

POTILASOHJE RINTASYÖVÄN HORMONIHOITO

Syöpätautien erikoislääkäri on suunnitellut sinulle aloitettavaksi hormonilääkkeen rintasyövän hoitoon. Hormonihoiton kesto on leikatun rintasyövän jälkeen keskimäärin 5 vuotta.

Hormonihoitoa voidaan määrätä myös uusiutuneessa rintasyövässä. Silloin hoidon kestoa arvioidaan kontrollikäynneillä siitä saadun hyödyn mukaan.

Leikkauksen jälkeen (puhutaan liitännäishoidosta) hormonihoito toteutetaan yleensä tablettihoitona, joskus siihen liitetään ns. pistoshormoni (nuoret rintasyöpäpotilaat).

Uusiutuneessa tai levinneessä taudissa voidaan käyttää myös pistoksena annettavia hormonivalmisteita. On erittäin tärkeää, että hormonilääkkeiden kanssa potilas ei tupakoi.

Saat lääkkeistä reseptin. Lääke on yleensä erityiskorvattava eli sinulle ilmainen, mutta uusien lääkkeiden osalta saattaa tulla kyseeseen ns. osakorvaus, jolloin potilaalla on tietty omavastuu. Lääkäri laatii lääkkeen korvattavuudesta B-lausunnon Kelalle ja Kelan päätöksellä saat lääkkeen apteekista korvattuna.

Naisille, joilla on vielä kuukautiset, käytetään tamoksifeenia sisältävää hormonilääkettä. Lääke otetaan ruokailun yhteydessä nesteen kera. Joskus tähän hoitoon liitetään hormonipistos, joka annetaan ihon alle 1-3 kk välein.

Naisille, jotka ovat jo ohittaneet vaihdevuodet, käytetään tamoksifeeniä, ns. aromataasinestäjiä, sekä fulvestranttia.

Aromataasinestäjät ovat tavallisimpia aloituslääkkeitä (vaikuttavana aineena joko letrotsoli, anastrotsoli tai eksemestaani). Lääkkeen voi ottaa joko ruuan kanssa tai ilman.

Tamoksifeeni lisää jonkin verran laskimoveritulpan riskiä. Ennen lääkkeen aloitusta suositellaan gynekologista tutkimusta, mikä tulee uusina, jos hoidon aikana ilmaantuu vuotoa kohdusta (saattaa aiheuttaa kohdun limakalvon haitallista liikakasvua).

Aromataasinestäjät voivat aiheuttaa nivelkipuja ja lisätä osteoporoosin riskiä. Ne voivat joskus muuttaa kolesteroliarvoja epäedulliseen suuntaan, myös painon nousua voi ilmetä. Lääkityksen aikana on hyvä seurata verenpainetta ja veren rasva-arvoja, ainakin jos niiden tiedetään jo olevan koholla ja/tai jos lähisuvussa on paljon sydän- ja verisuonisairauksia.

Kalsium ja D-vitamiini vahvistavat luustoa. Kiinnitä huomiota kalsiumin riittävään saantiin ravinnosta, koska se imeytyy sieltä paremmin kuin lisäravinteista. Kalsiumia saa maitotaloustuotteista. Niihin on usein lisätty myös D-vitamiinia. Nykysuositusten mukaan ravinto ei riitä tyydyttämään riittävää D-vitamiinin tarvetta; 20-50 mikrogrammaa D-vitamiinia päivittäin on syytä käyttää.

Lääkäri voi myös määrätä sinulle kalkki-D-vitamiini- lisää ja/ tai suositella luustotiheysmittausta.

Rintasyövän hormonilääkkeet aiheuttavat joskus haittavaikutuksia. Tavallisimpia ovat vaihdevuosisoireet, kuten kuumat aallot, limakalvojen kuivuminen, mielialavaihtelut, unettomuus sekä jäykkyys nivelissä ja lihaksissa sekä turvotukset, joita voi hoitaa esim. tarvittaessa otettavalla nesteenpoistolääkkeellä. Vaihdevuosisoireiden voimakkuuteen voit itse vaikuttaa elämäntavoillasi. Hyvä yleiskunto vähentää vaihdevuosisoireita.

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti. Kuntosaliharjoittelu sekä hyppelyjä ja suunnanmuutoksia sisältävä liikunta (esim. pallopelit, tanssi) ovat hyväksi luuston terveydelle. Liikunta auttaa myös painon hallinnassa. Rintasyövän hormonilääkkeitä käyttävillä painon hallinta voi olla vaikeaa. Ylipainoisilla on enemmän vaihdevuosisihikoilua kuin normaalipainoisilla.

Voimakkaasti maustetut ruuat aiheuttavat kuumia aaltoja. Myös kahvin, teen ja alkoholin nauttiminen voivat laukaista oireen. Tupakointi lisää vaihdevuosisoireita. Tupakoinnin lopettaminen on tietysti muutenkin suositeltavaa.

Kuumat aallot häiritsevät usein yöunta. Yritä tehdä makuutilasta miellyttävä rauhoittumiselle. Käytä hengittäviä yövaatemateriaaleja ja tuuleta makuuhuone raikkaaksi. Pidä tarvittaessa ikkunaa yöllä auki. Joskus viilentävä suihku ja raikas juoma helpottavat tukalaa oloa. Saatat tarvita myös lääkkeitä univaikeuksia vuoksi; keskustele niistä lääkärisi kanssa. Apteekista on saatavana melatoniinivalmisteita ilman reseptiä, niitä voit turvallisesti kokeilla.

Rentoutusharjoitukset lievittävät kuumien aaltojen voimakkuutta. Kokeile esimerkiksi joogaa tai pilatesta. Opi niistä rentoutustekniikoita, joita voit käyttää arjessa apuna kuumien aallon yllättäessä.

Kerro lääkärillesi, jos käytät luontaistuotevalmisteita tai kasvisestrogeenia (soijavalmisteita) vaihdevuosisoireisiin. Hän voi arvioida tuotteen turvallisuuden ja sopivuuden käyttämäsi rintasyövän hormonivalmisteen kanssa. Jos kärsit emättimen kuivista limakalvoista, keskustele lääkärisi kanssa sinulle sopivasta paikallishoitovalmisteesta ennen käytön aloitusta ja pyydä kirjallisia lisäohjeita. Osa potilaista tarvitsee virtsatietulehduksen estolääkitystä.

Rintasyövän hormonihoidon sivuvaikutukset voivat lievitä muutaman kuukauden käytön jälkeen, mutta sivuvaikutukset yleensä aaltoilevat pitkässäkin käytössä. Jos oireet kuitenkin jatkuvat hankalina ja huomattavasti normaalia elämää haittaavina, ota yhteys poliklinikalle. Kaikki potilaat kokevat hormonihoidosta sivuvaikutuksia. Se voi vaikuttaa keskittymiskykyysi työssä. Siihen liittyvät tunteiden nopeat vaihtelut, joita ulkopuolisten on joskus vaikea ymmärtää. Älä keskeytä lääkitystä itse, jos koet subjektiivisesti isoja sivuvaikutuksia. Keskustele asiasta hoitavan lääkärisi kanssa. Joskus lääkevalmisteen vaihto auttaa.

Hormonihoidon aikana seurataan veriarvoja yksilöllisesti. Liitännäishoidossa suositellaan veren kuvan sekä maksa-arvojen kontrollia noin kerran vuodessa.