

lidERA

Kanser Payudara



Menangani kesan sampingan akibat rawatan hormon untuk kanser payudara

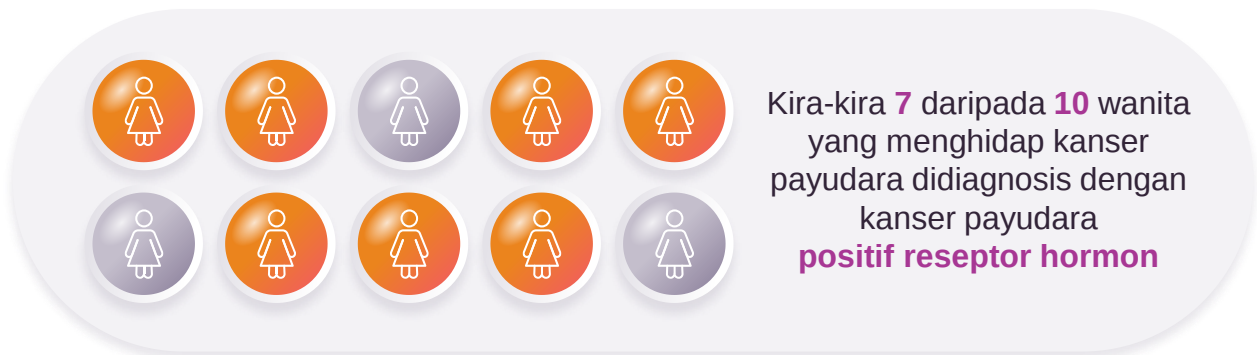
Buku kecil untuk pesakit yang menghidap kanser payudara sensitif hormon

Apakah itu kanser payudara?

Kanser payudara adalah jenis kanser yang paling biasa berlaku pada **wanita**, terutamanya mereka yang berumur **50 tahun ke atas**.

Terdapat 3 jenis kanser payudara yang utama:

- > Kanser payudara **positif reseptor hormon**
- > Kanser payudara **positif HER2**
- > Kanser payudara **tiga ganda negatif** (tanpa reseptor hormon)



Untuk mengetahui sama ada kanser payudara itu terdiri daripada jenis positif reseptor hormon, doktor mungkin memeriksa sekeping tisu kanser (**biopsi**) di bawah mikroskop.

Jika ini mengandungi **sel kanser payudara positif reseptor hormon**, maka rawatan terbaik untuk anda ialah terapi **hormon (endokrin)**.



Bagaimana sel kanser payudara berkembang?

Hormon seks wanita, seperti **estrogen** dan satu jenis lagi yang dipanggil **progesteron**, membantu sel-sel kanser untuk berkembang.

Dalam kanser payudara positif reseptor hormon, terdapat **protein** atau **reseptor** yang sensitif dan bertindak balas terhadap hormon ini.

Anda boleh menganggap **reseptor estrogen** seperti **mangga kunci** dan **estrogen** seperti **anak kunci**. Jika **anak kunci** bertemu dengan **mangga kunci**, ia akan **merangsang** sel itu untuk berkembang.



Kami tidak mahu sel kanser payudara menerima rangsangan dan berkembang, oleh sebab itu, kami mengubahnya dengan memberi pesakit **rawatan hormon (endokrin)**.

Jenis-jenis rawatan hormon (endokrin)

Terdapat pelbagai jenis rawatan hormon (endokrin). Ini biasanya diberikan sebagai tablet yang perlu diambil setiap hari. Ia bertindak dengan **mengurangkan jumlah hormon** yang sampai kepada sel-sel kanser payudara, sama ada dengan:

Menyekat hormon (anak kunci) yang sampai kepada **reseptor (mangga kunci)**

atau

menghentikan penghasilan **hormon (anak kunci)**

atau

dengan **mengubah** mekanisme tindakan **reseptor (mangga kunci)**

01 Pengubah reseptor estrogen selektif (Selective Oestrogen Receptor Modulator, SERM)

- > Tamoxifen
- > Toremifene



Sel Kanser

Menyekat hormon (anak kunci) yang sampai kepada **reseptor (mangga kunci)**

02 Perencat aromatase (Aromatase Inhibitor, Ai)

- > Anastrozole
- > Letrozole



Sel Kanser

Menghentikan penghasilan **hormon (anak kunci)**

03 Pengurai reseptor estrogen selektif (Selective Estrogen Receptor Degradar, SERD)

- > Fulvestrant (suntikan)
- > Giredestrant (tablet oral)



