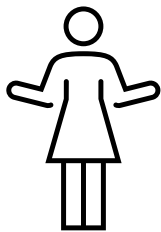


## Informacje o Hormonalnej Terapii Zastępczej (HRT) u kobiet, które miały diagnozę raka piersi

Zarządzanie objawami menopauzy jest kluczowym problemem dla wielu kobiet, które miały raka piersi.

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z objawami menopauzy, a jednym z nich jest Hormonalna Terapia Zastępcza (HRT). Może być, że zastanawiasz się, czy mogłabyś skorzystać z HRT, aby złagodzić objawy menopauzy.

Ta ulotka informacyjna została napisana przez lekarzy zajmującymi się leczeniem raka piersi w celu wyjaśnienia ryzyka związanego z HRT, szczególnie dla kobiet, które miały zdiagnozowanie raka piersi.

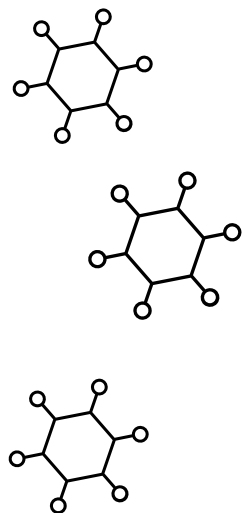


### Czy Hormonalna Terapia Zastępcza (HRT) jest bezpieczna w kwestii zarządzania objawami menopauzy po leczeniu raka piersi?

Niestety, ryzyko związane z HRT po przejściu raka piersi jest większe niż dla większości innych kobiet.

### Wiele nowotworów piersi potrzebuje hormonów, aby rosnąć:

- Hormony są posłańcami w Twoim ciele; podróżują one w krwioobiegu do narządów (jak np. piersi) i mówią im co robić. Dwa hormony, które silnie oddziałują na piersi to estrogen i progesteron.
- 3 z 4 nowotworów piersi są dodatnie w kwestii otrzymania estrogeny, a 2 z 3 z nich są również dodatnie w kwestii otrzymania progesteronu. Ten rodzaj raka jest również nazywany dodatnim rakiem piersi receptora hormonalnego. W przypadku tych nowotworów większość lekarzy zajmujących się leczeniem raka piersi zgodna jest z tym, że hormony estrogen i progesteron mogą stanowić „paliwo” dla raka i mogą powodować jego wzrost.



### Blokowanie tych hormonów może kontrolować i leczyć wiele nowotworów piersi:

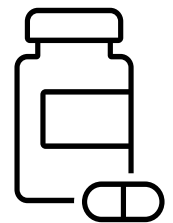
W latach 70tych 4 na 10 kobiet żyło ponad dziesięć lat od zachorowania na raka piersi. Teraz jest to około 8 na 10. Poprawa sytuacji jest częściowo spowodowana badaniem obrazowym

piersi, ale głównie z powodu rozwoju leków blokujących działanie estrogenu. Leki te nazywane są terapią hormonalną lub terapią endokrynologiczną i wliczają one tabletki takie jak tamoksyfen, anastrozol, letrozol i egzemestan.

Te leki blokujące hormony przedłużają życie przez zmniejszenie ryzyka nawrotu raka piersi w innych częściach ciała. Leki głodzą komórki raka piersi, które wymagają estrogenu do wzrostu i do rozprzestrzeniania się. Leki te uratowały tysiące istnień ludzkich, a długość życia z rakiem piersi podwoiła się w ciągu ostatnich 40 lat.

### Skutki uboczne leczenia hormonalnego:

Jednym z najbardziej kłopotliwych skutków ubocznych tabletek blokujących hormony może być rozwój objawów menopauzy (uderzenia gorąca, nocne poty, huśtawki nastroju, suchość pochwy). Objawy te rozwijają się, ponieważ leki blokujące hormony stosowane w leczeniu raka piersi mogą również blokować lub zmniejszać poziom estrogenu w innych częściach ciała (nie tylko w piersiach).



