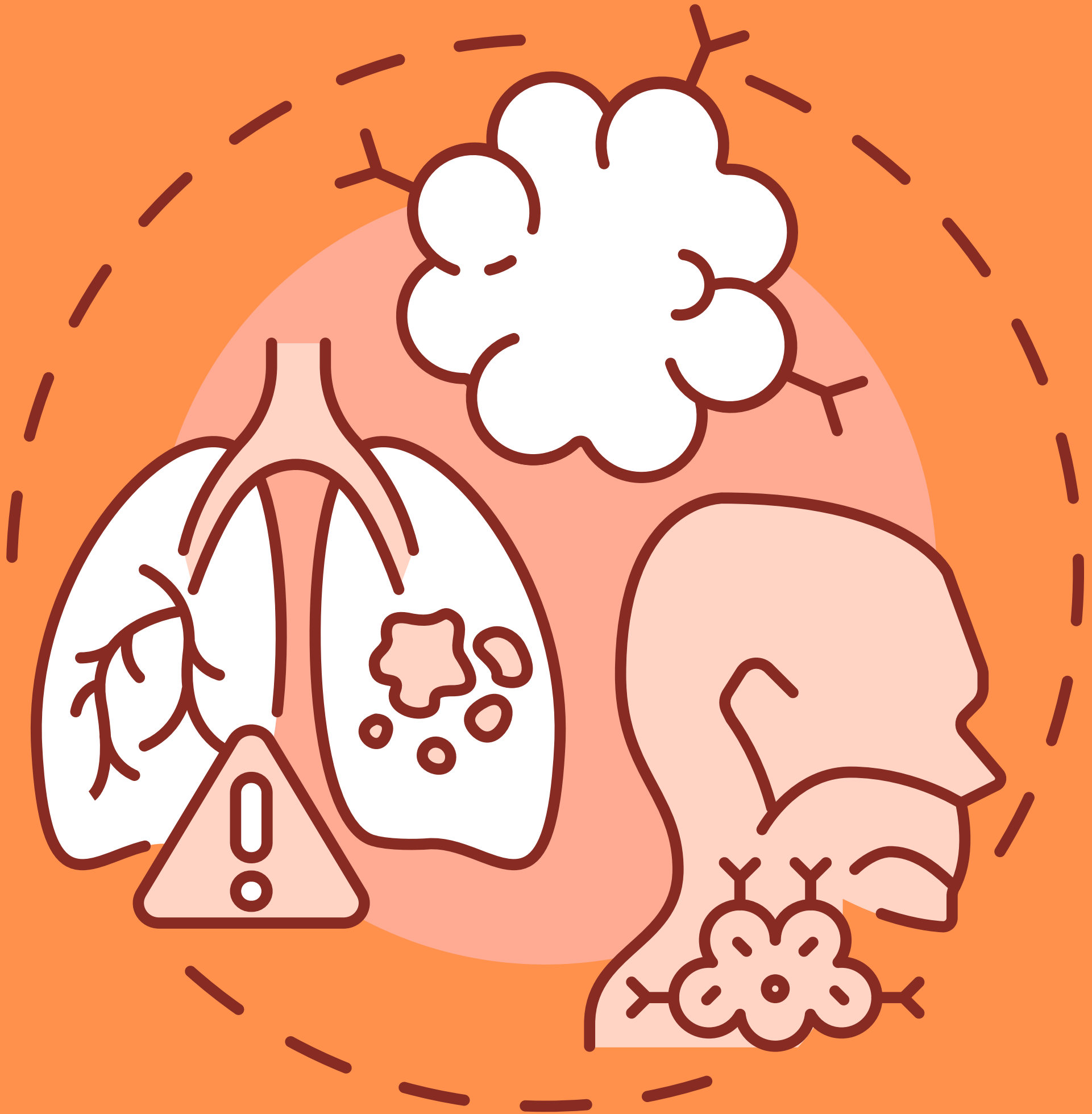




**MladiCe**

Podrška mladima sa rakom



# SEKUNDARNI KARCINOMI

Učenje o riziku od razvoja drugog raka može biti frustrirajuće i izazivati anksioznost. Posle borbe sa dečjim rakom, poslednja stvar o kojoj neko želi da razmišlja je rizik od razvoja drugog raka u odraslom dobu.

