

# Borstkanker Hormonale behandeling

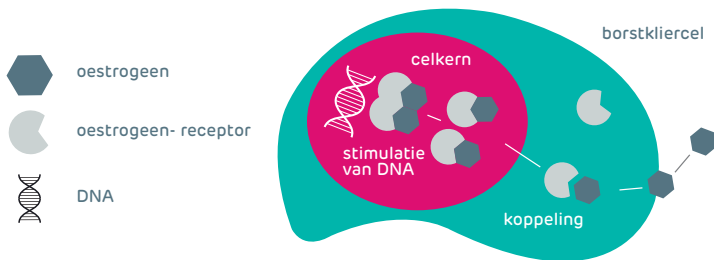


# Hormonale behandeling

## van borstkanker

In deze brochure vindt u informatie over de hormonale behandeling als aanvullende therapie bij hormoongevoelige borstkanker. Het is een aanvulling op de informatie die u mondeling kreeg van uw arts of verpleegkundige, een soort leidraad die u thuis kunt raadplegen.

- 3 Inleiding
- 4 Soorten hormonale therapieën
- 4 Hoe werkt de medicatie?
  - 4 De anti-oestrogenen
  - 4 De aromataseremmers
- 5 Hoe uw medicatie innemen en waarom?
- 6 Mogelijke bijwerkingen
- 7 Warmteopwellingen
- 8 Slapeloosheid
- 9 Vaginale droogte, infecties en bloedverlies
- 10 Libidoverlies
- 11 Droge huid
- 11 Concentratieproblemen
- 12 Osteoporose bij aromataseremmers
- 13 Gewrichtsklachten bij aromataseremmers
- 14 Gewichtstoename
  - 14 Bij anti-oestrogenen
  - 15 Bij aromataseremmers
- 16 Misselijkheid, verminderde eetlust en braken bij aromataseremmers
- 17 Persoonlijke notities



## Inleiding

Borstkanker ontstaat wanneer er een fout optreedt tijdens de vermenigvuldiging van de borstkliercellen. Dat noemen we een 'mutatie'. Vaak gaat het lichaam daarop reageren door de 'abnormale cellen' af te breken, maar soms slaagt het daar niet in. Door de vermenigvuldiging van abnormale borstkliercellen ontstaat borstkanker.

Daarbij komt nog dat de 'gemuteerde cellen' vaak door de vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) worden gestimuleerd om zich ongeremd te vermenigvuldigen. We spreken dan van een hormoongevoelige tumor.

U kreeg de hormonale behandeling voorgeschreven om in te spelen op de aanmaak of de werking van het geslachtshormoon 'oestrogeen'. De productie van oestrogeen gebeurt voor de menopauze hoofdzakelijk in de eierstokken en na de menopauze voornamelijk in vetweefsel door de werking van enzymen die we 'aromatase' noemen. Onderzoek heeft aangetoond dat een hormonale nabehandeling de kans op herval van borstkanker in belangrijke mate verlaagt (bij hormoongevoelige tumoren).

## Soorten hormonale therapieën

Er bestaan verschillende hormonale therapieën:

- Medicatie toedienen die oestrogeen tegenwerkt op het niveau van de cel, **anti-oestrogeen/receptorblokkers**.
- Medicatie toedienen die de aanmaak van oestrogenen voorkomt. Deze **aromataseremmers** werken enkel bij vrouwen in de menopauze.
- Tijdelijk uitschakelen of stilleggen van de eierstokken door een maandelijkse toediening van medicatie/injecties.
- Verwijderen van de eierstokken, belangrijkste bron van geslachtshormonen tot aan de menopauze, door een operatie.

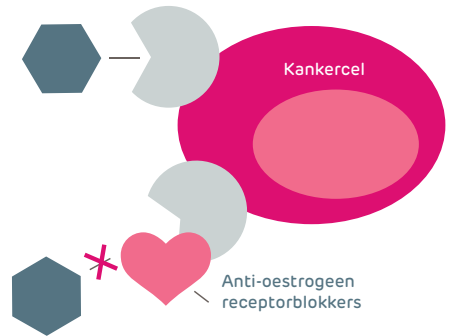
Voor welke therapieën u in aanmerking komt, hangt ervan af of u al in de menopauze ('overgang') bent. Deze brochure gaat over de geneesmiddelen die:

- op het niveau van de cel het effect van eigen oestrogeen tegenwerken, de **anti-oestrogenen**.
- de aanmaak van oestrogeen voorkomen, de **aromataseremmers**.

