

Hormonální terapie a riziko
onemocnění srdce a cév u
pacientů s rakovinou prostaty

Obsah

O rakovině prostaty	3
Co je prostata a k čemu slouží?	3
Co způsobuje rakovinu prostaty?	3
O hormonální terapii	3
Co je hormonální terapie?	3
O onemocnění srdce a cév	4
Co je onemocnění srdce a cév?	4
Hrozí mi onemocnění srdce a cév?	4
Co je metabolický syndrom?	4
Souvislost mezi hormonální terapií a onemocněním srdce a cév	4
Jaká rizika hormonální terapie existují?	4
Proč hormonální terapie zvyšuje riziko srdečních a cévních onemocnění?	5
Co je posudek rizikových faktorů onemocnění srdce a cév?	5
Jak se stanovuje riziko onemocnění srdce a cév?	5
Snížení rizika onemocnění srdce a cév	6
Jak mohu snížit riziko onemocnění srdce a cév?	6
Léky	6
Změny životního stylu	6
Operace	8
Život s rakovinou	8
Jaké to je žít s rakovinou prostaty a onemocněním srdce a cév?	8
Jak dlouho budu hormonální terapii potřebovat?	8
Mé poznámky a dotazy	9

Tyto informace zpracovala Evropská urologická asociace (EAU) a byly aktualizovány v květnu 2021.

Tato kapitola obsahuje obecné informace o hormonální terapii a riziku onemocnění srdce a cév u pacientů s rakovinou prostaty. Pokud máte jakékoliv konkrétní otázky, které se týkají vaší konkrétní zdravotní situace, měli byste se poradit se svým lékařem nebo jiným odborným poskytovatelem zdravotní péče. Žádná webová stránka ani leták nenahradí osobní rozhovor s lékařem.

Příspěvatelé:

Dr. Eamonn T. Rogers, Galway (Irsko)
Assoc. Prof. P. Cornford, Liverpool (Spojené království)
John Dowling, Dublin (Irsko)

Tyto informace přezkoumala laická komise.

Tyto texty byly vytvořeny Evropskou urologickou společností (EAU) ve spolupráci s Českou urologickou společností (ČUS).

Hormonální terapie a riziko onemocnění srdce a cév u pacientů s rakovinou prostaty

O rakovině prostaty

Co je prostata a k čemu slouží?

Prostata je malá žláza, která tvoří součást mužského pohlavního systému. Má velikost golfového míčku a obklopuje trubici, kterou se moč dostává z močového měchýře (močová trubice).

Prostata vytváří hustou bílou tekutinu, která se mísí se spermatem z varlat a vytváří semeno (ejakulát). Produkuje také **protein** zvaný prostatický specifický **antigen** neboli PSA. PSA pomáhá snižovat hustotu semene, takže je tekutější.

Pokud vám byla diagnostikována rakovina prostaty, znamená to, že ve vaší prostatě se nachází nádorová tkáň, která obsahuje rakovinové buňky a ty se dělí a rostou. Jakmile nádor prorazí stěnu prostaty, rakovinové buňky se mohou rozšířit do dalších částí těla. Zjistěte více o [rakovině prostaty](#), [testování](#) a [léčbě](#).

Co způsobuje rakovinu prostaty?

Přesnou příčinu rakoviny prostaty neznáme. Určité vlivy však zvyšují riziko, že se u muže rozvine. Těmto vlivům říkáme **rizikové faktory**. Jestliže jsou u muže rizikové faktory přítomny, neznamená to, že se rakovina prostaty rozvine. Znamená to pouze, že existuje její **zvýšené riziko**.

