



Antihormonale therapie: anti-oestrogenen

© Az Damiaan vzw, oktober 2019. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Wat is antihormonale therapie?

Sommige borsttumoren blijken, na weefselonderzoek, gevoelig te zijn voor vrouwelijke hormonen. Patiënten met dat type tumor krijgen in aansluiting op hun ingreep en/of radio- en/of chemotherapie nog een bijkomende behandeling om de eigen productie van vrouwelijke hormonen af te remmen. Deze antihormonale medicatie dient men meestal gedurende een periode van 5 jaar (1x/dag in) te nemen, tenzij een langere behandeling aangewezen is.

Wat is een anti-oestrogeen?

Een anti-oestrogeen is een van de soorten antihormonale therapie die gegeven wordt bij de behandeling van een hormoongevoelige borsttumor. Groei van borstkankercellen wordt vaak gestimuleerd door oestrogenen, dit zijn vrouwelijke geslachtshormonen. Een anti-oestrogeen is medicatie die oestrogeen tegenwerkt op niveau van de cel.

Hormoongevoelige kankercellen bevatten “antennes” of receptoren die een binding kunnen aangaan met oestrogeen. Door inname van een anti-oestrogeen (of oestrogeenblokker/receptorblokker) wordt deze binding voorkomen (zoals een sleutel in een sleutelgat) en wordt de werking van de receptoren geblokkeerd waardoor ze niet meer werken.

Een anti-oestrogeen wordt zowel vóór als na de menopauze voorgeschreven. Omdat een anti-oestrogeen enkel inwerkt op celniveau en niet op de oestrogeenproductie, is zwangerschap mogelijk. Bespreek met uw arts de anticonceptiemogelijkheden. De anticonceptiepil is niet meer toegestaan na de diagnose van borstkanker.

De medicatie is enkel op doktersvoorschrift verkrijgbaar. Voorbeelden van een anti-oestrogeen (tamoxifen) zijn: Nolvadex®, Tamoxifen®, Tamoplex®.

Hoe wordt een anti-oestrogeen ingenomen?

De dosis is 1 tablet per dag, in te nemen met water op ongeveer hetzelfde tijdstip. Dit geneesmiddel hoeft niet nuchter ingenomen te worden. Indien u een tablet zou vergeten, neem dan geen dubbele dosis.

Therapietrouw (d.w.z. de medicatie nemen zoals voorgeschreven) is belangrijk om het maximale effect van de medicatie te bereiken.

Het is belangrijk dat uw arts op de hoogte is van alle medicatie die u inneemt (ook vrij verkrijgbare geneesmiddelen).

De werking van de medicatie kan veranderen bij inname van pompelmoes, sint-janskruid, fytotherapie met oestrogene werking (bv. hopextracten, sojaextracten, enz.) en versterkt de werking van vitamine K antagonisten.

De meest voorkomende bijwerkingen

Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen minder. Bespreek de ongemakken die u ervaart met uw arts of verpleegkundige.

Postmenopauzale klachten

Warmteopwellingen

Worden vaak "vapeurs" genoemd: een plotse aanval van warmte, waarbij vooral het hoofd, nek- en halsstreek rood kunnen worden. Deze warmteopwelling gaat gepaard met zweten en eventueel hartkloppingen. Deze hartkloppingen zijn niet onrustwekkend. De warmteopwellingen kunnen zowel overdag als 's nachts voorkomen.

De warmteopwellingen kunnen uitgelokt worden door cafeïne, alcohol sterk gekruid voedsel, een te warme omgeving, stress en angst.

Enkele tips

- ✓ Probeer uitlokkende factoren te vermijden.
- ✓ Draag kleding in verschillende lagen, zodat u altijd een laag kan uittrekken.
- ✓ Draag onderkledij die de huid goed laat ademen, zoals katoen. Katoen droogt wel minder snel. Kledij uit microfiber geeft het zweet door aan de volgende laag. Hierdoor blijft uw kleding droog.
- ✓ Neem vochtige doekjes mee. Hiermee kunt u uw hals en handen verfrissen als er geen toilet in de buurt is.
- ✓ Gebruik een waaijer als het zeer warm is.
- ✓ Gebruik altijd katoenen lakens en verlucht de slaapkamer overdag.
- ✓ Probeer bij het opkomen van een warmteopwelling altijd langzaam en diep te ademen vanuit de buik.
- ✓ Yoga en meditatieoefeningen kunnen helpen.

Deze warmteopwellingen mogen uiteraard niet behandeld worden met vrouwelijke hormonen. Let ook op met alternatieve geneesmiddelen en voedingssupplementen. Bespreek altijd met uw arts als u overweegt dergelijke middelen in te nemen.

