



Antihormonale therapie: aromataseremmer

© Az Damiaan vzw, mei 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 na 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 gedurende een periode van 5 jaar (1x/dag) in te nemen.

Wat is een aromataseremmer?

Een aromataseremmer is één van de soorten antihormonale therapie die gegeven wordt bij de behandeling van een hormoongevoelige borsttumor.

De aromataseremmer zorgt ervoor dat er bijna geen vrouwelijk hormoon (oestrogeen) meer wordt aangemaakt in de bijnieren en het vetweefsel. Dit gebeurt door de blokkering van een bepaald enzyme, namelijk aromatase. Daardoor kan het ook borstkankercellen remmen die oestrogenen nodig hebben om te groeien. Aromataseremmers worden enkel aan vrouwen in de menopauze voorgeschreven.

De medicatie is enkel op doktersvoorschrift verkrijgbaar. Voorbeelden van een aromataseremmer zijn: anastrozol (bv. Arimidex®), letrozol (bv. Femara®), exemestan (bv. Aromasin®).

Hoe wordt een aromataseremmer ingenomen?

De dosis bedraagt 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 pomelmoes, granaatappel, sterfruit, sint-janskruid, fytotherapie met oestrogene werking (bv. hopextracten, sojaextracten, enz.).

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

De aromataseremmer stopt de aanmaak van oestrogeen waardoor er overgangsverschijnselen ontstaan.

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. Deze warmteopwellingen kunnen zowel overdag als 's nachts voorkomen en kunnen uw slaap verstoren.

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

Door het uitschakelen van de oestrogenen door de aromataseremmer, wordt de vagina droger.

Deze droogte kan irritatie geven bij bewegen (bv. bij fietsen), verhoogt de kans op infecties en kan pijn geven bij het vrijen.

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. Bespreek dit met uw arts, zeker als het frequent 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 psychologe 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 vocht-inbrengende crème of bodymelk kan al veel doen.
- ✓ Gebruik geen agressieve, geparfumeerde zeepen.
- ✓ Drink voldoende water (1,5-2l/dag).
- ✓ Vermijd te veel zon, alcohol, sigaretten.
- ✓ Verwijder cosmetica vóór het slapengaan.

Botontkalking

Door gebrek aan oestrogeen, door de aromataseremmer, worden de botten brozer. Dit verhoogt het risico op breuken.

Enkele tips

- Voldoende beweging (minimum 30 minuten per dag) houdt uw lichaam fit en soepel. De botopbouw wordt gestimuleerd en de spieren worden versterkt.
- Vitamine D zorgt voor een versteviging van de botten door betere opname van calcium. Kom daarom minstens 15 minuten per dag buiten in het zon-/daglicht. Bescherming tegen het verbranden is een noodzaak.
- Calcium zit in melk en melkproducten, maar ook in groenten, granen, noten en peulvruchten. Een gevarieerde voeding, rekening houdend met de voedingsdriehoek, is belangrijk. Het gebruik van alcohol en cafeïne zorgt voor een hoger verlies van calcium.
- Stop met roken.
- Vermijd over- en ondergewicht.
- Een botdensitometrie geeft een idee over de sterkte van uw beenderen. Indien de botdichtheid onvoldoende is, kan er medicatie opgestart worden.

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

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.

bijkomend advies en begeleiding.

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. Frequent 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 slaapkwaliteit waardoor u meer moe bent 's anderendaags.
- Regelmaat in uw slaappatroon is belangrijk: 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.
- Bespreek het gebruik van slaapmiddelen met uw arts.

Spier- en gewrichtspijnen

Ongeveer een derde van de vrouwen die een aromataseremmer inneemt, ervaart spier- en/of gewrichtspijnen, vooral startpijn 's morgens. Deze klachten kunnen na een tijdje verbeteren, maar niet altijd.

Enkele tips

- ✓ Dagelijks voldoende beweging helpt om het lichaam lenig en fit te houden en kan de klachten verminderen.
- ✓ Voor sommige mensen werkt een groepsgebeuren stimulerend om vol te houden. Bespreek dit met de arts, verpleegkundige of psycholoog. Zij kunnen u doorverwijzen naar een oncorevalidatieprogramma.
- ✓ Een warmwaterzak of warm kersenpitkussentje kan helpen om de pijn in de gewrichten te verzachten.
- ✓ Vermijd overgewicht zodat uw gewrichten niet overbelast raken.
- ✓ Indien de pijn toch aanhoudt, mag u een pijnstiller (type paracetamol) innemen.

Maak een afspraak bij uw behandelende arts als de klachten te ernstig zijn.

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, lezen).

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

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