

Aromataseremmers

Informatiebrochure





Aromataseremmers

Deze brochure geeft u algemene informatie over antihormonale therapie als aanvullende nabehandeling bij hormoongevoelige borstkanker.

De productie van het geslachtshormoon oestrogeen gebeurt vóór de menopauze door de eierstokken en na de menopauze voornamelijk door het vetweefsel onder invloed van de werking van bepaalde enzymen die we "aromatase" noemen.

Antihormonale therapie speelt in op de aanmaak of de werking van oestrogenen.

Antihormonale therapie verlaagt niet alleen de kans op herval van borstkanker in belangrijke mate, het vermindert ook het risico op kanker in de andere borst en verbetert de overleving. Bovendien kan antihormonale therapie bij gevorderde ziekte de groei van hormoongevoelige kankercellen remmen.



Soorten antihormonale therapieën

- Verwijderen van de eierstokken (indien vóór de menopauze).
- Bestralen van de eierstokken.
- Tijdelijk uitschakelen of stilleggen van de eierstokken door toediening van maandelijks injecties.
- Gebruik van medicatie die oestrogenen tegenwerken op niveau van de cel (antioestrogeen/receptorblokkers).
- Medicatie die de aanmaak van oestrogeen blokkeert. Dit zijn de zogenaamde aromataseremmers. Deze werken enkel bij vrouwen met borstkanker na de menopauze. Deze brochure gaat over deze aromatase-remmers = Letrozole of Femara®, anastrozole of Arimidex® en exemestane of Aromasin®.

Werking van de aromataseremmers

Hormonen zijn stoffen die ons lichaam aanmaakt in bepaalde klieren en organen. Ze zijn noodzakelijk voor een goede werking van de organen en de celdgroei.

Vrouwelijke geslachtshormonen worden oestrogeen en progesteron genoemd. In normale omstandigheden zijn deze hormonen noodzakelijk voor de ontwikkeling van de geslachtorganen, de borstontwikkeling, de menstruatie, de vruchtbaarheid, enz...

Bij sommige types van borstkanker kunnen deze vrouwelijke hormonen een soort voedingsstof voor de kankercellen worden.

Bij vrouwen na de menopauze maken de eierstokken geen oestrogenen meer aan. Toch is er een mechanisme die een ander hormoon omzet in oestrogeen. Zo worden in de bijniere bij mannen en vrouwen androgenen (=mannelijk hormoon) aangemaakt. Deze androgenen worden in het vetweefsel en andere organen omgezet tot oestrogenen onder invloed van een enzym(= eiwit) dat men aromatase noemt. Dit zorgt dat bij vrouwen in de menopauze toch een aanmaak van oestrogenen aanwezig is.

Deze oestrogenen hebben een negatieve invloed op de groei van hormoongevoelige tumoren. De aromataseremmer zal ervoor zorgen dat de stof die instaat voor omzetting van androgenen naar oestrogenen niet kan werken, zo is er geen aanmaak van oestrogenen bij vrouwen in de menopauze.



Hoe neem je de medicatie in?



- Na de maaltijd
- Met een glas water
- Best ongeveer op hetzelfde moment van de dag

- Meld altijd alle geneesmiddelen (ook alternatieve medicatie) en voedingssupplementen die u inneemt aan uw behandelende arts.
- Meestal is de inname van deze medicatie voor een periode van minstens vijf jaar.
- Het is een hele opgave deze altijd correct te nemen, vooral omdat u eventueel bijwerkingen kunt ervaren.



Nevenwerkingen

Gezien de werking van het vrouwelijk hormoon wordt geblokkeerd, kunnen er tijdens deze behandeling overgangsverschijnselen optreden, die soms als erger ervaren worden dan de symptomen die zich voordoen bij de "natuurlijke" menopauze. Dit komt omdat er in deze situatie vrij plots geen vrouwelijk hormoon meer aanwezig is in het lichaam (ipv geleidelijk aan). De klachten zijn dan ook sterk individueel bepaald.

Hieronder zetten we de meest frequente voor u op een rijtje:

NEVENWERKING : Warmte-opwellingen (vapeurs)

Onder invloed van de antihormoontherapie is het mogelijk dat u een plotse aanval van warmte voelt waarbij hoofd, nek en halsstreek rood worden. Dit kan zowel overdag als 's nachts voorkomen. Deze vapeurs of opvliegers gaan gepaard met zweten, hartkloppingen en duren gemiddeld enkele minuten.



- Tracht uw suikerspiegel stabiel te houden door elke 3 uur iets kleins gezonds te eten. Als u langer dan 3 uur wacht daalt uw suikerspiegel en kunnen de stresshormonen adrenaline en cortisol hun gang gaan. Deze zorgen voor angst, spanningen, depressiegevoel en prikkelbaarheid.
- Probeer u zo koel mogelijk te kleden, best in laagjes met ademende stoffen zoals katoen en linnen.
- Neem in uw handtas wat vochtige doekjes of een spray thermaal water mee om hals en handen te verfrissen.
- Gebruik katoenen lakens en verlucht de kamer overdag.
- Probeer bij een warmte-opwelling op uw ademhaling te letten: adem 2 sec in en 4 sec uit. Zo kunt u uw lichaam beter controleren en gaan de opvliegers doorgaan vlugger weg.



- Probeer cafeïne, alcohol, sterk gekruid voedsel, stress en angst te vermijden want deze factoren kunnen opvliegers uitlokken.

Let op met alternatieve geneesmiddelen en voedingssupplementen. Deze bevatten vaak hormonen zoals "fyto-oestrogenen". Spreek hier altijd over met uw behandelende arts. Indien nodig kunnen sommige geneesmiddelen voorgeschreven worden die kunnen helpen bij warmteopwellingen als deze té hinderlijk worden.



NEVENWERKING : Vaginale droogte

Onder invloed van de antihormoontherapie kan uw vagina droger worden. Deze droogte kan voor irritatie zorgen bij beweging, pijn geven bij seksueel contact en u gevoeliger maken voor vaginale infecties. Sommige vrouwen hebben echter overvloedig vaginaal verlies met uitwendige irritatie als gevolg.



- Alleen katoen gebruiken voor ondergoed, nachtkleding en bedlinnen.
- Intieme hygiëne: best alleen water of zachte cleanser (vb. saforelle of saugella).
- Volgende producten zijn veilig en aangeraden bij vaginale droogte voor bevochtiging, herstel en hydratatie van de vaginale slijmvliezen: mucogyne, Cicatridina ovules, vagisan, bepanthol, kokosolie, Mihra Intim.
- Altijd glijmiddel (op basis van water) gebruiken bij seksueel contact.
- Bij jeuk, bloedverlies of toegenomen/anders ruikend vaginaal verlies best uw arts raadplegen.



- Synthetische inlegkruisjes best zo weinig mogelijk gebruiken en best ook zonder toevoeging van parfums. Indien gebruik voor urineverlies: best aangepaste verbandjes die daarvoor gemaakt zijn of verstevigde slips.
- Geen spannende kledij dragen en best gemaakt uit een natuurlijk materiaal (katoen, linnen, wol, etc.); geen spannende nylons dragen.



NEVENWERKING : Libidoverlies

Veranderingen in uw hormoonbalans kunnen ervoor zorgen dat u minder zin in seks hebt. Deze klacht gaat vaak samen met oa het optreden van opvliegers, vaginale droogte, slapeloosheid en pijn bij seksueel contact. Ook de uiterlijke veranderingen in de borstregio kunnen uw seksualiteitsbeleving veranderen.



- Praat erover!
- Probeer adviezen bij rubrieken 'warmteopwellingen' en 'vaginale droogte'.
- Gun uzelf en uw partner tijd om te wennen aan de veranderingen in uw lichaam. Praat erover met elkaar. Het is normaal dat opnieuw een comfortabele seksuele omgang met elkaar ontdekken tijd en openheid vraagt.

NEVENWERKING : Concentratieproblemen



- Geheugentraining biedt vaak resultaat: vb kruiswoordraadsels en puzzels oplossen.
- Werk met memobriefjes.

NEVENWERKING : Droge huid en haarverduunning

Oestrogenen hebben een invloed op de spanning en de vochtigheid van de huid. Door inname van antihormoontherapie is het mogelijk dat uw huid droger zal worden.



- Hydrateer uw huid goed met een bodymelk, dit hoeft niet met dure producten.
- Let op uw voeding, eet veel groenten en fruit, vermijd verzadigde vetten.



