

## Rak piersi – czy jesteś w grupie ryzyka?

Zostałeś wyleczony z nowotworu w dzieciństwie lub wieku młodzieńczym, idziesz przez życie i ostatnią rzeczą, o jakiej chcesz, żeby Ci przypominać, to ryzyko rozwoju kolejnego nowotworu w wieku dorosłym. Z różnych powodów u każdego człowieka ryzyko zachorowania na nowotwór wzrasta z wiekiem. W zależności od leczenia onkologicznego, które otrzymałeś w dzieciństwie, możesz należeć do grupy zwiększonego ryzyka rozwoju raka piersi. Znajomość czynników ryzyka jest bardzo ważna, żebyś mógł zadbać o swoje zdrowie.

Jakie są czynniki ryzyka?

Niektóre badania wykazują, że **u kobiet, które w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub wczesnej młodości** leczone były napromienianiem klatki piersiowej, ryzyko rozwoju raka piersi jest wyższe niż w grupie kobiet w tym samym wieku w ogólnej populacji, które nigdy nie chorowały na nowotwór. Ryzyko zachorowania **zależy od dawki** napromieniania jaką otrzymałaś i wzrasta u kobiet, które otrzymały wysoką dawkę. Prowadzone są badania, które pomogą lepiej zrozumieć czynniki ryzyka i znaleźć sposób zabezpieczenia tych osób przed rozwojem raka piersi jako kolejnego nowotworu.

Jakie jest prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi?

Ryzyko raka piersi jako kolejnego nowotworu wzrasta 10 lat po napromienianiu i rośnie w miarę upływu lat. Oznacza to, że kobieta, która otrzymała napromienianie klatki piersiowej w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub wczesnej młodości, zagrożona jest rakiem piersi w młodszym wieku (najczęściej między 30. a 40. rokiem życia) niż kobiety, u których rak piersi wystąpi jako pierwszy nowotwór (najczęściej w wieku 50 lat i więcej).

Co mogę zrobić, żeby się zabezpieczyć?

Większość kobiet, które leczone były napromienianiem klatki piersiowej w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub wczesnej młodości, **NIE** zachoruje na raka piersi. Musisz jednak pamiętać, że jeśli otrzymałaś napromienianie klatki piersiowej, ryzyko u Ciebie jest większe niż u kobiet w Twoim wieku, które nigdy nie były leczone radioterapią. Dlatego, aby się zabezpieczyć, powinnaś mieć regularnie przeprowadzane badania piersi. Przy takim postępowaniu masz szansę, aby rak piersi został wykryty we wczesnym stadium, kiedy jego leczenie jest najbardziej skuteczne. Ważne jest również, aby Twój lekarz prowadzący miał informacje na temat leczenia onkologicznego, które było u Ciebie przeprowadzone, szczególnie dotyczące dawki napromieniania klatki piersiowej, którą otrzymałaś. Przekaż swojemu lekarzowi „Podsumowanie leczenia onkologicznego” (zobacz: Health Link „Wprowadzenie do monitorowania odległych w czasie skutków leczenia onkologicznego”).

Jakie badania są zalecane?

Jeżeli w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości otrzymałaś napromienianie klatki piersiowej, pachy, albo napromienianie całego ciała (TBI –ang. total body irradiation) powinnaś:

## Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

1. Wykonywać co miesiąc samobadanie piersi. Każdą zmianę lub guzek musisz natychmiast zgłosić lekarzowi.
2. Mieć przeprowadzane badanie piersi przez lekarza jeden raz w roku do 25. roku życia, potem co 6 miesięcy.
3. Mieć wykonywane badanie mammograficzne i badanie piersi rezonansem magnetycznym (MRI) jeden raz w roku od 25. roku życia lub począwszy od 8. roku po napromienianiu (czas rozpoczęcia wykonywania tych badań zależy od tego, który z wymienionych punktów czasowych wystąpi później).