## Hoe werkt de medicatie?

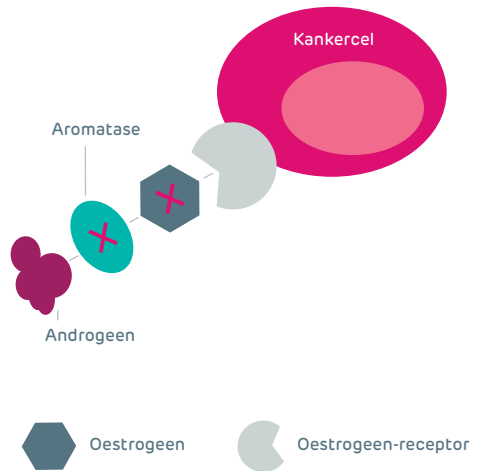
### De anti-oestrogenen

Hormoongevoelige cellen bevatten 'antennes' of receptoren die een binding kunnen aangaan met oestrogeen. Door hun chemische samenstelling voorkomen de anti-oestrogenen een binding tussen oestrogeen en de receptoren van de kankercel.



### De aromataseremmers

Bij vrouwen die in de menopauze zijn, maken de eierstokken geen oestrogeen meer aan. In de bijnier worden wel androgenen, 'mannelijke hormonen', aangemaakt. De androgenen worden, onder andere in het vetweefsel, omgezet tot oestrogeen onder invloed van een enzym (= eiwit) dat we aromatase noemen. Daardoor wordt er ook in de menopauze, ondanks het stilvallen van de eierstokken, oestrogeen aangemaakt. De aromataseremmer zorgt ervoor dat het eiwit aromatase niet kan werken, zodat er geen aanmaak is van oestrogeen bij vrouwen in de menopauze.





## Hoe uw medicatie innemen en waarom?

U moet dagelijks de hoeveelheid voorgeschreven medicatie innemen met een glas water. Exemestane (Aromasin®) moet u innemen na een maaltijd.

Meerdere factoren bepalen het succes van de hormonale behandeling. De meeste kunt u zelf niet beïnvloeden. Wat u wel zelf in de hand hebt, is het trouw en stipt innemen van uw voorgeschreven medicatie. Het is een hele opdracht om uw medicatie altijd correct in te nemen, vooral omdat u vervelende bijwerkingen kunt ervaren, maar niet onmiddellijk merkt of de hormonale behandeling werkt. Het kan voor u een houvast zijn dat internationaal onderzoek aan toont dat correcte inname van uw medicatie zorgt voor een beter resultaat van uw hormonale behandeling.

## ENKELE TIPS

- Stop nooit op eigen initiatief uw therapie, maar bespreek uw bekommernissen met uw huisarts, behandelende specialist, borstverpleegkundige of psycholoog.
- Probeer uw medicatie elke dag op hetzelfde moment in te nemen. Bouw rond de inname een zekere routine in. Vraag eventueel aan een huisgenoot om u eraan te herinneren of gebruik de herinneringsfunctie van uw gsm.
- Bewaar enkele tabletten in uw handtas of portefeuille. Zo hebt u altijd een reserve bij de hand. Zorg ook altijd voor een reservevoorschrift.
- Vermeld altijd alle geneesmiddelen die u inneemt aan uw behandelend arts, ook alternatieve middelen en voedings-supplementen. Sommige van deze producten of de hormonale behandeling zelf, werken minder of meer bij bepaalde combinaties.

