

Dolegliwości w obrębie sutka są najczęstszymi schorzeniami chorobowymi u kobiet po 35 roku życia. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem i jest najwyższe przedziale 45-60 lat. Jest rzeczą zasadniczą aby w tym okresie zwrócić szczególną uwagę na profilaktykę w myśl zasady, „im wcześniej wykryta choroba tym większa szansa na pełne wyleczenie”.

Budowa gruczołu sutkowego

Gruczoł sutka składa się z kilkunastu do 25 gruczołików. Gruczołiki te przyrównuje się często do kiści winogron. Owoce na kiściach będą odpowiadały płacikom produkującym mleko, a gałązki na których są osadzone przewodom przez które przepływa pokarm do brodawki sutkowej. W trakcie zapłodnienia owoce rosną i dojrzewają do produkcji mleka. Po zakończeniu karmienia zmniejszają się i pozostają w fazie uśpionia jak małe niedojrzałe owoce. W tej fazie gruczoł sutkowy składa się głównie z tkanki tłuszczowej. Dopiero w okresie ciąży zostaje ona zastąpiona tkanką gruczołową.

Im większa ilość tkanki tłuszczowej u nie ciężarnej kobiety tym gruczoł sutkowy jest większy. Rozwojem gruczołu sterują hormony wydzielane przez przysadkę mózgową i jajniki. Do początku pokwitania budowa gruczołu sutkowego jest taka sama zarówno u dziewcząt jak i chłopców u których w późniejszym okresie jego rozwój zostaje zahamowany. Brodawka sutkowa opleciona jest otoczką której barwa zależy w dużej mierze od barwy włosów. U brunetek jest ciemna, a u blondynek jasna. W czasie ciąży otoczka staje się wyraźnie ciemniejsza, a znajdujące się w jej obrębie małe mięśnie przy dotyku podnoszą ją i usztywniają, co ułatwia karmienie.

Zadania gruczołu sutkowego

Zaraz po porodzie następuje gwałtowny spadek wydzielania hormonów łożyskowych, a z przedniego płata przysadki wydziela się prolaktyna, która pobudza płaciki gruczołu sutkowego do wytwarzania mleka. Dla noworodka pokarm matki jest idealnym i najlepszym pożywieniem, którego nic nie zastąpi. Pozbawiony jest chorobotwórczych drobnoustrojów oraz zawiera przeciwciała będące dla dziecka podstawą odporności na choroby, ma odpowiednią temperaturę i jest bardzo dobrze przyswajane. Niemowlęta karmione piersią są z reguły bardziej odporne na zakażenia, chorują o wiele rzadziej na zapalenie płuc i dróg oddechowych, na biegunki zakaźne, są mniej nerwowe (bezpośredni kontakt z matką), rozwijają się szybciej.

UWAGA

Gotowanie mleka matki niszczy jego właściwości bakteriobójcze.

Nienowotworowe choroby sutka

Włóknisko – gruczolaki, brodawczaki, tłuszczaki, zwane również guzami łagodnymi. Zazwyczaj do 30-35 roku życia powstające w sutkach zmiany mają charakter łagodny. Wzrastają powoli nie dając przerzutów, w czasie ciąży wzrost może ulec przyśpieszeniu.

Zapalenie gruczołu sutkowego, występuje tylko w trakcie karmienia piersią. Objawem jest zaczerwienienie skóry, ból i gorączka, może tworzyć się ropień który trzeba wyczyścić. Jeśli zapalenie sutka pojawia się poza okresem karmienia, może to oznaczać chorobę nowotworową.

Mastopatia: najczęściej są to dość bolesne zgrubienia miększu. W drugiej połowie cyklu miesięczkowego mogą wystąpić bóle które zanikają w chwili krwawienia. Z brodawki może wypływać mleczny, wodnisty lub krwisty płyn. Dolegliwości zwiększają się na chłodzie. Mastopatia zazwyczaj nie wymaga leczenia. Istnieje jednak niebezpieczeństwo przeoczenia raka który może się umiejscowić między łagodnymi guzkami. Może również dojść do rozrostu guzków lub pojawienia się nietypowych komórek (atypia komórkowa) istnieje wówczas niebezpieczeństwo zezłośliwienia, tkankę gruczołową należy wtedy wyciąć.