### Hormonalna Terapia Zastępcza (HRT):

HRT może pomóc w objawach menopauzy, jednak wiemy również, że odwraca korzystne działanie leków na raka piersi, które blokują hormony, przez co zapewnia się organizmowi hormony, które mogą powodować wzrost komórek raka piersi.

Badania kliniczne mające na celu sprawdzenie, czy HRT jest bezpieczne dla kobiet, które miały raka piersi, niestety wykazują, że HRT powstrzymuje działanie leków blokujących estrogen. Daje to większą szansę na nieuleczalny nawrót raka piersi w innej części ciała. Niektóre badania kliniczne wskazują, że nawrót raka piersi jest 2,5 razy większy dla kobiet przyjmujących HRT.

### Kobiety z rakiem piersi z negatywnym receptorem hormonalnym:

Kobiety z rakiem piersi z negatywnym receptorem hormonalnym mogą w przyszłości rozwinąć nowy rak piersi z receptorem hormonalnym lub drugorzędny rak piersi z pozytywnym receptorem hormonalnym. Z tego powodu większość lekarzy zajmujących się leczeniem raka piersi nie radzi stosowania HRT, jeśli miałaś negatywny hormonalnie rak piersi.

## Dalsza literatura w celu bezpiecznego zarządzania objawami menopauzy bez użycia HRT...

### Bezpieczne zarządzanie objawami menopauzy:

Ważne jest, aby zająć się skutkami objawów menopauzy. Twój zespół medyczny musi się tego powziąć w najbezpieczniejszy sposób, aby nie zwiększyć ryzyko nawrotu raka piersi. **HRT nie jest jedyną opcją w radzeniu sobie z objawami menopauzy.** Zmiana stylu życia, jak i leki niehormonalne mogą działać bardzo dobrze, jeśli HRT nie byłby dla Ciebie bezpieczną opcją.

|   |  |
|---|--|
| <p>Można zaradzić <b>uderzeniom gorąca</b> i <b>nocnym potom</b> poprzez zmianę stylu życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakładaj luźne ubrania, wietrz pokoje, bierz chłodny prysznic przed snem, używaj lekkich prześcieradeł i poduszki chłodzącej do snu.</li> <li>• Ogranicz kofeinę, alkohol i pikantne jedzenie i rzuć palenie, ponieważ mogą one powodować uderzenia gorąca.</li> <li>• Regularne ćwiczenia i utrata masy ciała pomogą zredukować uderzenia gorąca i mogą poprawić sen.</li> </ul> | <p><b>Suchość pochwy</b> lub <b>dyskomfort</b> są objawami menopauzy, którym często można zaradzić bez stosowania HRT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Można bezpiecznie stosować nawilżacze dopochwowe, które nie zawierają estrogeny, np. Replens MD. Powinny być używane regularnie, nie tylko do stosunku seksualnego.</li> <li>• Jeśli objawy utrzymują się pomimo nawilżania dopochwowego, większość specjalistów zajmujących się rakiem piersi zgadza się, że smar do pochwy zawierający niską dawkę estrogeny (0,005% żel do pochwy) jest bezpieczny w użyciu.</li> <li>• Możesz poprosić swojego lekarza ogólnego GP o przepisanie tych środków do leczenia pochwy.</li> </ul> |
|---|--|



**W bardzo rzadkich przypadkach Ty i Twój zespół zajmujący się leczeniem raka piersi możecie czuć, że istnieje powód do przepisania HRT pomimo wcześniejszej diagnozy raka piersi. Taką decyzję należy podjąć uważnie po pełnym omówieniu ryzyka i korzyści ze specjalistą od raka piersi.**

*Ta ulotka informacyjna została opracowana przez Board Piersi i Plastyki Greater Manchester i zespół ekspertów, w tym chirurgów raka piersi, onkologów, endokrynologów, specjalistów od*

*menopauzy, pielęgniarek specjalistycznych i pacjentów, mamy nadzieję, że uznasz ją za przydatną.*

**Bibliografia:** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Breast Cancer Res Treat.* 2022 Jan;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 Nov 3. PMID: 34731351.

Speroff L. The LIBERATE tibolone trial in breast cancer survivors. *Maturitas.* 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.