Indien u te veel last hebt van warmteopwellingen, bespreek dit dan met uw arts. Eventueel kan er medicatie voorgeschreven worden die inwerkt op het centraal zenuwstelsel.

Vaginale klachten

Een antihormonale therapie veroorzaakt een verandering in het natuurlijke hormonale evenwicht in het lichaam. Oestrogenen zorgen onder andere voor de waterhuishouding van de vagina. Door de anti-hormonale therapie kan de vagina droger worden.

Deze droogte kan irritatie geven bij bewegen (bv. bij fietsen), verhoogt de kans op infecties en kan pijn geven bij het vrijen. Daarentegen melden sommige vrouwen een overvloediger vaginaal verlies met uitwendige irritatie.

Daar infecties vaker voorkomen, is het belangrijk dat u jeuk aan de vagina, sterk of anders ruikend vaginaal verlies meldt aan uw arts of uw huisarts raadpleegt.

Af en toe kan ook wat vaginaal bloedverlies optreden omdat de anti-oestrogenen een stimulatie van het baarmoederslijmvlies geven. Bespreek dit met uw arts, zeker als het elke dag voorkomt.

Enkele tips

- ✓ Draag katoenen ondergoed dat goed verlucht. Katoenen inlegkruisjes worden soms beter verdragen.
- ✓ Tijdens het vrijen kan u een glijmiddel gebruiken om zo de wrijving te verminderen. Het is belangrijk voldoende glijmiddel aan te brengen, zowel bij u als uw partner. Een glijmiddel mag geen hormonen bevatten.
Voorbeelden van glijmiddel zonder hormonen: Lubexxx®, KY-gel®, Lubrilan®, Sensilube®, Durex®, Intilube®. Deze zijn verkrijgbaar in de apotheek, bij de drogist of via internet. Stalen hiervan zijn verkrijgbaar via de verpleegkundige.
Natuurproducten: Cocoya/kokosolie/kokosboter. Deze zijn verkrijgbaar in de betere natuurwinkel.
- ✓ Indien u last heeft van vaginale droogte, kan u een vaginale bevochtiger gebruiken. U brengt deze producten de eerste 10 dagen dagelijks aan in de vagina. Daarna is een dosis om de 3 dagen voldoende. U gebruikt deze producten best 's avonds.
Voorbeelden van een vaginale vochtinbrenger: Cicatridina®(ovules), Mithra Intim®, Premeno Duo® (ovules), Vagisan®, Hyalo femme® (met applicator), Sensilube®, Gynofit® en Replens®. Met uitzondering van Replens® zijn alle producten verkrijgbaar in de apotheek. Ze kunnen ook veilig via internet besteld worden. Stalen hiervan zijn verkrijgbaar bij de verpleegkundige.
- ✓ Bij irritatie van de schaamlippen kan u gebruik maken van: Cocoya/kokosolie/kokosboter, Homeoplasmine® of Deumanvan®.
- ✓ Gebruik geen geparfumeerde zepen voor uw intieme hygiëne. Kies voor zuiver water of een kleine hoeveelheid vloeistof speciaal voor intieme hygiëne.

Indien bovenstaande tips niet helpen, bestaan er oestrogeenbevattende preparaten voor vaginaal gebruik. Bespreek dit altijd eerst met uw arts, want niet alle producten zijn geschikt.

Minder zin in seks

Door de verandering in uw hormoonbalans kan u minder zin in seks ervaren. Deze klacht gaat vaak samen met de warmteopwellingen, vaginale droogte, slecht slapen en pijn bij het vrijen. Ook de uiterlijke veranderingen aan uw borst(en) kunnen de seksualiteitsbeleving fysiek en psychisch veranderen.

Enkele tips

- ✓ Maak dit bespreekbaar met uw partner.
- ✓ Een goed gesprek met uw arts, verpleegkundige of psycholoog (eventueel samen met uw partner) kan helpen.
- ✓ Ook een gesprek met lotgenoten kan helpen. Zij begrijpen, vaak zonder veel woorden, wat u bedoelt.
- ✓ De diagnose, de spanningen, de veranderingen van uw lichaam... geef elkaar de tijd om hiermee om te gaan. Als koppel hebben jullie waarschijnlijk een voorkeur in seksualiteitsbeleving. Die kan nu pijnlijk of ongemakkelijk zijn. Het is normaal dat opnieuw een comfortabele seksuele omgang met elkaar tijd en openheid vraagt.
- ✓ Seksualiteit kan heel ruim zijn. Ook bv. een eenvoudige massage, samen in bad enz. kan deel uitmaken van intimiteit.
- ✓ U kan gebruik maken van een lustopwekkende massageolie zoals bv. Zetra®.

Indien een veranderde seksualiteit moeilijk bespreekbaar is of een probleem dreigt te worden in uw relatie, kan de psycholoog u hierin begeleiden. U neemt hiervoor best tijdig contact met haar op.