W schorzeniach tych leczenie ziołami jest bardzo pomocne i przynosi dobre wyniki. Wymaga jednak czasu i systematyczności. Należy okresowo robić kontrolne badania, można wtedy obserwować rezultaty kuracji.

Proponuję przygotowanie 3 zestawów o następującym składzie:

Zestaw 1

- ziele jemioli
- kora wierzby
- liść brzozy
- liść jagody czarnej
- ziele pokrzywy
- kłącze perzu
- kwiat nagietka
- korzeń omanu
- liść mięty
- korzeń kozłka
- ziele fiołka trójbarwnego
- ziele dziurawca
- korzeń arcydzięgla

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Zestaw 2

- ziele jemioli
- kłącze pięciornika
- ziele skrzypu polnego
- ziele rdestu ptasiego
- ziele tasznika
- kora kaliny
- kwiat kasztanowca
- liść jagody czarnej
- liść brzozy
- owoc róży

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Zestaw 3

- porost islandzki
- ziele jemioli
- kwiat jeżówki purpurowej
- liść pokrzywy
- kłącze pięciornika
- ziele krwawnika
- kora wierzby

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Przygotowanie i dawkowanie

1. Poszczególne składniki wymieszać, wsypać do 3 osobnych torebek i ponumerować.
2. W pierwszym tygodniu pić zestaw nr 1, w drugim tygodniu zestaw nr 2 a w trzecim tygodniu zestaw nr 3.
3. Po 3 tygodniach zrobić tydzień przerwy i kurację powtarzać.

Pić 3 szklanki dziennie, pół godziny przed posiłkami. Na jednorazowe użycie sypać jedną łyżkę ziół do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia (około 20 minut).

Można przygotować maść do smarowania zgrubień sutka:

1. Do półlitrowego garnuszka nałożyć wazeliny kosmetycznej, lanoliny lub euceryny do połowy jego objętości.
2. Garnuszek włożyć do drugiego naczynia z gotującą się wodą.
3. Do gorącej wazeliny wsypujemy po jednej łyżeczce kwiatu nagietka, ziela krwawnika, liścia babki lancetowatej, kwiatu lub ziela jasnoty białej. Można dosypywać trochę więcej tak by mieszanina miała konsystencję gęstej śmietany.
4. Trzymać na ogniu około 30 minut cały czas mieszając.
5. Letnią mieszaninę wycisnąć przez gazę, podgrzać ponownie dodając dwie łyżki 7% nalewki propolisowej.
6. Mieszać do czasu odparowania spirytusu, przelać do słoiczka.

Smarować cienko 3 razy dziennie.

Przeciwwskazania: uczulenie na propolis.

Rak sutka

Jest w Polsce najczęstszym schorzeniem rakowym u kobiet. Można powiedzieć że jest podstępny zabójcą, bowiem w początkowym stadium rozwoju nie powoduje żadnych dolegliwości. Jego złośliwą cechą jest przenikanie do sąsiednich narządów i rozsiewanie przerzutów, poprzez naczynia krwionośne i limfatyczne.

Najszybciej przerzuty pojawiają się:

- W węzłach chłonnych (100%) najczęściej zajęte są węzły chłonne pachowe, dlatego też w trakcie operacji węzły te są prawie zawsze usuwane.
- W kościach (60-70%) istnieje tu pewna kolejność, można powiedzieć reguła ich ujawniania. Najszybciej pojawiają się w miednicy, później w kręgosłupie, żebrach, kości udowej, czaszce. Wykryć je można za pomocą scyntygrafii szkieletowej przy pomocy substancji radioaktywnej
- W wątrobie (50-60%) sygnałem o zajęciu może być pojawienie się żółtaczki
- W płucach (około 50%) mogą pojawiać się kłucia, bóle w plecach, kaszel, podwyższona temperatura, ślady krwi w płwocinie. Wykrywany jest przy pomocy obrazu radiologicznego.
- W jajnikach (20-30%)

Należy pamiętać że usunięcie nowotworu przed rozsianiem przerzutów umożliwia trwałe uleczenie.