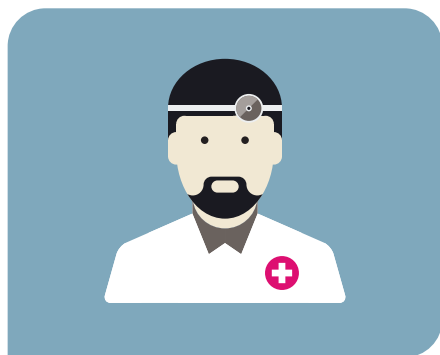
## Mogelijke bijwerkingen

Net zoals bij andere medicatie zijn een aantal bijwerkingen mogelijk. Bijwerkingen zijn onbedoelde en vaak onaangename gevolgen van de medicatie. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen minder.

We beschrijven de meest voorkomende bijwerkingen en de oorzaak ervan. We geven ook tips om er mee om te gaan of wat u eraan kunt doen.

- Warmteopwellingen
- Slapeloosheid
- Vaginale droogte, infecties en bloedverlies
- Libidoverlies
- Droge huid
- Concentratieproblemen
- Osteoporose (bij aromataseremmers)
- Gewrichtsklachten (bij aromataseremmers)
- Gewichtstoename
- Misselijkheid, verminderde eetlust en braken (bij aromataseremmers)

Als u klachten ondervindt of als u nog vragen hebt, contacteer dan uw arts of verpleegkundige. We kunnen pas inspelen op klachten als we op de hoogte zijn.



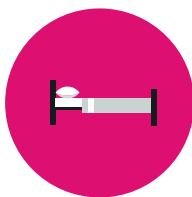


## Warmteopwellingen

Een warmteopwelling is een plotse aanval van warmte, waarbij vooral het hoofd en de nek- en halsstreek rood worden. Ze worden vaak 'vapeurs' genoemd en gaan gepaard met zweten, eventueel hartkloppingen en angstaanvallen. De hartkloppingen zijn onschuldig van aard. Warmteopwellingen duren meestal enkele minuten en verdwijnen vanzelf. Af en toe kunnen ze tot een half uur aanhouden. Ze kunnen u op elk moment van de dag overvallen, ook 's nachts. Algemeen wordt aangenomen dat koffie (cafeïne), alcohol, sterk gekruid voedsel, een te warme omgeving, emoties, stress en angst de opwelling kunnen uitlokken. Maar dat is individueel sterk verschillend.

### ENKELE TIPS

- Ga na welke zaken bij u de warmteopwelling uitlokken en probeer ze te vermijden. Als u ze niet meteen vindt, kan het nuttig zijn om een paar dagen te noteren wanneer en in welke omstandigheden u warmteopwellingen krijgt, om zo een patroon te ontdekken.
- Draag onderkleding die de huid goed laat ademen en het zweet goed absorbeert, zoals katoen.
- Draag kledij in lagen (T-shirt, truitje, vestje) zodat u bij een warmteopwelling een laagje kunt uittrekken.
- Neem in uw handtas een pakketje vochtige doekjes mee om uw hals en handen te verfrissen als er geen sanitaire voorziening in de buurt is.
- Gebruik katoenen bedlinnen en verlucht uw slaapkamer goed.
- Probeer bij het opkomen van een warmteopwelling langzaam en diep te ademen vanuit de buik. Dat is een doeltreffende ontspanningsoefening.
- Let op met zogenaamde alternatieve geneesmiddelen en voedingssupplementen. Bespreek dergelijke middelen altijd eerst met uw behandelende arts. Vele bevatten toch hormonen en die moet u uiteraard vermijden. Sommige geneesmiddelen kunnen helpen bij warmteopwellingen, maar schrijft de arts enkel na overleg voor.



## Slapeloosheid

Onder slapeloosheid verstaan we alle vormen van 'niet goed slapen':

- Moeilijk kunnen inslapen.
- Frequent wakker worden 's nachts.
- 's Morgens te vroeg wakker worden.
- ...

De warmteopwellingen, die 's nachts vaak even hardnekkig optreden, werken de slapeloosheid in de hand.

Bespreek abnormale vermoeidheid altijd met uw arts.



