



MladiCe

Podrška mladima sa rakom



RAK DOJKE

RAK DOJKE NAKON LEČENJA: DA LI STE U OPASNOSTI?

Nekoliko studija je pokazalo da žene koje su tretirane zračenjem grudnog koša zbog raka u detinjstvu, adolescenciji ili mladoj odrasloj dobi imaju povećan rizik od razvoja raka dojke kako stare, u poređenju sa ženama istih godina u opštoj populaciji. Rizik od sekundarnog raka dojke povezan je sa dozom zračenja. Ljudi koji su lečeni većim dozama zračenja imaju najveći rizik. Istraživači proučavaju ovaj problem kako bi bolje razumeli faktore rizika i pronašli načine za sprečavanje sekundarnog raka dojke.

POZNATI FAKTORI RIZIKA

- Rana menstruacija (pre 12 godina)
- Kasna menopauza (nakon 55 godina)
- nemati bebu ili imati prvu bebu posle 30. godine
- Imati bliskog rođaka sa rakom dojke
- Prekomerna težina
- Imati neaktivan (sedeći) način života

MOGUĆI DODATNI FAKTORI RIZIKA

- Dijeta sa visokim sadržajem masti
- Konzumiranje previše alkohola
- Nikada ne dojite
- Pušenje
- Antibebi pilule
- Hormonska supstituciona terapija koja se uzima u dužem vremenskom periodu

POJAVA RAKA DOJKE IZAZVANOG LEČENJEM RAKA

Rizik od sekundarnog raka dojke počinje da raste između pet i devet godina nakon terapije zračenjem i nastavlja da raste nakon toga. To znači da ako žena dobije rak dojke nakon zračenja grudnog koša zbog raka u detinjstvu/adolescentu, to se obično dešava u mnogo mlađoj dobi (obično 30 do 40 godina) nego kod žena koje razviju primarni rak dojke (obično 50 godina ili više).

POJAVA RAKA DOJKE IZAZVANOG LEČENJEM RAKA

Većina pacijenata koji su primili terapiju zračenjem grudnog koša u detinjstvu, adolescenciji ili mladoj odrasloj dobi NEĆE razviti rak dojke. Međutim, ako je pacijent dobio zračenje grudnog koša, važno je razumeti da je rizik veći nego za one koji nisu. Najbolji način za pacijente da zaštite svoje zdravlje je preduzimanje koraka za pažljivo praćenje svojih grudi. Lečenje je najefikasnije kada se rak otkrije u najranijim stadijumima.

PREPORUČENO PRAĆENJE

- Pacijenti koji se leče radioterapijom grudnog koša tokom detinjstva, adolescencije ili mladosti treba da:
- Obavljajte mesečno samopregled dojki. Bilo kakve kvržice ili promene na dojci treba odmah prijaviti lekaru.
- Neka zdravstveni pregled obavi klinički pregled dojki – najmanje jednom godišnje do 25. godine – zatim svakih 6 meseci nakon toga.
- Obavite godišnji mamograf – počevši od 25 ili 8 godina nakon zračenja (šta god dođe poslednje).

MINIMIZIRANJE RIZIKA

Sledeće promene načina života mogu pomoći u smanjenju rizika od razvoja raka dojke, a takođe će pomoći pacijentima da ostanu što je moguće zdraviji:

- Jedite dovoljno voća i povrća (preporučuje se najmanje 5 porcija dnevno).
- Vežbajte najmanje 30 minuta dnevno većinu dana u nedelji.
- Izgubite višak kilograma.
- Ograničite unos alkohola na ne više od jednog pića dnevno.
- Ne pušiti.
- Ako pacijentkinja ima bebu, trebalo bi da pokuša da doji najmanje četiri meseca.
- Ako je pacijentu potrebna terapija zamene hormona ili pilule za kontrolu rađanja, ona treba da razgovara o rizicima i koristima sa svojim zdravstvenim radnikom.
- Ograničite izlaganje potencijalno štetnim hemikalijama i pesticidima. Pacijenti treba da koriste zaštitnu opremu ako su izloženi hemikalijama na svom radnom mestu.

Priredio tim Čika Boce & MladiCe

Izvor: Late Effects of Treatment (childrensoncologygroup.org)



MladiCe

Podrška mladima sa rakom