



Preporuka br. 13 za pojedince o hormonskoj nadomjesnoj terapiji

Ako se nakon temeljitog razgovora sa svojim zdravstvenim stručnjakom odlučite za hormonsku nadomjesnu terapiju (za simptome menopauze), uzimajte je što kraće.

Sažetak osnovnih informacija

- Hormonska nadomjesna terapija (HNT) u menopauzi povezuje se s povećanim rizikom od raka dojke. Doduše, razina rizika ovisi o formulaciji lijeka, trajanju uzimanja i načinu primjene. Danas je dostupno nekoliko formulacija HNT-a s manjim rizicima.
- Katkad je HNT najučinkovitija terapija za niz simptoma menopauze. Stoga je potrebno odvagnuti moguće štetne posljedice primjene HNT-a i njegove prednosti za bolju kvalitetu života i mentalno zdravlje.
- Odluku o primjeni HNT-a trebate donijeti nakon temeljitog savjetovanja sa svojim zdravstvenim stručnjakom jer rizik od raka dojke varira od osobe do osobe. Primjena HNT-a treba se redovito preispitivati i ograničiti na najkraće moguće razdoblje.

Povezanost HNT-a s rakom

HNT služi za liječenje simptoma menopauze. Tom se terapijom hormoni koje žene proizvode prije menopauze nadomještaju hormonima proizvedenima izvan njihova tijela. Riječ je o hormonu estrogenu, koji se daje sam ili u kombinaciji s hormonom progesteronom.

Žene u menopauzi pate od nekoliko simptoma koji im narušavaju kvalitetu života i mentalno zdravlje. Neke posljedice menopauze, npr. osteoporoza, mogu se liječiti određenim lijekovima. Međutim, za znatan broj simptoma menopauze HNT slovi kao najučinkovitiji oblik liječenja.

Koji je sastav i farmaceutski oblik HNT-a?

HNT se dijeli na dvije glavne skupine lijekova: estrogenski i kombinirani (estrogen i progesteron) HNT. Estrogenski dio HNT-a može se primjenjivati u obliku flastera s produljenim otpuštanjem (s progesteronom ili bez njega), gela, kreme ili oralne pilule koja sadržava i progesteron. Progesteronski dio može se primjenjivati u obliku oralne pilule (s estrogenom ili bez njega) ili flastera s produljenim otpuštanjem (s estrogenom). Progesteron se može samostalno primjenjivati u obliku intrauterinog hormonskog uložka.

Rizik od raka dojke povećava se čak i ako se kombinirani HNT (estrogen i progesteron) kratkotrajno primjenjuje. Povećanje rizika od raka dojke manje je u slučaju estrogenskog nego u slučaju kombiniranog HNT-a. Primjena HNT-a može biti povezana i s povećanim rizikom od raka jajnika i endometrija.

Čini se da se od 2015. HNT češće propisuje, pri čemu se bilježi znatno veći porast recepata za flastere, gelove i kreme nego za oralni HNT (vjerojatno jer se jednostavnije primjenjuju i smatra se da manje povećavaju rizik).

Mjere za smanjivanje rizika od raka

Obavite personaliziranu procjenu rizika i iscrpan razgovor sa svojim zdravstvenim stručnjakom. Prije nego li se odlučite za HNT, morate pomno razmotriti njegove prednosti i nedostatke. To obuhvaća:

1. individualnu procjenu rizika, uključujući početnu mamografiju i procjenu gustoće tkiva dojke te analizu obiteljske anamneze i drugih čimbenika rizika (radi procjene mogućeg rizika zbog primjene HNT-a);
2. donošenje promišljene odluke nakon temeljitog razgovora sa zdravstvenim stručnjakom o ravnoteži prednosti i nedostataka, što uključuje savjetovanje o najprikladnijoj formulaciji HNT-a;
3. periodično preispitivanje potrebe za HNT-om kako bi se njegova primjena svela na najmanju moguću mjeru.

Provjerite koja vam formulacija HNT-a najviše odgovara. Rizik od raka dojke razlikuje se ovisno o formulaciji HNT-a. Estrogenski HNT povezuje se s blažim povećanjem rizika. Međutim, on je isključivo namijenjen ženama kojima je uklonjena maternica. Tim se ženama preporučuje formulacija estrogena za vaginalnu primjenu jer možda ne povećava rizik od raka dojke.

...

Svedite primjenu HNT-a na najkraće moguće razdoblje.

Što se HNT dulje primjenjuje, to je veći rizik od raka dojke. Preporučuje se periodična procjena simptoma kako bi se prema potrebi prilagodila doza ili promijenila formulacija i utvrdilo je li nastavak primjene HNT-a nužan.

HNT ne bi trebao biti preventivna mjera. Prije se smatralo da HNT može imati blagotvoran učinak na kardiovaskularno i neurokognitivno zdravlje. Međutim, dokazi tomu ne idu u prilog. Primjena HNT-a trebala bi se razmatrati samo u slučaju žena sa simptomima menopauze.

Posredne koristi za prevenciju nezaraznih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

HNT ne štiti ni srce ni mozak. Naprotiv, čini se da povećava rizik od demencije. Zato je važno da se žene koje razmišljaju o početku primjene HNT-a ili već uzimaju HNT lijekove posavjetuju sa svojim zdravstvenim stručnjakom o prednostima i nedostacima.

Informirajte se o politikama koje potiču sigurnu primjenu HNT-a

Učinkovite politike potiču primjenu HNT-a i jamče najbolje moguće ishode za žene koje uzimaju te lijekove. Neke od tih politika su sljedeće:

- jednostavan pristup zdravstvenim stručnjacima radi razgovora o simptomima menopauze te o prednostima i nedostacima primjene HNT-a i alternativnih nehormonskih terapija
- procjena početnog rizika od raka dojke prije početka primjene HNT-a i periodična provjera simptoma i nužnosti primjene HNT-a
- dostupnost raznih formulacija HNT-a koje se izdaju samo na recept radi prilagodbe primjene HNT-a i smanjenja njegovih rizika
- trajna medicinska izobrazba i stručno osposobljavanje zdravstvenih stručnjaka.

Razumijevanje rizika

- Starenje se povezuje s povećanim rizikom od raka dojke. Kad je riječ o starijim ženama, porast rizika od raka dojke veći je u žena koje uzimaju HNT nego u onih koje ga ne uzimaju.
- Žene u postmenopauzi koje se bore s prekomjernom težinom ili pretilošću imaju veći rizik od raka dojke zbog viška estrogena koji se sintetizira u tjelesnoj masti. Međutim, povećanje rizika od raka dojke zbog primjene HNT-a manje je u žena s prekomjernom težinom ili pretilošću nego u drugih žena.
- Obiteljska anamneza raka dojke i viša gustoća tkiva dojke (utvrđuje se mamografijom) nepromjenjivi su čimbenici rizika koji povećavaju rizik od raka dojke u odnosu na žene bez obiteljske anamneze raka dojke i s normalnom ili niskom gustoćom tkiva dojke.
- HNT povećava gustoću dojki, što pak smanjuje osjetljivost mamografije koja služi za dijagnozu i probir. Dakle, primjenom HNT-a povećava se vjerojatnost da mamografija u nekim slučajevima možda neće otkriti rak dojke u ranom stadiju.



© Izvori slike: Shamil / AdobeStock.com

Literatura

Banks i dr. (2003.), *Lancet*, 362(9382): 419–427. PMID: 12927427.

Chlebowski i dr. (2020.), *JAMA*, 324(4): 369–380. PMID: 32721007.

Suradnička skupina za hormonske čimbenike raka dojke (2019.), *Lancet*, 394(10204): 1159–1168, PMID: 31474332.

Međunarodna agencija za istraživanje raka (2012.), „Pharmaceuticals”, *IARC Monographs*, sv. 100A.

Nacionalni institut za izvrsnost u području zdravstva i skrbi (2024.), *Menopause: identification and management. Smjernice NICE-a [NG23]*.

Vinogradova i dr. (2021.), *BMJ*, 374: n2182, PMID: 34588168.

Vinogradova i dr. (2020.), *BMJ*, 371: m3873, PMID: 33115755.

Američka preventivna radna skupina i dr. (2022.), *JAMA*, 328(17): 1740–1746, PMID: 36318127.

Ovaj informativni članak izradila je četvrta radna skupina za medicinske intervencije uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.

Rad pod nazivom *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* izdala je 2025. Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC), koja zadržava autorska prava nad izvornim engleskim djelom (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Nositelj autorskih prava dao je odobrenje za prijevod izdanja na hrvatski Europskoj uniji, koja je jedina odgovorna za prijevod.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-36140-5 doi:10.2875/7775757 EW-01-25-134-HR-N