## ENKELE TIPS

- Beweeg overdag regelmatig (wandelen, fietsen ...). Beweging vermindert stress en geeft fysieke vermoeidheid, wat tot een betere nachtrust leidt.
- Slaap niet (te veel) overdag, want frequente dutjes kunnen uw slaappatroon verstoren.
- Vermijd zware maaltijden 's avonds en beperk alcohol, koffie en roken.
- Probeer zoveel mogelijk regelmaat te krijgen in uw slaappatroon. Probeer op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en houd een vast avondritueel aan.
- Als u na 20 minuten de slaap niet kunt vatten, staat u best even op en doet u iets anders (bijvoorbeeld een boek lezen) tot u een slaperig gevoel krijgt.
- Bespreek het gebruik van slaapmedicatie altijd met uw behandelende arts voor gepast advies. Gebruik nooit op eigen initiatief langdurig slaapmiddelen.





## Vaginale droogtes, infecties en bloedverlies

Een hormonale behandeling veroorzaakt een verandering in het natuurlijk hormonaal evenwicht in uw lichaam. Oestrogenen zorgen onder andere voor de waterhuishouding in uw vagina.

Wanneer ze worden uitgeschakeld, wordt de vagina droger. De droogte werkt infecties in de hand, geeft pijn bij het vrijen of veroorzaakt irritatie bij beweging. Sommige vrouwen melden overvloedig vaginaal verlies met uitwendige irritatie tot gevolg.

Een vaginale infectie kunt u snel zelf herkennen. Bij vaginale jeuk, toegenomen en sterk anders ruikend vaginaal verlies moet u uw arts raadplegen.

Af en toe treedt ook vaginaal bloedverlies op. Bespreek dat met uw arts, zeker als het frequent voorkomt.

## ENKELE TIPS

- Draag katoenen ondergoed dat goed ventileert.
- Er bestaan vaginale vochthoudende gels, voorbeelden zijn; Intilube®, Lubrilon®, Mithra gel®, K-Y jelly®, Lube xxx original®, Sensilube®, Gynofit®, Intibiol4 gel® en Replens®. Breng ze om de drie dagen vaginaal in om de vochthuishouding te verbeteren, wat het schurend gevoel vermindert en uw comfort verhoogt.
- Een glijmiddel kunt u gebruiken bij betrekkingen. Het moet op basis van water zijn en mag geen hormonen bevatten. Voorbeelden zijn: Lubrilan®, KY® gel en LUBExxx®. Uw apotheker, borstverpleegkundige en arts kunnen u advies geven.
- Gebruik geen agressieve, geparfumeerde zeepen voor uw intiem toilet. Kies voor zuiver water of uitzonderlijk een kleine hoeveelheid vloeistof speciaal voor intieme hygiëne.
- Als deze tips niet werken, bestaan er oestrogeenbevattende preparaten voor vaginaal gebruik. Overleg altijd met uw behandelende arts voor u ze gebruikt, want niet alle preparaten zijn geschikt.
- Seksualiteit is bespreekbaar met de hulpverleners. Probeer erover te praten.



## Libidoverlies

Verandering in uw hormoonbalans kan ervoor zorgen dat u minder zin hebt in seks. Deze klacht gaat vaak samen met warmteopwellingen en vaginale droogte. Als u 's nachts minder goed slaapt en bij het vrijen pijn ondervindt, neemt de zin om te vrijen vaak af. Ook uiterlijke veranderingen aan de borsten kunnen uw seksualiteitsbeleving fysiek en psychisch veranderen.

### ENKELE TIPS

Erover praten helpt!

- Praat met uw partner.
- Een goed gesprek met de arts, verpleegkundige of psycholoog van de borstkliniek (eventueel samen met uw partner) kan ook helpen.
- Bij een gesprek met lotgenoten ligt de drempelvrees soms lager omdat ze, zonder veel woorden, begrijpen waarover u het hebt.
- Als u het nodig vindt, kunt u een deskundige (seksuoloog) inschakelen.

Het belangrijkste is een sfeer van discretie, openheid en vertrouwen.

