



## КАЛІ ПАМЕР МАЄ ЗНАЧЭННЕ



**Я**КУЮ бялізну — што прывабляе мужчынскія погляды ці функцыянальную і бяспечную — насіць жанчыне, ці ўплывае кармленне дзіцяці грудзьмі на іх форму, чым пагражае праседжанне ноччу ў сацсетках, і ў цэлым аб захаванні здароўя гутарым з загадчыкам аддзялення анка-2 (мамалагічнага) Гродзенскай абласной клінічнай бальніцы **Аляксандрам ХОМБАКАМ**.



### ЯК ХВАЛІ ЎПЛЫВАЮЦЬ НА КЛЕТКУ

— **Аляксандр Міхайлавіч, давайце пачнём размову з таго, што вызначым, наколькі ўплывае эмацыянальны фон жанчыны на яе здароўе?**

— Ад эмацыянальнага стану залежыць узровень гармонаў: пазітыўны настрой вызначае баланс эстрагенаў і прагестынаў, а патрэбнае спалучэнне гэтых гармонаў становіцца ўплывае на структуру малочнай залозы. Адна з прычын, па якой у ёй адбываюцца змены (што прыводзіць да мастапатыі, а ў далейшым і да злаякасных новаўтварэнняў) — гэта парушэнне гарманальнага фону. На яго ўплывае практычна ўсё: хранічны стрэс, недахоп сну і фізічнай нагрузкі, і гэта адбываецца на гарманальным дысбалансе. Апошні, у сваю чаргу, прыводзіць да значных змен у структуры малочнай залозы. Мінімальна — гэта кістозныя ўтварэнні, затым можа з'явіцца фіброзная тканка, што далей можа прывесці да ўтварэння злаякаснай клеткі. А калі на гэты фон напластоўваецца спадчынная схільнасць, рызыка развіцця раку значна павялічваецца.

У цэлым рак малочнай залозы з усіх злаякасных новаўтварэнняў у жанчын знаходзіцца на першым месцы. Таму каб прафілактаваць гэтае захворванне трэба падыходзіць, як мы кажам, да ўсяго правільна і прытрымлівацца здаровага ладу жыцця. Такое стаўленне да сябе складаецца з невялікай колькасці кампанентаў: гэта правільны харчаванне, псіхаэмацыянальны стан, задаволенасць сваім жыццём, прафесіяй, пазітыўнае стаўленне да свету, імкненне мак-

сімальна адыходзіць ад шкодных фактараў, якія нас акружаюць і ўсё больш і больш спрабуюць...

— ... **узязь у кола?**

— Яны ўжо нас ўзялі. І мы павінны паспрабаваць разарваць ланцужок. З аднаго боку, гэта бытавая тэхніка, якой усё больш і больш. Яна — крыніца розных нізкочастотных хваляў, якія на нас уздзеіваюць з усіх бакоў. А мы яшчэ імкнёмся, не ўсведамляючы таго, каб гэтае ўздзеянне было кругласутачным: камп'ютар, прас, чайнік уключаны, тэлефоны...

— **І фітнес-трэкер?** — паказваю на модную навінку на сваёй руцэ.

— Ну вядома! А яшчэ чалавек прыдумаў, каб у святая-святых — спальні — паставіць тэлевізар, мабільнікі побач, што катэгарычна непрымальна. Ноччу неабходна спаць, і для гэтага прырода адвяла час — мінімум восем гадзін. Колькі сёння цывілізаваная прыгожая жанчына спіць і калі яна кладзецца? Пасля дванаццаці ночы, таму што працуе за камп'ютарам, сядзіць у сацыяльных сетках. Усё гэта шкодна. Калі цёмна, у вочы не павінна трапляць святло. Гэта час для мелатаніна (рэгулятара гарманальнай сістэмы). Калі ён з дзяцінства, юнацтва не выпрацоўваецца ў дастатковай колькасці, ужо ў маладосці пачынаюцца праблемы, якія прыводзяць да мастапатыі.