Sel Kanser

Mengubah mekanisme tindakan **reseptor (mangga kunci)**

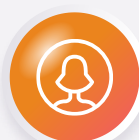
Ini menghalang sel-sel kanser daripada mendapat sumber khasiat yang diperlukan untuk membesar dan berkembang.

Mengapa pengambilan tablet sangat penting

Tablet hormon perlu diambil setiap hari - ini adalah penting untuk membantu mengurangkan risiko kanser berulang. Tablet ini hendaklah ditelan secara keseluruhan dengan segelas air. Ia boleh diambil pada waktu pagi atau malam bersama makanan atau sejeurus selepas makan.



Ia amat penting agar anda **menjadikannya sebagai rutin biasa** yang sesuai dengan gaya hidup anda.



3 daripada **4** wanita
berasa sukar
untuk mengambil tablet
secara tetap

Pengambilan tablet ini **setiap hari selama sekurang-kurangnya 5 tahun** atau lebih **boleh menghalang kanser daripada kembali semula.**

Jika tablet dihentikan atau tidak diambil dengan kerap, terdapat risiko yang lebih tinggi untuk kanser payudara **berulang atau kembali semula,** dan ini boleh menjejaskan kelangsungan hidup.

Buku kecil ini menyediakan beberapa panduan dan nasihat am untuk membantu pesakit seperti anda supaya terus mengambil **tablet hormon (endokrin)** secara tetap.

Apakah kesan sampingan rawatan?



Sama seperti semua ubat yang lain, terapi hormon boleh menyebabkan **kesan sampingan** tertentu, yang mungkin menyebabkan sesetengah wanita tidak mengambilnya secara tetap.

Sememangnya sukar untuk meramal siapa yang mungkin mengalami kesan sampingan, namun langkah-langkah pemantauan akan diambil kerana **penyelidikan telah menunjukkan** bahawa **terdapat banyak perkara** yang boleh dilakukan dan mungkin dapat **membantu**.

Beberapa kesan sampingan yang biasa dialami ialah:

Hangat memerah

Berpeluh pada waktu malam

Kekakuan/kesakitan sendi

Kekeringan faraj

Perubahan mood

Kelesuan

Gangguan tidur

Terdapat juga kesan sampingan yang **jarang berlaku** tetapi **serius** yang perlu anda tahu, seperti:

Darah beku

Kanser rahim

Retak tulang



Kitaran haid normal mungkin terganggu, manakala kesuburan mungkin berubah pada wanita yang berada di peringkat **pramenopaus**.

Tablet hormon merupakan komponen yang **sangat penting** dalam rawatan kanser payudara anda dan perlu diambil secara tetap untuk membolehkannya berfungsi dengan baik. Jadi, jika anda mengalami kesan sampingan yang **berterusan** atau **mengganggu**, sila berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda kerana mereka mungkin boleh mengubah dos atau jenis rawatan anda.

Kesan sampingan biasa

Hangat memerah dan berpeluh pada waktu malam

Hangat memerah dan berpeluh pada waktu malam mencerminkan perubahan suhu badan secara mendadak. Anda mungkin berasa panas dan berpeluh atau muka anda mungkin menjadi merah. Sesetengah pesakit terjaga daripada tidur dengan badan yang dibasahi peluh.

Anda mungkin diberi **ubat** yang lain (lihat jadual di bawah) untuk membantu mengurangkan simptom hangat memerah. Ia penting agar anda berbincang dengan doktor anda tentang **manfaat** dan kemungkinan **risiko** daripada pengambilan ubat ini.

Ubat ini mungkin tidak sesuai untuk semua orang, oleh sebab itu, terdapat alternatif lain yang boleh dicuba.