- Probeer de adviezen uit die u leest onder de rubrieken 'warmteopwellingen' en 'vaginale droogte'.
- Geef uzelf, maar ook uw partner, de nodige tijd om te leren omgaan met de veranderingen in uw lichaam. Probeer er zoveel mogelijk samen over te praten. Door de jaren heen hebt u als koppel waarschijnlijk een zekere voorkeur in seksualiteitsbeleving ontwikkeld, die nu misschien wat pijnlijk of ongemakkelijk is. Het is normaal dat een comfortabele seksuele omgang met elkaar opnieuw ontdekken, tijd en openheid vraagt.
- Seksualiteitsbeleving kan heel ruim zijn: ook een gezellig etentje of een eenvoudige massage maken deel uit van intimiteit.



## Droge huid

Oestrogenen hebben een invloed op de spanning en de vochtigheid van de huid. Door hormoontherapie kan uw huid droger worden. Contacteer altijd uw arts bij huiduitslag.

### ENKELE TIPS

- Hydrateer uw huid voldoende, maar laat u daarbij geen al te dure producten aanpraten.
- Een eenvoudige vochtinbrengende crème of bodymelk kan al veel doen. Gebruik ze eventueel vaker dan u gewoon was.
- Gebruik geen agressieve, geparfumeerde zeep om uw huid te wassen. Neutrale zeep of doucheolie zijn goede alternatieven.
- Drink voldoende water (1,5 à 2 l per dag).
- Vermijd te veel zon, alcohol, sigaretten ...
- Verwijder cosmetica voor het slapengaan.

## Concentratieproblemen

De achterliggende mechanismen van concentratieproblemen bij hormoonbehandeling zijn heel complex en nog weinig gekend. Het is een samenspel van effecten van de behandeling zelf, de bijwerkingen ervan (bv. vermoeidheid) en andere psychische processen (bv. verwerking, angst). Meld concentratieproblemen aan uw arts, zodat u samen een gepaste oplossing kunt zoeken. Medicatie is meestal niet aan de orde. Geheugentraining biedt vaak meer resultaat.

### ENKELE TIPS

Gebruik een geheugensteuntje voor belangrijke zaken. Bijvoorbeeld:

- Noteer uw vragen en de medicatie waarvoor u een voorschrift nodig hebt als u naar de arts gaat.
- Hou uw agenda goed bij zodat u geen belangrijke afspraken mist (bv. afspraak bij de (tand)arts of bezoek van vrienden of familie.)

Train uw geheugen door:

- dagelijks kruiswoordraadsels of puzzels op te lossen.
- geheugenspelletjes te spelen.
- een quizprogramma mee te spelen op de televisie.



## Osteoporose of botontkalking bij aromataseremmers

Oestrogeen zorgt ervoor dat botten sterk blijven. Door een gebrek aan oestrogeen worden de botten brozer en kunnen ze makkelijker breken.

### ENKELE TIPS

- Beweeg voldoende (zeker 30 minuten per dag) om uw stelsel fit en soepel te houden. Zo stimuleert u de botopbouw en versterkt u de omliggende spieren, die het skelet beschermen bij vallen of stoten.
- Kom minstens 15 minuten per dag buiten in het daglicht. Zo maakt u vitamine D aan, dat de botten versterkt door betere opname van calcium.
- Neem voldoende calcium in. Dat vindt u bijvoorbeeld in melk- en zuivelproducten, groenten (broccoli, spinazie en radijzen), fruit (abrikozen, appels, pruimen) en bepaalde vissoorten (maatje en zeebaars).
- Vermijd over- en ondergewicht.
- Stop met roken en beperk alcoholgebruik.
- Uw arts bepaalt of u in aanmerking komt voor een botdichtheidmeting (botdensitometrie). Dat geeft een idee over de sterkte van uw beenderen. Als die onvoldoende blijkt, kunnen we medicatie starten (bifosfonaat).



## Gewrichtsklachten bij aromataseremmers

Ongeveer een derde van de vrouwen die behandeld worden met aromataseremmers, heeft spierpijn en gewrichtsklachten. Die kunnen spontaan verbeteren, maar niet altijd. Sommige vrouwen overwegen daardoor voortijdig het geneesmiddel te stoppen. Voldoende, regelmatige en rustig opgebouwde beweging om het lichaam lenig en fit te houden, kan de klachten gedeeltelijk opvangen en/of verminderen. Als dat niet voldoende is, mag u gerust een pijnstiller (type Paracetamol) innemen.