- Vermijd teveel zon, alcohol en sigaretten.
- Verwijder cosmetica voor het slapen gaan.



NEVENWERKING : Slapeloosheid

Onder slapeloosheid verstaan we alle vormen van niet goed slapen: moeilijk inslapen, niet doorslapen, frequent wakker liggen, te vroeg wakker worden 's morgens....



- Gebruik katoenen slaapkleding en beddengoed.
- Kamer overdag goed verluchten.
- Neem een relaxerend bad en drink thee met kamille of valeriaan voor het slapen gaan.
- Beweeg regelmatig, wandelen, fietsen. Beweging vermindert stress en geeft een aangename vermoeidheid.
- Probeer een regelmaat in uw slaappatroon te krijgen.
- Probeer op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en zorg voor een vast avondritueel.



- Geen computer, internet ... vlak voor slapengaan.
- Slaap niet te veel overdag en niet langer dan 30 min.
- Vermijd 's avonds zware maaltijden en beperk alcohol, koffie en roken.



NEVENWERKING : Gewichtstoename

Aangenomen wordt dat een gewichtstoename van 2 à 3 kg normaal is onder antihormonale therapie. Een grotere toename in gewicht is een toename in vetweefsel en dit moet zoveel mogelijk vermeden worden.



- Eet gezond, evenwichtig en gevarieerd.
- Groenten en fruit dagelijks op het menu.
- Drink voldoende (tot 1.5l). Matig alcoholgebruik en suikerhoudende dranken.
- Kies voor magere of halfvolle producten.
- Geen zware maaltijden 's avonds of zoete snacks.
- Eet liever 4 tot 6 kleine maaltijden per dag ipv 3 grote maaltijden.
- Beweeg voldoende: neem trappen, ga regelmatig wandelen of fietsen
- Vraag advies aan een diëtiste indien nodig.

NEVENWERKING : Osteoporose en botontkalking

Oestrogenen spelen een essentiële rol in de opbouw van het bot. Door inname van antihormoontherapie met aromataseremmers is er een verhoogd risico op osteoporose of botontkalking. De beendermassa vermindert hierbij en de beenderen worden poreus. Een toename van het risico op breuken (vooral van de heup, dijbeen en pols) en wervelinzakking waardoor de lichaamslengte afneemt, zijn de belangrijkste gevolgen. Vaak zal de arts bij de opstart van deze therapie u ook vitamine D en calciumsupplementen voorschrijven en een botmeting uitvoeren om het risico te kunnen inschatten.



- Voldoende lichaamsbeweging (wandelen, gewichtsdragende oefeningen...)
- Calciumrijke voeding (zuivelproducten, sardines en zalm (blik), tofu...)
- Blootstelling aan zonlicht (vitamine D)
- Rookstop
- Beperking alcoholgebruik
- Valpreventie



NEVENWERKING : Gewrichtsklachten

Ongeveer één op drie vrouwen onder aromatase remmers (Letrozole, anastrozole of exemestane) ervaren spier en gewrichtsklachten. Gewrichtspijn en ochtendstijfheid (pijn in de armen, benen en rug) zijn wellicht de meest voorkomende bijwerking van deze therapie. Deze kunnen spontaan verbeteren, maar niet altijd.



- Voldoende beweging geeft beterschap van de klachten.
- Pijnlijke gewrichten opwarmen met kersenpitkussen of warmwaterkruid
- Neem contact op met uw arts als deze klachten té hinderlijk voor u worden.



- Langdurig neerzitten.
- Vermijd overbelasting van de gewrichten.



Vragen en info

Heeft u nog vragen of wenst u meer informatie?
Neem gerust contact met ons op.

Borstverpleegkundige Oncoverpleegkundige

- Ellen Van Poucke
- Corinna Ooghe

T 051 42 57 45

borstkliniek@sintandriestielt.be

www.think-pink.be

www.kanker.be

Adres

Sint Andriesziekenhuis VZW

Bruggestraat 84

8700 Tielt

Algemeen onthaal T 051 42 51 11

Spoedopname T 051 42 50 67

www.sintandriestielt.be



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





Uw gezondheid, onze zorg.

Borstkliniek
051 42 57 45

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

30/04/24