Ubat	Mengurangkan kekerapan dan keterukan hangat memerah sehingga:	Potensi kesan sampingan
Antikonvulsan (gabapentin, pregabalin)	70 / 100	Mulut kering, mata kering, loya, sakit kepala
Antidepresan (venlafaxine, paroxetine, fluoxetine)	60 / 100	Loya, cirit-birit, sakit kepala
Antihipertensif (clonidine)	40 / 100	Loya, cirit-birit, sakit kepala
Pengendur otot pundi kencing (oxybutynin)	40 / 100	Mulut kering, pening, insomnia

Alternatif lain yang boleh dicuba

Sesetengah pesakit mendapati **suplemen** tertentu dapat membantu mengurangkan hangat memerah. Ini termasuk **minyak evening primrose, soya, black cohosh, vitamin E** dan **sage**. Namun, tiada bukti penyelidikan yang mencukupi untuk menunjukkan bahawa ia dapat membantu. Malah, sesetengah suplemen juga boleh menjejaskan keberkesanan terapi hormon.

Berikut adalah beberapa kaedah yang bermanfaat untuk membantu anda berasa selesa dan tidak berpeluh:

- > **Pastikan suhu dalam bilik tidur anda dingin** dengan menggunakan cadar kapas, bantal “dingin”, kipas.
- > **Elakkan pengambilan alkohol dan minuman yang mengandungi kafein.**
- > **Bersenam secara tetap.** Yoga dapat membantu mengurangkan hampir satu pertiga bilangan episod hangat memerah.
- > **Jaga diet anda** dan cuba kurangkan berat badan sekiranya perlu.
- > Semua kaedah ini dapat membantu tetapi **bukti penyelidikan terbaik untuk mengurangkan hangat memerah dan berpeluh pada waktu malam adalah melalui terapi tingkah laku kognitif (Cognitive Behavioural Therapy, CBT).**
- > **Pakar terapi CBT** akan membantu anda mengubah pemikiran anda tentang hangat memerah dan berpeluh pada waktu malam.
 - Anda akan belajar untuk menghargai kualiti dan kekuatan diri anda sendiri serta cara untuk mengatasi pemikiran negatif tentang diri anda.
 - Mereka akan mengajar anda senaman ringkas yang melibatkan teknik pernafasan secara perlahan-lahan untuk menenangkan tindak balas fizikal dan emosi anda terhadap tekanan, di samping membantu anda relaks.
 - **CBT** boleh mengurangkan sebanyak dua pertiga gangguan yang dialami oleh wanita akibat hangat memerah.

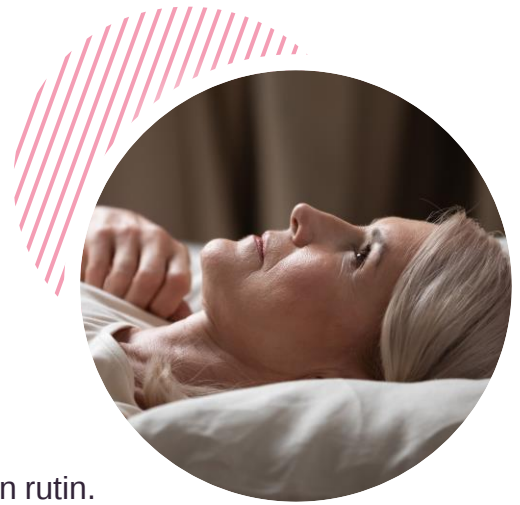


Gangguan tidur

Masalah tidur boleh berlaku disebabkan tekanan, kebimbangan, kerisauan, kesakitan atau hangat memerah. Anda perlu mengamalkan tabiat yang baik untuk tidur dengan lena contohnya:

- > **Waktu tidur yang tetap.** Cuba tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari supaya ia menjadi amalan rutin.
- > **Alih keluar peranti elektronik** seperti telefon atau komputer riba dari bilik tidur anda.
- > **Elakkan** minuman berkafein sebelum tidur.
- > **Elakkan** bersenam sejurus sebelum tidur.
- > **Pertimbangkan untuk mencuba CBT bagi menangani insomnia.** Ini dapat mengubah corak pemikiran anda untuk membantu anda tidur lebih lena.