А цяпер моладзь тэму ўплыву тэхнікі не ўсведамляе. З аднаго боку — гэта ўзровень цывілізацыі — віртуальная рэальнасць, якая бярэ верх, а з другога — тэхніка выпраменьвае пэўныя хвалі, і яны павольна на нас дзейнічаюць. Даказана: тыя, хто вядзе начны лад жыцця — маюць вышэйшую рызыку развіцця паталагічных працэсаў у малочнай залозе, чым тыя, хто вядзе здаровы лад жыцця.

### УСЁ ВЫЗНАЧАЕ ГЕНЕТЫКА

— **Ці ўплывае памер грудзей на з'яўленне паталогіі?**

— Такой заканамернасці (чым больш малочная залоза, тым вышэйшая рызыка развіцця раку) і дакладных даных няма. А вось чым большая яна па аб'ёме, тым складаней для дыягностыкі — такі момант існуе. Таму што яе памер

вызначаецца не толькі жалезістай тканкай. У постменапаўзе аб'ём павялічваецца за кошт тлушчавай праслойкі, а жалезістая памяншаецца — яна становіцца невялікай, але агрэсіўнай. Малочная залоза вялікая, крыніца раку маленькая і пракантраляваць яе з-за аб'ёму ўжо складана. Не ўсялякі мамограф зможа ацаніць адэкватна, нават мамаграма можа прапусціць вонкавы квадрант, які не трапляе ў зону абследавання.

Я хачу сказаць, што пры вялікіх памерах грудзей верагоднасць з'явіцца анкалагічна працэс у пачатковай стадыі меншы, чым у каго яны меншыя. Чым большы памер, тым складаней для дыягностыкі.

— **Ці адбываецца доўгае кармленне дзіцяці на наступных паводзінах малочнай залозы?**

— Доўгае кармленне дзіцяці — больш за паўгода — з'яўляецца фактарам абароны ад развіцця раку малочнай залозы. Нішто не можа ў прыродзе замяніць матчына малако! І нежаданне карміць сваё дзіця грудзьмі толькі таму, што зменіцца іх форма — таксама не апраўданае. Усе вызначае генетыка. У некаторых жанчын форма захоўваецца нават пасля трох родаў і наступнага кармлення, іншыя нарадзілі адзін раз і выгляд іншы. Гэта — генетыка, тут ні пры чым кармленне.

— **Калі закранулі тэму генетыкі: наколькі спадчынная схільнасць можа ўплываць на развіццё анкапаталогій?**

— Існуе так званая спадчынная форма раку малочнай залозы, пры якой маюцца мутацыі генаў BRCA1/ BRCA2 (яны адказваюць за ўзнікненне раку малочнай залозы і раку яечнікаў). Мутацыі ў гэтых генах перадаюцца ад пакалення да пакалення і спрыяюць з'яўленню злаякасных пухлін. Рэалізацыя захворвання, хто мае мутацыі ў гэтых генах, да 80%. Як правіла, у пакаленнях выразна прасочваецца сувязь у сваякоў першай-другой лініі: маці, сястра, цётка, бабуля. Адпаведна, гэтым жанчынам неабходна вызначыць мутацыі з пункту гледжання атрымання інфармацыі аб сваім здароўі і далейшым прагнозе.

— **Ці існуюць механізмы, якія стрымліваюць развіццё анкапаталогій?**

— Так, вядома. Існуюць пэўныя рэчывы, якія блакуюць назіпаўшанне свабодных радыкалаў у арганізме, што ўплываюць на з'яўленне злаякаснай клеткі: вітаміны А, Е, С, лікапін, селен. Гэтыя важныя кампаненты, якія досыць эфектыўныя для прафілактыкі злаякасных утварэнняў (не толькі

для прафілактыкі раку малочнай залозы, а ў цэлым усяго арганізма), розныя кампаненты-флаванойды, якія спрыяюць ўтварэнню гармонаў у дастатковай колькасці, іх правільнаму балансу.