*Jeżeli Twój lekarz prowadzący nie jest zaznajomiony z zaleceniami dotyczącymi badań u kobiet, które otrzymały radioterapię klatki piersiowej w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub wczesnej młodości, to przekaż mu te informacje oraz powiedz, że dodatkowe informacje dla lekarzy są również dostępne na stronie <http://www.survivorshipguidelines.org>*

Co jeszcze mogę zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania?

Podane poniżej zalecenia dotyczące zmiany stylu życia pozwolą Ci zmniejszyć ryzyko zachorowania i zachować zdrowie w najlepszej możliwej kondycji:

- Spożywaj więcej warzyw i owoców (zaleca się przynajmniej 5 porcji dziennie)
- Uprawiaj aktywność fizyczną przynajmniej przez 30 minut dziennie, przez większość dni w tygodniu
- Jeżeli masz nadwagę, podejmij działania, które pozwolą osiągnąć prawidłową masę ciała
- Ogranicz spożycie alkoholu do nie więcej niż jednego drinku dziennie
- Jeżeli palisz, rzuć palenie
- Jeżeli zostałam mamą, spróbuj karmić piersią minimum przez 4 pierwsze miesiące
- Jeżeli potrzebujesz hormonalnej terapii zastępczej albo tabletek antykoncepcyjnych, rozważ ze swoim lekarzem ryzyko i korzyści wynikające z ich stosowania

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące ryzyka zachorowania na raka piersi i tego jak się przed nim zabezpieczyć, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym

---

Autor: Melissa M. Hudson, MD, St. Jude Children's Research Hospital. Memphis, TN; i Wendy Landier, PhD, CPNP, Children's Hospital Alabama, Birmingham, Al. Fragmenty adaptowane na podstawie: CCSS Newsletter Winter 2001, za zgodą .

Weryfikacja : Jacqueline N. Casillas, MD; Smita Bhatia, MD, MPH; Louis S. Constine, MD; Debra L. Friedman, MD, i Fran Wiley RN, MN.

Tłumaczenie: Danuta Gilarska (parent of a child with neoplastic disease), "KOLIBER" Charity Association, Krakow, Poland.

Weryfikacja tłumaczenia: Angelina Moryl-Bujakowska M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland; Szymon Skoczeń M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow.

Polish translation is provided by the Department of Pediatric Oncology and Hematology, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland.

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez Klinikę Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska.

## Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego

są dostępne pod adresem  
[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**Uwaga:** W odniesieniu do całej serii materiałów *Health Links*, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcego” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości. Materiały *Health Links* mają na celu dostarczenie informacji na temat zdrowia osobom, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego, niezależnie od tego, czy nowotwór wystąpił w dzieciństwie, w wieku dojrzewania lub we wczesnej młodości.

### Oświadczenie i zawiadomienie o prawach własności

**Wprowadzenie do Late Effects Guidelines i Health Links:** *Wytyczne dotyczące długoterminowych obserwacji osób, które zostały wyleczone z nowotworu w dzieciństwie, okresie nastoletnim i we wczesnej młodości wraz z Health Links* zostały opracowane przez Children's Oncology Group w ramach wspólnych starań komitetu „The Late Effects Committee” i „Nursing Discipline” oraz są utrzymywane i aktualizowane przez komitet „Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee” w ramach Children's Oncology Group i powiązanych grup zadaniowych.

**Do pacjentów chorych na nowotwór (w przypadku dzieci, do ich rodziców lub opiekunów prawnych):** W razie jakichkolwiek pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia i nie polegać na treści informacji. Children's Oncology Group jest organizacją badawczą i nie zapewnia zindywidualizowanej opieki medycznej ani leczenia.

**Do lekarzy i innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną:** Treść informacji nie ma na celu zastąpienia niezależnego osądu klinicznego, porady medycznej ani wykluczenia innych uzasadnionych kryteriów badań przesiewowych, porad zdrowotnych lub interwencji w przypadku określonych powikłań leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Treść informacji nie ma również na celu wykluczenia innych uzasadnionych alternatywnych procedur kontrolnych. Treść informacji jest udostępniana na zasadzie uprzejmości, ale nie powinna być traktowana jako jedyne źródło wskazówek w ocenie stanu zdrowia osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego. Children's Oncology Group uznaje, że decyzje dotyczące opieki nad konkretnym pacjentem należą do uprawnień pacjenta, rodziny i świadczeniodawcy.

