

Aromataseremmer als antihormonale therapie



Inhoud

Het effect van aromatase remmers	3
Mogelijke bijwerkingen van aromatase remmers:	4
Wat kunt u zelf doen bij optredende bijwerkingen?	4
Opvliegers	4
Libidoverlies (minder zin in vrijen)	5
Botontkalking (=osteoporose)	6
Droge vagina	7
Vaginale schimmelinfectie	7
Duizeligheid	7
Dunner wordend haar	8
Hoofdpijn	8
Huiduitslag	8
Misselijkheid	8
Spier- en gewrichtspijn	9
Stemmingswisselingen (depressieve gevoelens)	9
Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding	10
Vermoeidheid	10
Gewichtstoename	11
Hart- en vaatziekten	11
Vragen	12
Contactgegevens	12

Aromataseremmer als antihormonale therapie

In deze folder vindt u informatie over het gebruik en de bijwerkingen van antihormonale therapie. Antihormonen zorgen ervoor dat het betreffende hormoon zich niet aan de cellen van een orgaan, in dit geval de borst, kan hechten. Daarnaast krijgt u advies om de mogelijke optredende bijwerkingen van aromatase remmers te voorkomen.

Het effect van aromatase remmers

In het lichaam zorgt het enzym aromatase ervoor dat er oestrogenen worden gemaakt. Met behulp van een aromatase remmer wordt geprobeerd de actieve werking van dit enzym te remmen of stil te leggen. Daarmee wordt voorkomen dat er onder invloed van dit enzym nog oestrogenen worden geproduceerd.

Het doel hiervan is om het lichaam te beschermen tegen het terugkomen van de borstkanker. Het is niet te voorspellen of bij u bijwerkingen optreden. Het al dan niet krijgen van de bijwerkingen en de mate waarin deze optreden, zegt niets over het effect van de behandeling op uw ziekte.

De uitslag na de borstoperatie gaf aan dat bij u een verhoogd risico is op terugkomst van de borstkanker. De tumor in uw borst was gevoelig voor uw eigen vrouwelijke geslachtshormonen. U heeft als advies gekregen om hormonale therapie te volgen voor tenminste vijf jaar in de preventieve fase.

Om dit geneesmiddel goed te kunnen gebruiken, is het belangrijk dat u meer details weet over de aromatase remmer die u krijgt zoals; Arimidez, Femara en Aromasin. Hieronder volgt een overzicht van de meest voorkomende bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen van aromatase remmers:

- Opvliegers;
- libidoverlies;
- botontkalking (=osteoporose);
- droge vagina;
- duizeligheid;
- dunner wordend haar;
- hoofdpijn;
- huiduitslag;
- misselijkheid;
- spier- en gewrichtspijn;
- stemmingswisselingen (depressieve gevoelens);
- vaginaal bloedverlies en/of afscheiding;
- vermoeidheid;
- gewichtstoename;
- hart- en vaatziekten.

Wat kunt u zelf doen bij optredende bijwerkingen?

Opvliegers

Opvliegers worden veroorzaakt doordat bepaalde gebieden in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor de temperatuurregeling verstoord worden door het stopzetten van de productie van vrouwelijke geslachtshormonen. Een opvlieger kan een aantal seconden tot vele minuten duren en gaat vaak vergezeld met een verhoogde hartslag en transpireren. Vooral 's nachts kan het transpireren heftig zijn. Stress kan ervoor zorgen dat de frequentie (hoe vaak) en hevigheid van de opvliegers toeneemt. Vaak komt het voor in het gezicht en decolleté.

Advies:

- Zorg voor ontspanning.
- Zoek afleiding.
- Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden.
- Draag luchtige kleding, bij voorkeur kleding van natuurlijke materialen zoals katoen en linnen.

- Zorg voor een goed geventileerde, koele slaapkamer en niet te warm beddengoed (bij voorkeur ook van natuurlijke materialen, zoals katoen).
- Soms kan voeding en dranken invloed hebben op het ontstaan van opvliegers zoals: koolzuurhoudende dranken of cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola), chocolade, warme dranken, heet en gekruid voedsel, alcohol en roken. Probeer zelf uit of u daar gevoelig voor bent.
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.
- Neem een koel drankje als u een opvlieger aan voelt komen.

