

**Dobro
je vedeti,
kaj pomeni**



**HORMONSKO
ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE**

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

HORMONSKO ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE

Informativna knjižica za bolnice

Ljubljana, 2004

Izdajatelj in založnik:

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Glavna in odgovorna urednica:

prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.

Lektorica:

prof. Mirjam Šemrov

Fotografije:

Janez Koprivec, dr. med.

Tehnična urednica:

Firdeusa Purić

Zasnova, oblikovanje in računalniška postavitvev:

Studio DESIGN DEMŠAR, Škofja Loka

Tisk:

Tiskarna PRESENT, Ižanska 383, Ljubljana

Naklada:

3.000 izvodov

Drugi ponatis

CIP - Kataloži zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.19-006-085.357

615.357:618.19-006

HORMONSKO zdravljenje raka dojke : informativna knjižica za
bolnice / [glavna in odgovorna urednica Marija Vegelj Pirc ;
fotografije Janez Koprivec]. - 2. ponatis. - Ljubljana : Društvo
onkoloških bolnikov Slovenije, 2004. - (Dobro je vedeti, kaj
pomeni)

ISBN 961-90822-3-0

1. Vegelj-Pirc, Marija

217353472

Vsebina

Knjižici na pot	5
Uvod	7
Kaj je rak dojke	9
Kaj je ponovitev raka dojke	10
Kateri načini zdravljenja so ustrezni pri ponovitvi raka dojke	11
Kaj je hormonsko zdravljenje	15
Na kakšen način mi lahko pomaga hormonsko zdravljenje	15
Katere vrste hormonskega zdravljenja poznamo	16
Katera vrsta hormonskega zdravljenja je zame najboljša	17
Ali bom morala spremeniti svoj način življenja	17
Težave, ki se pojavljajo pri hormonskem zdravljenju, in kako jih ublažiti	19
Kaj moram storiti, če pozabim vzeti hormonsko zdravilo	25
Ali bom morala po začetku hormonskega zdravljenja hoditi na kontrolne preglede	26
Na kaj je treba biti pri hormonskem zdravljenju pozoren	26
Pogovor z zdravnikom in medicinskimi sestrami	26
Pogovor z družino in prijatelji.....	27
Ali je še kdo, s komer se lahko pogovarjam	27
Dobro je vedeti, kaj pomeni	29
Dodatne informacije	
Določanje stadija raka dojke.	31
Kako učinkuje hormonsko zdravljenje?	32
Vrste hormonskega zdravljenja.	33
Kaj je kemoterapija?	35
Pot k okrevanju.	36
Osebna beležka	38

Knjižici na pot

*Naloge življenja,
ki čakajo nate,
ne čakajo v prvi vrsti
na tvojo sposobnost,
ampak na to,
da se jim **PREDAŠ**.*

Elisabeth S. Lukas

Vsaka ženska, ki zboli za rakom dojke, je postavljena pred pomembno nalogo zdravljenja bolezni. Marsikateri se porajajo številni dvomi in strahovi, še posebej, če predlaganega načina zdravljenja ni popolnoma razumela. Tudi hormonsko zdravljenje lahko vzbuja nezaupanje, zaradi česar nekatere celo samovoljno prekinejo jemanje zdravil.

Da bi se lahko zdravljenju predali z zaupanjem in z njim čim bolj živeli, pa potrebujete znanje o delovanju hormonskih zdravil in razumevanje Vašega odzivanja nanje. Želim, da bi Vam pričujoča knjižica pri tem pomagala.

Osnutek knjižice (Living with reccurent Breast Cancer - An information Booklet About Hormonal Therapy) je pripravila mednarodna Delovna skupina za življenje žensk s hormonskim zdravljenjem raka dojke in jo na pobudo Evropske zveze za raka dojke Europa Donna posredovala vsem državam članicam s priporočilom, da jo priredijo za svoje razmere. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije sledi gibanju Europa Donna že od prvih začetkov leta 1992 in je Slovenijo tudi zastopalo na ustanovni skupščini leta 1994 v Milanu. Vseskozi si prizadevamo uresničevati skupne cilje, med katerimi je zelo pomembno tudi zagotavljanje pravice ženskam, da popolnoma razumejo predlagane možnosti zdravljenja, kot tudi vključitev v klinične študije in da imajo pravico poiskati še drugo strokovno mnenje.

Informativno knjižico za bolnice Hormonsko zdravljenje raka dojke so pregledali in priporočili tudi strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana,

zdravniki/ce in medicinske sestre (A. Bobnar, O. Cerar, J. Červek, T. Čufer, E. Majdič, B. Skela Savič, M. Velepč, M. Uršič Vrščaj).

Želim, da bi v knjižici našli čimveč odgovorov na svoja vprašanja, ki bi Vam pomagali pri premagovanju ovir na poti življenja. Za predah med branjem pa Vas naj razveselijo fotografije iz narave.

*prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.
predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije*

Uvod

To knjižico je s pomočjo obolelih žensk napisala skupina zdravnikov in medicinskih sester, ki se ukvarjajo z zdravljenjem raka dojke. Z njo vam želimo posredovati nekaj koristnih informacij o hormonskem zdravljenju, ki temeljijo na sedanjem splošno priznanem medicinskem mnenju.

Hormonsko zdravljenje predstavlja način zdravljenja raka dojke, ki se bistveno razlikuje od kemoterapije (zdravljenja s citotoksičnimi zdravili - citostatiki), zato ga s slednjim ne smemo zamenjevati. Upamo, da bodo lahko to knjižico s pridom uporabljale tako ženske z rakom dojke, kot tudi njihove družine in prijatelji.

Najpomembnejša informacija, ki vam jo želimo posredovati, je dejstvo, da je ponovitev raka dojke mogoče zdraviti. Mnoge bolnice ugotavljajo, da jim lahko boljše poznavanje bolezni in načinov njenega zdravljenja pomaga v pogovoru z zdravnikom do boljše odločitve pri izbiri možnih načinov zdravljenja. Nekateri na ta način dobijo tudi boljši občutek nadzora bolezni in lastnih čustev.

Informacije v zvezi z rakom dojke so na voljo na različnih mestih in pri različnih osebah.

Mednje sodijo:

- člani strokovne skupine (zdravnik, medicinska sestra in drugi zdravstveni sodelavci), ki vam bodo z veseljem priskočili na pomoč in se z vami pogovorili o stvareh, o katerih sami niste popolnoma prepričani;
- družinski člani in prijatelji;
- duhovni svetovalci;
- prostovoljke (ženske z enako boleznijo) in skupine za samopomoč;
- knjige, članki.

