https://www.wzrotnikraka.pl/profilaktyka-rak-piersi/>
8. <https://pro-creative.pl/wp-content/uploads/2019/10/rak.jpg>