Libidoverlies (minder zin in vrijen)

Libidoverlies heeft te maken met alles wat u door de ziekte hebt meegemaakt. Een verminking of het missen van een borst, de intensieve behandeling, de emotionele verwerking en een veranderde hormoonhuishouding. De gevolgen van de ziekte kan de relatie met uw partner beïnvloeden. Na alles wat u meegemaakt heeft, moet u zelfs seksueel contact weer eigen maken. Daarbij, vrijen is niet los te zien van de emotionele verwerking van borstkanker; bij intiem contact kunnen emoties loskomen.

Vermindering van het vrouwelijk geslachtshormoon heeft ook invloed op het slijmvlies van de vagina. Het droge slijmvlies maakt vrijen vaak pijnlijk; ook kunnen er gemakkelijk kleine scheurtjes in de vagina ontstaan waardoor u na het vrijen wat vaginaal bloed kunt verliezen.

Advies:

- Geef aan wat u prettig vindt, waarover u zich onzeker voelt.
- Heb aandacht voor elkaar.
- Schep een intieme sfeer.
- Zoek ontspanning.
- Besteed wat extra aandacht aan uw uiterlijk.
- Gebruik een glijmiddel als u een droge vagina heeft. Ook speeksel geeft vaak het gewenste effect.
- Neem de tijd voor vrijen; een langer voorspel maakt de slijmvliesen vochtiger.

Botontkalking (=osteoporose)

Hormonen zijn van belang bij de botopbouw en het onderhoud. Door de hormonale therapie wordt de aanmaak van hormonen (oestrogenen) tegengegaan en daardoor wordt er minder calcium opgenomen door de botten. Calcium is ook een stof die noodzakelijk is voor de botopbouw en het onderhoud.

Botontkalking is een bijwerking die beschreven wordt als een 'lange-termijn' bijwerking, wat wil zeggen dat deze bijwerking in de loop van de tijd ontstaat. Botontkalking heeft tot gevolg dat uw botten minder sterk worden. Via een dexa-scan (botdichtheidsmeting) wordt botontkalking gecontroleerd aan het begin van de hormonale therapie en na één jaar ter controle.

Advies:

- Voldoende belast bewegen; uw spieren ontwikkelen zich goed en kunnen zo beter de botten ondersteunen. Daarnaast zorgt een goede spierontwikkeling ervoor dat u minder stijf bent.
- Het liefst bewegen in de buitenlucht vanwege opname van vitamine D.
- Per dag is 1000 tot 1200 mg calcium nodig. Meer is niet zinvol en kan zelfs schadelijk zijn. Calcium zit vooral in zuivel zoals; melk, yoghurt, vla, kwark en kaas. Ook vis, garnalen, mosselen, brood, peulvruchten en noten bevatten calcium. Calcium uit plantaardige producten wordt minder goed opgenomen. dagelijks 2 tot 3 keer melkproducten en 1-2 plakken kaas is voldoende. Voor wie geen zuivelproducten kan gebruiken, zijn calciumtabletten een oplossing. Vraag uw chirurg of verpleegkundig specialist hierna.
- Een groot deel van het calcium dat u binnen krijgt door de voeding wordt uitgescheiden door de nieren. Dit kan een extra belasting zijn voor de nieren en daarom is het van belang dat u 1,5 tot 2 liter per dag drinkt.
- Matig alcoholgebruik.
- Niet roken.
- De chirurg kan eventueel medicijnen voorschrijven zoals; kalktabletten, vitamine D, bisfosfonaat. Dit op geleide van de dexa-scan.

Droge vagina

Door de hormonale therapie verandert het slijmvlies van de vagina en kan daardoor droger worden.

Advies:

- Een droge vagina kan hinderlijk zijn bij het vrijen. Hiervoor kunt u bij de apotheek of drogist terecht voor een glijmiddel om deze klachten tegen te gaan. (zoals; Replens®; vette crème; vaginale gel).
- Er zijn vaginale crèmes of tabletten. Vanwege de kans dat er hormonen in het bloed komen, wordt het gebruik van hormonale vochtinbrengende crème afgeraden.
- Draag geen knellende lingerie van synthetisch materiaal.
- Gebruik geen zeep.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.

Belangrijk

Wees alert bij jeuk en/of verandering, in geur en kleur, van de vaginale afscheiding. Dit kan namelijk ook wijzen op een schimmelinfectie. Neem contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Vaginale schimmelinfectie

Ten gevolge van de hormonale therapie verandert het slijmvlies van de vagina en wordt daardoor droger. Hierdoor kan gemakkelijker een schimmelinfectie ontstaan.