Stopień zaawansowania choroby jest przez lekarzy określany poprzez stadium wg klasyfikacji TNM. Jest on dość skomplikowany i mało zrozumiany przez laika dlatego najczęściej stosuje się stary podział na 3 stadia:

- Stadium I
Guzek sutka w swoim przekroju ma mniej niż 2 cm, węzły pachowe nie są powiększone, niema podejrzeń przerzutu. W ponad 90% przypadków istnieje możliwość trwałego wyleczenia.
- Stadium II
Średnica guzka jest znacznie większa od 2 cm, zajęte są pachowe węzły chłonne, jednak nie stwierdza się przerzutów. Możliwość trwałego wyleczenia istnieje w granicach 40-60%.

- Stadium III

Nowotwór wyszedł poza węzły pachowe, zajęte są węzły chłonne szyi lub w klatce piersiowej, mogą istnieć przerzuty w innych narządach. Możliwość trwałego wyleczenia znacznie spada i oscyluje w granicach 10%.

Często lekarze stosują stadium IV w tych przypadkach gdy przerzuty rozsiały się na narządy wewnętrzne a rokowania wyleczenia są minimalne.

Sposoby leczenia

- **Napromieniowanie**

Najczęściej stosuje się w tych przypadkach, gdy operacja nie jest możliwa, lub po operacji gdy istnieją wątpliwości co do skuteczności samej operacji. Profilaktycznie w stadium I gdy po usunięciu guza pozostawiono pozostałą tkankę gruczołową.

- **Cytostatyki hamujące podział komórek (chemioterapia)**

Stosuje się je w przypadkach nieoperacyjnych przerzutów, często podaje się też profilaktycznie po operacji celem zapobieżenia nawrotom choroby.

W trakcie chemioterapii proponuję pić zestaw ziół utrzymujący morfologię na przyzwoitym poziomie umożliwiając kontynuowanie leczenia (zapobiega nadmiernemu niszczeniu leukocytów).

Zioła:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| • Owoc jarzębiny | • Ziele krwawnika |
| • Owoc Jerzyny | • Liść orzecha włoskiego |
| • Owoc róży | • Korzeń mniszka |
| • Owoc głogu | • Kłącze tataraku |
| • Owoc jałowca | |
| • Liść porzeczki czarnej | |
| • Ziele pokrzywy | |

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Wszystkie składniki wymieszać, sypać jedną łyżkę stołową ziół na jedną szklankę, zalać wrzątkiem, wstawić na około 20 minut, pić pół godziny przed posiłkami, 3 razy dziennie.

- **Leczenie hormonami**

- **Leczenie immunoterapeutyczne za pomocą komórek odpornościowych (np. interferon)**

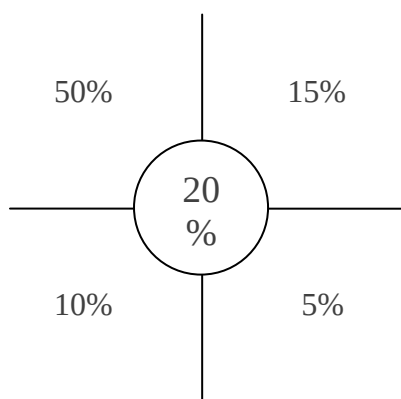
- **Operacje**

Operacja jest najpewniejszą metodą leczenia raka sutka, umożliwia całkowite usunięcie tkanki nowotworowej. Rak sutka charakteryzuje się równoczesnym występowaniem w kilku miejscach tzw. wieloogniskowością. Dlatego po usunięciu jednego guzka nie można mieć pewności że w sąsiedztwie nie istnieje inny, mniejszy guzek. Ta niepewność determinuje sposób operacji w której profilaktycznie usuwa się cały gruczoł wraz z pachowymi węzłami chłonnymi.

Jak wykryć raka lub inne zmiany chorobowe w sutku?

W większości przypadków zmiany chorobowe sutka zostają wykrywane przez kobiety w trakcie tzw. samobadania. Warto przypomnieć na czym ono polega i jak je przeprowadzić:

- **Badanie wizualne**
Sutek należy oglądać w dużym lustrze, tzw. ubraniowym. Jeśli ramiona luźno zwisają obie brodawki powinny znajdować się na tym samym poziomie i leżeć w odbiciu lustrzanym identycznie w stosunku do linii środkowej ciała. Sutki z reguły powinny mieć okrągły kształt i nie być w żadnym miejscu pozaciągane i wypukłone. Skóra po obu stronach powinna mieć ten sam kolor i charakter.
U niektórych kobiet może występować nierówna wielkość gruczołów sutkowych uwarunkowana różnicą rozwojową, nie powinna ona budzić obaw. Należy jednak zwrócić uwagę jeśli wielkość poprzednio obserwowanych sutków ulega z czasem zmianie.
- W trakcie powolnego, równomiernego unoszenia obu ramion ku bokom do momentu aż dłonie zwrócą się ku górze powinna być zachowana symetria unoszonych przez skórę obu sutków we wszystkich pozycjach.
Powtarzać podnoszenie ramion z obserwacją sutków z boku od strony prawej i od strony lewej.
- **Badanie dotykowe**
W wyobraźni przeprowadzamy przez sutek dwie osie, oś pionową i oś poziomą, podzielą one sutek na 4 ćwiartki (wewnętrzna górna, wewnętrzna dolna, zewnętrzna górna, zewnętrzna dolna) Każdą z tych ćwiartek badać po kolei płaską dłońią okrężnymi ruchami palców w poszukiwaniu guzków.



Najczęściej pierwszy guzek raka sutka wymacuje się w górnym zewnętrznym kwadracie.

Często prawie 50% kobiet wyczuwa w swoich sutkach jakieś zgrubienia o miękkim lub elastycznym charakterze. Przeważnie są to włukniako-gruczołaki, zmiany mastopatyczne, brodawczaki. Należałoby sporządzić sobie ich szkic. Niebezpieczne mogą być twory nowo powstające, rosnące szybko, bardzo twarde i trudne do odgraniczenia.

- **Obmacywanie brodawki i otoczki**
- **Próba wyciskania gruczołu sutkowego**
Położyć dłoń okręcenie wokół sutka, następnie uciskać go w kierunku brodawki. Zazwyczaj tylko przed miesiączką wydobywa się z brodawki trochę płynu.
- **Sprawdzić węzły chłonne** sięgając głęboko ręką do dołu pachowego pod swobodnie zwisające ramię.

Należy zwrócić uwagę jeśli:

- Sutki staną się nierówne i duże, ewentualnie jeśli w czasie ruchów jeden z sutków przemieszcza się wolniej
- Skóra sutka ulega w jakimś miejscu widocznej zmianie (obrzęk, zaczerwienienie, wciągnięcie)
- Podczas wyciskania sutka pojawia się krwisty lub wodnisty płyn
- Podczas obmacywania pojawia się w sutku lub pod pachą guzek którego wcześniej nie było

Czynniki ryzyka

Długoletnie obserwacje pacjentek chorujących na raka sutka ujawniły pewną prawidłowość co do grup zachorowań. I tak częściej chorują kobiety z grupy:

- Obciążonych genetycznie, których matki, babcie, siostry chorowały na raka sutka.
- Późno rodzących pierwsze dziecko
- Bezdziennych
- Wcześnie miesiączkujących (przed 12 rokiem życia)
- Kończących miesiączkowanie po 50 roku życia
- Niekarmiących piersią
- Z wcześniejszym rakiem jednego z sutków

Możliwości nawrotu raka

Większość nawrotów pooperacyjnych występuje w okresie od pierwszych 3 do 5 lat. Rokowania są teraz gorsze, operacje trudniejsze, gojenie ran upośledzone, szczególnie po napromieniowaniu. Często wykrywane są przerzuty do innych narządów. W grupie pacjentek z nawrotem raka 5 lat przeżywa około 20% pacjentek.