Untuk jangka masa pendek, doktor anda mungkin memberi anda ubat tidur untuk membantu, tetapi ia juga mempunyai kesan sampingan.



Perubahan mood

Emosi anda mungkin kucar-kacir dan anda mungkin berasa sedih apabila didiagnosis dengan kanser payudara dan menjalani rawatan, ini reaksi yang biasa.

Individu yang mempunyai sejarah kerisauan atau kemurungan lebih berkemungkinan mengalami perubahan mood semasa rawatan kanser payudara.

Perkara yang mungkin dapat membantu

Cuba tangani punca yang diketahui

Ini termasuk kebimbangan disebabkan kesan sampingan seperti hangat memerah dan berpeluh pada waktu malam.

Anda boleh berbincang dengan doktor atau jururawat pakar anda tentang sebarang kebimbangan anda. Mereka mungkin boleh merujuk anda untuk kaunseling, CBT atau memberi ubat lain untuk membantu.



Kelesuan

Sesetengah pesakit berasa kurang bertenaga, lemah dan letih atau **lesu** walaupun selepas tidur lena dan rehat semalaman.

Mengatasi kelesuan

Kenal pasti dan cuba tangani punca keletihan anda, kemungkinan peluh malam yang mengganggu kualiti tidur anda atau anda diganggu perasaan bimbang atau gelisah.

Ketahui had anda dan luangkan masa untuk berehat apabila perlu. Tunggu sehingga kelesuan itu berlalu.

Cuba lakukan senaman ringan dan ringkas yang anda suka. Seramai 9 daripada 10 orang pesakit mendapati yoga atau senaman aerobik (senaman yang membuatkan jantung anda bekerja lebih kuat untuk mengepam darah) boleh membantu mengurangkan kelesuan.

Pertimbangkan untuk cuba menjalani CBT.

8 daripada 10 orang pesakit melaporkan bahawa CBT dapat membantu melegakan kelesuan mereka.



Kekakuan sendi

Apabila usia meningkat, kita mungkin mengalami sakit dan kekakuan sendi akibat arthritis. Sesetengah wanita mungkin mengalami **sakit sendi** semasa mengambil rawatan hormon.

Berbanding dengan arthritis, sakit sendi ini **tidak menyebabkan kerosakan berpanjangan pada sendi**. Masalah kekakuan, ketidakselesaan dan rasa sakit lazimnya dialami pada sendi yang lebih kecil seperti pergelangan tangan dan pergelangan kaki, terutamanya selepas duduk atau tidur untuk tempoh yang lama.



Cara untuk melegakan kesakitan dan ketidakselesaan

Senaman melalui aktiviti yang anda sukai termasuk yoga, berbasikal, berenang, bermain golf, tenis atau berjalan kaki telah terbukti mampu mengurangkan kesakitan dan kekakuan di samping menceriakan mood.



Berat badan berlebihan boleh menyebabkan sakit sendi bertambah teruk, oleh itu cuba amalkan pemakanan yang sihat.

Akupunktur mungkin dapat membantu sesetengah orang. Anda akan tahu sama ada ia berkesan untuk anda selepas beberapa sesi sahaja.

Kekakuan sendi (bersambung)



Rawatan lain untuk sakit sendi

Ubat-ubat tertentu seperti **ubat antikeradangan** dan **antidepresan** lazimnya digunakan untuk mengurangkan sakit sendi, tetapi ia mungkin mempunyai kesan sampingan (lihat jadual di bawah).

Ubat	Manfaat	Potensi keburukan
Ubat antikeradangan (ibuprofen, paracetamol)	Mengurangkan kesakitan	Sakit kepala, loya, kerengsaan atau pendarahan perut
Antidepresan (duloxetine)	Mengurangkan kesakitan	Cirit-birit, mengantuk, kelesuan, tekanan darah tinggi
Akupunktur	Mengurangkan kesakitan	Mahal
Minyak kanabis	Membantu sesetengah orang	Tiada bukti
Vitamin D	Tidak berkemungkinan membawa mudarat	Tiada bukti
Yoga	Memperbaiki kualiti kehidupan	Ketidakpatuhan
Senaman	Memperbaiki kesihatan mental dan kualiti kehidupan	Ketidakpatuhan

Tiada bukti yang diyakini bahawa minyak kanabis atau vitamin D dapat membantu.

Kadangkala **sakit sendi berkurangan dalam masa beberapa bulan** selepas memulakan rawatan hormon. Jika kesakitan itu terus mengganggu anda, beritahu pasukan penjagaan kesihatan anda yang mungkin boleh mempreskripsikan rawatan hormon lain.

Masalah seksual

Semasa rawatan kanser, sesetengah wanita mungkin mengalami masalah sakit puan dan seksual seperti kekeringan faraj atau keputihan, sakit semasa melakukan hubungan seks, atau kehilangan minat.

Ini boleh menjejaskan kualiti kehidupan dan hubungan anda.



Merawat masalah seksual

- > **Gunakan pelincir** seperti gel pelembap faraj berasaskan air yang mempunyai pH neutral untuk mengurangkan kekeringan dan kesakitan.
- > Sila berbincang dengan doktor anda sebelum menggunakan sediaan **estrogen faraj** kerana **potensi risiko** produk ini terhadap wanita yang menghidap kanser payudara positif reseptor hormon masih tidak jelas.
- > **Jangan gunakan apa-apa sabun wangi atau douche** dalam faraj anda kerana ini boleh menyebabkan kerengsaan.
- > **Sila berbincang dengan pasukan perubatan anda** tentang isu seksual kerana mereka telah dilatih untuk memberikan nasihat berkenaan dengan topik ini.
- > **Pertimbangkan untuk cuba menjalani CBT** kerana ia terbukti membawa kesan positif terhadap fungsi seksual dan imej badan bekas pesakit kanser payudara.

Ringkasan

- > **Rawatan hormon** mengurangkan risiko kanser payudara berulang tetapi ia **perlu diambil secara tetap**.
- > Setiap pesakit memberikan respons yang berbeza terhadap rawatan hormon.
- > Kebanyakan kesan sampingan yang biasa dialami bersifat sementara dan kurang mengganggu selepas beberapa bulan, terutamanya jika pesakit mencuba sesetengah kaedah yang dicadangkan dalam buku kecil ini.
- > Ingat, jika **simptom anda berterusan** sehingga menyebabkan anda **mengurangkan** rawatan hormon anda atau **berhenti** sepenuhnya, **sila berbincang dengan doktor anda**.
- > Mereka boleh mencadangkan cara untuk membantu anda, termasuk beralih kepada terapi hormon yang lain.



Menangani kesan sampingan akibat rawatan hormon untuk kanser payudara

Risalah maklumat pesakit disediakan oleh:

Profesor Dame Lesley Fallowfield

Profesor Valerie Jenkins

Profesor Richard Simcock

Dr Qi Ying Lean

Pasukan kajian kanser payudara lidERA:

Tanja Badovinac Crnjevic

Michael Davis

Anjula Sharma

Khushboo Shah

Dibiayai oleh Roche, F. Hoffmann-La Roche

Rujukan untuk maklumat lanjut

Franzoi MA, Agostinetti E, Perachino M, Del Mastro L, de Azambuja E et al. Evidence based approaches for the management of side effects of adjuvant endocrine therapy in patients with breast cancer. *Lancet Oncology* 2021; 22(7): e303-e313.

Hall L, King NV, Graham CD, Green SMC, Barber A et al. Strategies to self-manage side-effects of adjuvant endocrine therapy among breast cancer survivors: an umbrella review of empirical evidence and clinical guidelines. *Journal of Cancer Survivorship*. 2022 16 (6): 1296-1338

Hunter MS. Cognitive behavioral therapy for menopausal symptoms. *Climacteric*. 2021; Feb 24(1): 51-56.

Roberts KE, Rickett K, Feng S, Vagenas D, Woodward NE. Exercise therapies for preventing or treating aromatase inhibitor-induced musculoskeletal symptoms in early breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020 Issue 1 Art. No. CD012988

Mao JJ, Liou KT, Baser RE, Bao T, Panageas KS et al. Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Medicine Association*, 2021 May 1; 7(5):720-727.



lidERA
Kanser Payudara