### ХАРЧУЕМСЯ І АПРАНАЕМСЯ ПРАВІЛЬНА

— **У кітайцаў ёсць падыход «ежа — як лекі» (яны не любяць лячыцца, але аддаюць перавагу пэўнаму набору прадуктаў, багатаму мікраэлементамі, вітамінамі, ужыванне якіх замяняе ім паход да ўрача). Чым харчавалася, каб заставацца здаровай?**

— Прынцып філасофіі, якую вызнаюць кітайцы, абсалютна слушны: у арганізм павінны трапляць рэчывы і кампаненты, у якіх ён мае патрэбу паўсядзённа. Ва ўсіх, напэўна, на слыху міжземнаморская дыета. Гэта галоўным чынам морапрадукты. Яны багатыя на антыаксіданты, пра якія мы ўжо казалі: вітаміны А, Е, С, селен і гэтак далей. У дыете менш рэчываў, якія мы лічым смачнымі, але яны шкодныя для нас — жыўельныя тлушчы і ў вялікай колькасці.

— **А як жа кавалачак сальца?**

— Вядома, кавалачак сала з цыбулькай-часначком — гэта цудоўна! Але тры разы на дзень наўрад ці неабходна. Я хачу сказаць: чым разнастайнейшае харчаванне, тым больш гэта мэтазгодна для арганізма. Галоўнае — не кідацца да крайнасцяў, выбіраючы супермодныя дыеты ў надзеі, што яны створаць цуды.

— **Ці можна казаць пра ўзаемасувязь напярэдняга падабравага, напрыклад, бюстгальтара «з костачкамі» і лакалізацыяй паталогіі ў месцы пастаяннага траўмавання?**

— Вядома, бялізна мае вялікае значэнне. У цэлым, ёсць агульныя патрабаванні: яна павінна быць зручнай, бяшкоднай і « дыхаць ». Натуральна, яна не павінна траўмаваць цела. Гэта датычыцца модных бюстгальтараў «з костачкамі» — яны траўмуюць тканкі малочнай залозы. Усе траўмы (нават дзесяцігоддзі таму) абавязкова рэалізуюцца, і маецца выразная сувязь паміж атрыманай траўмай і ўзнікненнем анкалагічнага працэсу. Бываюць траўмы вострыя (удар, напрыклад) і хранічныя (ты ж «костачкамі»). Гэта ўздзеянне

на жалезістую тканку, ацёк у гэтай зоне і фактар рызыкі развіцця новаўтварэнняў. Таму неабходна знайсці баланс паміж прыгажосцю і ўласным камфортам.

— **Калі мы ўжо згадалі фактары рызыкі, давайце пералічым іх...**

— На першым месцы знаходзіцца спадчынная схільнасць з мутацыяй генаў BRCA1/ BRCA2. Фактарам рызыкі з'яўляецца ўзрост пацыента: пасля 50 гадоў развіццё раку малочнай залозы ўзрастае. Захоўваецца значная рызыка раку другой малочнай залозы ў жанчын, якія перанесли рак у адной з іх. Небяспечныя моцнае іанізацыйнае апрамяненне, праліфератыўныя фіброзна-кістозныя змены.

Сярэднія і менш інтэнсіўныя фактары рызыкі: ранні пачатак першай менструацыі (да 13 гадоў), позняя першая цяжарнасць (пасля 30 гадоў), адсутнасць або кароткае кармленне грудзьмі дзіцяці, адсутнасць родаў, позняя менапаўза (пасля 54 гадоў), атлусценне ў постменапаўзе, захворванні жаночай рэпрадуктыўнай сістэмы (рак яечнікаў, рак цела маткі, перанесеныя траўмы малочнай залозы, мастыты). Са шкодных звычайна на першым месцы — алкаголь. Нават не гаворым аб аб'ёмах: рэгулярнае спажыванне алкаголю адносіцца да фактараў рызыкі.