Obserwacje i wnioski jakie posiadałem w swojej ponad 30 letniej praktyce są bardzo obiecujące. U kobiet po operacji raka sutka (oczywiście zależy to również od stadium) które przez dłuższy okres wspomagały leczenie terapią ziołową, nawrót choroby nowotworowej był znacznie mniejszy. Kurację ziołową można z małymi przerwami prowadzić nawet przez 5 – 6 lat.

Proponuje następujące zestawy ziołowe:

Zestaw 4

Zestaw immunostymujący, wzmacniający układ odpornościowy organizmu.

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| • korzeń lukrecji | • Korzeń łopianu |
| • ziele krwawnika | • Owoc jałowca |
| • liść jeżyny | • Kłącze pięciornika |
| • Ziele rdestu ptasiego | • Liść maliny |
| • Ziele skrzypu | |
| • Liść poziomki | |
| • Liść orzecha włoskiego | |

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Zestawy 5 i 6 – działają przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo, wzmacniają organizm i pobudzają do walki z chorobą układ odpornościowy.

Zestaw 5

- Ziele rdestu ptasiego
- ziele skrzypu polnego
- kora wierzby
- ziele jemioły
- liść brzozy
- liść czarnej jagody
- ziele pokrzywy
- korzeń omanu
- kłącze perzu
- ziele dziurawca
- ziele fiołka trójbarwnego
- porost islandzki

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Zestaw 6

- szyszki chmielu
- ziele morszczynu
- liść maliny
- kłącze perzu
- liść pokrzywy
- ziele jemioły
- kora wierzby
- kłącze tataraku
- ziele bratka
- liść mięty
- korzeń omanu
- kłącze arcydzięgla
- kwiat nagietka
- porost islandzki
- ziele rdestu ptasiego

[Kliknij by kupić zestaw](#)

Przygotowanie i dawkowanie

1. Składniki wymieszać, wsypać do 3 osobnych torebek i ponumerować.
2. Pić jeden tydzień zestaw nr 4,
3. Drugi tydzień zestaw nr 5,
4. Trzeci tydzień zestaw nr 6.
5. Po 3 tygodniach robimy tydzień przerwy i kurację powtarzamy.

Na jednorazowe użycie sypiemy łyżkę stołową mieszanki na jedną szklankę, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na około 20 minut.

Pić 3 szklanki dziennie, pół godziny przed posiłkami.

Jeśli brak przeciwwskazań (uczulenie na propolis) blizny pooperacyjne można smarować maścią której przepis podałem w części dotyczącej chorób nienowotworowych sutka.

Kurację tą można stosować również z powodzeniem w okresie oczekiwania na zabieg operacyjny, guzek również można smarować przygotowaną maścią.

UWAGA:

W początkowej fazie picia ziół mogą pojawić się bóle jednego z sutków lub jajników. Jest to objaw naturalny, po kilku dniach bóle ustąpią. Jednak gdyby były zbyt mocne należy zmniejszyć dawkę sypanych ziół i zamiast 1 łyżki przez okres kilku dni sypać 1 łyżeczkę ziół na 1 szklankę.

*Wszystkie zioła wymienione w artykule można zamówić w sklepie internetowym **kozlek.pl***



Chciałbym przypomnieć szanownym czytelnikom o możliwości zapisu na spotkania i uzyskania porady w zakresie doboru ziół w następujących miejscowościach:

Gdańsk | w każdą środę
Zapisy, tel: 601 620 349

Jedlnia Letnisko (koło Radomia) | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 48 322 13 53 lub 601 620 349

Szczecin | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 605 408 723 lub 601 620 349

Zgierz (koło Łodzi) | raz w miesiącu
Zapisy, tel: 604 692 152 lub 601 620 349

Chełm Lubelski | co drugi miesiąc
Zapisy, tel: 506 422 521 lub 601 620 349

*Zielarz Wojciech Biernat
Tel. kom. 0 601 620 349*