

## **Jak długo należy stosować hormonoterapię i dlaczego regularność jest tak ważna?**

Hormonoterapia powinna być stosowana przez co najmniej 5 lat w przypadku choroby mniej zaawansowanej, natomiast jeśli mamy do czynienia z wykryciem choroby w stadium zaawansowanym, a guz jest w większym rozmiarze, wówczas zaleca się, aby hormonoterapia trwała 10 lat. Im dłużej trwa hormonoterapia, tym mniejsza szansa nawrotu, dlatego tak ważne jest, aby zadbać o nią i przestrzegać zaleceń lekarza. Pacjentki najczęściej reagują negatywnie na konieczność przyjmowania leku przez długi czas, ponieważ sam proces sprawia, że czują się ciągle pacjentkami onkologicznymi, a nie zdrowymi kobietami. W momencie przyjmowania hormonoterapii pacjentki powinny jednak pomyśleć o raku piersi jako chorobie przewlekłej, która owszem jest częścią codziennego życia poprzez konieczność wzięcia tabletki, natomiast absolutnie nie powinna być elementem wpływającym na czerpanie radości z innych dziedzin życia! Hormonoterapia to leczenie wspomagające, które zmniejsza ryzyko nawrotu, zatem jest ono nazywane „codzienną dawką spokoju”. Istnieje wiele chorób, na które trzeba przewlekle przyjmować dawkę leku i często nie jest to okres 5-10 lat, lecz tak jak w przypadku usunięcia tarczycy - hormon należy przyjmować do końca życia.

### **Kluczowa jest regularność**

W hormonoterapii kluczowa jest regularność, która stanowi ogromny problem. Około 1/3 pacjentek zapomina przyjmować tabletki o wyznaczonej porze. Udowodniono, że jeśli pacjentka w ciągu tygodnia 3 razy nie przyjmie leku, to skuteczność tego leczenia spada do 0. Czasami pominięcie dawek ma charakter emocjonalny, ponieważ pacjentki podświadomie próbują nie brać leków, bo chcą poczuć się w pełni zdrowe. Dlatego ta tabletki powinna być traktowana jako narzędzie do zapobiegania, kolejny nawyk profilaktyczny, tj. codzienna dawka magnezu lub witamin. Na szczęście, wraz z rozwojem technologii mamy dostęp do aplikacji, które pomagają pacjentkom zachować regularność, a tym samym zachować również skuteczność terapii. Aplikacja „Czas na Lek” działa na zasadzie alertu powiadamiającego o konieczności przyjęcia tabletki. Wystarczy odpowiednio zmodyfikować ustawienia do swoich indywidualnych potrzeb i aplikacja sama wysyła odpowiednie powiadomienia. Jest to dobre rozwiązanie szczególnie dla młodych osób, które nie są przyzwyczajone do regularnego przyjmowania tabletek. Powszechnie mówi się, że najlepszą porą na przyjęcie tabletki jest poranek, bo wtedy najrzadziej dochodzi do zapomnienia o nawykach, ale oczywiście aplikacja może być dowolnie personalizowana.