V tej knjižici smo vam skušali prikazati najpomembnejše vidike hormonskega zdravljenja v obravnavi raka dojke. Seveda pa lahko pri svojih skupinah za samopomoč, ali pri svojem zdravniku oz. medicinski sestri dobite še druge koristne publikacije, ki bolj podrobno opisujejo teme, ki vas zanimajo.

*Delovna skupina za življenje žensk
s hormonskim zdravljenjem raka dojke*



Delovno skupino za življenje žensk
s hormonskim zdravljenjem raka dojke
z izobraževalno subvencijo podpira
Zeneca Pharmaceuticals.

Kaj je rak dojke?

Rak dojke je maligna bula, zatrdlina oz. tumor v dojki, ki vsebuje rakave celice. Te rakave celice se razlikujejo od normalnih celic v dojki. Vzrok, zakaj se pri nekaterih ženskah pojavi rak, še ni v celoti pojasnjen.



Kaj je ponovitev raka dojke?

Maligni tumor je sestavljen iz mnogih celic. Včasih se zgodi, da se nekatere od tumorskih celic odcepijo od mesta izvora in se razširijo tudi na druge dele telesa, kjer zato lahko pride do tvorbe novega tumorja. Širitev rakavih celic imenujemo tudi metastatski, sekundarni ali ponovljeni rak, ali napredovala bolezen. Rak se lahko po telesu razširi po krvnem obtoku ali limfnem sistemu. Če so rakave celice v bezgavkah, je verjetno, da se je rak razširil. Do ponovitve raka dojke ne pride pri vseh obolelih ženskah.

Metastaza – širjenje rakavih celic z mesta izvora na drug del telesa ali tkiva prek krvnega obtoka ali limfnega sistema.

Ponovitev raka dojke – tumor, ki se znova pojavi po končanem začetnem zdravljenju. Mesto ponovitve je lahko v dojki ali bolj oddaljenih delih telesa.

Limfni sistem – splet ožilja, v katerem se nabirajo tekočine iz vseh delov telesa, ki pomaga pri preprečevanju okužb.

Bezgakve ali limfna vozlišča – limfno tkivo, ki je sestavni del limfnega ožilja; bezgakve so razporejene po celem telesu (na primer pod pazduhami).

Kateri načini zdravljenja so ustrezni pri ponovitvi raka dojke?

Poznamo štiri vrste zdravljenja raka dojke: kirurško, obsevalno, hormonsko in kemoterapijo. Vsako zdravljenje je mogoče uporabiti posamezno ali v različnih kombinacijah. Kirurški poseg je običajno prvo zdravljenje raka dojke. Prav tako se lahko uporabi tudi pri pojavu tumorja v drugi dojki ali pri ponovitvi v isti dojki. Vsi naštetni načini zdravljenja so lahko uspešni pri obvladovanju raka dojke. Vaš zdravnik oz. tim strokovnjakov se bo odločil za tisto vrsto zdravljenja ali kombinacijo zdravljenja, za katero je prepričan, da je najboljša za vaš tip raka dojke.



Zdravljenje raka dojke

Operacija in/ali obsevanje (radioterapija)

V sklopu vašega začetnega zdravljenja ste bili lahko že operirani in/ali obsevani.

Hormonsko zdravljenje

Hormonsko zdravljenje vključuje zdravljenje s tamoksifenom, z zaviralci aromataz, s progestini in z analogi LHRH. Nekatera zdravila so na voljo v obliki tablet, druga v obliki injekcij.

Pod določenimi pogoji se lahko zgodi, da eden od vaših naravnih ženskih hormonov (estrogen ali progesteron) pripomore k rasti raka dojke. Hormonsko zdravljenje v tem primeru deluje kot zaviralec rasti, ki jo spodbujajo ti naravni hormoni.

Kemoterapija (zdravljenje s citotoksičnimi zdravili - citostatiki)

Zdravljenju s citostatiki so namenjena naslednja zdravila: ciklofosfamid, metotreksat, 5-fluorouracil, doksorubicin, vinblastin in drugi.

Citotoksična zdravila neposredno uničujejo rakave celice. Zdravljenje običajno poteka v več ciklih, ločenih z obdobji mirovanja za obnavljanje moči. Kljub temu, da kemoterapija zelo hitro napade rakave celice, napade tudi normalne celice. Celice, ki so na kemoterapijo najbolj občutljive, se nahajajo v kostnem mozgu, prebavnem traktu in lasnih mešičkih. Pri zdravljenju s citostatiki se lahko pojavijo stranski učinki, kot na primer slabost, bruhanje, okvara ustne sluznice in izguba las. K sreči pa se normalne celice lahko zelo hitro obnavljajo, zato je večina stranskih učinkov kemoterapije prisotna le kratek čas.

Prosimo vašega zdravnika, naj spodaj opiše vrsto vašega trenutnega zdravljenja:

Hormon – naravna snov, ki nastaja v vašem telesu in uravnava dejavnost določenih celic.

Radioterapija (zdravljenje z obsevanjem) – uporaba visokoenergetskega sevanja za uničevanje rakavih celic.

Vaše zdravljenje bo načrtovano glede na številne dejavnike, kot tudi na vaše splošno zdravstveno stanje, starost (predmenopavzno ali menopavzno obdobje) in stadij bolezni (razširjenost raka).

Pomenopavzno obdobje – življenjsko obdobje po menopavzi - po zadnjem mesečnem perilu (klimakterij ali mena).

Predmenopavzno obdobje – življenjsko obdobje pred menopavzo.



Zdravljenje drugih žensk se lahko – glede na dane pogoje in želje – razlikuje od vašega. Vaš zdravnik vam bo pojasnil, katero zdravljenje je za vas najboljše. Seveda pa lahko v primeru, da vam predlagajo nekaj, o čemer niste popolnoma prepričani, ali kar vas skrbi, brez strahu ali zadrege prosite zdravnika za nadaljnja pojasnila.

Morda ste pravkar že prestali kakšno zdravljenje, kot je operacija, obsevanje ali kemoterapija.

V tej knjižici bomo govorili o hormonskem zdravljenju.

Kaj je hormonsko zdravljenje?

Hormoni so snovi, ki naravno nastajajo pri vsakomer in nadzorujejo rast in dejavnost celic v vašem telesu. Estrogen in progesteron sta ženska hormona, ki sta normalno vključena v menstrualni in reprodukcijski cikel, vendar pa lahko tudi spodbujata rast raka dojke. Z določenimi vrstami hormonskega zdravljenja pa je mogoče preprečiti vpliv teh dveh hormonov na rakave celice dojk.

V času menopavze in po njej se količina v jajčnikih nastalega estrogena in progesterona močno zmanjša. Vendar pa nastajajo manjše količine estrogena celo po menopavzi še vedno v nadledvični žlezi in maščobnem tkivu. Te majhne količine estrogena lahko nadaljujejo s spodbujanjem rasti raka dojke. Hormonsko zdravljenje deluje tako, da ženskimi hormoni preprečuje spodbujanje razvoja rakavih celic v dojkah. ***Hormonskega zdravljenja ne smemo zamenjevati z nadomestnim hormonskim zdravljenjem (NHZ), ki je drugačna vrsta zdravljenja in mnogim ženskam pomaga pri odpravljanju nekaterih simptomov mene.***

Nadomestno hormonsko zdravljenje (NHZ) – uporaba zmesi naravnih in sintetičnih hormonov kot nadomestek za hormone, izgubljene v času menopavze in po njej.

Na kakšen način mi lahko pomaga hormonsko zdravljenje?

Na tisoče žensk z rakom dojke je že spoznalo prednosti hormonskega zdravljenja, ki nadzoruje širjenje bolezni in še drugače koristi. Na primer nekateri simptomi zaradi ponovitve ali metastaz raka dojke, kot so bolečine v kosteh, se lahko s hormonskim zdravljenjem ublažijo ali celo izginejo.

Katere vrste hormonskega zdravljenja poznamo?

Kratki opisi najvažnejših vrst hormonskega zdravljenja pri raku dojke sledijo v nadaljevanju:

- antiestrogeni, npr. tamoksifen (nolvadex®) - pogosto jih uporabljamo po operaciji dojke kot posebno zaščito pred nadaljnjo rastjo raka. Pri nas registrirani zdravili sta nolvadex® in retaxim®.
- Zaviralci aromataz, npr. anastrozole (arimidex®), letrozole (femara®), aminoglutethide (mamomit®) in formestane (lentaron®) - zdravnik vam jih lahko predpiše, če ste že nekaj časa jemali tamoksifen in se več ne odzivate nanj ali pa se je odziv na zdravljenje pričel zmanjševati.
- Progestini, npr. medroksiprogesterone acetate (provera®) ali megestrol acetate (megace®) - zdravnik vam jih lahko predpiše, če ste že nekaj časa jemali tamoksifen in se več ne odzivate nanj, ali pa se je odziv na zdravljenje pričel zmanjševati.
- Analogi LHRH (hormona, ki sprošča luteinizirajoči hormon), npr. goserelin (zoladex®) - predstavljajo od standardnega načina drugačen pristop k zdravljenju ponovitve raka dojke. Analogi LHRH so primerni samo za ženske v predmenopavznem obdobju.

LHRH (angl. *Luteinising Hormone Releasing Hormone*; to je hormon, ki sprošča luteinizirajoči hormon) – hormon v možganih, ki deluje na sproščanje luteinizirajočega hormona.

Luteinizirajoči hormon – hormon, ki spodbuja dejavnost celic v jajčniku k proizvodnji estrogena.

Analog – snov, ki posnema delovanje določene druge snovi.

Katera vrsta hormonskega zdravljenja je zame najboljša?

Vaš zdravnik vam bo predlagal za vas najboljše zdravljenje. Vaše hormonsko zdravljenje, bo odvisno od vrste vašega raka dojke. Zdravnik vas bo morda tudi vprašal, ali ste pripravljeni sodelovati v klinični raziskavi ali raziskovalni študiji, ki vključuje eno ali več vrst prej naštetih zdravil. Če se boste odločili za sodelovanje v takšni raziskavi, boste deležni zdravljenja pod skrbno nadzorovanimi pogoji in bili spremljani z rednimi kontrolnimi pregledi v času celotnega zdravljenja. V nobenem primeru pa vam proti vaši volji pri takšnih raziskavah ni treba sodelovati. Zaradi tega se ne bosta poslabšala niti vaše zdravljenje niti vaš odnos z zdravnikom. Klinične raziskave so način za ocenjevanje prednosti novih zdravil. Če se izkažejo za učinkovite, lahko pridemo do boljših načinov zdravljenja za bolnice z rakom dojke.



Ali bom morala spremeniti svoj način življenja?

Nobenega razloga ni, da bi zaradi hormonskega zdravljenja morali kakorkoli spremeniti svoj način življenja. Tamoksifen je na primer zdravilo v obliki tablet, ki se jemljejo enkrat dnevno, in sicer več mesecev ali let. Če so

vam predpisali to zdravilo, je najbolj pomembno to, da se ga navadite jemati redno in ob določenem času dneva, ki vam najbolj ustreza.

Pri drugih vrstah hormonskega zdravljenja pa se lahko zgodi, da vam bo moral zdravnik zdravilo vbrizgati z injekcijo enkrat mesečno ali vsaka dva tedna.

Težave, ki se pojavljajo pri hormonskem zdravljenju, in kako jih ublažiti

Težave

Nekatere ženske stranskih učinkov hormonskega zdravljenja sploh ne občutijo ali pa zelo redko. Številni stranski učinki hormonskega zdravljenja so podobni tistim, ki jih ženske doživljajo v času menopavze, kot so: občutek slabosti, vročinski oblivi in potenje. Na spodnjem seznamu je naštetih nekaj najpogostejših stranskih učinkov, ki so povezani s hormonskim zdravljenjem. Nekateri stranski učinki se pojavljajo pogosteje le pri določenih vrstah hormonskega zdravljenja.

Težave, ki se pojavljajo pri hormonskem zdravljenju, so:

- vročinski oblivi, potenje;
- menstrualne motnje;
- izcedek iz nožnice, suhost/vnetje; krvavitev iz nožnice;
- suhost kože in las, tanjšanje;
- gastrointestinalne motnje (npr. slabost, driska);
- povečanje telesne teže;
- zadrževanje tekočine v telesu;
- kožni izpuščaji;
- zaspanost;
- duševna potrtost, tesnoba;
- zmanjšanje zanimanja za spolnost.

Če občutite kakršnekoli stranske učinke, se posvetujte s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro.

Fiziološki stranski učinki in kako jih ublažiti



Vročinski oblivi, potenje

Ženske, ki imajo hormonsko zdravljenje, lahko občutijo simptome mene, kot so vročinski oblivi in potenje. Čeprav ni povsem jasno, kaj lahko sproži vročinske oblive ali potenje, pa obstaja nekaj uporabnih načinov, s katerimi lahko ublažite simptome.

- Pri ženskah, ki nimajo raka dojke, so preizkusili že mnogo različnih načinov za blažitev vročinskih oblivov. Eden od njih je nadomestno hormonsko zdravljenje (NHZ), ki je bilo v mnogih primerih učinkovito. Žal pa se NHZ praviloma ne priporoča ženskam, ki imajo te simptome zaradi hormonskega zdravljenja raka dojke, saj bi lahko vplivalo na potek bolezni.
- Pri lažanju simptomov mene, zaradi hormonskega zdravljenja, je zato praviloma treba uporabiti druge, splošnejše načine. Tako si lahko z nošenjem oblačil iz naravnih vlaken (npr. bombaž, lan), namesto iz sintetič-

nih (npr. najlon, poliester, akril), ki zadržujejo telesno toploto, zmanjšate stopnjo ali moč vročinskih oblivov ali potenja.

Tudi sprememba prehrane lahko pripomore k zmanjšanju simptomov mene. V splošnem je priporočljivo zaužiti manj maščob, sladkorja in soli ter več svežega sadja, zelenjave in žitaric. Pogostost vročinskih oblivov lahko zmanjšate tudi tako, da se izogibate vročim napitkom, alkoholu in začinjeni hrani; opustite kajenje ali zmanjšate količino pokajenih cigaret. Prevladuje tudi prepričanje, da imajo ženske, ki redno telovadijo, manj simptomov mene kot tiste, ki ne telovadijo redno. Po drugi strani pa lahko telovadba ali stres v primeru, da niste vajeni redno telovaditi, še poslabšajo vročinske oblive. Zato si za telovadbo vzemite čas in skušajte pri izbranih vajah uživati.

***Fiziološki stranski učinki** – stranski učinki, ki se nanašajo na življenjske procese v telesu.*

Menstrualne motnje, izcedek iz nožnice, suhost in vnetje nožnice

Pri določenih vrstah hormonskega zdravljenja se lahko pojavijo menstrualne motnje. Tako lahko uporaba tamoksifena pri ženskah pred menopavzo povzroči, da postanejo mesečne krvavitve manjše, čeprav so včasih tudi lahko močnejše.

***Krvavitev zaradi prekinitev** - krvavitev iz nožnice, ki se pojavi po nenadni prekinitvi določenih vrst hormonskega zdravljenja.*

Nadvse pomembno je, da o pojavu nenavadne krvavitve iz nožnice, ki se pojavi med jemanjem hormonskih zdravil, ali kadarkoli po prenehanju jemanja, **nemudoma obvestite svojega zdravnika**. Pri jemanju tamoksifena lahko na primer pride do določenih sprememb v maternični sluznici (endometriju). Nekatere med njimi so lahko tudi resne in lahko – četudi le v redkih primerih – privedejo do razvoja raka. Pomembno pa je poudariti, da so koristi od hormonskega zdravljenja raka dojke (s tamoksifenom) mnogo večje od morebitnega tveganja za razvoj raka endometrija, razen tega pa je zdravljenje slednjega lahko zelo uspešno.

Včasih lahko postane nožnica suha in občutljiva, zaradi česar postane lahko spolni odnos neprijeten. Koža okoli nožnice postane lahko tudi manj elastična, kar še bolj otežuje spolne odnose. To vas naj ne skrbi in zaradi tega se ni treba izogibati spolnim odnosom. Za lažji in prijetnejši spolni odnos si lahko pomagate z ustreznimi želeji in kremami. Takšna mazila vam bo priporočil in predpisal vaš zdravnik, dobite pa jih lahko v vaši lekarni.



Suhost kože in las/ tanjšanje

Mnoge ženske vedo, da v meni lahko postanejo njihova koža in lasje bolj suhi in tanjši. V vsakem primeru je priporočljivo kožo ohranjati v dobrem stanju, tako da ne uporabljate agresivnih detergentov pri pranju perila. Če je le mogoče, uporabljajte vlažilne kreme in blago milo. Za zdravje kože, las in nohtov je pomembno tudi zaužitje ustrezne količine vitamina B. To boste najlažje dosegli z dobro in uravnoteženo prehrano (s svežim sadjem, zelenjavo, polnozrnatim kruhom in žitaricami). Uporabljate lahko tudi šampone, ki povečajo volumen las, in so dobri regeneratorji.

Gastrointestinalne motnje (slabost, driska ipd.)

Nekatera hormonska zdravila, kot so: tamoksifen, zaviralci aromataz in progestini, lahko sprva povzročajo blag občutek slabosti, ki pa navadno hitro mine. Pri nekaterih ženskah se lahko pojavi tudi driska, vendar tudi ta praviloma hitro mine. V primeru, da se omenjene težave nadaljujejo ali niso le v »blagi« obliki, morate to vedno sporočiti svojemu zdravniku.

Povečanje telesne teže

Progestini, npr. medroksiprogesteron acetate in megestrol acetat, lahko privedejo do zadrževanja tekočine v telesu in/ali povečanja telesne teže. To so simptomi, ki so za marsikatero žensko več kot le neprijetni. Pomembno je, da ste z verjetnostjo povečanja telesne teže seznanjeni že pred zdravljenjem. Tako se lahko odvečnim kilogramom med hormonskim zdravljenjem skušate izogniti z ustrežno prehrano in telesnimi vajami.

Kožni izpuščaji

Pri hormonskem zdravljenju z zaviralci aromataz, aminoglutethimidom, se lahko pojavijo kožni izpuščaji, ki so včasih tudi resnejši, vendar pa navadno izginejo sami po sebi. Nevšečnosti zaradi blagih kožnih izpuščajev lahko olajšate z blažilno kremo (npr. lactocalaminom). Izpuščaje lahko včasih spremljata tudi vročina ali pomanjkanje energije. Pomembno je, da vašega zdravnika o pojavu izpuščajev oziroma naštetih simptomov obvestite.

Psihološki stranski učinki in kako jih ublažiti.