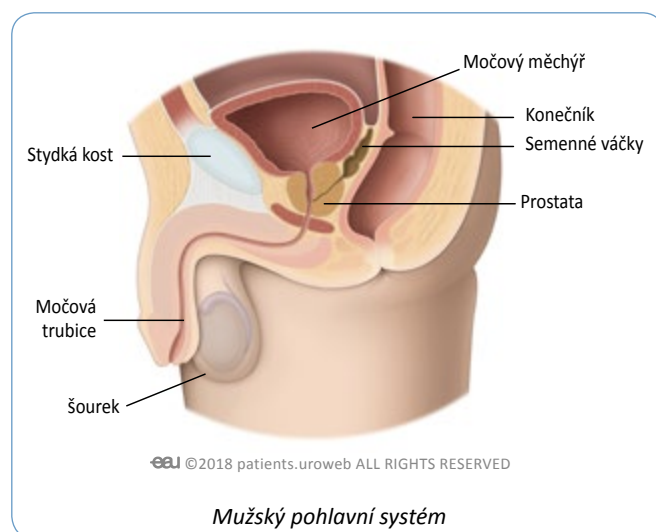
O hormonální terapii

Co je hormonální terapie?

Testosteron (mužský pohlavní hormon) způsobuje růst rakoviny prostaty. Nejběžnějším způsobem kontroly množství testosteronu ve vašem těle je hormonální terapie (známá také jako androgenní deprivace neboli ADT). Lékař vám může nabídnout hormonální terapii, která sníží hladinu testosteronu v těle. Léčba je k dispozici ve formě injekcí, implantátů, tablet nebo nosního spreje.

Typ léčby, který vám lékař nabídne, bude záviset na **stadiu** a **stupni** rakoviny. Nejběžnější typy léčby uvádíme níže:

- LHRH agonisté
- LHRH antagonisté
- Antiandrogeny



Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny se nachází v každé buňce našeho těla.

Antigen

Antigen je látka, která obvykle způsobuje, že váš imunitní systém vytváří protilátky. Ačkoliv se PSA nazývá antigenem, z biochemického hlediska jde o enzym. To znamená, že způsobuje chemickou reakci. Tato chemická reakce v prostatě snižuje hustotu semene.

Rizikové faktory

Pokud je vám více než 45 let a v rodinné anamnéze máte rakovinu prostaty, jste afrického původu nebo víte, že máte v rodinné anamnéze „vadný“ gen zvaný BRCA2, máte vyšší riziko rozvoje rakoviny prostaty.

Stadium

„Stadia“ rakoviny se používají k vysvětlení velikosti nádoru a toho, jak daleko se rakovina rozšířila.

Stupeň

Pomocí stupňů má lékař představu o tom, jak rychle může nádor růst a rakovina se šířit. Obecně platí, že nižší stupeň znamená pomaleji rostoucí rakovinu a vyšší stupeň znamená rychleji rostoucí.

O onemocnění srdce a céve

Co je onemocnění srdce a cév?

Uvnitř cév se může hromadit tuk, který způsobuje jejich ucpaní. Tato ucpaní jsou extrémně nebezpečná. Zásobování krve do srdce nebo do mozku tak může být omezené, což vede ke smrtelným infarktům nebo mozkovým mrtvicím.

Hrozí mi onemocnění srdce a cév?

Riziko těchto onemocnění se zvyšuje, pokud kouříte, máte nadváhu, necvičíte, trpíte vysokým krevním tlakem (tzv. hypertenze) nebo máte cukrovku. Pokud máte v rodinné anamnéze onemocnění srdce a cév, také to může vaše riziko zvýšit.

Promluvte si se svým lékařem o vašem riziku onemocnění srdce a cév a o tom, jak jej můžete během léčby snížit.

Co je metabolický syndrom?