Preventief advies: de vagina niet wassen met zeep en geen knellende lingerie dragen.

Belangrijk

Bij klachten van jeuk, verandering in geur en kleur van vaginale afscheiding, moet u contact opnemen met uw chirurg of verpleegkundig specialist. Zonodig kunnen zij hiervoor een vaginale crème voorschrijven zoals Daktarin®.

Duizeligheid

Advies:

Sta rustig op, kies een oriëntatiepunt en beweeg niet te abrupt.

Belangrijk

Het wordt afgeraden om auto te rijden en/of machines te bedienen gedurende de periode dat u hinder heeft van duizeligheid.

Dunner wordend haar

Advies:

Verzorg uw haar voorzichtig; was het haar met lauw water, gebruik een milde shampoo en crèmespoeling. Föhn het haar niet te heet.

Hoofdpijn

Advies:

- Leg een koud, nat washandje op uw hoofd;
- zorg voor ontspanning;
- zoek afleiding;
- zorg voor een rustige omgeving.
- gebruik eventueel pijnstillers; paracetamol 1000 mg.

Huiduitslag

Huiduitslag kunnen rode bultjes, maar ook verheven rode plekken zijn. Soms is er niets te zien op de huid, maar is de huid wel geïrriteerd.

Advies:

- U houdt uw huid in een goede conditie door deze regelmatig in te smeren met een lotion of crème op waterbasis. Bij een droge huid kunt u uw huid 2 maal daags insmeren.
- Als u last heeft van jeuk, kunt u de huid koelen en de jeuk bestrijden door uw huid in te smeren of te wrijven met mentholtalkpoeder of mentholcrème (verkrijgbaar bij de drogist).
- Raadpleeg de chirurg of verpleegkundig specialist, deze kan u eventueel doorverwijzen naar de dermatoloog.

Misselijkheid

Als misselijkheid optreedt, is dit voornamelijk aan het begin van de behandeling en dit verdwijnt meestal spontaan na 3 tot 4 weken na de start van de behandeling.

Advies:

- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag. Dit zijn 10 tot 15 glazen of kopjes. Al het vocht telt mee; thee,

water, melk, sap, koffie, bouillon, soep, vla en yoghurt. Te weinig vochtgebruik verergert de misselijkheid.

- Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Te veel eten in één keer kan de misselijkheid verergeren. Met een lege maag wordt de misselijkheid soms erger. Eet vaker een klein beetje. Ga echter niet meer eten dan u gewend bent, maar spreidt het eten over de hele dag.
- Zorg voor voldoende rust rondom de maaltijden.

Spier- en gewrichtspijn

Gewrichtsklachten kunnen optreden door verminderde aanmaak van gewrichtsvloeistof. De oorzaak hiervan is nog niet aangetoond.

Advies:

- neem een warme douche;
- zorg voor voldoende beweging.

Stemmingswisselingen (depressieve gevoelens)

Door de verandering in de hormoonhuishouding bent u gevoeliger voor stemmingswisselingen en/of depressieve gevoelens. Wees ook niet verbaasd als u moeite heeft om u te concentreren en gemakkelijk dingen vergeet. Over het algemeen verbetert dit na verloop van tijd weer.

Advies:

- Geef uw gevoel de ruimte. Probeer uw gevoelens bespreekbaar te maken met uw partner en/of uw naasten.
- Zoek contact met lotgenoten voor herkenning van uw gevoelens en vraag wat zij eraan gedaan hebben om deze te verminderen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Door te bewegen kunt u zich energiekeker voelen door
- Drie keer per week een half uur te wandelen, fietsen of zwemmen.

Belangrijk

U kunt de stemmingswisselingen met uw behandelend arts of de verpleegkundige bespreken. Eventueel kan uw arts in overleg met u de hulp van een psycholoog inschakelen.

Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding

Advies:

- Raadpleeg uw chirurg of verpleegkundig specialist bij vaginaal bloedverlies.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Maak bijvoorbeeld gebruik van PH-neutrale bad- of doucheschuim of gebruik vaginale zeep (Lactacyd).