Občutki potrnosti ali tesnobe

Ob soočenju z diagnozo raka dojke lahko občutite potrnost, negotovost glede prihodnosti in tesnobo. Zelo pomembno je, da o teh občutkih govorite s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro, da vam lahko ponudita potrebno psihološko pomoč, ki bo izboljšala vaše telesno, čustveno in psihično počutje.

Nekatere ženske med hormonskim zdravljenjem občutijo duševno potr-tost. Težko je ugotoviti, ali gre za znake blage depresije zaradi celotne situa-cije ali pa zaradi simptomov mene. Slednje je namreč mogoče uspešno zdraviti. Pogovor z zdravnikom ali medicinsko sestro o vaših občutjih vam je lahko v vsakem primeru v veliko pomoč.

***Psihološki stranski učinki** – stranski učinki v povezavi z razpoloženjem in dušev-nim stanjem.*

Težave s spolnostjo

Hormonsko zdravljenje praviloma ne vpliva neposredno na spolno življe-nje, vendar pri nekaterih ženskah zaradi najrazličnejših razlogov upade za-nimanje za spolnost. V tem primeru se lahko pogovorite s svojim zdravni-kom, medicinsko sestro ali svetovalcem, ki bodo tako vam kot vašemu part-nerju postregli s koristnimi nasveti; po želji pa vam bodo priporočili tudi specialistično svetovanje.

Kako doživljate svoje telo

Nekatera hormonska zdravila lahko – poleg povečane telesne teže – pov-zročijo tudi negativna občutja v zvezi z lastnim telesom in odnosom do spolnosti. Steroidni hormoni (kot so to progestini) le redko povzročijo Cushingoidni sindrom (»obraz polne lune«) in druge neželene stranske učinke, kot so rast dlak na obrazu, mastna koža, akne in znižanje glasu. Na kožne spremembe lahko vplivate z zdravim prehranjevanjem, medtem ko dlake na obrazu najlažje prikrijete z beljenjem ali elektrolizo. Simptomov maskulinizacije, kot sta rast dlak na obrazu in nižanje glasu, doslej ni bilo mogoče povezati z zdravljenjem s tamoksifenom in zaviralci aromataz.

Nekatere ženske pogosto spravi v zadrego misel, da so vročinski oblivi, ki jih doživljajo, jasno vidni vsakomur v njihovi okolici, kar pa v mnogih pri-merih sploh ni res.

Našteti simptomi se ne pojavijo pri vseh ženskah; mnoge imajo samo bla-ge stranske učinke, ki sčasoma povsem izginejo. Za vas pa je pomembno, da se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro pogovorite o učinkih, ki jih imajo lahko našteti simptomi na vaše počutje. Občutek nadzora nad zdrav-



ljenjem vam lahko pri morebitnih vsakdanjih težavah, do katerih lahko pride v času zdravljenja, še kako pomaga.

Kaj moram storiti, če pozabim vzeti hormonsko zdravilo?

Priporočamo vam, da skušate predpisane odmerke zdravil jemati čim bolj redno. Če se vam kljub temu zgodi, da kdaj pozabite vzeti kakšno tableto ne skrbite. Če vzamete tableto kasneje istega dne (to je manj kot 12 ur kasneje), to ne bo vplivalo na potek zdravljenja. Tableto vzemite takoj, ko ste se spomnili, da ste jo bili pozabili vzeti; nato pa z jemanjem tablet nadaljujte tako, kot vam je predpisal zdravnik. Če pozabite predpisani odmerek vzeti dlje časa (do 24 ur), vam priporočamo, da vzamete en odmerek nemudoma, drugega pa 12 ur kasneje. Nato lahko spet nadaljujete z rednim jemanjem.

Če ste od svojega zdravnika dobili posebna navodila v zvezi s tabletami in pogostostjo jemanja, je zelo pomembno, da ta navodila tudi upoštevate. Zelo pomembno je tudi, da se takrat, ko vam v zvezi z jemanjem zdravila nekaj ni popolnoma jasno, posvetujete z vašim zdravnikom ali medicinsko sestro, da boste dobili strokovne nasvete.

Ali bom morala po začetku hormonskega zdravljenja hoditi na kontrolne preglede?

Vaš zdravnik vas bo v rednih intervalih pregledoval v bolnišnici oziroma v ambulanti. To so praviloma redni pregledi, npr. vsakih nekaj mesecev, ki omogočajo učinkovit nadzor nad potekom zdravljenja.

Na kaj je treba biti pri hormonskem zdravljenju pozoren?

Predno vam bo vaš zdravnik predpisal hormonsko zdravljenje, bo potreboval vašo anamnezo, to je vse podatke o drugih boleznih, ki jih morda imate in o zdravilih, ki jih trenutno jemljete. Nadvse pomembno je, da v bodoče zdravnika oziroma medicinsko sestro obvestite o morebitnih spremembah pri vrsti ali količini zdravila, ki ga jemljete, saj se lahko to odraža tudi na vašem zdravljenju raka dojke. Zdravniku morate povedati, če ste noseči, ali mislite, da ste noseči, ali skušate zanositi in ali trenutno dojite.

Ko prejimate hormonsko zdravljenje ali kemoterapijo zaradi raka dojke, je zelo pomembno poiskati nasvet glede kontracepcije, če jo trenutno uporabljate. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam bosta lahko svetovala, kakšne načine preprečevanja zanositve lahko uporabljate v času zdravljenja raka dojke.

Zapomnite si, da mora hormonsko zdravljenje potekati v skladu z navodili zdravnika. Tablet, ki vam jih je zdravnik predpisal, v nobenem primeru ne smete dajati nikomur drugemu.

Pogovor z zdravnikom in medicinskimi sestrami.

Delo zdravnikov in medicinskih sester je, da vam skušajo pomagati in svetovati. Zato jih zanima tudi to, kako vi doživljate svojo bolezen in zdravljenje. Zato se ne bojte povedati, če vas karkoli skrbi. Včasih je dobro, če si pred obiskom zdravnika ali medicinske sestre sestavite tudi seznam vprašanj, ki bi jih radi zastavili. Na ta način boste lažje vprašali vse tisto, kar vas zanima, ne da bi vas moralo pri tem skrbeti, ali ste kaj pozabili.