Metabolický syndrom je kombinace cukrovky, obezity a vysokého krevního tlaku. Jde o závažný zdravotní problém. Pokud máte tři nebo více z následujících rizikových faktorů, může jít o metabolický syndrom:

- zvýšená hladina cukru v krvi nebo jiná porucha kontroly hladiny cukru v krvi
- vysoká nadváha nebo příliš mnoho tuku v oblasti okolo pasu (94 cm v pase u evropských mužů, 90 cm v pase u jihoasijských mužů)
- vysoké hladiny tuku (tzv. triglyceridy) a nízké hladiny „dobrého cholesterolu“ (tzv. lipoprotein s vysokou hustotou) v krvi
- trvalá hodnota krevního tlaku 140/90 mmHg nebo vyšší
- zvýšené riziko vzniku krevních sraženin (tzv. trombóza)

Metabolický syndrom zvyšuje riziko onemocnění srdce a cév, což znamená, že vám může hrozit srdeční infarkt, mozková mrtvice nebo jiné závažné komplikace. Pokud jste afrického původu, existuje u vás zvýšené riziko rozvoje metabolického syndromu.

Pokud si myslíte, že byste mohli mít některý z rizikových faktorů metabolického syndromu, poradte se se svým lékařem o tom, jak jej můžete omezit.

Souvislost mezi hormonální terapií a onemocněním srdce a cév

Jaká rizika hormonální terapie existují?

Hormonální terapie je účinná léčba pro muže s rakovinou prostaty, ale téměř každá léčba má určitá rizika a vedlejší účinky.

Klinické studie prokázaly, že některé typy hormonální terapie jsou spojeny se zvýšeným rizikem závažných srdečních či cévních problémů. To znamená, že pokud již takové onemocnění máte, hormonální terapie může zvýšit riziko srdečního infarktu, mozkové mrtvice nebo jiných závažných komplikací. Vy i váš lékař byste si měli být tohoto zvýšeného rizika vědomi.

Proč hormonální terapie zvyšuje riziko srdečních a cévních onemocnění?

Hormonální terapie způsobuje změny v metabolismu a může ovlivnit hladinu cukru v krvi, hladinu cholesterolu a to, jakým způsobem tělo ukládá tuk. Je známo, že tyto metabolické změny vedou k onemocnění srdce a cév. K úplnému pochopení souvislostí mezi hormonální terapií a onemocněním srdce a cév je potřeba více studií.

Pokud máte rizikové faktory onemocnění srdce a cév, zahájení hormonální léčby může zvýšit riziko rozvoje těchto potíží během léčby i po ní. Lékař by proto měl před zahájením léčby zkontrolovat, zda je pro vás bezpečné plánovanou hormonální terapii podstoupit.

Zeptejte se svého lékaře na posudek rizikových faktorů onemocnění srdce a cév.

Co je posudek rizikových faktorů onemocnění srdce a cév?

Pokud se u vás vyskytuje některý z následujících rizikových faktorů pro onemocnění srdce a cév, před zahájením hormonální léčby se svého lékaře zeptejte na.

Zeptejte se svého lékaře před zahájením hormonální léčby na posouzení rizikových faktorů pro onemocnění srdce a cév, pokud se u vás vyskytuje některé z následujících:

- metabolický syndrom
- srdeční potíže, jako například angina pectoris, srdeční selhání nebo prodělaný infarkt
- žilní potíže, jako například stenóza karotid nebo onemocnění periferních tepen

Pokud jste již hormonální terapii zahájili a domníváte se, že je u vás zvýšené riziko těchto potíží, promluvte si o léčbě se svým lékařem. Pokud si nejste jisti, zda váš lékař před zahájením hormonální léčby provedl posouzení rizikových faktorů, můžete se s ním pro jistotu poradit.

Jak se stanovuje riziko onemocnění srdce a cév?

Lékař posoudí rozsah vašich současných srdečních a cévních potíží a také se podívá na vaši rodinnou anamnézu. Bude potřeba určit vaše riziko rozvoje vážného srdečního a cévního problému vyplývajícího ze zahájení plánované hormonální terapie. Lékař také může použít k předpovědi vašeho rizika srdečních a cévních potíží kalkulačku pro posouzení rizik. Jde o statistické programy, které by měli používat pouze zdravotníci, nikoliv samotní pacienti.

Vaše výsledky posudku rizikových faktorů onemocnění srdce a cév a výpočty předpokládaného rizika pomohou vašemu lékaři rozhodnout, která hormonální terapie je pro vás nejvhodnější. Existuje několik typů hormonální terapie. Některé způsoby léčby mohou být pro vás vhodnější než jiné. Pokud je vaše riziko srdečních a cévních problémů vysoké, může vám lékař doporučit léky nebo změnu životního stylu, které vám pomohou snížit riziko těchto potíží v průběhu hormonální léčby.

Pokud zahájíte hormonální léčbu, měli byste pravidelně absolvovat průběžná kontrolní vyšetření, aby bylo možné riziko srdečních a cévních potíží sledovat. Lékař bude také pozorovat, jak na léčbu reaguje rakovina prostaty. Poradte se se svým lékařem o tom, jak často kontrolní vyšetření potřebujete.



Stenóza karotid

Karotidy jsou hlavní tepny, které dodávají krev do mozku a hlavy. Stenóza karotid nastává, když tukové usazeniny tyto tepny ucpávají. Ucpání karotid zvyšuje riziko mozkové mrtvice a tranzitorní ischemické ataky neboli TIA, které se někdy říká „slabá mrtvice“.

Onemocnění periferních tepen

Periferní tepny zásobují vaše končetiny krví. K onemocnění periferních tepen dochází, když nahromaděné tukové usazeniny v tepnách omezují přívod krve do končetin.

Snížení rizika onemocnění srdce a cév

Jak mohu snížit riziko onemocnění srdce a cév?

V závislosti na rozsahu vašich potíží a vypočítanému riziku možných závažných komplikací vám lékař může doporučit jeden nebo několik způsobů, jak riziko rozvoje onemocnění srdce a cév snížit. To může zahrnovat léky, změnu životního stylu či chirurgický zákrok.

Léky

Lékař vám může předepsat léky pro:

- zabraňování srážení krve (protidestičkové léky)
- snížení krevního tlaku (antihypertenzní léky)
- snížení množství tuku a cholesterolu v krvi (léky snižující hladinu lipidů)

Změny životního stylu

Snížení rizika onemocnění srdce a cév vyžaduje změnu životního stylu. To zahrnuje zdravou stravu, pohyb, omezení konzumace alkoholu, omezení kouření a péči o jakékoliv případné další zdravotní problémy.

Riziko onemocnění srdce a cév můžete snížit pouze vy. Chce to vůli. Víme, že to není jednoduché, ale vy to zvládnete!

Může být pro vás užitečné zapojit se do vzdělávacího programu, jako je Life on ADT nebo Feel+®. Program Life on ADT založil vědecký pracovník, který již více než deset let podstupuje hormonální terapii. Richard Wassersug chtěl přiblížit mužům a jejich rodinám, co mohou očekávat po zahájení hormonální terapie. Program a doprovodná kniha pojednávají o tom, jak zvládat vedlejší účinky, pečovat o své zdraví a udržet si kvalitní život. Program Feel+® byl navržen tak, aby vám pomohl převzít kontrolu nad svým životem a poskytl vám rady, jak být fyzicky aktivnější. Poskytuje tipy, jak lépe vybírat potraviny a jak překonat rakovinu pomocí rozhovorů s blízkými.

Někteří muži zvládnou svůj životní styl změnit snadno. Ale pro ostatní, ať chtějí sebevíc provést tyto „jednoduché“ změny, to může být obtížné. Sestavte si seznam výhod a nevýhod, který vám pomůže přesvědčit se, jak důležité jsou tyto změny životního stylu. Zkuste si také promluvit s rodinou a přáteli. Mohou vám poskytnout velmi potřebnou podporu.

Níže uvádíme několik tipů a triků, které by se vám mohly hodit.

Zdravá strava

Změna jídelníčku není vždy jednoduchá. V supermarketech je dostupných mnoho hotových jídel a rychlá občerstvení nabízí také mnoho lákadel. Přemýšlet nad přípravou jídel z jednotlivých ingrediencí může být tedy obtížné. Pokud však budete jíst co nejzdravěji a nejrozumněji, svému tělu tím velmi pomůžete.

Prvním krokem je jíst méně potravin s vysokým obsahem kalorií, tuků, soli a cukrů a vyměnit je za něco zdravějšího, včetně většího množství ovoce a zeleniny. Pokud budete mít ve spíži a lednici **vysoce kvalitní** a jednoduše připravitelné potraviny, pomůže vám to dodržet plán zdravého stravování.

Pokud sami nenakupujete potraviny nebo nevaříte, promluvte si s osobou, která to má na starosti. Vysvětlete jí, jak důležitá je během vaší léčby zdravá strava. Můžete spolu dokonce vytvářet jídelníčky.

Vysoká kvalita

Vysoce kvalitní potraviny jsou přírodní produkty. Nejsou to potraviny, které jsou již zpracované.

Níže uvádíme příklad zdravých alternativ:

	Vyměňte toto	Za toto
Snídaně	Cereálie obalené cukrem	Ovesná kaše s rozmačkaným banánem
Oběd	Tuňákové panini	Tuňákový salát na celozrnném chlebu
Večeře	Hovězí burger a hranolky	Domácí krůtí burger s pečenými batáty
Svačina	Plnotučný jogurt	Nízkotučný jogurt
	Brambůrky	Rýžové chlebíčky

Pohyb

Je běžné, že muži, kteří podstupují hormonální terapii, přibírají na váze. Obvykle jde o tuk v oblasti břicha a boků. To platí ještě více, pokud nejste fyzicky aktivní. Víme, že cvičení může být to poslední, na co teď myslíte. Doporučujeme vám však, abyste cvičení považovali za nezbytnou součást celkové léčby. Je také důležité začít cvičit dříve, než si všimnete jakýchkoliv změn hmotnosti. Jakmile přiberete na váze, může být obtížné opět zhubnout.

Zkuste se zapojit do strukturovaného cvičebního programu v místní posilovně nebo komunitním centru. Je to skvělý způsob, jak nastartovat novou rutinu. Pro někoho ovšem není posilovna nebo skupinové cvičení ideální, a to je v pořádku. Cvičení doma se závažím a odporovými gumami vám také pomůže.

Cokoliv, co vás rozhýbe, se počítá jako cvičení. Můžete jít na svižnou procházku, zaběhat si se psem, zaplavat si, zahradničit, malovat a zdobit, věnovat se domácím pracím, sportovat nebo si hrát s dětmi či vnoučaty. To vše se počítá! Pokud tedy domácí cvičení nebo posilovna nejsou pro vás, zkuste si na týden naplánovat více denních aktivit, které vám pomohou zůstat aktivní.

Pokud již fyzicky aktivní jste, doporučujeme tyto aktivity zvýšit, abyste si udrželi postavu.

Omezování konzumace alkoholu

Pokud pravidelně konzumujete alkohol, vyzkoušejte tyto jednoduché nápady, které vám pomohou snížit jeho množství.

1. Použijte alkoholovou odměrku při pití lihovin nebo malé skleničky (125 ml) na víno, abyste snížili příjem alkoholu a kalorií.
2. Zkuste vyměnit silná piva nebo vína za méně silné alternativy. V supermarketech, hospodách a dalších provozovnách je již k dispozici mnoho nealkoholických nápojů nebo nápojů s nízkým obsahem alkoholu. Některé z těchto alternativ jsou chuťově blízké skutečnému alkoholickému nápoji. Věděli jste, že si můžete koupit i rum, bourbon nebo gin bez alkoholu?
3. Řekněte svým přátelům a rodině, že omezujete alkohol, aby vás mohli podpořit. Jste soutěživí? Zkuste se s nimi vsadit, kdo vypije za týden nejméně alkoholu!

Vyhýbání se kouření

Věděli jste, že za 2 až 12 týdnů od ukončení kouření se váš krevní oběhlepší? Díky tomu bude veškerá fyzická aktivita, včetně chůze a běhu, mnohem jednodušší.

Pokud kouříte mnoho let, jste společenský kuřák nebo saháte po cigaretě, když jste ve stresu, víme, že omezit nebo přestat kouřit se většině lidí nepodaří přes noc.

1. Vytvořte si realistický plán, který vám pomůže dosáhnout cíle, a připomeňte si, proč to děláte.
2. Řekněte svým přátelům a rodině, že omezujete / snažíte se přestat kouřit, aby vás mohli podpořit.
3. Poradte se se svým lékařem o náhradní nikotinové léčbě.

Operace

Pokud se po zahájení hormonální terapie nebezpečně zvýší vaše riziko onemocnění srdce a cév, lékař s vámi prodiskutuje dostupné možnosti. Může vám navrhnout chirurgický zákrok zvaný orchiektomie. Tato operace zahrnuje odstranění varlat, čímž se zamezí tvorbě testosteronu. Znamená to také, že některé vedlejší účinky hormonální terapie už pro vás nebudou problematické. Jde ovšem o zákrok, který nelze vrátit zpět. Vzhledem k riziku srdečních potíží si musíte být jisti, že je to pro vás ta správná léčba.

Život s rakovinou

Jaké to je žít s rakovinou prostaty a onemocněním srdce a cév?

Když vám někdo řekne, že máte rakovinu, může to být velký šok, i když jste se na možnost pozitivních výsledků testů připravovali. Díky pokrokům v oblastech vědy, medicíny a technologií se mnoho lidí z rakoviny vyléčí nebo s ní žije mnoho let. Přesto však může diagnóza rakoviny u vás a vašich blízkých způsobit různé obavy a emoce.

V kombinaci s hormonální terapií, která snižuje množství testosteronu v těle, je zcela normální, že máte potřebu plakat či se cítíte naštvaný nebo prostě jen nejste sám sebou.

Když do toho přidáme, že máte zvýšené riziko onemocnění srdce a cév nebo metabolického syndromu, může to mít značný dopad na vaše duševní zdraví. Když vám někdo řekne, že musíte změnit svůj životní styl, je to v dané chvíli to poslední, co chcete slyšet. Může vám to však prodloužit nebo dokonce zachránit život.

Může být pro vás užitečné zapojit se do programu, jako je [Life on ADT](#) nebo [Feel+®](#), který vám a vašim blízkým pomůže zvládnout vedlejší účinky léčby azlepšit kvalitu života během hormonální terapie.

Je důležité vědět, že v tom nejste sami. Pokud máte potíže se s touto situací vyrovnat, promluvte si se svým lékařem o místních podpůrných skupinách nebo poradenských službách, které pro vás i vaše blízké mohou být k dispozici.

Jak dlouho budu hormonální terapii potřebovat?

Někteří muži potřebují nepřetržitou hormonální terapii. Jiní užívají léčbu chvíli a poté mají pauzu. Tomu se říká intermitentní (přerušovaný) režim terapie. Váš lékař s vámi probere, zda potřebujete hormonální terapii celoživotně, nebo přerušovaně. To do značné míry závisí na tom, jak dobře lze rakovinu kontrolovat a jaká je hladina PSA v průběhu času.

Intermitentní režim hormonální terapie může omezit vedlejší účinky léčby a zároveň udržet dobrou celkovou kontrolu nad rakovinou. Intermitentní režim hormonální léčby však vyžaduje pravidelné sledování hladiny PSA. Váš lékař se s vámi dohodne na hodnotě hladiny PSA, po jejímž dosažení budete muset opět zahájit hormonální léčbu. Období bez léčby se mohou s přibývajícím roky také zkracovat.

Vývoj této kapitoly financovala společnost Ferring Pharmaceuticals. Její obsah nezávisle vytvořila a schválila kancelář pacientů EAU.

European Association of Urology

PO Box 30016

NL-6803 AA ARNHEM

Nizozemsko

e-Mail: info.patientinformation@uroweb.org

Webové stránky: patients.uroweb.org