— **Наколькі эфектыўная скрынінгавая праграма па раннім выяўленні раку малочнай залозы сярод жанчын ва ўзросце 50—69 гадоў?**

— На сёння даных, што будучы знойдзеныя эфектыўныя лекі ад раку, няма. А калі так, то трэба разлічваць на рэальныя магчымасці — гэта лячэнне анкалагічнага працэсу ў пачатковай стадыі. А выяўляць яго мы можам. На гэта накіраваны скрынінг. Пацыентак з першай стадыяй раку малочнай залозы выяўляем больш чым у 50% выпадкаў, калі сярод агульнай катэгорыі толькі 35—36%. У скрынінгавай групе з першай-другой стадыямі — 90%. Вядомая дакладная заканамернасць: пры лячэнні рака малочнай залозы першай стадыі псіагадавая выжывальнасць дасягае да 90%. Другая стадыя — крыху ніжэй. А ў цэлым, гэта самы лепшы вынік лячэння. Скрынінг вельмі эфектыўны і альтэрнатывы яму сёння няма.

**Вольга АНУФРЫЕВА.**

## ШМАТКІ СУПРАЦЬ КАШЫ

Якім павінен быць сняданак

**Ці праўда, што аўсяныя шматкі хуткага прыгатавання менш карысныя, чым авёс? Усе мы шануем шматкі за сытнасць і хуткасць прыгатавання, а таксама за іх пшачотны смак. Але ці не губляем мы штосьці важнае, эканомячы час?**

— Авёс утрымлівае такія карысныя рэчывы, як клетчатка, ненасычаныя тлустыя кіслоты, мікраэлементаў — жалеза, кальцый, калій, фосфар і цынк, вітаміны А, В1, В6, Е, К, РР. Аўсяная каша паляпшае страваванне, садзейнічае ўмацаванню сасудаў, зніжае ўзровень халестэрыну, — тлумачыць **урач-гігіеніст Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Вольга ФІНСКАЯ**. — Аднак варта памятаць, што ў працэсе вытворчасці шматкоў хуткага прыгатавання зерне праходзіць працэс ачышчэння

ад абалонак і зародка, шліфуецца, здрабняецца і папярэдне прапарваецца ці праходзіць апрацоўку высокім ціскам. У выніку губляецца мноства карысных рэчываў, якія ярка і ўтрымліваюцца менавіта ў зародку і абалонцы зерня. А вялікая колькасць крухмалу, які хутка засвойваецца арганізмам, застаецца.

А менавіта прадукты распаду крухмалу ўскладняюць работу падстраўнікавай залозы і павышаюць рызыку развіцця цукровага дыябету. Акрамя таго, каларыйнасць стравы са шматкоў вышэйшая, чым з натуральных прадуктаў. А гэта важна для тых, хто вядзе пільны падлік калорый.

Таксама не трэба забываць, што вытворцы дадаюць у кашы хуткага прыгатавання дабаўкі, якія не дазваляюць злежвацца, падсалоджвальнікі і ароматызатары.

Таму калі жадаеце атрымаць з ранішняга сняданку максімум карысці, вітамінаў і мікраэлементаў, гатуйце кашы з цэльных злакаў. Яны маюць прапарцыянальнае спалучэнне пажыўных рэчываў і клетчаткі. Дзякуючы гэтаму вугляводу і тлушчы засвойваюцца павольна і надоўга насычаюць наш арганізм. А гэта садзейнічае зніжэнню вагі, ачышчэнню арганізма, падтрыманню балансу карысных рэчываў, а значыць і добраму настрою, і энергіі на ўвесь дзень.

**Важна памятаць.** Аўсяная каша хоць і лічыцца тым прадуктам, які абавязкова павінен быць у рацыёне для пахудзення, аднак у 100 грамах прадукту налічваецца 350 калорый. І гэта без уліку дабавак у выглядзе малака, цукру, мёду ці арэхаў. Ешце, але ведайце меру!

**Алена КРАВЕЦ.**