



Europa Donna slavi žensko srce

**Dugoročne zdravstvene posljedice raka
dojke i kardiovaskularni problemi**

Uvod u prevenciju:

Zašto su redoviti pregledi ključni?

Poznato je da rak dojke i kardiovaskularne bolesti često imaju zajedničke rizične faktore. Kardiovaskularne bolesti mogu biti posljedica terapije raka dojka ali mogu biti prisutne i od ranije. Redoviti pregledi omogućuju ranu dijagnozu, što povećava mogućnost uspješnog liječenja i smanjuje komplikacije. Također, praćenje srčanog zdravlja tijekom i nakon liječenja raka dojke ključno je za izbjegavanje ozbiljnih posljedica.

Mnoge žene nisu svjesne da određene terapije za rak dojke mogu povećati rizik od bolesti srca. Zato je važno informirati se o preventivnim mjerama i redovitim pregledima kako bi se na vrijeme uočile moguće komplikacije.



Faktori rizika:

Što povećava rizik od bolesti srca i raka dojke?

Rak dojke i kardiovaskularne bolesti dijele mnoge zajedničke faktore rizika. Poznavanje tih čimbenika može pomoći u donošenju zdravijih životnih odluka.

Genetski i nasljedni faktori

- Ako su članovi vaše obitelji imali rak dojke ili srčane bolesti, vaš rizik može biti povećan.
- Genetske mutacije, poput BRCA1 i BRCA2, mogu povećati vjerojatnost razvoja raka dojke i utjecati na kardiovaskularno zdravlje.

Stil života i prehrana

- Nepravilna prehrana bogata zasićenim mastima, rafiniranim šećerima i prerađenim namirnicama može doprinijeti povećanju rizika.
- Nedostatak fizičke aktivnosti smanjuje sposobnost tijela da regulira težinu, krvni tlak i razinu šećera u krvi.
- Pušenje i prekomjerna konzumacija alkohola dokazano povećavaju rizik od obje bolesti.
- Kronični stres i loš san mogu uzrokovati hormonalne promjene koje negativno utječu na zdravlje.

Medicinski i hormonalni faktori

- Visok krvni tlak, povišen kolesterol i dijabetes tipa 2 povećavaju rizik od srčanih bolesti.
- Hormonalne terapije, osobito dugotrajna upotreba estrogena, mogu povećati rizik od krvnih ugrušaka i srčanih problema.
- Pretilost je faktor rizika za oba stanja, jer utječe na upalne procese u tijelu.

Rizik od kardiovaskularnih bolesti kod žena s poviješću raka dojke

- Studije pokazuju da žene koje su liječene od raka dojke imaju znatno veći rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti, uključujući srčani udar, zatajenje srca i moždani udar.
- Žene koje prežive rak dojke imaju često veću smrtnost od bolesti srca nego od raka, osobito u razdoblju od deset godina nakon dijagnoze.

Utjecaj onkološkog liječenja na srce

Liječenje raka dojke može imati dugoročne posljedice na kardiovaskularno zdravlje. Kemoterapija, radioterapija i hormonska terapije mogu povećati rizik od bolesti srca, a praćenje srčanih funkcija tijekom i nakon liječenja može biti ključno za rano prepoznavanje problema.

Kemoterapija i srčane komplikacije

- Određeni kemoterapijski lijekovi, osobito lijekovi poput **antraciklina** (doksorubicin, epirubicin), mogu uzrokovati oštećenja srčanog mišića što može dovesti do **kardiomiopatije** ili **srčane insuficijencije**.
- **Ciljana terapija** (poput trastuzumaba, koji se koristi za HER2-pozitivan rak dojke) može uzrokovati smanjenje srčane funkcije, pa se preporučuje redovito ehokardiografske kontrole.
- **Simptomi koje pacijentice trebaju pratiti** uključuju otežano disanje, umor, oticanje nogu i neregularan rad srca. U slučaju pojave ovih simptoma, potrebno je hitno se obratiti **kardiologu**.

Zračenje i srčane komplikacije

- **Radioterapija prsnog koša** može uzrokovati oštećenje krvnih žila (koronarne arterije), povećavajući rizik od **koronarne bolesti**, uzrokovati promjene na srčanom tkivu, povećavajući rizik od srčanog udara i **perikarditisa** (upale srčane ovojnice).
- Ovaj rizik je veći ako je lijeva strana prsnog koša izložena zračenju, jer se srce nalazi bliže.
- **Redoviti kardiološki pregledi** i zdrave životne navike mogu pomoći u smanjenju rizika.