Za vas je zelo pomembno, da ste vključeni v odločitve v zvezi z zdravljenjem do tiste mere, ki jo želite sami. Le tako boste namreč lahko z zdravni-

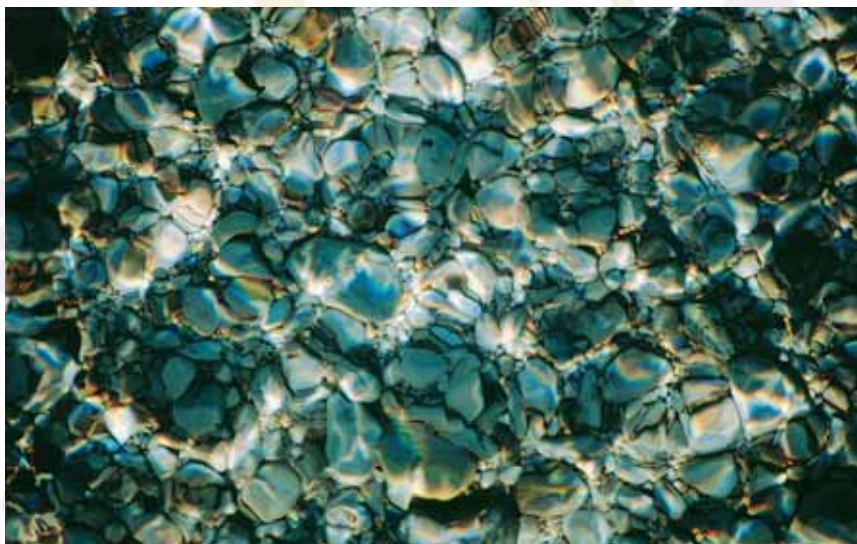
kom in medicinsko sestro vzpostavili odnos, ki bo temeljil na medsebojnem zaupanju in sodelovanju.

Pogovor z družino in prijatelji.

Družinski člani in prijatelji so v zvezi z vašo boleznijo, učinki zdravljenja in prihodnostjo pogosto enako zaskrbljeni kot vi sami. Pogovor z njimi je lahko v pomoč, vendar je v mnogih primerih težko, če vaši prijatelji in družina nimajo enakih informacij kot jih imate vi. Zato lahko na pogovore o zdravljenju s seboj povabite tudi kakšnega družinskega člana ali dobrega prijatelja oziroma prijateljico, ki jim zaupate. V poglobljenem razumevanju bolezni lahko vašim bližnjim pomagate tudi s knjižicami, kot je tale. Seveda pa se lahko v primeru, da svoja čustva le težko zaupate družini in prijateljem, po pomoč obrnete tudi na svojega zdravnika in medicinsko sestro.

Ali je še kdo, s komer se lahko pogovarjam?

Obstaja še mnogo drugih zdravstvenih strokovnjakov, s katerimi se lahko pogovarjate o svoji bolezni. Nekatere med njimi vam lahko priporočita tu-



di vaša medicinska sestra ali zdravnik. Včasih se je lažje pogovarjati z nekom, ki ga vaša bolezen ni neposredno prizadela. V določenih primerih vam lahko pomaga svetovalec, psihoonkolog, vaš duhovni vodja.

Mnogo odvečnega strahu se lahko znebite tudi z izmenjavo informacij in izkušenj z drugimi bolnicami oziroma v skupinah za samopomoč.

Dobro je vedeti, kaj pomeni:

- **benigen** - nenevaren, ni rak;
- **kemoterapija** - zdravljenje raka z uporabo citotoksičnih zdravil (citostatikov);
- **citotoksična zdravila** - zdravila, ki poškodujejo ali uničijo celice in so namenjena zdravljenju različnih vrst raka;
- **hormon** - naravna snov, ki nastaja v vašem telesu in uravnava dejavnost celic;
- **luteinizirajoči hormon** - hormon, ki spodbuja dejavnost celic v jajčniku k proizvodnji estrogena;
- **LHRH** (angl. »Luteinising Hormone Releasing Hormone«; to je hormon, ki sprošča luteinizirajoči hormon) - hormon v možganih, ki deluje na sproščanje luteinizirajočega hormona;
- **bezgavke ali limfna vozlišča** - limfno tkivo, ki je sestavni del limfnega ožilja; bezgavke so razporejene po celem telesu (na primer pod pazduhami);
- **limfni sistem** - splet ožilja, v katerem se zbira tekočina iz vseh delov telesa, ki telesu pomaga pri preprečevanju okužb;
- **maligen** - zatrdlina ali tumor, ki vsebuje rakave celice;
- **metastaze** (razsejani rak) - širjenje rakavih celic z mesta nastanka na drugi del telesa ali tkiva prek krvnega obtoka ali limfnega sistema;
- **perimenopavzno obdobje** - življenjsko obdobje v času menopavze;
- **fiziološki stranski učinki** - stranski učinki, ki se nanašajo na življenjske procese v telesu;
- **pomenopavzno obdobje** - življenjsko obdobje po menopavzi, po zadnjem mesečnem perilu (klimakterij ali mena);
- **predmenopavzno obdobje** - življenjsko obdobje pred menopavzo;
- **psihološki stranski učinki** - stranski učinki v povezavi z razpoloženjem in duševnim stanjem;

- **receptor** - del celice, ki se je sposoben vezati z drugimi snovmi, na primer s hormoni in z določenimi vrstami zdravil;
- **ponovitev raka dojke (ponovljeni tumor)** - tumor, ki se v dojki ali bolj oddaljenih delih telesa znova pojavi po začetnem zdravljenju;
- **ultrazvok** - test na osnovi zvočnega valovanja, namenjen preverjanju sprememb v telesni strukturi, ki ga je mogoče uporabiti tudi pri odkrivanju tumorjev;
- **krvavitev po prekinitvi** - krvavitev iz nožnice, ki se pojavi po prekinitvi določenih vrst hormonskega zdravljenja.



Dodatne informacije:

1. Določanje stadija raka dojke.

Če so preiskave pokazale, da je vaša zatrdlina v dojki maligna oziroma rakava (to je, da ni benigna), potem je potrebno s pomočjo dodatnih preiskav (npr. pregled krvi, scintigrafija kosti, rentgen pljuč, ultrazvok jeter) ugotoviti, ali se je rak morda razširil tudi na druge dele telesa.

Benigen – nenevaren, ni rak.