Međutim, nekoliko studija je pokazalo da kako deca koja su preživela rak postaju starija, oni imaju nešto veći rizik od razvoja raka u poređenju sa ljudima istih godina u opštoj populaciji. Faktori koji mogu doprineti ovom riziku su starost osobe tokom terapije, njen specifičan tretman i genetska i porodična istorija.

## KO JE U RIZIKU OD SEKUNDARNOG RAKA?

- **Ljudi koji su primali određene lekove za hemioterapiju.**

Neki tretmani za dečiji rak povećavaju rizik od sekundarnih karcinoma. Retko, ljudi mogu razviti akutnu mijeloidnu leukemiju nakon lečenja. Ako se pojavi sekundarna leukemija, to je obično u prvih 10 godina nakon lečenja prvobitnog raka. Rizik od razvoja sekundarne leukemije je veći kod ljudi koji se leče visokim dozama alkilirajućih agenasa (kao što su ciklofosamid ili azotni senf), epipodofilotoksina (kao što su etopozid ili tenipozid) i antraciklinskim lekovima za hemoterapiju (kao što su doksorubicin ili daunorubicin).

- **Ljudi koji su primali terapiju zračenjem, posebno u mladosti.**

Radioterapija koja se daje za dečiji rak povećava rizik od razvoja sekundarnog solidnog tumora kako osoba stari. Najčešća mesta su koža, dojke, centralni nervni sistem (mozak i kičma), štitna žlezda i kosti. Za razliku od sekundarnih leukemija, sekundarni solidni tumori se najčešće pojavljuju 10 ili više godina nakon lečenja. Rizik od razvoja sekundarnog solidnog tumora se povećava kada je zračenje isporučeno u velikim dozama i preko velikih polja deci u mladom uzrastu. Novija oprema i tehnike omogućavaju radijacionim onkolozima da leče samo područja zahvaćena rakom i štite normalna tkiva.

- **Ljudi koji imaju istoriju raka u svojoj porodici.**

Neki pacijenti sa rakom imaju nasledne promene gena (mutacije) koje povećavaju šanse za dobijanje drugog raka. Ali generalno, ove nasledene promene su relativno retke i čine manje od 10 procenata pacijenata sa rakom. Lekari sumnjaju na prisustvo gena za rak kada porodična anamneza pokazuje višestruki karcinom kod mladih ljudi u svakoj generaciji, ili kada se rak javlja na obe strane uparenih organa (kao što su oči, dojke, bubrezi, itd.). Ako imate bilo kakvih pitanja ili mislite da bi se rak mogao pojaviti u vašoj porodici, razgovarajte sa svojim lekarom. Pregled vaše porodične medicinske istorije će reći da li je potrebno genetsko savetovanje ili testiranje.

## ZA ONE KOJI SU VISOKOG RIZIKA

Možete saznati da li ste u visokom riziku za razvoj drugog karcinoma tako što ćete pregledati lečenje raka i porodičnu istoriju kod svog lekara ili specijaliste za rak. U nekim slučajevima može se preporučiti rani ili češći skrining kako bi se povećala verovatnoća da se sekundarni karcinomi rano otkriju.

## PRAĆENJE SEKUNDARNOG RAKA

- Prakticiranjem ponašanja za održavanje zdravlja, možete poboljšati svoju svest o promenama u vašem telu i povećati verovatnoću da će problemi biti otkriveni u ranijim fazama. Sva deca koja su preživela rak treba da imaju godišnji sveobuhvatni zdravstveni pregled. Ovi pacijenti takođe treba da imaju procenu skrininga raka na osnovu starosti, pola i istorije lečenja. Poznavanje detalja prethodne medicinske istorije, uključujući izloženost hemoterapiji, zračenju i operaciji, od vitalnog je značaja za buduće zdravlje. Ove informacije treba da budu dostupne pacijentima i njihovim zdravstvenim radnicima iz bolnice ili klinike u kojoj je došlo do lečenja raka.
- Obavezno prijavite sve nove ili uporne simptome svom lekaru odmah. Tipovi simptoma koje treba da prijavite uključuju:
  - Lako stvaranje modrica ili krvarenje
  - Blede kože
  - Prekomerni zamor
  - Bol u kostima
  - Promene u mladeži
  - Rane koje ne zarastaju
  - Lumps
  - Poteškoće pri gutanju
  - Promene u navikama creva
  - Stalni bol u stomaku
  - Krv u stolici
  - Krv u urinu
  - Bolno mokrenje ili defekacija
  - Uporni kašalj ili promuklost
  - Kratkog daha
  - Krvavi sputum
  - Promenjena područja ili rane u ustima koje ne zarastaju
  - Perzistentne glavobolje
  - Vizija se menja
  - Uporno rano jutarnje povraćanje

## SMANJENJE RIZIKA OD SEKUNDARNOG RAKA

- **Izbegavajte navike koje promovišu rak**

Preživeli ne bi trebalo da puše ili žvaću duvan i treba da izbegavaju izlaganje pasivnom pušenju kada je to ikako moguće. Pošto su karcinomi kože jedan od najčešćih sekundarnih karcinoma nakon lečenja dečijeg raka, posebno za one koji se leče radioterapijom, vodite računa o zaštiti kože od izlaganja suncu. To uključuje redovno korišćenje kreme za sunčanje sa zaštitnim faktorom (SPF) od 15 ili više, nošenje zaštitne odeće, izbegavanje aktivnosti na otvorenom od 10 do 14 časova kada su sunčevi zraci najintenzivniji i ne odlazak u solarijume.

- **Pijte alkohol samo u umerenim količinama**

Ljudi koji piju, posebno oni koji koriste duvan, imaju visok rizik od raka usta, grla i jednjaka. Rizik od raka dojke može biti povećan kod žena koje piju alkohol. Ograničavanje upotrebe alkohola može smanjiti ove rizike od raka i smanjiti šanse za druge probleme povezane sa alkoholom, kao što je bolest jetre.

- **Jesti**

Visok unos masti u ishrani je povezan sa rizikom od nekoliko uobičajenih karcinoma odraslih. Ljudi koji jedu dijetu sa visokim sadržajem masti imaju veći rizik od dobivanja raka debelog creva; ovo može važiti i za rak dojke i prostate. Ishrana bogata mastima takođe je povezana sa gojaznošću, srčanim oboljenjima i drugim zdravstvenim problemima. Da biste smanjili sve ove rizike, dnevni unos masti treba da bude ograničen na 30% ili manje vaših ukupnih kalorija.

Konsumiranje povrća krstaša takođe pomaže u smanjenju rizika od raka. Cruciferno povrće uključuje kupus, prokulice, brokoli i karfiol. Smatra se da jedenje ovog povrća štiti od raka blokiranjem efekata hemikalija koje izazivaju rak u drugoj hrani. Cruciferous povrće je takođe bogato vlaknima i malo masti. Ove namirnice treba često uključivati u ishranu.

Neke hemikalije koje se koriste za očuvanje hrane izazivaju rak (kancerogene) u velikim količinama. Ishrana bogata solju i kiselom hranom, kao i meso za ručak koji sadrži konzervanse kao što su nitriti mogu povećati rizik od raka u želucu i jednjaku. Neke od ovih namirnica, posebno meso za ručak, takođe su bogate mastima. Ovakvu hranu treba jesti retko i u malim porcijama.

U studijama na životinjama pokazalo se da dijeta bogata vitaminima C i A smanjuje rizik od raka. Ljudi čija je ishrana bogata vitaminom C izgleda manje verovatno da će dobiti rak, posebno rak želuca i jednjaka. Najbolji način da dobijete ove hranljive materije je da svaki dan jedete raznovrsno sveže voće i povrće. Agrumi, dinje, povrće iz porodice krstaša i zelenilo su bogati vitaminom C. Dobri izvori vitamina A su tamnozeleno i tamno žuto povrće i određeno voće. Ako je u vašoj ishrani malo vitamina, vitaminski dodatak može pomoći, ali izbegavajte previsoke doze, jer one mogu izazvati ozbiljne neželjene efekte.

**Priredio tim Čika Boce & MladiCe**

**Izvor: Late Effects of Treatment ([childrensoncologygroup.org](http://childrensoncologygroup.org))**



# MladiCe

Podrška mladima sa rakom