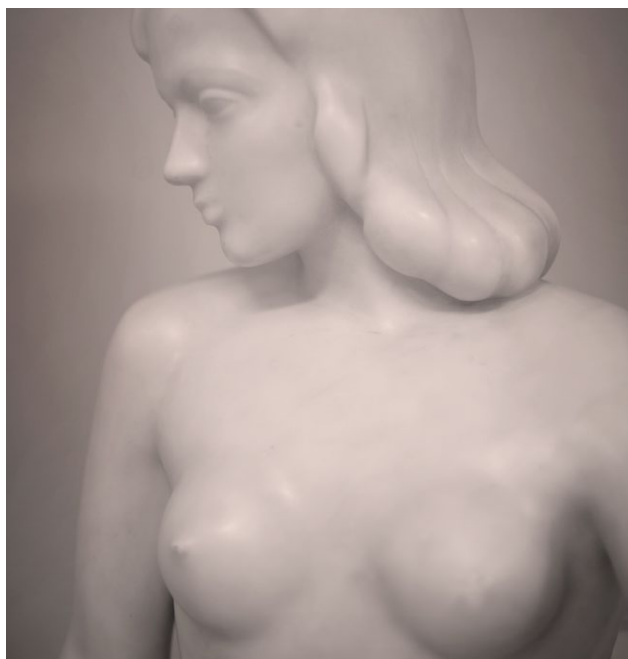


HORMONELL BEHANDLING

VID BRÖSTCANCER





Hormonell behandling vid bröstcancer

Hormonell behandling – som också kallas endokrin behandling – är en viktig förebyggande behandling. Merparten, ungefär 75 procent, av alla bröstcancertumörer är hormonkänsliga. Det betyder att tumören är beroende av kvinnliga könshormoner, framför allt östrogen, för sin tillväxt. Patienten rekommenderas då hormonell behandling som blockerar östrogenets effekt eller minskar östrogennivån i kroppen. Syftet med medicineringen är att minska risken för återfall i bröstcancer.

Vi vet att det händer att patienter slutar behandlingen i förtid och att det vanligen beror på klimakteriella biverkningar som man inte fått hjälp med. För att få så bra effekt som möjligt av behandlingen bör den fullföljas den rekommenderade tiden, vanligtvis fem år.

Om biverkningar uppstår kan man få hjälp och råd för att minska besvären. Vi hoppas att den här broschyren ska ge dig kunskaper både om din behandling men också hur du kan lindra de eventuella biverkningar som kan uppkomma.

Kroppens östrogenproduktion

Då kvinnan är före klimakteriet är det uteslutande äggstockarna som står för kroppens östrogenproduktion. I samband med klimakteriet slutar äggstockarna nästan helt att producera östrogen. Då bildar kroppen istället östrogen med hjälp av ett enzym som heter aromatas. Aromatas omvandlar ett annat hormon, androgen, till östrogen. Den här östrogenproduktionen sker framförallt i fettvävnad och muskler. De sjunkande nivåerna av östrogen efter klimakteriet leder ofta till besvär såsom värmevallningar, torra slemhinnor i underlivet och stelare leder.

Eftersom hormonell behandling vid bröstcancer blockerar östrogen kan behandlingen leda till just klimakteriebesvär. Det är individuellt i hur hög grad man drabbas av biverkningar och det är vanligt att biverkningar av hormonell behandling är övergående eller blir lindrigare med tiden. Många patienter har inga biverkningar alls av behandlingen. Längre fram i broschyren berättar vi vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt under din behandling.

De olika behandlingsformerna

Det finns flera olika typer av hormonell behandling vid bröstcancer. Valet av preparat styrs bland annat av om du är före eller efter klimakteriet. Risk för biverkningar kan också påverka vilken typ av behandling du rekommenderas. Den hormonella behandlingen kan ges parallellt med strålbehandling. Om du har fått cytostatika brukar hormonell behandling starta ungefär en månad efter sista cytostatikakuren.

Medicinen kan tas vilken tid på dygnet som helst och med eller utan måltid och tillsammans med andra mediciner. Det påverkar inte behandlingseffekten om du skulle glömma tabletten någon enstaka dag. Om du glömt tabletten ska du inte ta dubbel dos nästa dag. Vid biverkningar som till exempel illamående, huvudvärk eller trötthet kan du pröva att ta medicinen på kvällen istället för på morgonen, då kanske du sover över besvären.

Tamoxifen

Tamoxifen fäster på cellernas östrogenreceptorer. På så sätt hindras östrogenet i kroppen att påverka cellerna. Tamoxifen har effekt både före och efter klimakteriet. Behandlingen innebär att man tar en tablett en gång om dagen, normalt i fem års tid. De vanligaste biverkningarna är klimakteriebesvär som värmevallningar och svettningar. Ibland noteras också humörsvängningar, stelare leder och torra slemhinnor i underlivet. Allvarliga, men mycket ovanliga biverkningar är blodpropp och cancer i livmodern. Behandling med Tamoxifen sätter ned fertiliteten men det finns ändå en liten risk för graviditet under behandlingen. Eftersom preparatet kan ge fosterskador rekommenderas kvinnor i fertil ålder att använda preventivmedel. Vissa kvinnor kan ha mer eller mindre regelbundna menstruationer under Tamoxifenbehandling, men det vanliga är att menstruationerna upphör inom några månader. Detta är helt normalt och beror på hormonomställningen i kroppen. Skulle du få mycket kraftiga eller långvariga blödningar bör du däremot uppsöka gynekolog för att bli undersökt. Tamoxifen har i vetenskapliga studier visat sig ha en positiv effekt när det gäller benskörhet och hjärt- kärlsjukdomar.

Aromatashämmare

Aromatas är ett ämne – ett enzym- som finns naturligt i kroppen. Det behövs för att östrogen ska bildas i kroppen hos kvinnor som passerat klimakteriet. Läkemedel som tillhör gruppen aromatashämmare blockerar aromatas och därmed bildningen av östrogen. Dessa läkemedel fungerar alltså bara på kvinnor efter klimakteriet - östrogenproduktionen före klimakteriet sker ju via äggstockarna. Behandlingen innebär att man tar en tablett en gång om dagen, normalt i fem års tid. De vanligaste biverkningarna är ledstelhet och ledsmärtor samt torra slemhinnor i underlivet.

En del kvinnor upplever också minskad sexlust. Värmevallningar, svettningar och humörsvängningar förekommer i viss mån. Aromatashämmare kan förvärra en redan befintlig benskörhet. Vi rekommenderar därför att man gör en bentäthetsmätning i samband med att behandlingen startar.

Goserelin

Goserelin påverkar äggstockarna så att de slutar producera östrogen. Följden blir att kvinnan hamnar i ett klimakterium. Då behandlingen upphör kan äggstockarna återta sin funktion och börja producera östrogen igen. Kvinnan återfår i så fall sina menstruationer. Goserelin ges av sjuksköterska i form av ett implantat, en "spruta" under huden. Beroende på vilken styrka läkaren skriver ut ges implantatet antingen var fjärde vecka eller var tredje månad. Behandlingen pågår under två-fem års tid beroende på patientens ålder och tumörens egenskaper. Biverkningar som kan uppstå är klimakteriebesvär som värmevallningar och svettningar, torra slemhinnor i underlivet, minskad sexuell lust, humörsvängningar och viss ledstelhet. Vid behandling med Goserelin bör du skydda dig mot graviditet de tre första månaderna, därefter kan du inte bli gravid så länge du får preparatet på det föreskrivna sättet.

Kan jag äta naturläkemedel?

Man vet idag inte säkert hur naturläkemedel påverkar cancerbehandling. Pågående forskning tyder på att vissa naturläkemedel bör undvikas eftersom de kan hämma effekten av den medicin du ordinerats mot bröstcancer. Exempel på sådana preparat är ginseng, echinacea, sojapreparat, gingko och valeriana. Andra naturläkemedel, t.ex. fytoöstrogener, misstänks kunna stimulera tumörtillväxt. Det är heller inte bevisat att naturläkemedel har effekt mot de besvär som uppstår vid hormonell behandling.



Vad kan jag göra själv för att må bra?

Att motionera regelbundet har visat sig ha effekt på flera olika symptom som är typiska för klimakteriet. Motion kan minska värmevallningar och svettningar, det gör stela leder mjukare och är positivt för humöret och sömnen. Det minskar också risken för benskörhet och övervikt. Att träna med vikter är en bra träningsform för att motverka stela leder och benskörhet.

Försök att få in motion i vardagen; ta trapporna istället för hissen, gå av några hållplatser tidigare och promenera istället eller ta cykeln till jobbet. För en del personer kan en stegräknare fungera motiverande. Ett tips är att ta med stavarna på promenaden eftersom stavgång gör att fler muskelgrupper aktiveras. Bra motionsformer som passar de allra flesta är vattenjympa, simning och träning på gym. Välj den typ av motion som du tycker är rolig och mår bra av, då är chansen störst att den blir av! Den allmänna rekommendationen är att röra på sig minst 30 minuter varje dag. Träningen ska helst vara så ansträngande att du blir varm och får upp pulsen och andhämtningen. Förutom den dagliga motionen rekommenderas träning med en högre intensitet 2-3 gånger i veckan. Tänk på att lyssna på din kropp och träna efter din förmåga. Du kan läsa mer på www.varldguiden.se eller www.sundkurs.se.

Det finns en risk att man ökar något i vikt i samband med hormonell behandling. För att undvika det är det bra att du, förutom att motionera regelbundet, funderar över dina kostvanor. Tallriksmodellen är ett sätt att balansera sin kost. Att äta frukt och grönsaker varje dag och gärna fisk flera gånger i veckan rekommenderas. Om du vill lära mera om bra matvanor finns bra information på exempelvis www.livsmedelsverket.se, www.sundkurs.se samt www.varldguiden.se.



Avslappningsövningar är värt att prova om man besväras av värmevallningar och svettningar, sömnsvårigheter, nedstämdhet eller trötthet. Vilken metod du väljer för avslappning är av mindre betydelse. Man kan lära sig enkla andningsövningar eller lyssna på en avslappnings-CD (finns att köpa på de flesta apotek). Både yoga och motion upplevs av många som avslappnande för både kropp och själ.

Akupunktur är en beprövad metod mot olika klimakteriesymptom som värmevallningar, svettningar och ledbesvär. Din kontaktsjuksköterska kan vid behov hjälpa dig med remiss till sjukgymnast som kan ge akupunktur.

Yoga har visat sig kunna ha effekt på besvär som värmevallningar, svettningar och stela leder.



Torra slemhinner och torr hud är vanligt i det naturliga klimakteriet och alltså även vid hormonell behandling. Om slemhinnorna i underlivet känns torra och irriterade rekommenderas underkläder i naturmaterial. Vidare är det bra att tvätta underlivet med en oparfymerad, pH-balanserad tvål eller med tvättolja. Ett annat tips är att använda glidsalva vid samlag. På apoteket finns hormonfri fuktgel eller vagitorier (Replens eller Repadina) att köpa som kan hjälpa vid samlagssmärta och torrhetskänsla i underlivet. Om detta inte hjälper bör du uppsöka gynekolog. Detsamma gäller om du får kraftiga flytningar, blödningar eller klåda i underlivet.

Om ögonen känns torra kan receptfria fuktgivande ögondroppar hjälpa. På apoteket finns också oljespray för torr nässlemhinna. Muntorrhet kan lindras genom att använda sugtabletter eller munspray. Rådfråga gärna din tandläkare eftersom muntorrhet ger ökad risk för karies. Om din hud är torr bör du inte duscha för ofta. Smörj gärna in dig med en bra hudkräm efter duschen.



Minskad sexlust förekommer såväl i klimakteriet som vid hormonell behandling. För den som har en partner händer det att man i onödan avstår från närhet och ömhet i vardagen. Orsaken kan vara att man inte vill att det ska uppfattas som en sexuell invit. Man kan också vara rädd att bli avvisad. Om man inte talar med varandra finns risk för missförstånd. Det bästa du kan göra är att ha en öppen och rak kommunikation med din partner om vad du vill och önskar. Ibland behöver man hjälpa kärleken och lusten lite grann på traven genom extra tid tillsammans och genom att medvetet skapa trevliga och avslappnade stunder med varandra.

Mera tips och råd

- Nikotin och koffein kan förstärka klimakteriebesvär, vi rekommenderar därför rökstopp.
- Starka kryddor i maten kan sätta igång värmevallningar och svettningar.
- Det kan underlätta att ha svalt i rummet du sover i och att anpassa sängkläderna efter hur varm du är. Sidenlakan upplevs av många som behagliga.
- Att klä sig i flera lager, till exempel med kofta eller sjal gör det lättare att ta av sig om man plötsligen blir för varm.
- Om fötter och händer är stela och ömma kan det hjälpa att rulla eller krama en mjuk massageboll mot handflator och fotsulor. Sådana bollar säljs exempelvis i sportaffärer.
- Mindfulnesssträning är ett sätt att påverka känslor av stress och oro. Man kan kortfattat uttrycka det som att man då övar sig på att vara medvetet närvarande i nuet istället för att i onödan uppslukas av tankar på det som varit eller oroas sig för framtiden.
- Prova dig fram till vad som fungerar för just dig! Exempel på vad andra prövat är att ha en bordsfläkt på nattduksbordet som man sätter på då värmevallningen kommer eller att använda spikmatta för att förbättra sömnen.

Symptom som föranleder läkarkontakt

Hudutslag som uppträder i början av behandlingen kan tyda på överkänslighet mot medicinen. Kontakta onkologiska mottagningen om du får utslag som inte har annan förklaring.

Besvär från underlivet, t.ex. kraftiga flytningar, blödningar eller klåda är anledning att uppsöka gynekolog. Man behöver ingen remiss för att gå till gynekolog.

Plötslig svullnad och/eller smärta i vaden eller armen kan bero på blodpropp. Blodpropp är en ovanlig biverkan vid behandling med Tamoxifen. Vid dessa symptom bör du helst samma dag uppsöka jour- eller akutmottagning.



Till sist, vi vet att fem år är en lång tid...

Du är välkommen att vända dig till din kontaktsjuksköterska på onkologiska mottagningen om du vill ha råd och information om din behandling. Om du skulle känna dig tveksam till att påbörja eller fullfölja behandlingen ser vi till att du får tala med din bröstcancerläkare.

Broschyren är utarbetad av

Charlotte Edgarsson, specialistsjuksköterska,
Marika Hjelmqvist, specialistsjuksköterska,
Kersti Hjukström, specialistsjuksköterska
Anna von Wachenfeldt, bröstontolog,
alla verksamma vid Onkologiska kliniken, Södersjukhuset/
Karolinska universitetssjukhuset.

Vill du veta mera?

Önskar du detaljerad information om ditt läkemedel kan du fråga på apoteket eller läsa i PatientFass (www.fass.se).

På Vårdguiden (www.varldguiden.se, telefon 08-320 100) finns information om sjukdomar, symptom och hälsa. Vårdguiden har också användbara länkar till andra hemsidor.