- V zgodnjih stadijih raka dojke (imenovanih tudi kot stadij I. in II.) najdemo rakave celice v dojki (stadij I) in lahko tudi v bezgavkah pod pazduho (stadij II).
- V stadiju III raka dojke je tumor že nekoliko večji in se lahko vrašča tudi v mišico pod dojko, vendar je še vedno omejen le na dojko in bezgavke pod pazduho. Pri mnogih ženskah rak dojke po zdravljenju (kirurški odstranitvi) nikoli ne preseže tega stadija in zdravljenje vrsto let ni potrebno. Žal se rak pri nekaterih ženskah kasneje spet pojavi in se včasih razširi tudi na druge dele telesa (kosti, jetra in pljuča).
- V kasnejših stadijih raka dojke se rak razširi na druge dele telesa. Ta stadij imenujemo razsejani oz. metastatski rak (stadij IV). V tem stadiju mora bolnica pogosto prejemati še druge vrste zdravljenja, na primer hormonsko zdravljenje, obsevanje ali kemoterapijo. Da bi nadzorovali bolezen v tem stadiju, je mogoče uporabiti eno ali več od naštetih načinov zdravljenja hkrati.

Bezgavke – limfno tkivo, namenjeno odstranjevanju odpadnih snovi iz telesa.

2. Kako učinkuje hormonsko zdravljenje?

Hormonsko zdravljenje spremeni naravno ravnovesje bodisi estrogena ali progesterona, dveh ženskih hormonov v vašem telesu. To je mogoče storiti s katerimkoli od naslednjih treh načinov:

1. s hormonskim zdravljenjem s tamoksifenom je mogoče preprečiti vpliv estrogena nastajajočega v vašem telesu, na vaš tumor dojke. Tamoksifen namreč blokira delovanje estrogenskih receptorjev;

***Receptor** - del celice, ki se je sposoben vezati z drugimi snovmi, na primer s hormoni in z določenimi vrstami zdravil.*

2. s hormonskim zdravljenjem z določenimi zdravili – na primer z zaviralci aromataz in analogi LHRH – je mogoče zmanjšati količino estrogena, ki ga naravno proizvaja vaše telo, in tako nadzorovati vaš tumor dojke;

3. s hormonskim zdravljenjem s progestini - sintetičnimi oblikami naravnega ženskega hormona progesterona - je mogoče spremeniti ravnovesje hormonov v vašem telesu in na ta način nadzorovati vaš tumor dojke.

Povsem normalno je, če vaše hormonsko zdravljenje raka dojke začnete z eno vrsto zdravila in nato - glede na potek - prvotno zdravljenje zamenjate z drugo ali celo s tretjo vrsto hormonske obravnave.

3. Vrste hormonskega zdravljenja.

Antiestrogeni

Med najpogosteje uporabljene vrste hormonskega zdravljenja sodi antiestrogeno zdravljenje s tamoksifenom (nolvadex®, retaxim®), ki ga pri zdravljenju raka dojke uspešno uporabljamo že dobrih 20 let. Namenjeno je predvsem ženskam v pomenopavznem obdobju. Tamoksifen je antiestrogen, kar pomeni, da naravnemu estrogenu, ki nastaja v vašem telesu, preprečuje spodbujanje rasti raka dojke. Tamoksifen se pogosto uporablja po kirurškem zdravljenju kot dodatna zaščita pred nadaljnjo rastjo raka dojke (to včasih imenujemo tudi adjuvantno oz. dopolnilno zdravljenje).

Zaviralci aromataz

Poleg zelo učinkovitega zdravljenja z antiestrogeni, ki je doslej pomagalo že mnogim ženskam z napredovalim rakom dojke, je na voljo še ena vrsta hormonskega zdravljenja. To so zaviralci aromataz, ki imajo različno delovanje kot antiestrogeni. Preprečujejo delovanje encima (aromataze), ki je v vašem telesu namenjen pretvarjanju androgena (druga vrsta hormona) v estrogen. Ta zdravila torej preprečujejo nastajanje estrogena v vašem telesu in lahko na ta način upočasnijo rast raka dojke.

Zdravnik vam lahko v primeru, da ste že nekaj časa jemali tamoksifen in se več ne odzivate nanj, ali pa se je odziv na zdravljenje pričel zmanjševati, predpiše drugo vrsto hormonskega zdravljenja, na katero se bo vaše telo bolje odzvalo. To je lahko na primer tudi hormonsko zdravljenje z zaviralci aromataz. Med zaviralce aromataz, ki so namenjeni zdravljenju raka dojke pri ženskah v pomenopavznem obdobju, sodijo anastrozole (arimidex®), letrozole (femara®), aminoglutethimide (mamomit®) in formestane (lenatron®). Vsako od teh zdravil lahko učinkovito zavira rast raka dojke, med seboj pa se razlikujejo po načinu jemanja (skozi usta ali v žilo) in po stranskih učinkih, ki jih bolnice glede na vrsto zdravila različno občutijo.

Progestini

Včasih se lahko zgodi, da vam bo vaš zdravnik zamenjal vrsto hormonskega zdravljenja, ki ga trenutno prejimate in vam predpisal progestine. To so sintetične oblike ženskega hormona progesterona in se kot zdravila pojavljajo na primer pod imenom megestrol acetate (megace®) ali medroxi-progesterone acetate (provera®). Njihov učinek temelji na spreminjanju

naravnega hormonskega ravnovesja med estrogenom in progesteronom. Ta sprememba naravnega hormonskega ravnovesja v telesu lahko omogoči nadzorovanje razvoja in simptomov raka dojke.

Analogi LHRH

Analogi LHRH, kot npr. goserelin (zoladex®), so namenjeni zdravljenju metastatskega raka dojke pri ženskah v predmenopavznem in perimenopavznem obdobju. Ti analogi so snovi, ki so zelo podobne naravnim hormonom v vašem telesu. Delujejo na sproščanje luteinizirajočega hormona (LHRH) in preprečujejo nastajanje estrogena.

Perimenopavza - življenjsko obdobje v času menopavze.

LHRH (angl. »Luteinising Hormone Releasing Hormone«; to je hormon, ki sprošča luteinizirajoči hormon) - hormon v možganih, ki deluje na sproščanje luteinizirajočega hormona.

Luteinizirajoči hormon - hormon, ki spodbuja dejavnost celice v jajčniku k proizvodnji estrogena.

4. Kaj je kemoterapija?

Kemoterapija je način zdravljenja s pomočjo citotoksičnih protirakavih zdravil (citostatikov), ki zaustavljajo rast rakavih celic in jih uničujejo. Za razliko od hormonskega zdravljenja, ki spremeni delovanje telesnih hormonov, deluje kemoterapija neposredno na same rakave celice. Zdravljenje običajno poteka v bolnišnici, zdravilo se daje z injekcijo v žilo; lahko pa se jemlje tudi skozi usta. Zdravljenje običajno poteka v več ciklih, ločenih z obdobji mirovanja, ko si telo lahko opomore od morebitnih stranskih učinkov. Koliko ciklov boste morali prejeti, je zelo različno in odvisno od vrste predpisanega zdravila (oz. kombinacije zdravil) in vašega stanja. Pri ženskah, ki še niso v menopavzi, ima lahko kemoterapija prednost pred hormonskim zdravljenjem zaradi njenih stranskih učinkov v zvezi s plodnostjo.

Žal pa citostatiki poleg neposrednega vpliva na rakave celice delujejo tudi na normalne celice v telesu, na primer tiste v kostnem mozgu, prebavnem traktu in lasnih mešičkih. Pri nekaterih bolnicah se lahko to odraža v različnih stranskih učinkih, kot na primer: v občutku slabosti, vnetju ust, driski ali zaprtju in v izpadanju las. K sreči je večina stranskih učinkov kemoterapije le začasni in mnogi med njimi po zdravljenju minejo v nekaj tednih.

Nekatere bolnice lahko po prejemu citostatikov občutijo slabost in bruhanje. Temu se je pogosto mogoče izogniti z jemanjem zdravil proti bruhanju neposredno pred vsakim zdravljenjem. Nekatere bolnice nekaj dni po prejemu kemoterapije tožijo zaradi splošnega slabega počutja. To je povsem normalno in praviloma mine samo od sebe. Če slabo počutje ne mine v nekaj dneh, se morate o tem pogovoriti s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro.

Za podrobnejše informacije o kemoterapiji bi potrebovali veliko več prostora, kot ga je na voljo v tej knjižici. Vse bolnice, ki bi želele več vedeti o tej vrsti zdravljenja, pa povprašajte svojega zdravnika ali medicinsko sestro.

Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani vam je v ta namen na voljo knjižica Kemoterapija in Vi.

5. "Pot k okrevanju" - organizirana samopomoč žensk z rakom dojke.

V okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ki je bilo ustanovljeno leta 1986, s sedežem na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, uspešno deluje program samopomoči za ženske z rakom dojke "Pot k okrevanju". Morda ste se po operaciji v bolnišnici že srečali s prostovoljko, ki vas je seznanila tudi z dejavnostmi društva, pa se še niste mogli odločiti, da bi se vključili. Ali veste, da delujejo po različnih krajih Slovenije tudi skupine za samopomoč? Pridružite se jim lahko kadarkoli. V skupini boste ob izmenjavi izkušenj in s strokovno pomočjo lažje obvladovale težave, ki jih prinaša življenje z boleznijo in se hkrati učile še bolj veseliti življenja.

V Sloveniji trenutno deluje 15 skupin, ki imajo redna mesečna srečanja po sledečem razporedu:

1. Celje: vsako 2. sredo v mesecu ob 15. uri v sejni sobi kirurške službe Splošne bolnišnice Celje.
2. Izola: vsak 1. četrtek v mesecu ob 18. uri v prostorih Splošne bolnišnice Izola.
3. Krško: vsak 2. četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma Krško.
4. Ljubljana: vsak 3. četrtek v mesecu ob 16. uri v sejni sobi Onkološkega inštituta, stavba C.
5. Maribor: vsako 3. sredo v mesecu ob 17. uri v zdravstvenem domu, V. nad., v sejni sobi.
6. Moravske Toplice: vsako zadnjo soboto v mesecu ob 13. uri v sejni sobi, Dolga ul. 107, Moravske Toplice.
7. Nova Gorica: vsak 2. ponedeljek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma, nova stavba.
8. Novo mesto: vsak 1. četrtek v mesecu ob 15.30 v prostorih zdravstvenega doma.
9. Slovenj Gradec: vsako 1. sredo v mesecu ob 16. uri v bolnišnici, kirurška raportna soba.

10. Postojna: vsak 1. torek v mesecu ob 18. uri v sejni dvorani zdravstvenega doma.
11. Ptuj: vsak 2. torek v mesecu ob 17. uri v Osnovni šoli Breg, Ptuj.
12. Radovljica: vsak 1. četrtek v mesecu ob 17. uri v knjižnici A. T. Linhartha, Radovljica.
13. Ribnica: vsak četrty ponedeljek v mesecu ob 17. uri v knjižnici Zdravstvenega doma dr. Janeza Oražma v Ribnici, Majnikova 1.
14. Trbovlje: vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17. uri v prostorih zdravstvenega doma.
15. Velenje: vsak 3. torek v mesecu ob 18. uri v sejni sobi zdravstvenega doma Velenje.

Poleg rednih mesečnih srečanj pa skupine organizirajo še različne interesne aktivnosti, kot so: telovadba, pohodništvo in izleti, učenje sprostivte.

Pri Društvu onkoloških bolnikov Slovenije so Vam na voljo še naslednje publikacije:

- Kaye R. Dober dan, življenje. Ljubljana: TDS Forma 7, 1994. Psihologinja piše o raku dojke. Medicinska spoznanja se prepletajo s pričevanji bolnic in z njenim lastnim doživljanjem bolezni.
- Vegelj Pirc M. Rak dojke - Vodnik za bolnice na poti okrevanja. V knjižici so prostovoljke zbrale vrsto koristnih nasvetov in navodil ter jo obogatile s svojimi pričevanji.
- Jančar B. Mamografija - Dobro je vedeti, kaj pomeni. Avtorica opisuje tehniko mamografskega pregleda in različne mamograme glede na bolezenske spremembe dojk, kot tudi dopolnilne diagnostične postopke in preiskave.
- V pomoč so Vam lahko tudi avdiokasete Poti k zdravju (Marija Vegelj Pirc) za učenje sprostivte in nazornega predstavljanja.

A series of 20 horizontal orange lines for writing, set against a background of faint purple question marks and yellow exclamation marks.

Izdajo knjižice so finančno podprli:

FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih
organizacij v Republiki Sloveniji

AstraZeneca 

AstraZeneca UK Limited
Podružnica v Sloveniji
Einspielerjeva 6
1000 Ljubljana

ISBN 961-90822-3-0



9 789619 082232



DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE