

## Zapobieganie powikłaniom sercowo-naczyniowym

W miarę starzenia się, wzrasta ryzyko wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca i udar. Dodatkowe czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych to:

- Nadwaga lub otyłość
- Wysokie ciśnienie krwi
- Nieprawidłowe stężenie cholesterolu
- Wysokie stężenie cukru we krwi
- Palenie papierosów

Niektóre terapie przeciwnowotworowe stosowane w dzieciństwie, wieku nastoletnim lub u młodych dorosłych, mogą zwiększać ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych. Ważne jest, żebyś zdawał sobie sprawę z tych zagrożeń i wprowadzał zdrowe nawyki, które mogą pomóc w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym.

Co zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi lub otyłości?

Czynniki związane z leczeniem:

- Radioterapia mózgu lub głowy (szczególnie w dawkach 18 Gy lub wyższych)
- Operacja mózgu wpływająca na obszar „międzymózgowia” (obejmujący przysadkę mózgową).

Inne znane czynniki ryzyka:

- Przejadanie się
- Dieta bogata w tłuszcze i cukry
- Brak regularnej aktywności fizycznej
- Niektóre schorzenia, takie jak niedoczynność tarczycy lub niedobór hormonu wzrostu

Co zwiększa ryzyko wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi?

Czynniki związane z leczeniem:

- Ifosfamid
- Cisplatyna
- Karboplatyna
- Radioterapia obejmująca nerki, jamę brzuszną, bok ciała lub napromienianie całego ciała (TBI – ang. total body irradiation)
- Usunięcie jednej nerki (patrz powiązany materiał Health Link: „Zdrowie z jedną nerką”)

- Przeszczepienie komórek krwiotwórczych (szczególnie, jeśli jest powikłane przewlekłą chorobą przeszczep przeciw gospodarzowi)

Inne znane czynniki ryzyka:

- Nadwaga lub otyłość
- Występowanie wysokiego ciśnienia krwi w rodzinie
- Brak regularnej aktywności fizycznej
- Jedzenie żywności bogatej w sól

Co zwiększa ryzyko wystąpienia nieprawidłowego stężenia cholesterolu (w tym wysokiego stężenia trójglicerydów i niskiego stężenia HDL)?

Czynniki związane z leczeniem:

- Napromienianie całego ciała (TBI)

Inne znane czynniki ryzyka:

- Nadwaga lub otyłość
- Występowanie nieprawidłowego stężenia cholesterolu w rodzinie
- Brak regularnej aktywności fizycznej
- Dieta bogata w tłuszcze nasycone

Co zwiększa ryzyko wystąpienia wysokiego stężenia cukru we krwi/cukrzycy?

Czynniki związane z leczeniem:

- Radioterapia jamy brzusznej
- Napromienianie całego ciała (TBI)
- Przewlekłe leczenie kortykosteroidami, takimi jak prednizon lub deksametazon

Inne znane czynniki ryzyka:

- Nadwaga lub otyłość (należy pamiętać, że osoby, u których przeprowadzono TBI, mogą być narażone na większe ryzyko, nawet jeśli nie mają nadwagi ani otyłości)
- Występowanie cukrzycy w rodzinie

Jak mogę stwierdzić czy mam nadwagę lub otyłość?

Dokonaj pomiaru wzrostu i masy ciała, a następnie oblicz wskaźnik masy ciała (BMI – ang. Body Mass Index). Kalkulatory są dostępne on-line pod adresem [www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi) dla osób dorosłych i dla dzieci/młodzieży.

Wprowadź swój wzrost i masę ciała do kalkulatora, a określi on BMI (dla osób dorosłych) lub percentyl BMI (dla dzieci/młodzieży). Wyniki można interpretować w następujący sposób:

- Dla osób dorosłych (w wieku 20 lat i starszych):
  - Prawidłowa masa ciała: BMI 18,5–24
  - Nadwaga: BMI 25–29
  - Otyłość: BMI 30 i wyższe
- Dla dzieci/młodzieży (w wieku poniżej 20 lat):
  - Prawidłowa masa ciała: BMI: 5–84 percentyl
  - Nadwaga: BMI: 85–94 percentyl
  - Otyłość: BMI: 95 percentyl lub wyższy

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych?

- Zgłaszaj się na regularne kontrole i postępuj zgodnie z zaleceniami swojego lekarza odnośnie tego, jak często wykonywać kontrole badania ciśnienia krwi i badania krwi w celu monitorowania stężenia cholesterolu i/lub cukru we krwi.
- Odżywiaj się zdrowo (patrz powiązany materiał Health Link: „Dbanie o zdrowie przez dietę i aktywność fizyczną”).
- Jeśli jest to możliwe, zwiększ swoją aktywność fizyczną (patrz powiązany materiał Health Link: „Dbanie o zdrowie przez dietę i aktywność fizyczną”).
- Jeśli nie palisz papierosów, **nie zaczynaj palić**.
- Jeśli palisz papierosy, **przestań palić**. Zwróć się do swojego lekarza z prośbą o pomoc. Dostępna jest również pomoc on-line w National Institutes of Health pod adresem [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov). W Polsce niezbędne informacje dostępne są pod adresem: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl) (przyp. tłum i red.)
- Jeśli masz nadwagę, jesteś otyły, masz wysokie ciśnienie krwi, nieprawidłowe stężenie cholesterolu i/lub wysokie stężenie cukru we krwi, regularnie zgłaszaj się do lekarza. Postępuj zgodnie z jego zaleceniami dotyczącymi dodatkowych badań, jeśli są potrzebne, oraz stałego leczenia dostosowanego do Twojego stanu zdrowia.

- W niektórych przypadkach do leczenia tych stanów mogą być wymagane leki. Jeśli masz przepisane leki, pamiętaj o ich regularnym przyjmowaniu i uważnym przestrzeganiu zaleceń lekarza.

Autor: Adam J. Esbenshade, MD, MSci, Vanderbilt University/Ingram Cancer Center, Nashville, TN.

Weryfikacja: Kimberley Dilley MD, MPH; Jill H. Simmons, MD; Lillian R. Meacham, MD; Eric J. Chow, MD, MPH; Saro H. Armenian, DO, MPH; Melissa M. Hudson, MD; i Wendy Landier, PhD, CPNP.

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, Poland.

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 zdrowotne 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 dziecięcy” 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.

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

Żadna aproba 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.

**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 Pediatricznej 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).