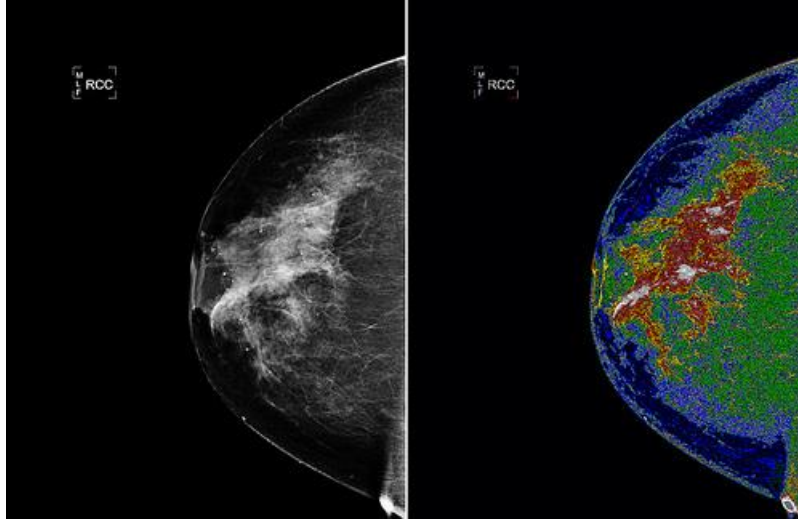


Varovanie: Žiarenie z mamografu spôsobuje rakovinu prsníka

20/07/2012 autor: [badatel](#) 16 comments



Podľa americkej Národnej ligy pre rakovinu prsníka (National Breast Cancer Foundation), je každý rok v USA diagnostikovaných 200 000 nových prípadov rakoviny prsníka, čo činí až trikrát viac prípadov než u iných bežných gynekologických nádorov.

Rakovina prsníka bude stáť v tomto roku život 40 000 ľudí.

V skutočnosti, jediný druh rakoviny, ktorý ma na svedomí životy ešte väčšieho množstva žien je rakovina pľúc.

Veľmi znepokojujúca je aj rýchlosť, s ktorou výskyt rakoviny prsníka vzrástol za posledných 5 rokov. V roku 1960 bola diagnostikovaná jedna z 20 žien a dnes je to už jedna zo siedmich.

Nižšie sú uvedené niektoré dôležité informácie o tomto type rakoviny:

- Rakovina prsníka je najčastejšou príčinou úmrtí žien vo veku 40 až 55 rokov.
- 15 percent zo všetkých karcinómov prsníka sa vyskytuje u žien pod 45 rokov, v tejto vekovej skupine je rakovina prsníka agresívnejšia a má nižšiu mieru úspešnosti vyliečenia.
- 80 percent hrudiek v prsníku sú nerakovinové.
- 70 percent karcinómov prsníka je nachádzaných samovyšetrením.

- Asi 80 percent žien diagnostikovaných na rakovinu prsníka, nemá rodinnú históriu tejto choroby
- Toxické účinky žiarenia pri mamografii sú konečne uznávané ako významný faktor v rozvoji rakoviny prsníka. Niekoľko nedávnych štúdií jasne ukázali, že mamografy môžu spôsobovať viac škody ako úžitku.

Nová štúdia publikovaná v British Medical Journal (december 2011) potvrdila, že skrining rakoviny prsníka môže spôsobovať ženám ujmu na zdraví, a to najmä v prvých rokoch po zahájení skriningu.

Toto poškodenie je spôsobené najmä operáciami, ako lumpektómie, mastektómie a ďalšie (často zbytočné) intervencie. Štúdia upozorňuje na stratu kvality života z falošne pozitívnych výsledkov a zbytočnej liečby.

Našťastie sa začínajú ukazovať prvé náznaky zmeny, ako napríklad táto posledná správa z Inštitútu medicíny (IOM), ktorá spochybňuje životné prostredie ako dominantný faktor v rozvoji rakoviny prsníka. Výbor IOM má úplnú pravdu, keď vyzýva k pokračovaniu výskumu rizík rôznych environmentálnych expozícií v priebehu života ženy.

Nie je to irónia, že mamograf ako hlavný nástroj pre diagnostické testovanie, ktorý má ženám pomôcť odhaliť a zabrániť rakovine prsníka, je zodpovedný za zvýšenie rizika pre rozvoj tejto choroby?

Žiarenie z mamografu je oveľa škodlivejšie ako röntgen pľúc

Mamografia využíva ionizujúce žiarenie v relatívne vysokých dávkach, ktoré môžu prispieť k mutáciám a následne viesť k rakovine prsníka. Z jedného mamografu môžete dostať takú dávku žiarenia, ako by ste získali z 1000 röntgenových snímok hrudníka.

Mamografia tiež výrazne stláča prsia, čo môže viesť k nebezpečnému rozšíreniu rakovinových buniek, ak už existujú. Doktor Samuel Epstein, jeden z popredných svetových odborníkov rakovinou, vyhlásil:

“Predmenopauzálne poprsie je veľmi citlivé na žiarenie, každý 1 rád expozície zvyšuje riziko rakoviny prsníka o 1 percento. V úhrne je to o 10 percent vyššie riziko rakoviny pre každý prsník v priebehu 10 ročnej doby vyšetrení.”

Mamografický skrining vedie k zbytočným zásahom a operáciám, ktoré môžu napokon skrátiť dĺžku vášho života

Ďalším problémom je, že mamografy prinášajú neprijateľne vysoký počet falošných poplachov, konkrétne až šesť percent. Falošne pozitívne výsledky môžu viesť k drahým

opakovaným vyšetreniam, vystavovať vás ďalšiemu žiareniu a niekedy môžu tiež viesť k zbytočným invazívnym procedúram, ako sú biopsie, chirurgia, ožarovanie a chemoterapia.

V skutočnosti, ak sa chystáte podstúpiť mamografické vyšetrenie prsníkov, budete mať o 35 percent zvýšené riziko operácie. Ak mamograf zistí abnormálne miesto v prsiach, ďalším krokom je zvyčajne biopsia.

To znamená odobratie malého množstva tkaniva z prsníka, ktorý potom vyšetří patológ pod mikroskopom a zistí, či je prítomná rakovina. Tieto biopsie sú notoricky nepresné, často vedú k chybnnej diagnóze a zbytočnej liečbe, nehovoriac o neprimeranom emocionálnom strese.

Len myšlienka na to, že môžete mať rakovinu prsníka, hoc ju naozaj nemáte, zameriava vašu myseľ na strach z choroby a tento stres môže vlastne postačovať k samotnému vyvolaniu choroby. Je dobre známe, že stres má škodlivé účinky na vaše zdravie. Takže falošne pozitívna diagnóza môže byť pre vaše zdravie škodlivá z niekoľkých uhlov. Autori jednej štúdie z roku 2009 napísali:

“Skríning viedol k 30 percentnému zvýšeniu diagnóz a zbytočných zásahov, respektíve k zvýšeniu absolútneho rizika o 0,5 percenta. To znamená, že na každých 2000 žien vyšetrených počas 10 rokov, jedna bude mať dlhší život a 10 zdravých žien, ktoré by neboli diagnostikované v prípade, ak by sa nezúčastnili skríningu, bude „liečených“ úplne zbytočne s následným zhoršením ich kvality života.

Bohužiaľ, tuto znepokojivé vedecké poznatky ešte nekončia. Výsledkom toho, že ste sa zúčastnili vyšetrení rakoviny prsníka, je napokon skrátenie vášho života a nie predĺženie. S odkazom na British Medical Journal z roku 2011 Sayer Green napísal o škodách spôsobovaných mamografmi nasledovné:

“Čo je možno najviac znepokojujúce z týchto zistení je, že zatiaľ čo je jasne spochybnená bezpečnosť a účinnosť skríningu pre rakovinu prsníka, tak štúdie, na ktorých boli pôvodne založené, používajú zastaraný model pre radiačné riziko, ktorý minimalizuje karcinogenitu faktorom 4 až 5.

Čo to znamená je, že mamografy nielenže “spôsobujú viac škody ako úžitku,” ale k tomu ešte aj zasievajú semená pre budúcu, žiarením indukovanú rakovinu v prsníkoch miliónov žien.”

Mamogramy naozaj nezachraňujú životy, hovorí výskum

V septembri 2010, New England Journal of Medicine, jeden z najprestížnejších lekárskeho časopisov, vydal prvú štúdiu za posledných niekoľko rokov, ktorá skúmala účinnosť mamografie. Ich zistenia sú ďaleko od toho, čo väčšina ministrov zdravotníctva chce, aby ste verili.

Pointa je, že mamografy, ako sa zdá, znížili mieru úmrtí na rakovinu len o nejakých 0,4 úmrtí na 1000 žien. To je tak malé číslo, že efekt je možno dokonca aj nulový. Inak povedané, 2500 žien by sa mali po dobu 10 rokov zúčastňovať skríningu na to, aby sa zachránil život jedinej ženy.

V podstate nielenže sú mamografy nebezpečné, ale ani nezachraňujú životy žien, ako sa pôvodne myslelo. Minulý výskum tiež ukázal, že pridanie jedného mamografu ročne k starostlivému fyzikálnemu samovyšetreniu prsníkov nezlepšuje šancu na prežitie oproti len samostatnému fyzikálnemu vyšetreniu. Ak mamografy nezachránia váš život, tak čo potom áno?

Najväčším nepriateľom rakoviny: Váš imunitný systém

Nedávne objavy naznačujú, že váš imunitný systém je priamo určený na odstránenie rakoviny. Avšak, keď sa rozhodnete pre ničivé lekárske zákroky (ako napríklad rádioterapiu alebo chemoterapiu), ktoré poškodzujú imunitný systém, ktorý napokon nedokáže adekvátne reagovať, odopierate vášmu telu najlepšiu šancu na uzdravenie.

Bohužiaľ, mamografy majú tendenciu zvýšiť pravdepodobnosť, že ženy budú podrobované liečebnému postupom, ktoré odporujú prírodným liečivým schopnostiam tela. V súčasnej dobe existuje veľké množstvo vedeckých dôkazov podporujúcich teóriu, že vlastný imunitný systém je tá najlepšia zbraň proti rakovine:

- Jedinci s ochorením pečene alebo rakovinou vaječníkov prežijú dlhšie, ak ich biele krvinky (zabijaci T) napadli ich nádory.
- Štúdia z roku 2005 ukázala, že rakovina hrubého čreva, ktorá najsilnejšie priťahuje T bunky, je zároveň rakovinou pri ktorej najmenej často dochádza k jej návratu
- Iná štúdia zistila, že 60 percent vzniku prekancerózných buniek kľčka maternice (nájdenných na PAP testoch) sa vráti do normálu v priebehu jedného roka, a 90 percent sa samo napravi do troch rokov
- Niektoré nádory obličiek sú známe, že sa samé vrátia do normálu, aj z už veľmi pokročilých štádií

Prítomnosť bielych krviniek v okolí nádoru je často známkou toho, že rakovina je na ústupe, alebo dokonca na ceste k úplnému vymiznutiu, ako vysvetľuje jeden článok v New York Times (a rakovinou prsníka nie je žiadnou výnimkou).

Tridsať percent nádorov prsníka sa vyliečia samé

Podľa chirurgičky prsníkov Susan Love z UCLA, minimálne 30 percent nádorov zistených na mamografoch by sa vyliečili samé od seba, ak ste nepodnikli vôbec nič. Tieto nádory sa zdajú byť predurčené k samovoľnému zastaveniu ich rastu, zmenšeniu, a dokonca k úplnému vymiznutiu.

Ponúka sa otázka, koľko rakovinových vyliečení, pripisovaných na vrub moderným zásahom, ako je chemoterapia a ožarovanie, sú vlastne len výsledkom práce imunitného systému snažiaceho sa zbaviť nádoru? Koľko ľudí sa vylieči z rakoviny aj napriek ošetreniu, ktoré zanecháva katastrofu v tele, skôr než kvôli nemu? Je nemožné s konečnou platnosťou odpovedať na túto otázku.

Je ale bezpečné hovoriť, že sila vášho imunitného systému je hlavným faktorom pri rozhodovaní, či budete schopní poraziť rakovinu, až ju raz dostanete.

Takmer každý má rakovino tvorné a pred-rakovinové bunky v tele pred dosiahnutím stredného veku, ale nie v každom sa rakovina rozvinie. Rozdiel spočíva v odolnosti imunitného systému každého človeka.

Dr Barnett Kramer z NIH hovorí, že je stále jasnejšie, že nádory vyžadujú viac než len mutácie k svojmu rozvoju. Potrebujú spoluprácu okolitých buniek, určitú imunitnú odpoveď a tiež hormóny ako pohonné hmoty. Kramer popisuje rakovinu ako dynamický proces, skôr považovaný za “šípku, ktorá sa pohybovala v jednom smere” (napr. od zlého k horšiemu). Čo to znamená pre vás?

Čím lepšie sa budete starať o váš imunitný systém, tým lepšie sa aj on bude starať o vás.

Jedným zo spôsobov, ako posilniť váš imunitný systém je minimalizovať expozíciu mamografov a ostatných zdrojov ionizujúceho žiarenia. Ale môžete si tiež vybudovať imunitný systém DENNE tým, že budete dodržiavať správnu výživu a životný štýl. Jedným z najlepších spôsobov, ako to dosiahnuť, je optimalizácia úrovne vitamínu D.

Vitamín D: Výnimočný bojovník proti rakovine

Vitamín D, steroidný hormón, ktorý ovplyvňuje prakticky každú bunku v tele, je jedným z najsilnejších prírodných bojovníkov proti rakovine. Receptory, ktoré reagujú na vitamín D boli nájdené v takmer každom druhu ľudskej bunky, od kostí až do mozgu.

Váša pečeň, obličky a ďalšie tkanivá môžu pretransformovať vitamín D v krvi do kalcitriolu, čo je hormonálna, respektíve aktívna verzia vitamínu D. Vaše orgány ho potom použijú na opravu škôd a odstránenie rakovinových buniek.

Vitamín D je v podstate schopný vstúpiť do rakovinových buniek a spustiť v nich apoptózu, alebo bunkovú smrť.

Keď JoEllen Waleština, výskumníčka na Štátnej univerzite New York v Albany, vstrekla silnú formu vitamínu D do ľudských buniek karcinómu prsníka, polovica z nich vyschli a umreli v priebehu zopár dní. Vitamín D bol v zabíjaní rakovinových buniek účinný rovnako ako toxická chemoterapia tamoxifén, no bez toho, aby spôsobil akýkoľvek škodlivý vedľajší účinok a tiež za nepatrný zlomok nákladov.

Je silno odporúčané, aby hladina vitamínu D v tele bola 70 až 100ng/ml prípade, že vám bola stanovená diagnóza rakoviny prsníka. Možno to dosiahnuť prostredníctvom priameho a bezpečného vystavenia sa ultrafialovému svetlu, alebo ak to nie je možné, tak ústnym podaním vitamínu D3.

Vitamín D funguje synergicky s akoukoľvek inou liečbou rakoviny, o ktorej som si vedomý a bez nežiaducich účinkov. K ďalším, na výskume založeným prostriedkom proti rakovine prsníka patria nasledujúce:

- Ješ' veľa čerstvej a celej bio zeleniny, najmä fermentovanej zeleniny
- Vyhnúť sa všetkým spracovaným potravinám a minimalizovať cukor, obilie a škrobnaté potraviny
- **Vitamín A** hrá významnú úlohu v prevencii rakoviny prsníka, vaše najlepšie zdroje sú organické žĺtky, surové mlieko a maslo (nepasterizované alebo len mierne pasterizované, ak nie je možné zohnať nepasterizované) a hovädzia a kuracia pečeň (z ekologických fariem, trávou kŕmených zvierat)
- Kurkumín (aktívna látka v kurkuma) je jedným z najúčinnějších nádor potláčajúcich potravín, čierna cohosh, artemisinin, zelený čaj, riasy, kapustovité zeleniny a pupalkový olej sa tiež ukazujú sľubne v pomáhaní a predchádzaní rakovine prsníka
- Dostatok denného pohybu

Čo robiť, ak je vám zistená rakovina prsníka v počiatočnom štádiu?

V prípade, že je vám stanovená diagnóza rakoviny prsníka v počiatočnej fáze, vždy žiadajte druhý názor a prípadne aj tretí a štvrtý. Nedá sa dostatočne zdôrazniť, ako často sa objavujú falošne pozitívne diagnózy, pričom diagnostické kritériá sú príliš subjektívne.

Pred tým, než urobíte akékoľvek rozhodnutie o liečbe, a rozhodne skôr, než sa rozhodnete pre operáciu alebo chemoterapiu, uistite sa, že výsledky biopsie boli preskúmané špecialistom na prsníky, ktorý je znalý a skúsený v tejto oblasti.

Väčšine rakovín prsníka sa dá predchádzať. Ak ste ale boli zasiahnutí touto diagnózou, nezúfajte! Existuje veľa toho, čo môžete urobiť, aby vaše telo využilo svoje vlastné silné hojivé schopnosti!

Podrobný zoznam doplnkov vhodných na rakovinu, ale aj veľa iných ochorení nájdete v článku [Odporúčané doplnky výživy](#).

Bezpečné alternatívy k mamografu

Dnes už existujú prístroje, ktoré dokážu odhaliť rakovinu bez škodlivého ionizačného žiarenia. Ich spoľahlivosť je rovnako vysoká a dokonca v niektorých prípadoch aj vyššia ako u klasického mamografu.

Prvým z takýchto prístrojov je **elektro-impedančný mamograf** alebo nazývaný aj MEIK mamograf.

Ten zisťuje prítomnosť rakovinových buniek na základe elektrického odporu tkanív. Využíva pri tom fakt, že rakovinové bunky sa vyznačujú inými hodnotami ako bunky zdravé.

Jeho presnosť je porovnateľná s klasickým mamografom, teda okolo 85 až 90%. Dokáže tiež graficky vizualizovať prsník na počítači do trojrozmerného obrázku.

Druhou metódou bezpečnej diagnostiky je použitie **vysoko citlivej termálnej kamery**. Tá využíva poznatok, že rakovinové, ale aj iné patologické procesy sa vyznačujú rýchlejšim metabolizmom. Ten sa následne prejavuje vyššou teplotou, ktorú citlivá termálna kamera dokáže zaznamenať.

Najväčšou výhodou vyšetrenia termálnou kamerou je skutočnosť, že dokáže odhaliť rakovinové bunky oveľa skôr. Posledné výskumy ukazujú, že tomu môže byť dokonca o niekoľko rokov pred mamografom.

Kde sa robia tieto vyšetrenia?

Až donedávna bolo možné vykonať uvedené vyšetrenia len v zahraničí. Dobrou správou je, že tieto prístroje sú už aj na Slovensku.

Prvým pracoviskom, kde majú MEIK mamograf je Onkologický ústav Svätej Alžbety v Bratislave. Druhým miestom vlastniacim obe prístroje, teda MEIK mamograf, aj vysoko citlivú termálnu kameru, je klinika **VITARE v Košiciach**.

V prípade záujmu o dané vyšetrenia môžete kontaktovať spomenuté pracoviská. Jedinou nevýhodou je, že ich zatiaľ nepreplácajú zdravotné poisťovne, preto ich môžete podstúpiť len za úhradu.

Klinika Vitare aktuálne ponúka balíček služieb, v ktorom je zahrnutý aj MEIK mamograf, so **zľavou až 78%**. Zľava je však časovo obmedzená, preto ju odporúčame využiť čo najskôr.