Droge huid

Oestrogenen hebben een invloed op de spanning en de vochtigheid van uw huid. Uw huid kan droger worden door de therapie.

Enkele tips

- ✓ Hydrateer de huid voldoende. Een eenvoudige vochtinbrengende crème of bodymelk kan al veel doen.
- ✓ Gebruik geen agressieve, geparfumeerde zepen.
- ✓ Drink voldoende water (1,5-2l/dag).
- ✓ Vermijd te veel zon, alcohol, sigaretten.
- ✓ Verwijder cosmetica vóór het slapengaan.

Gewichtstoename

Ook een natuurlijke menopauze kan gewichtstoename veroorzaken. Een toename in gewicht betekent een toename van het vetweefsel. Dit moet zo veel mogelijk vermeden worden, omdat in het vetweefsel de aanmaak van oestrogenen plaatsvindt.

U kan steeds contact opnemen met de diëtisten van de borstkliniek voor bijkomend advies en begeleiding.

Enkele tips

- Eet zo gezond, evenwichtig en gevarieerd mogelijk.
- Drink dagelijks voldoende water (1,5-2 l). Wees matig met alcohol en gesuikerde dranken.
- Eet dagelijks voldoende groenten (300g) en fruit (2 tot 3 stuks).
- Kies voor magere en halfvolle producten.
- Pas op met zoete snacks en zware maaltijden 's avonds.
- Probeer voldoende te bewegen.
- Gewichtstoename kan ook door het ophouden van vocht in uw lichaam. Indien u gezwollen voeten en/of handen heeft, neem dan contact op met uw arts.

Slecht slapen

Onder slaapproblemen vallen alle vormen van “niet goed slapen”: moeilijk inslapen, frequent wakker worden, 's morgens te vroeg wakker zijn, enz.

Enkele tips

- ✓ Indien de warmteopwellingen uw slaap verstoren: zie tips “warmteopwellingen”.
- ✓ Beweeg overdag! Beweging vermindert stress en geeft een aangename vermoeidheid. Plan wandelen, fietsen enz. in uw dagprogramma in.
- ✓ Probeer niet te veel overdag te slapen. Frequente dutjes of dutjes die langer dan 30 minuten duren, verstoren de kwaliteit van slaap 's nachts.
- ✓ Vermijd zware maaltijden 's avonds en beperk koffie en roken.
- ✓ Vermijd alcohol 's avonds. Alcohol zorgt er misschien voor dat u sneller inslaapt, maar heeft een negatieve invloed op uw slaappatroon waardoor u meer vermoeid bent de volgende dag.
- ✓ Regelmaat in uw slaappatroon is belangrijk: zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip gaan slapen en op hetzelfde moment opstaan.
- ✓ Als u na 20 minuten niet kan inslapen, sta dan even op en doe iets ontspannends tot u zich moe begint te voelen. TV, computer of andere schermen zijn te vermijden.
- ✓ Bespreek het gebruik van slaadmiddelen met uw arts.

Concentratiestoornissen

Er is nog weinig gekend over de oorzaak van deze klacht bij antihormonale therapie. Het is een samenspel van effecten van de behandeling zelf, de bijwerkingen ervan (bv. vermoeidheid) en andere psychische processen (bv. angst).

Enkele tips

- ✓ Maak gebruik van geheugensteuntjes (bv. alles noteren in een agenda).
- ✓ Geheugentraining is belangrijk (bv. kruiswoordraadsels, geheugenspelletjes, quizprogramma's meespelen).

Verhoogd risico op bloedklonters

De inname van een anti-oestrogeen verhoogt het risico op bloedklonters. Bloedklonters ontstaan vaak in de kuit, maar kunnen ook in andere delen van het lichaam voorkomen.

Raadpleeg steeds uw arts als u:

- een gezwollen, pijnlijke kuit hebt
- een gezwollen, pijnlijke arm hebt
- plots kortademig wordt zonder inspanning, met een stekende pijn op de borst.

Enkele tips

- ✓ Stop met roken
- ✓ Eet gevarieerd
- ✓ Beweeg regelmatig

Indien u vragen of bemerkingen hebt, aarzel niet hierover te praten met uw arts of de verpleegkundige.

Contactpersoon

Kristien Paridaens, zorgconsulent senologie
059 41 63 31
kparidaens@azdamiaan.be

Bronnen

- Antihormonale therapie: aromataseremmers-UZ Leuven
- Zakboekje orale antikankertherapie in UZ Leuven versie 2.0, januari 2017
- Borstkanker: hormonale behandeling- A.Z. Sint-Lucas Gent
- Infowijzer borstkanker-UZ Brussel

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40
Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be