

Tamoxifen als antihormonale therapie



Inhoud

Het effect van Tamoxifen	3
Mogelijke bijwerkingen van Tamoxifen	4
Wat kunt u zelf doen bij optredende bijwerkingen?	4
Menstruatiestoornis	4
Misselijkheid en braken	5
Overgang	5
Transpireren	6
Verergering klachten (Flare)	6
Vermoeidheid	7
Duizeligheid	7
Gewichtstoename	8
Oogproblemen	8
Stemmingswisselingen (depressieve gevoelens)	8
Trombose	9
Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding	9
Vaginale schimmelinfectie	9
Libidoverlies (minder zin in vrijen)	10
Vragen	11
Contactgegevens	11

Tamoxifen 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 het geneesmiddel Tamoxifen te voorkomen.

Het effect van Tamoxifen

Bij u is ervoor gekozen om Tamoxifen te gebruiken. Door de hormoongevoeligheid van uw borsttumor heeft de tumor hormoonreceptoren. Deze receptoren proberen een verbinding aan te gaan met oestrogenen. Deze binding kan geblokkeerd worden door Tamoxifen, wat tot gevolg heeft dat de kankercellen in het borstweefsel of elders in het lichaam niet meer gestimuleerd worden en dus ook niet kunnen groeien of zich vermeerderen.

Het doel van de antihormonale therapie 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 (oestrogenen). 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 het medicijn Tamoxifen. Hieronder volgt een overzicht van de meest voorkomende bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen van Tamoxifen

- menstruatiestoornis;
- misselijkheid en braken;
- overgang;
- transpireren;
- verergering klachten (Flare);
- vermoeidheid;
- duizeligheid;
- gewichtstoename;
- oogproblemen;
- stemmingswisselingen (depressieve gevoelens);
- trombose;
- vaginaal bloedverlies en/of afscheiding;
- vaginale schimmelinfectie;
- libidoverlies.

Wat kunt u zelf doen bij optredende bijwerkingen?

Menstruatiestoornis

Door de behandeling kan er een verandering optreden in de menstruatie zoals:

- de menstruatie komt onregelmatig;
- de menstruatie duurt langer dan normaal;
- de menstruatie duurt korter dan normaal;
- u verliest minder bloed;
- u verliest juist meer bloed dan normaal; als u veel bloed verliest, kan dit bloedarmoede geven;
- de menstruatie blijft weg.

Klachten bij bloedarmoede kunnen zijn:

- bleek zien;
- vermoeid zijn;
- kortademigheid;
- gevoel van spierzwakte bij inspanning.

Advies:

Overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist, mogelijk wordt er een ander medicijn voorgeschreven om de bloedingen te verminderen.

Misselijkheid en braken

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, ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag, drinkt. 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.

Overgang

Door de behandeling met Tamoxifen kunt u vervroegd in de overgang komen, dit kan gepaard gaan met overgangsverschijnselen waaronder 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 oestrogenen. 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.

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.

Transpireren

Door de behandeling kunt u last krijgen van overmatig transpireren (zweeten).

Advies:

- Zorg dat u voldoende vocht aanvult, drink 1½ tot 2 liter per dag.
- Besteed extra aandacht aan lichaamsverzorging, vooral de liezen en onder de borsten.
- Was uw hele lichaam minimaal een keer per dag met pH-neutrale zeep en gebruik lauwwarm water; dit voorkomt irritatie van de huid.
- Draag kleding en gebruik beddengoed van natuurlijke stoffen (bijvoorbeeld katoen en linnen) en verschoon deze regelmatig.

Verergering klachten (Flare)

Als u uitzaaiingen heeft, kan de behandeling tijdelijk pijnlijker zijn. Dit heet 'Flare'. U ervaart dan (meer) pijn of ongemak op plaatsen waar zich uitzaaiingen bevinden, bijvoorbeeld in de botten.

Advies:

Overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist, u kunt eventueel medicijnen tegen de pijn krijgen.

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, griepigerig 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.

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.

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 de 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 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.

Oogproblemen

U kunt problemen krijgen met uw ogen zoals: staar en problemen aan het hoornvlies. Het is van belang dat u contact opneemt met uw chirurg of verpleegkundig specialist als u last heeft van uw ogen zoals brandende ogen en/of achteruitgang van het zicht.

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 energiever voelen door 3 keer per week een half uur te wandelen, fietsen of zwemmen.

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

Trombose

Trombose is een bloedstolsel (bloedprop) in een bloedvat. Door groei van het stolsel kan het bloedvat verstoppen, waardoor het bloed niet goed door het bloedvat kan stromen. Als de bloedtoevoer is belemmerd, kunnen de volgende verschijnselen optreden:

- Het been of de arm is rood en dik.
- Het been of de arm voelt warm aan en is pijnlijk/gevoelig.

Belangrijk: Neem bij bovenstaande verschijnselen direct contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding

Advies:

- Raadpleeg uw chirurg of verpleegkundig specialist bij vaginaal bloedverlies.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne.

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:

- 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; 1½ tot 2 liter per dag.

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®.

Libidoverlies (minder zin in vrijen)

Libidoverlies heeft te maken met alles wat u door de ziekte heeft 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 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 slijmvliezen vochtiger.

Als de klachten niet acceptabel zijn voor u neem dan contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Vragen

Bij dringende vragen of problemen kunt u zich het beste wenden tot de verpleegkundig specialist.

Als zich thuis ná de operatie problemen voordoen, dan kunt u terecht bij de mammacare-verpleegkundige.

Contactgegevens

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

Spoedeisende Hulp
040 - 239 96 00

Verpleegkundig specialist
040 - 239 66 00 (bereikbaar tijdens kantooruren)

Mammacare-verpleegkundige
040 - 239 75 66
bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur

Routenummer(s) 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