Vermoeidheid

Door de verandering in de hormoonhuishouding kunt u vermoeidheid ervaren. Vermoeidheid is anders dan moeheid. Moeheid herstelt zich na een periode van rust. Vermoeidheid bij borstkanker wordt door patiënten als volgt omschreven:

- Het is er plotseling, zonder waarschuwing, zonder een voorafgaande inspanning.
- De vermoeidheid wordt vaak als extreem ervaren, uitputting.
- De herstelperiode is langer dan na een normale moeheid.

Vermoeidheid gaat vaak gepaard met diverse lichamelijke klachten zoals; misselijkheid, duizeligheid, hoofdpijn, keelpijn, pijn in de ogen, het koud hebben, jeuken of gloeien van de huid, griepig of koortsig zijn.

Advies:

- Tijdens de behandeling heeft u minder energie en u raakt sneller moe. Probeer hier rekening mee te houden door voldoende te rusten. Zorg bijvoorbeeld dat u 's middags een uurtje rust.
- Verdeel de activiteiten die u wilt doen over de dag en over de week.
- Durf de hulp die wordt aangeboden door familie en/of vrienden te accepteren. Dan heeft u zelf wat meer tijd en mogelijk meer energie voor de dingen die u leuk vindt.
- Probeer ondanks de moeheid en verminderde energie uw conditie op peil te houden, door bijvoorbeeld dagelijks een stukje te fietsen of te wandelen. De moeheid wordt namelijk niet minder door veel te rusten of passief te worden!
- Als bovenstaande acties niet voldoende zijn, raadpleeg uw chirurg of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u verder begeleiden en ondersteunen.

Gewichtstoename

Gemiddeld wordt een vrouw in de overgang drie tot vijf kilo zwaarder, waardoor dit komt is niet precies bekend. Gewichtstoename komt niet door de medicijnen, u kunt wel een geringe toename van het gewicht krijgen doordat u vocht vasthoudt. De soms aanzienlijke gewichtstoename lijkt meer te komen door het weinig bewegen door ziekte en vermoeidheid. Ook door: trage stofwisseling, het meer eten door stress, de aansporingen om vooral goed en lekker te eten en het vaker eten om de misselijkheid weg te eten.

Advies:

- Lichaamsbeweging is belangrijk. U wordt geadviseerd om bijvoorbeeld te wandelen, fietsen, dansen en/of te zwemmen. Beter 3 keer per week 20 minuten dan 1 keer per week een uur. Probeer in het dagelijks leven meer te bewegen door vaker trap te lopen en de fiets te nemen.
- Probeer gewichtstoename te voorkomen of te beperken door zoete en hartige tussendoortjes te laten staan. Kies vaker te voor magere of halfvolle producten, voeg geen suiker toe, gebruik light frisdrank en sla geen maaltijden over.
- Gebruik minder vette producten en gebruik minder vet voor het bereiden van de maaltijden.
- Producten die verzadigen en weinig calorieën bevatten kunt u gewoon eten.
- Vraag een verwijzing naar een diëtist voor een persoonlijk advies.

Hart- en vaatziekten

Omdat oestrogenen een beschermende invloed hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten, verhoogt een vervroegde overgang de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Advies:

- voldoende lichaamsbeweging;
- gevarieerd eten (eetadviezen volgens Nederlandse Hartstichting);
- wees matig met vet;
- niet roken, matig in alcoholgebruik.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Als zich thuis ná de operatie problemen voordoen dan kunt u op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur terecht bij de mammacare-verpleegkundige.

Contactgegevens

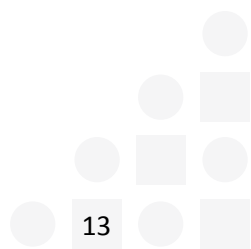
Catharina Ziekenhuis
Telefoon 040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

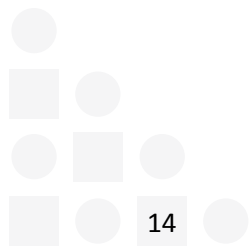
Spoedeisende Hulp
040 - 239 96 00

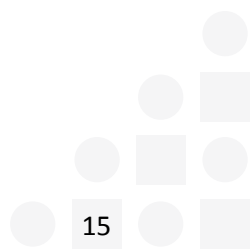
Afdeling Chirurgie
040 - 239 71 50

Mammacare-verpleegkundige
040 - 239 75 66

Routenummers en overige informatie over de afdeling Chirurgie kunt u terugvinden op www.catharinaziekenhuis.nl/chirurgie.









Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven