

*Посвящается всем девушкам и женщинам
в этом прекрасном мире,
у которых есть или была грудь*

Инструкция по применению

Книга, которая поможет каждой женщине снизить риск возникновения рака молочной железы, выбрать лучшее лечение и избежать негативных последствий болезни.

Кристи Фанк, доктор медицины

Любые интернет-адреса, номера телефонов, сведения о компаниях или продуктах, приведенные в этой книге, предлагаются в качестве информационного ресурса и не являются выражением поддержки издательства. Издательство не ручается за существование, содержание или услуги этих сайтов, телефонных номеров, компаний или продуктов вне контекста книги.

Эта книга не содержит рекомендаций по лечению, не дает медицинские советы и не может заменить вашего лечащего врача. По медицинским вопросам читателям рекомендуется проконсультироваться с квалифицированными врачами. Издательство и автор отказываются от какой-либо ответственности за любые последствия от использования методов лечения, действий или информации, описанных в этой книге, если они не были также рекомендованы вашим лечащим врачом.

Содержание

ОТ АВТОРА	9
ВВЕДЕНИЕ	11
Многослойная проблема.....	12
Новаторский подход к здоровью груди	15
Как пользоваться этой книгой.....	16
Часть первая	
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ	19
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Азбука по уходу за грудью	21
Грудь	22
Поработайте руками во имя здоровья	27
Что искать во время самостоятельного осмотра (со) молочных желез	29
Здоровье груди в разные периоды жизни.....	32
Что такое «уменьшение факторов риска».....	34
ГЛАВА ВТОРАЯ. Опровержение мифов о раке груди.....	38
Правда о генах, поле и судьбе	39
Факт: ваш рацион питания очень важен	41
Ложные представления об образе жизни	44
Пирсинг и тату	49
Глупости о радиации	49
Гормоны и связанные с ними тревоги о здоровье.....	52

Содержание

Вызывают ли рак анатомические изменения?	55
Апчхи! Можно ли «подхватить» рак груди?	58
Присылайте мне ваши мифы о груди!	59
Часть вторая	
СНИЖАЕМ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА	61
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Съешьте это	63
Могучий «фитохимический» (Он же фитонутриент).....	64
Прославленные антиоксиданты.....	67
Идеальная тарелка	70
Относительное что-о-о?.....	72
Знайте ваши фитонутриенты	74
Десять «суперфудов» для груди	78
В сое есть нечто особенное — нет, серьезно.....	85
Самое необходимое: витамины, минералы и немного дополнительной информации.....	89
Кстати, о жирах.....	92
Готовы все это запить?	96
Смузи хотите?.....	101
Что съесть за день.....	104
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Не ешьте это	107
Мясо есть?	109
Не все белки созданы равными	115
Глобальный мясной кризис	118
Дорогое молоко.....	122
Не такие уж и крутые эти яйца	130
Ненавижу быть занудой.....	132
Слишком сладко, чтобы быть правдой?	136
Нужно ли покупать все органическое?	139
Ну что, как там ваши любимые продукты?	149
Приглашаю к столу!	151
ГЛАВА ПЯТАЯ. Не только еда: что еще делать.....	152
Как излечить глобальный кризис.....	153

Содержание

Избавьтесь от жировых валиков	156
Двигайтесь	161
Болеют ли чаще раком возрастные мамы?	164
Как справиться с менопаузой?	166
Сигареты — в мусор	172
Избавьтесь от как можно большего числа факторов риска окружающей среды	173
Семь простых способов сократить контакты с токсическими веществами	183
Найдите свое счастье	187

Часть третья

УЗНАЙТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА И КОНТРОЛИРУЙТЕ ВСЕ, ЧТО СМОЖЕТЕ	193
--	-----

ГЛАВА ШЕСТАЯ. Какие факторы риска невозможно контролировать?

Есть ли они у вас?	195
Генетические мутации: тестироваться или не тестироваться?	219
У вас генетическая мутация? Составьте план действий!	222
Факторы, которые повышают относительный риск развития рака груди у женщин	225

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Лекарства и операции, которые стоит рассмотреть 227 |

Профилактическая терапия	228
Другие виды профилактической терапии и способы снижения риска ...	233
Нестероидные противовоспалительные средства (НСПВС)	236
Хирургическое вмешательство: грудь и яичники	237
Идеальная картинка	244

Часть четвертая

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ПЕРЕЖИТЬ РАК	245
--	-----

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Скрининг и обнаружение рака груди 247 |

Приложим руки	248
Раз-два, проверка... ..	249
Подробнее о бугорках	269

Содержание

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. «У вас рак». Что делать после диагноза?.....	282
Первые несколько дней	283
Что вообще такое рак груди?	285
Главный доклад	288
Молекулярные подтипы: знай врага своего	292
Стадия вашего рака	294
Как долго у вас уже рак?	297
Вызвали ли рак вы сами?	299
Какие существуют варианты лечения?	300
Химиотерапия	300
Поговорим об операции	305
Когда делать операцию?	317
Когда настает время для радиотерапии?	322
Эндокринная/гормональная терапия	328
Таргетированная лекарственная терапия.....	330
Поможет ли иммунотерапия?.....	332
Комплементарная и альтернативная медицина (КАМ)	333
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. И что теперь? Жизнь после диагноза и лечения	336
Продолжение наблюдений	337
Оставайтесь организованными	341
Давайте по-честному: прощальные подарки от рака не очень-то приятные.....	342
Привет, рак, давно не виделись	354
Ваш худший страх	356
Как найти поддержку и утешение, когда они нужны	362
Не предоставляйте раку комфортный дом.....	368
БЛАГОДАРНОСТИ.....	375
ПРИМЕЧАНИЯ	377
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	457
ОБ АВТОРЕ	463

От автора

В декабре 1971 года моей маме было 36 лет, и у нее было пятеро детей младше четырнадцати (мне тогда было два). Она была на пике физической формы, почти профессионально играла в теннис и ежедневно плавала, но потом пережила инсульт и необъяснимым образом впала в кому, продлившуюся три недели. Врачи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе не раз говорили отцу, чтобы тот не уходил из дома ночью, потому что утром она наверняка умрет. Священник даже совершил над ней таинство соборования, после чего небеса, судя по всему, решили: *«Ну уж нет, мы еще не готовы принять эту злобную Мэри-Энн. Дадим-ка ей еще годков пятьдесят»*. И она пришла в себя! (Если вы когда-нибудь со мной встретитесь — а я надеюсь, что встретитесь, — спросите меня, как она пришла в себя.) Мама еще год пролежала в реабилитационной клинике прежде чем вернулась домой; ей пришлось заново учиться говорить и ходить, потому что она потеряла контроль над правой стороной тела (гемипарез). Все «друзья» моих родителей исчезли, папе пришлось выбрать дом поскромнее, но его любовь не стала меньше; более того, она стала еще сильнее. Им обоим уже за восемьдесят, и он до сих пор яростно защищает ее и очень трогательно помогает. Как не восхищаться воином, который взглянул в лицо смерти и победил, ни разу при этом не пожаловавшись на жизнь?

Вот откуда я взялась, и могу сказать про себя, что я упряма, целеустремленна и настойчива, как мама, а от отца я взяла умение сочувствовать и сострадать. И когда мне приходится выслушивать

От автора

от вас оправдание бездеятельности, мотивированное обреченностью, в ответ я говорю: «Встряхнись и посмотри реальности в глаза!» А если я увижу вас испуганными и сломленными, то просто обниму и постараюсь вернуть надежду.

Помимо отношений с Богом, главное в моей жизни — это любящая семья и уничтожение рака. Эта книга у вас в руках, значит, теперь вы — моя семья. Итак, в путь!

Введение



С четырех лет я хотела стать актрисой. (Ха! Вы-то думали, я скажу, что всегда хотела стать врачом, да?) Я играла во всех пьесах, начиная со «Спящей красавицы» во втором классе и заканчивая ролью царя Эдипа в постановке, где участвовали одни женщины, в колледже. Но моей целью был не Голливуд. Я мечтала лечить детей с помощью театра и воображения, помогать им бороться со страхами, порожденными болезнью.

Перенесемся на второй курс факультета психологии Стэнфордского университета. Тогда я пережила прозрение, которое изменило всю мою жизнь и положило начало новому пути. Однажды во время подготовки к экзамену по нейропсихологии, усердно запоминая, какие нейротрансмиттеры в мозге управляют функциями организма, я поймала себя на мысли, которая заставила забегать мои собственные нейротрансмиттеры. Она пришла от Бога: *«Ты станешь врачом»*. Ух ты, какая неожиданность! Я как будто первый раз по-настоящему поняла это.

Хорошо, очень интересно. Не совсем так, как я представляла себе свое будущее, но любопытно. Видите ли, женщины, которых я считала примерами для подражания, рано вышли замуж, и больше всего мне хотелось завести семью и работать драмотерапевтом.

Но вместо этого через неделю я отправилась в Африку в рамках летней миссионерской поездки, которую планировала еще несколько месяцев назад. Я своими глазами увидела проблемы, с которыми приходится сталкиваться миллионам мужчин, женщин и детей, и как будто ощутила цель

своей жизни — и в ней не было места театру. Я почувствовала, что должна ухаживать за людьми, помогать им поддерживать тот сосуд, в котором они носят свою жизнь, — тело. Болезни отнимают надежду, заставляют страдать и приносят смерть. Именно там, сидя скрестив ноги на полу саманной хижины и балансируя с картошкой на голове, чтобы рассмешить детей племени, я решила прислушаться к голосу Бога и стать настоящим врачом, чтобы бороться со всем, что убивает нас и лишает радости.

Я поступила в медицинское училище, отработала в резидентуре общей хирургии, а потом окончила курс хирургии груди в медицинском центре Седарс-Синай. Я осталась там и стала директором отдела обучения пациентов в маммологическом центре, где прочитала немало лекций для пациентов и врачей.

Для большинства женщин тема рака выходит на первый план только тогда, когда диагноз уже поставлен. Чтобы привлечь внимание своих слушателей, я прибегала не к медицинским терминам, навевающим сон, а обсуждала с ними результаты интересных исследований, заставляя посмотреть на проблему иначе.

Я глубоко погружалась в борьбу со злокачественными опухолями и находила новые способы коренным образом изменить жизнь своих пациенток. Иногда я просто не могла дождаться утра, чтобы снова открыть дверь своего кабинета и провести целый день за обследованием и обучением женщин. Моей целью было вылечить, и я прилагала все творческие и душевные силы, чтобы решить самые нелегкие диагностические или косметические проблемы.

Все, что я делала тогда и по-прежнему делаю — помогаю женщинам укрепить здоровье, снизить риск развития рака груди, осмыслить диагноз и найти свой путь после лечения, — вдохновило меня на создание книги, которую вы сейчас читаете.



МНОГОСЛОЙНАЯ ПРОБЛЕМА

Торчащие или обвисшие, округлые или плоские, эти близняшки, расположенные прямо посередине грудной клетки у половины населения планеты, остаются загадкой для большинства их владелиц, как бы ни нелепо это прозвучало. Женщины с трудом представляют, как заботиться

о груди, поддерживать ее здоровье, которое тесно связано с благоденствием всего организма.

Все знают, что в молочной железе может развиваться рак — главный убийца женщин в возрасте от 20 до 59 лет, но тем не менее еще не было ни одного солидного исследования, которое объяснило бы нам, как уменьшить опасность этой болезни и какие меры необходимы, чтобы обезопасить себя.

Любой разговор о здоровье груди должен затрагивать два вопроса: распространенность и знания. Во-первых, злокачественная опухоль молочной железы — это пандемическая проблема, что подтверждается большой распространенностью этой патологии. Только в Соединенных Штатах Америки у каждой восьмой женщины на том или ином этапе жизни диагностируется рак груди. И каждый год по всему миру регистрируется 1,7 млн новых случаев, и более 300 000 из них — в США. Что интересно, заболеваемость в разных регионах мира различается в четыре раза: от 27 на 100 000 человек в Средней Африке и Восточной Азии до 93 в США и 112 в Бельгии, и дело здесь вовсе не в климате. Если вас это пугает, знайте: вы не одиноки.

Основываясь на моем личном опыте сертифицированного хирурга-маммолога, который помог десяткам тысяч женщин, могу с *абсолютной уверенностью сказать*, что в наших силах значительно сократить риск развития рака молочной железы. Но здесь нас поджидает вторая опасность: ошибочные представления людей об этой болезни. В основном, женщины считают, что наследственность и генетика являются главными ее причинами, однако в большинстве случаев это совсем не так. Наследуемые мутации, например ген рака молочной железы BRCA, виновны лишь в 5–10% всех случаев; более того, у 85% женщин с этим диагнозом ни у одной родственницы не было ничего подобного.

Дам вам минутку, чтобы вы подобрали челюсть с пола.

Несмотря на расхожее представление, что генетика и наследственность — главные причины рака груди, современные исследования говорят о том, что их влияние на развитие болезни не более 15%.

В последние 30 лет медицинское сообщество так и не исправило ложных представлений, которых придерживается большинство переживших

эту болезнь груди: они *полностью* уверены, что причиной может быть наследственность, загрязнение окружающей среды, стресс или судьба, в общем, все, что не находится под их непосредственным контролем¹. Тем не менее статистика говорит о том, что если женщина до менопаузы будет придерживаться образа жизни, в котором приоритет отдается физическим нагрузкам, отказу от курения, алкоголя, а в ее рационе цельная растительная пища будет преобладать над мясом и молоком, то вероятность заболеть сократится вдвое. А у пожилых — снизится на 80%².

Да, так и есть. Вы можете улучшить свое отношение к груди, и она ответит вам взаимностью. Строгие научные данные и личный опыт работы подтверждают все мои рекомендации по уменьшению риска возникновения злокачественной опухоли груди и успешному лечению болезни. Мои пациентки — такие же женщины, как и вы. Они точно так же беспокоятся из-за каждой новой маммограммы, приступа



Следуя здоровому образу жизни, вы вдвое сокращаете вероятность рака груди до менопаузы и на 80% — после.

боли, припухлости, сыпи или странных выделений. Они хотят знать, есть ли в мире что-нибудь новое, что может не пустить или прогнать эту болезнь. И большинство из тех, кто прислушивается к моим советам по питанию, физической активности и лечению, выходят из моего кабинета, чув-

ствуя облегчение и прилив сил. Изменив свой образ жизни, женщины могут заметить, как у них проходят мастопатия и боль, улучшается самочувствие при ожирении и диабете, они понимают, что именно нужно делать, если диагноз поставлен, или же они просто никогда с этим заболеванием не столкнутся.

Сказав все это, спешу добавить, что изменения, которые я предлагаю в этой книге, не просто окажут благотворное влияние на вашу грудь. О нет, дамы! Они еще и снизят ваш холестерин, нормализуют уровень триглицеридов, артериальное давление, уменьшат вероятность сердечного приступа, сделают тело стройнее, приведут в норму уровень сахара в крови, снимут боль в суставах, подарят больше энергии, улучшат сон, настроение и половую жизнь, обострят ум (и уменьшат вероятность деменции), разгладят кожу, обеспечат регулярную работу кишечника, очистят легкие, снизят риск развития рака любого органа, улучшат здоровье планеты и продлят вам жизнь.

Если вы станете практиковать то, чему я учу, предотвратите многие проблемы, которые в конечном итоге ведут к хроническим и опасным для жизни заболеваниям. Каждый день будет дарить вам счастье и удовольствие, и вы сможете легко достигнуть своих целей и ни разу не пожалеее, что выбрали этот путь.

НОВАТОРСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ГРУДИ



С тех пор как мы с мужем Энди Фанком в 2007 году основали центр лечения рака груди «Розовый лотос» в Лос-Анджелесе, мы поставили перед собой цель: соединить современнейшие методы скрининга (первичного обследования), диагностики и лечения с профилактическими стратегиями и целостный комплексный подход к решению проблемы. Мы хотим спасти жизни, избавлять от страха, внушать уверенность и дарить надежду в тяжелые минуты жизни. «Розовый лотос» стремится вернуть здоровье и надежду всем женщинам независимо от их доходов или общественного положения. Каждый год мы обслуживаем тысячи пациенток с самыми разными диагнозами и делаем все, что в наших силах, чтобы принять большинство страховок, включая «Медикэр». Тем, у кого нет страховки или она не покрывает оказанных услуг, фонд «Розовый лотос» предоставляет бесплатный скрининг, диагностику, лечение и поддержку при раке груди. Мы помогаем даже тем, у кого нет возможности получить никакой медицинской помощи.

Я невероятно рада, что благодаря работе с такими знаменитостями, как Анджелина Джоли и Шерил Кроу, получила уникальную возможность донести до всего мира свое послание о здоровье груди и снижении опасности онкологических заболеваний. Через три дня после того, как я удалила злокачественную опухоль у Шерил, она пришла ко мне в кабинет с листом бумаги в руках и сказала: «Я хочу рассказать всем о том, что вы сделали. Не могли бы вы проверить факты в этом пресс-релизе?» Задолго до того, как я провела двойную профилактическую мастэктомию, которую Энджи описала в своей нашумевшей колонке в *New York Times* — «Мой медицинский выбор», мы с ней обсуждали самый эффективный и честный способ сообщить о ее решении.

В результате ее официальное заявление привело к увеличению количества скринингов на ген BRCA по всему миру.

Истории этих звезд, которые завоевали высокое положение не только в обществе, но и в наших сердцах, не были тайно обнаружены папарацци: обе сказали об этом открыто, действуя из сострадания и любви к людям. Они без страха затронули темы здоровья груди, и я считаю своим долгом продолжать разговор на эту тему.

Несмотря на то что я больше всего известна как хирург, моя главная цель — все-таки достучаться до пациенток до того момента, как они окажутся в операционной. Я делаю все возможное, чтобы донести до женщин то, что знаю о здоровье молочной железы: выступаю на телевидении, пишу в нашем блоге Pink Lotus Power Up, читаю лекции, публикую статьи, провожу исследования, спонсирую кампании.

И сейчас я хочу рассказать об основных правилах, которые помогут вам лучше узнать вашу грудь, снизить риск развития рака или познакомиться с прогрессивными методами лечения в том случае, если диагноз уже поставлен.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Чтобы научиться поддерживать здоровье груди, нужно просто-напросто поставить перед собой цель — улучшить качество своей жизни. **Мы не должны умирать от болезней, которые можем контролировать.** Но реально ли держать под контролем рак груди? Да, иногда он появляется даже у тех женщин, которые делают все правильно. И пока мы наконец не разработаем лекарство или вакцину, даже самые отчаянные попытки защитить себя иногда будут проваливаться из-за стихийных мутаций или по вине других обстоятельств. Тем не менее во многом в ваших руках власть над этой болезнью, так давайте ею воспользуемся!

До 90% случаев рака молочной железы на планете можно было бы предотвратить, если бы женщины понимали, что их ежедневный выбор — еда, напитки, физические нагрузки, вес, контакты с токсинами, настрой — влияет на клетки груди, которые либо остаются здоровыми, либо становятся злокачественными³. Каждый день мы делаем

бесчисленное множество действий, которые приближают или предотвращают рак.

Девяносто процентов рака груди можно предотвратить, если выбрать правильную еду, питье, физические нагрузки, душевный настрой, контролировать вес, ограничить контакты с токсинами и уменьшить уровень стресса.

Я рекомендую прочитать книгу целиком, чтобы лучше усвоить всю важную информацию, которую я постаралась собрать в ней, но я пойму, если вы захотите побыстрее перейти к главам, которые касаются именно вас. Для этого позвольте мне дать краткое описание моей работы, которое поможет найти наиболее актуальные для вас темы.

В первой половине книги я пополню ваши запасы знаний о груди и расскажу о том, как изменить образ жизни, чтобы снизить риск рака молочной железы. В первой части вы научитесь ухаживать за грудью и больше никогда не обращать внимания на мифы, окружающие злокачественные опухоли. Я, почти два десятилетия исследуя связь между образом жизни и раком, выяснила, что многие вещи, которые якобы вызывают его, на самом деле никак на него не влияют. Во второй части мы обсудим, что еще можно сделать, кроме того, чтобы ежегодно делать маммограмму и надеяться, что в оставшиеся 364 дня не появится никаких уплотнений. Я помогу вам уменьшить возможность встретиться с раком с помощью изменений в рационе питания и образе жизни, особенно таких, которые сдерживают **эстроген, ведь этот гормон — топливо для 80% случаев рака груди**. Расскажу, что самые здоровые обеды — растительные, маложирные и с большим количеством клетчатки: много свежих фруктов и овощей (желательно органических), стопроцентные цельные зерна (например, бурый рис и овес), белки неживотного происхождения (чечевица, фасоль и соя) и чашка зеленого чая. Еще я поговорю, например, о выборе пищевых добавок, физических нагрузок, контроле веса и гормонов, которые тоже могут провоцировать рост опухоли.

Некоторые факторы риска развития онкологии можно контролировать. Мы не должны умирать от того, что можем предотвратить.