Hormonska terapija i kardiovaskularni rizik

Hormonska terapija, često se primjenjuje kod određenih vrsta raka dojke, također može dovesti do promjena krvnog tlaka i metabolizma, povećavajući kardiovaskularni rizik.

- **Tamoksifen** može povećati rizik od krvnih ugrušaka, moždanog udara i tromboembolije.
- **Aromatazni inhibitori** mogu smanjiti gustoću kostiju i povećati rizik od osteoporoze, ali i nepovoljno utjecati na lipidni profil, povećavajući **rizik od ateroskleroze**.
- Žene koje imaju ranije srčane probleme trebale bi se konzultirati s **kardiologom** prije započinjanja hormonske terapije.

Redoviti pregledi, zdrav način života i stručna podrška ključni su za kvalitetu života i prevenciju komplikacija. Ne zaboravite — vaše zdravlje je prioritet!

Kako reagirati i kome se obratiti?

- **Kardiologu** – Učinite redoviti pregledi srca prije, tijekom i nakon terapije, to je osobito važno ako osjetite neobjašnjiv umor, otežano disanje, bol u prsima ili ubrzan rad srca.
- **Onkologu** – ako imate bilo kakve nuspojave terapije koje mogu utjecati na vaše srčano zdravlje, konzultirajte se sa vašim onkologom o nastavku terapije i praćenju stanja.
- **Liječniku opće prakse** – konzultirajte svog obiteljskog liječnika za preventivne preglede i procjenu rizika.

Preventivni pregledi srca nakon terapije protiv raka nisu uvijek rutinski preporučeni, iako je to ključno za ranu intervenciju i očuvanje kvalitete života.



Preporuke za dugoročno zdravlje

Kako biste smanjili rizik od komplikacija, važno je usvojiti zdrav način života.

1. Prehrana

- **Nutricionisti** – konzultirajte ih za prilagodbu prehrane prema individualnim potrebama.
- Konzumirajte puno svježeg voća i povrća, bogatih antioksidansima.
- Ograničite unos prerađene hrane, zasićenih masti i trans masti.
- Povećajte unos omega-3 masnih kiselina iz ribe, orašastih plodova i lanenih sjemenki.
- Pijte dovoljno vode i izbjegavajte gazirane napitke bogate šećerima.

2. Tjelovježba

- **Fizioterapeuti** – konzultirajte ih za prilagodbu tjelesne aktivnosti koje vam mogu pomoći u prevenciji kardiovaskularnih problema.
- Redovita fizička aktivnost može pomoći u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjenju stresa.
- Preporučuju se vježbe poput hodanja, plivanja, joga i laganog treninga snage.
- Prije započinjanja bilo kakvog režima vježbanja, savjetujte se sa svojim liječnikom.

3. Briga o mentalnom zdravlju

- Kronični stres može negativno utjecati na cjelokupno zdravlje, uključujući srce.
- Meditacija, tehnike disanja i razgovor s terapeutom mogu biti korisni.
- **Psihoterapeuti** – Konzultirajte ih individualno ili se pridružite grupama podrške koje nude udruge, kako biste podijelili iskustva s drugim pacijenticama, dobijte emocionalnu podršku i radite na svoje mentalno zdravlje.

Mnoge pacijentice i dalje nisu dovoljno informirane o tome kako liječenje raka može utjecati na zdravlje srca i što mogu učiniti kako bi smanjile taj rizik. Ova brošura pruža osnovne informacije o dugoročnim zdravstvenim posljedicama raka dojke i kardiovaskularnim problemima.

Liječenje raka dojke posljednjih je godina značajno napredovalo, no sve je više dokaza da onkološki tretmani mogu imati ozbiljne posljedice na zdravlje srca. S obzirom na činjenicu da terapije za liječenje raka dojke – poput kemoterapije, zračenja i hormonske terapije – mogu značajno utjecati na kardiovaskularno zdravlje, Europa Donna Hrvatska i Udruga Ritam Srca odlučile su se udružiti u nastojanju da pruže sveobuhvatnu podršku pacijenticama, kreiraju informativnu platformu te pripreme ovu informativnu brošuru s ciljem edukacije pacijentica, njihovih obitelji te zdravstvenih djelatnika o važnosti ranog otkrivanja i prevencije kardiovaskularnih komplikacija koje mogu proizaći iz onkoloških tretmana.

Verujemo da su edukacija i prevencija ključni faktori u očuvanju zdravlja srca žena koje se liječe od raka dojke, a pravovremena intervencija može značajno smanjiti rizike i poboljšati dugoročnu kvalitetu života.





Europa Donna slavi žensko srce | slavizenskoscrcce.com

Europa Donna Hrvatska | europadonna.hr

Udruga Ritam srca | ritamsrca.hr