Contacteer uw arts als de klachten te pijnlijk zijn. Eventueel kunnen we een andere hormonale behandeling starten. Dat garandeert niet dat de klachten volledig zullen verdwijnen.

## ENKELE TIPS

- Bouw uw lichaamsbeweging rustig op en hou voldoende regelmaat. Zwemmen, wandelen, fietsen, yoga ...
- De borstverpleegkundige kan u verwijzen naar andere deskundige hulpverleners (kinesitherapeut, sportclubs ...).
- Voor sommige mensen werkt een groepsactiviteit stimulerend om minder snel op te geven.
- In AZ Sint-Lucas kunt u deelnemen aan een onco-revalidatieprogramma voor borstkankerpatiënten (B-care) in curatieve setting. Vraag meer informatie aan uw arts of bij de borstkliniek. De Stichting tegen Kanker heeft ook een aangepast bewegingsprogramma: 'Rekanto'. Meer info op: [www.rekanto.be](http://www.rekanto.be) of 078 15 15 50.

## Gewichtstoename

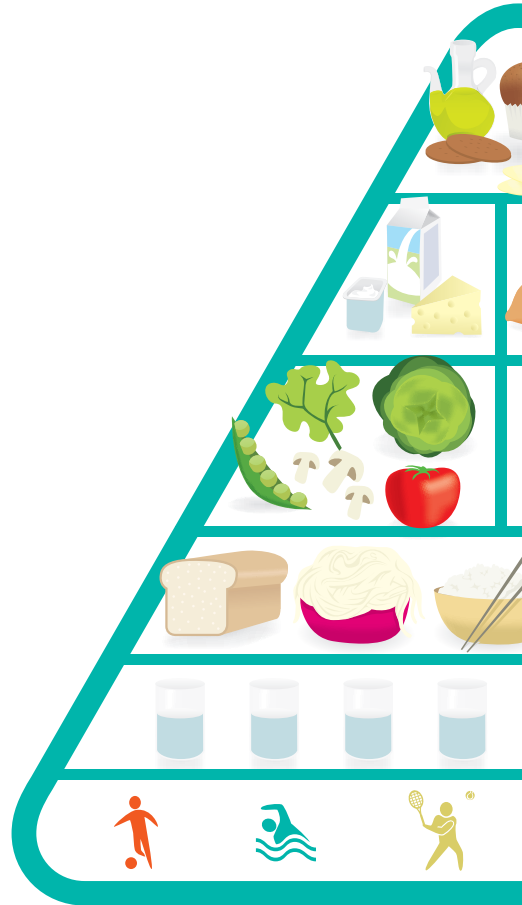
### Bij anti-oestrogenen

Algemeen nemen we aan dat een hormonale behandeling een gewichtstoename van 2 à 3 kg kan veroorzaken, maar dat kan ook bij een natuurlijke menopauze.

Een gewichtstoename betekent toename van het vetweefsel. Dat moeten we zoveel mogelijk beperken, omdat in vetweefsel aanmaak van oestrogeen plaatsvindt.

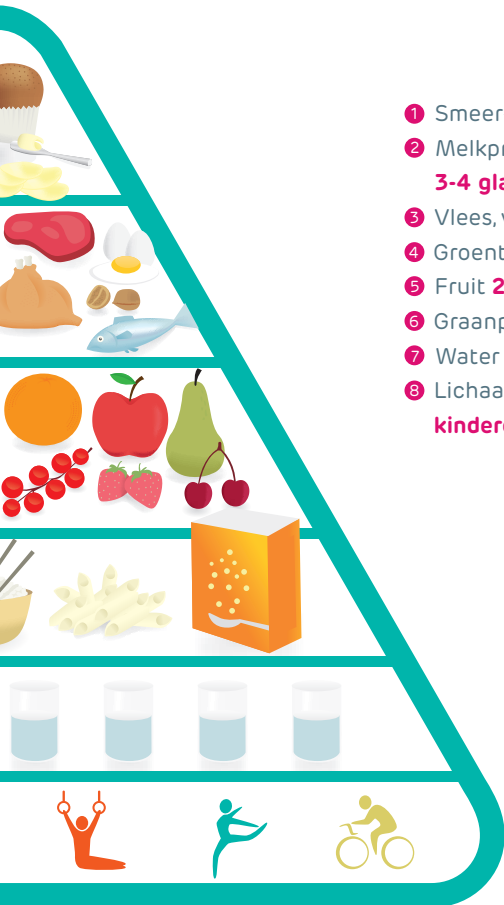
### ENKELE TIPS

- Eet zo gezond, evenwichtig en gevarieerd mogelijk. Baseer u op de voedingsdriehoek: hoe lager een voedingsmiddel in de driehoek staat, hoe meer u er dagelijks van nodig hebt. Hoe hoger in de driehoek, hoe minder u er dagelijks van nodig hebt.
- Drink voldoende water (1,5 tot 2 l per dag) en wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
- Eet elke dag voldoende groenten (300 g) en fruit (2 à 3 stuks).
- Kies voor magere en halfvolle melkproducten. Eet niet te veel vet en beperk



vooral de verzadigde vetzuren in dierlijke producten zoals vlees, volle melkproducten en boter.

- Pas op met zoete snacks en zware maaltijden 's avonds.
- Gebruik liever 4 tot 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote.
- Beweeg in de mate van het mogelijke, in het huishouden en daarbuiten: neem de



- 1 Smeer- en bereidingsvet **matigen**
- 2 Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten  
**3-4 glazen, 1-2 sneden kaas**
- 3 Vlees, vis, eieren, vervangproducten **75-100 gram**
- 4 Groenten **300 gram**
- 5 Fruit **2-3 stuks**
- 6 Graanproducten **5-12 sneden bruin brood**
- 7 Water **1,5 liter drinken**
- 8 Lichaamsbeweging volwassenen: **minstens 30 minuten, kinderen en jongeren: minstens 60 minuten**

trap, gebruik de fiets ...

- Vraag eventueel advies van een onco-diëtiste in AZ Sint-Lucas. Voor adressen van diëtisten in uw regio kunt u de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten raadplegen: [www.vvvd.be](http://www.vvvd.be).

## Bij aromataseremmers

Gewichtstoename kan optreden omdat uw lichaam vocht ophoudt. Probeer op uw voeding te letten. Blijft uw gewicht toch toenemen of krijgt u gezwollen handen of voeten, contacteer dan uw arts. Die kan een vochtafdrijvend middel voorschrijven.



## **Misselijkheid, verminderde eetlust en braken bij aromataseremmers**

Niet iedereen heeft er last van. Als het toch voorkomt, is dat meestal tijdens de eerste weken van de behandeling. Het kan helpen om de medicatie bij of na de maaltijd in te nemen of op een ander tijdstip van de dag.

Als de bijwerking langer blijft duren of als u gewicht verliest, neem dan contact op met uw arts.





## Persoonlijke notities

Noteer hier de gegevens van enkele belangrijke contactpersonen:

### HUISARTS

.....  
.....  
.....

### GYNAECOLOGOOG/CHIRURG

.....  
.....  
.....

### MEDISCH ONCOLOOG

.....  
.....  
.....

### RADIOTHERAPEUT-ONCOLOOG

.....  
.....  
.....





## Contact

Als u vragen of opmerkingen hebt over uw behandeling of deze brochure, mag u ze altijd stellen aan uw arts of (borst) verpleegkundige.

### Borstkliniek AZ Sint-Lucas Gent

#### Borstverpleegkundigen

**Rita De Coninck**

**Ann Van Damme**

T 09 224 52 77

E [borstkliniek.gent@azstlucas.be](mailto:borstkliniek.gent@azstlucas.be)

#### Psychologen

**Koen Deprez**

T 09 224 57 92

E [koen.deprez@azstlucas.be](mailto:koen.deprez@azstlucas.be)

**Charlotte De Witte**

T 09 224 57 89

E [charlotte.dewitte@azstlucas.be](mailto:charlotte.dewitte@azstlucas.be)

artikel 19.900 | Laatste update: 2021

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.