Żadna aprobata jakichkolwiek konkretnych testów, produktów lub procedur nie jest udzielana poprzez treść informacji, jak również przez Children's Oncology Group, podmiot stowarzyszony lub członka Children's Oncology Group.

**Brak roszczeń w zakresie dokładności lub kompletności:** Chociaż Children's Oncology Group dokłada wszelkich starań, aby treść informacji była dokładna i kompletna w dniu publikacji, nie udziela się żadnych gwarancji ani oświadczeń, wyraźnych ani dorozumianych, co do dokładności, niezawodności, kompletności, przydatności lub aktualności takich treści informacyjnych.

**Brak ponoszenia odpowiedzialności ze strony The Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności the Children's Oncology Group i powiązanych stron :** Children's Oncology Group ani żadna strona stowarzyszona, ani ich członek nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia, przeglądu lub dostępu do treści informacji. Zgadza się Pan/Pani na następujące warunki zabezpieczenia: (i) „Strony zabezpieczone” obejmują autorów i współpracowników zajmujących się treścią informacji, wszystkich członków kierownictwa, dyrektorów, przedstawicieli, pracowników, agentów oraz członków Children's Oncology Group i organizacji stowarzyszonych; (ii) korzystając, przeglądając lub uzyskując dostęp do treści informacji, użytkownik zgadza się na własny koszt zabezpieczyć, bronić i zwolnić z odpowiedzialności strony zabezpieczone przed wszelkimi stratami, zobowiązaniami lub szkodami (w tym opłatami i kosztami obsługi prawnej) wynikającymi z jakichkolwiek i wszelkich roszczeń, stanowiących podstawę powództwa, pozwów, postępowań lub żądań związanych z lub wynikających z użytkowania, przeglądania lub dostępu do treści informacji.

## Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

**Prawa własności:** Treść informacji podlega ochronie na mocy prawa autorskiego i innych przepisów dotyczących własności intelektualnej w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Children's Oncology Group zachowuje wyłączne prawa autorskie i inne prawa, tytuły i udziały w odniesieniu do treści informacji oraz dochodzi wszelkich praw własności intelektualnej dostępnych na mocy prawa. Niniejszym zgadza się Pan/Pani pomóc Children's Oncology Group zabezpieczyć wszelkie prawa autorskie i prawa własności intelektualnej na rzecz Children's Oncology Group, podejmując dodatkowe działania w późniejszym terminie, które mogą obejmować podpisanie zgody i dokumentów prawnych oraz ograniczenie rozpowszechniania lub reprodukcji treści informacji.

**This text was translated into Polish** from the original (American) English language version of this *Health Link* that accompanies the *Children's Oncology Group (COG) Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, Version 5.0, with permission from the COG. Neither COG, nor its affiliated organizations, researchers, or other persons are responsible for translation errors or misinterpretations contained in any translated versions. Please note that any disclaimer contained in the original version is incorporated by reference into the translated versions referenced above. The original (American English) version of the *COG Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, and related *Health Links* can be downloaded at [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org).

**Tekst ten został przetłumaczony na język polski** z oryginalnej wersji w języku (amerykańskim) angielskim tego *Health Link*, który jest częścią *Wytycznych Pediatrycznej Grupy Onkologicznej (Children's Oncology Group - COG) dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości*, Wersja 5.0, za przyzwoleniem COG. Zarówno COG, jak i jej stowarzyszone organizacje, badacze oraz inne osoby, nie są odpowiedzialne za błędy lub mylne interpretacje w którejkolwiek wersji tłumaczenia. Należy pamiętać, że wszelkie zastrzeżenia zawarte w oryginalnej wersji, są włączone przez odniesienie do wersji przetłumaczonych, o których mowa powyżej. Oryginalna wersja (w języku amerykańskim angielskim) *Wytycznych COG dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości* i zawartych w niej *Health Links* może być umieszczona na stronie [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org).