lidERA

Saratani ya Matiti

Kukabiliana na athari za matibabu ya homoni ya saratani ya matiti

Kijitabu kwa wagonjwa walio na saratani ya matiti nyeti kwa homoni

Toleo la 1.0 Julai 2023

Saratani ya matiti ni nini?

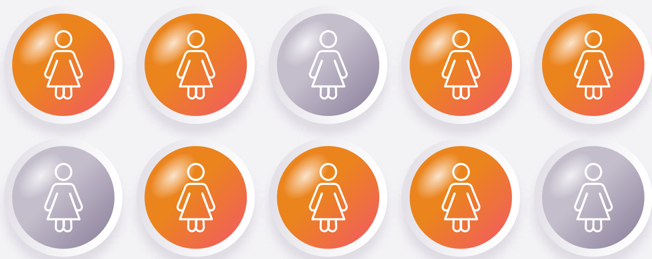
Saratani ya matiti ndiyo aina ya saratani inayopatikana zaidi kati ya **wanawake**, haswa wanawake walio na **umri wa miaka 50 au zaidi**.

Kuna aina 3 kuu:

> **Saratani ya matiti chanya** ya kipokezi cha homoni

> **Saratani ya matiti ya** HER2 chanya

> Saratani ya matiti **hasi mara tatu** (ambayo haina vipokezi vya homoni)



Takriban wanawake **7** kati ya **10** walio na saratani ya matiti wako na **vipokezi chanya vya homoni**

Ili kujua kama saratani ya matiti ni chanya ya kipokezi cha homoni, madaktari wanaweza kuchunguza kipande cha tishu za saratani (**biopsi**) chini ya darubini.

Ikiwa hii iko na **seli za saratani ya matiti ya kipokezi chanya cha homoni**, basi matibabu bora kwako yatakuwa tiba ya **homoni ya** (**endocrine**).

Je! seli za saratani ya matiti hukua vipi?

Homoni za ngono za kike, kama vile **estrojeni** na nyingine inayoitwa **progesterone**, husaidia seli za saratani kukua.

Katika saratani ya matiti ya kipokezi chanya cha homoni, kuna **protini** au **vipokezi** ambazo ni nyeti na hujibu homoni hizi.

Fikiria **kipokezi cha estrojeni** kama **kufuli**, na **estrojeni** kama **ufunguo**. Ikiwa **ufunguo** utakutana na **kufuli**, ita **chochea** seli hiyo kukua.

Iwapo estrojeni itashikamana na kipokezi chake, huchochea seli za saratani kukua.

Hatutaki seli za saratani ya matiti zichochewe na kukua kwa hivyo tunabadilisha hilo kwa kuwapa wagonjwa **matibabu ya homoni (endocrine)**.

Aina za matibabu ya homoni (endocrine)

Kuna aina tofauti za matibabu ya homoni (endocrine). Hizi kwa kawaida hupeanwa kama vidonge vinavyomezwa kila siku. Huwa zinafanya kazi kwa **kupunguza kiwango** cha **homoni** ambacho seli za saratani ya matiti hupata, ama kwa:

Kuzuia ile **homoni** (**ufunguo**) isifikie kile **kipokezi** (**kufuli**)

au

kuzuia ile **homoni** (**ufunguo**) usitengenezwe

au

kwa **kubadilisha** jinsi kile (**kipokezi**) **kinavyofunga**

01 Vidhibiti teule vya vipokezi vya estrojeni (SERM)

- Tamoxifen
- Toremifene

Kuzuia ile **homoni** (**ufunguo**) isifikie kile **kipokezi** (**kufuli**)

02 Vizuizi vya Aromatase (Ais)

- Anastrozole
- Letrozole

Kuzuia ile **homoni** (**ufunguo**) usitengenezwe

03 Vidhibiti maalum vya kipokezi estrojeni (SERDs)

- Fulvestranti (sindano)
- Giredestrant (kidoge cha mdomo)

Kubadilisha jinsi kile **kipokezi** (**kufuli**) kinavyofanya kazi

Hii huzuia seli za saratani kupata chakula zinachohitaji ili kukua na kuongezeka.

Kwa nini ni muhimu kumeza vidonge hivi

Ni **muhimu kumeza hivi vidonge vya homoni kila siku** ili kusaidia kupunguza hatari ya saratani kurudi.
Ni bora kuvimeza vikiwa vizima kwa glasi ya maji.
Vinaweza kumezwa asubuhi au usiku pamoja na chakula au baada tu ya chakula.

Jambo muhimu ni **kukuza utaratibu wa kawaida** unaoendanisha na mtindo wako wa maisha.

3 kati ya wanawake 4 hupata changamoto kumeza vidonge hivi mara kwa mara

Kumeza vidonge hivi **kila siku kwa angalau miaka 5** au zaidi **kunaweza kuzuia saratani kurudi tena**.

Ikisimamishwa au isipochukuliwa mara kwa mara,
kuna hatari kubwa zaidi kwamba saratani ya matiti **itajirudia au kurudi tena**,
na hii inaweza kuathiri maisha.

Kijitabu hiki kinatoa mwongozo na ushauri wa jumla ili kuwasaidia wagonjwa kama wewe kuendelea kutumia **vidonge vya homoni (endocrine)** mara kwa mara.

Unaweza kupendelea kutazama **filamu fupi ya maelezo ya mgonjwa** (changanua **msimbo wa QR** ulioonyeshwa hapa chini) kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kudhibiti madhara.

Je, madhara ya matibabu haya ni yapi?

Kama ilivyo na dawa zote, tiba ya homoni inaweza kusababisha **athari fulani**, ambazo zinaweza kuwa sababu ya kwa nini baadhi ya wanawake hawazitumii mara kwa mara.

Ni vigumu kutabiri ni nani anayeweza kupata madhara haya, lakini tahadhari inachukuliwa ili kuyafuatilia, kwani **utafiti umeonyesha** kuna **mambo mengi** ambayo yanaweza kufanywa **kumsaidia** mgonjwa.

Baadhi ya madhara ya kawaida ni:

- Joto la ghafla mwilini
- Jasho la usiku
- Ugumu wa viungo/maumivu
- Ukavu wa uke
- Mhemko wa hisia
- Uchovu
- Matatizo ya usingizi

Pia kuna madhara **nadra** lakini **mabaya** ya kuzingatia, kama vile:

- Kuganda kwa damu
- Saratani ya tumbo la uzazi
- Kuvunjika kwa mifupa

Mzunguko wa kawaida wa hedhi unaweza kuvurugika, na uwezo wa kuzaa ukabadilika kwa wanawake walio **kabla ya kukoma hedhi**.

Vidonge vya homoni ni **sehemu muhimu** sana ya matibabu ya saratani ya matiti na lazima vimezwe mara kwa mara ili kufanya kazi vizuri. Kwa hivyo, ikiwa utapata madhara ambayo **yanaendelea** au **yanasumbua**, tafadhali zungumza na timu yako ya afya kwani wanaweza kubadilisha dozi au aina ya matibabu.

Madhara ya kawaida

Joto la ghafla mwilini & jasho la usiku

Joto la ghafla mwilini na jasho la usiku ni mabadiliko ya ghafla katika halijoto ya mwili. Unaweza kuhisi joto na jasho au kupata uso mwekundu. Baadhi ya watu huamka wakiwa wamelowa jasho.

Unaweza kupewa **dawa** tofauti (tazama jedwali hapa chini) ili kusaidia kupunguza joto la ghalfa mwilini. Ni muhimu kujadili na daktari wako **manufaa** na**hatari** zinazowezekana kwa kumeza dawa hizi.

Sio kila mtu anayeona zinamfaa kwa hivyo kuna vitu vingine vya kujaribu.

Dawa	Upungufu wa marudio na ukali wa joto la ghafla mwilini kwa:	Athari zinazoweza kutokea
Dawa za kuzuia mpapatiko (gabapentin, pregabalin)	70 / 100	Kinywa kavu, macho kavu, kichefuchefu, maumivu ya kichwa
Dawa za mfadhaiko (venlafaxine, paroxetine, fluoxetine)	60 / 100	Kichefuchefu, kuhara, maumivu ya kichwa
Dawa za kinga ya shinikizo la damu (clonidine)	40 / 100	Kichefuchefu, kuhara, maumivu ya kichwa
Dawa ya kutuliza misuli ya kibofu (oxybutynin)	40 / 100	Kinywa kavu, kizunguzungu, kukosa usingizi

Mambo mengine ya kujaribu

Baadhi ya watu kupata kwamba **virutubisho** fulani vinaweza kupunguza joto la ghafla mwilini. Hizi ni pamoja na **mafuta ya evening primrose**, **soy**, **black cohosh**, **vitamin E**, na **sage**. Lakini hakuna ushahidi mwingi wa utafiti kwamba zinasaidia. Pia, baadhi ya virutubisho vinaweza kufanya tiba ya homoni isifanye kazi vizuri.

Vifuatavyo ni vidokezo muhimu vya jinsi ya kukaa baridi na kavu:

> **Weka halijoto ya chumba chako cha kulala kuwa ya baridi** tumia shuka za pamba, takia la "kustarehe", feni.

> **Epuka pombe na vinywaji vyenye kafeini.**

> **Fanya mazoezi mara kwa mara**. Kufanya yoga kulisaidia kupunguza matukio ya joto la ghafla mwilini kwa karibu theluthi moja.

> **Uwe mwangalifu na lishe yako** na jaribu kupunguza uzito wako.

> Mambo haya yote husaidia lakini **ushahidi bora zaidi wa utafiti wa kupunguza joto la ghafla mwilini na kutokwa na jasho usiku ni wa tiba ya utambuzi wa tabia (CBT).**

> **Mtaalamu wa CBT** atakusaidia kubadilisha mawazo yako kuhusu joto lako la ghafla mwilini na jasho.

- Utajifunza kuthamini sifa na nguvu zako mwenyewe na jinsi ya kudhibiti mawazo hasi juu yako mwenyewe.
- Watakufundisha mazoezi rahisi ya kupumua polepole ya kutuliza mwitikio wako wa mwili na kimihemko kwa mafadhaiko, na kukusaidia kupumzika..
- **CBT** inaweza kupunguza matatizo ya wanawake kutokana na matukio ya joto kwa theluthi mbili.

Matatizo ya usingizi

Huenda matatizo ya usingizi yakatokana na mfadhaiko, wasiwasi, hofu, maumivu au matukio. Unahitaji kukuza tabia nzuri ili kulala vizuri kama vile:

> **Kuzingatia nyakati maalumu za kulala.** Jaribu kuenda kulala na kuamka wakati ule ule kila siku ili kupata mazoea.

> **Ondoa vifaa vya kielektroniki** kama vile simu au kompyuta ndogo kwenye chumba chako cha kulala.

> **Epuka** vinywaji vyenye kafeini kabla ya kulala.

> **Epuka** kufanya mazoezi kabla ya kulala.

> **Fikiria kujaribu CBT kwa kukosa usingizi**. Hii inaweza kubadilisha mtindo wako wa mawazo ili kukusaidia kulala vizuri.

Kwa muda mfupi daktari wako anaweza kuagiza vidonge vya kulala ili kusaidia, lakini bila shaka hizi pia zina madhara.

Mhemko wa hisia

Ni kawaida kuhisi mihemko na kukasirika unapogunduliwa kuwa na saratani ya matiti na kupata matibabu.

Baadhi ya watu walio na historia ya wasiwasi au mfadhaiko wana uwezekano mkubwa wa kupata mabadiliko ya hisia wakati wa matibabu ya saratani ya matiti.

Nini kinaweza kusaidia

Jaribu kuondoa sababu zinazojulikana

Hizi ni pamoja na wasiwasi unaosababishwa na athari za kando kama vile joto la ghafla mwilini na kutokwa na jasho usiku.

Zungumza na daktari wako au muuguzi mtaalamu kuhusu wasiwasi wowote ulio nao. Wanaweza kukuelekeza kwa ushauri, CBT au kuagiza dawa zingine ili kukusaidia.

Uchovu

Baadhi ya watu wengine huhisi kuwa na nguvu kidogo, wadhaifu na wamechoka au **waliochoka** hata baada ya kulala vizuri na kupumzika.

Kukabili uchovu

Tafuta na ujaribu kuondoa visababishi vya uchovu wako, pengine kutokwa na jasho la usiku kunakosumbua usingizi wako, au unahisi wasiwasi au dukuduku.

Jua mipaka yako na upate muda wa kupumzika unapohitaji. Subiri uchovu upite.

Jaribu kufanya mazoezi ya upole ambayo wewe hufurahia. Hadi kufikia watu 9 kati ya 10 walipata mazoezi ya yoga au aerobic (mazoezi yanayosukuma moyo wako) yalisaidia kupunguza hisia za uchovu.

Fikiria kujaribu CBT. 8 kati ya watu 10 waliripoti kuwa CBT inawasaidia kupunguza uchovu wao.

Ugumu wa viungo

Tunapozeeka, tunaweza kupata maumivu ya viungo na ugumu kutoka kwa arthritis. Baadhi ya wanawake wengine wanaweza kupata **maumivu ya viungo** wakati wa kuchukua matibabu ya homoni.

Tofauti na arthritis, maumivu haya **hayasababishi uharibifu wa kudumu kwa viungo**. Kwa kawaida, mkazano huo, usumbufu, na kuuma hutokea kwenye viungo vidogo kama vile viganja vya mikono na vifundo vya miguu, hasa baada ya muda mrefu wa kukaa au kulala.

Jinsi ya kupunguza maumivu na usumbufu

Mazoezi kutoka kwa shughuli unazofurahia ikiwa ni pamoja na yoga, baiskeli, kuogelea, gofu, tenisi au kutembea tu yameonyeshwa kuwa ya kupunguza maumivu, mkazano na mihemko.

Uzito kupita kiasi unaweza kufanya maumivu ya viungo kuwa mabaya zaidi kwa hivyo jaribu kudumisha lishe bora.

Mtaalamu wa tiba hiyo husaidia baadhi ya watu. Utagundua ikiwa ni muhimu kwako baada ya vipindi vichache tu.

Ugumu wa viungo *(inaendelea)*

Mambo mengine kwa maumivu ya viungo

Dawa fulani kama vile **dawa za kuzuia kufura** na **dawa za mfadhaiko** hutumiwa kwa kawaida ili kupunguza maumivu ya viungo, lakini zinaweza kuwa na madhara (tazama jedwali hapa chini).

Dawa	Manufaa	Vikwazo vinavyowezekana
Dawa ya kuzuia kufura (ibuprofen, paracetamol)	**Hupunguza maumivu**	Maumivu ya kichwa, ugonjwa, tumbo kuwasha au kuvuja damu
Dawa za mfadhaiko (duloxetine)	**Hupunguza maumivu**	Kuhara, kusinzia, uchovu, shinikizo la juu la damu
Mtaalamu wa tiba	**Hupunguza maumivu**	Ghali
Mafuta ya bangi	**Husaidia baadhi ya watu**	Hakuna ushahidi
Vitamini D	**Haiwezekani kuwa na madhara**	Hakuna ushahidi
Yoga	**Kuimarisha ubora wa maisha**	Kutozingatia
Zoezi	**Kuimarisha afya ya akili na ubora wa maisha**	Kutozingatia

Hakuna ushahidi wa kuaminika wa kupendekeza kuwa mafuta ya bangi au vitamini D husaidia.

Wakati mwingine **maumivu ya viungo hupungua ndani ya miezi michache** ya kuanza matibabu ya homoni. Ikiwa maumivu yanaendelea kukusumbua, waambie timu yako ya huduma ya afya ambao wanaweza kuagiza aina tofauti ya matibabu ya homoni.

Matatizo ya ngono

Wakati wa matibabu ya saratani, baadhi ya wanawake wanaweza kupata matatizo ya uzazi na ngono kama vile kukauka au kutokwa na uchafu ukeni, maumivu wakati wa ngono, au kupoteza hamu.

Haya yanaweza kuathiri ubora wa maisha yako na mahusiano.

Kutibu matatizo ya ngono

- **Tumia mafuta ya kulainisha** kama vile jeli ya pH-neutral jeli, kioevu cha uke chenye maji ili kupunguza ukavu na maumivu.
- Tafadhali jadiliana na daktari wako kabla ya kutumia maandalizi ya **estrojeni ya uke** kwani **hatari zake** kwa wanawake walio na saratani ya matiti chanya ya vipokezi vya homoni bado hazijulikani.
- **Usitumie sabuni za manukato au madoi** kwenye uke wako, kwani hivi vinaweza kusababisha muwasho.
- **Zungumza na timu yako ya matibabu** kuhusu masuala ya ngono kwa kuwa wamefunzwa kutoa ushauri juu ya mada hii.
- **Fikiria kujaribu CBT kusaidia** kwani imeonyeshwa kuwa na athari chanya kwenye utendaji wa ngono na taswira ya mwili kwa waathiriwa wa saratani ya matiti.

Muhtasari

- **Matibabu ya homoni** hupunguza hatari ya saratani ya matiti kurudi lakini **lazima itumiwe mara kwa mara**.
- Kila mtu huitikia kwa njia tofauti matibabu ya homoni.
- Madhara mengi ya kawaida ni ya muda na hayasumbui sana baada ya miezi michache, hasa ikiwa wagonjwa watajaribu baadhi ya mapendekezo katika kijitabu hiki.
- Kumbuka ikiwa **utaendelea kuwa na dalili** zinazokushawishi **kupunguza** matibabu ya homoni au **kuacha** kabisa, **tafadhali zungumza na daktari wako**.
- Wanaweza kupendekeza njia za kukusaidia ikiwa ni pamoja na kubadili aina tofauti ya tiba ya homoni.

Kudhibiti madhara ya matibabu ya homoni kwa saratani ya matiti

Kipeperushi cha habari cha mgonjwa kilichosanifiwa na:

Profesa Dame Lesley Fallowfield

Profesa Valerie Jenkins

Profesa Richard Simcock

Dk Qi Ying Konda

Timu ya utafiti wa lidERA wa saratani ya matiti:

Tanja Badovinac Crnjevic

Michael Davis

Anjula Sharma

Khushboo Shah

Imefadhiliwa na Roche, F. Hoffman-La Roche

Marejeleo kwa habari zaidi

Franzoi MA, Agostinetto 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. Mabadiliko muhimu katika maisha ya mwanadamu (kati ya miaka 45 na 60).. 2021; Februari 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: Jaribio la Kimatibabu la PEACE la Kinasibu. Journal of the American Medicine Association, 2021 Mei 1; 7(5):720-727.

Msimbo wa QR wa filamu ya habari ya mgonjwa

lidERA
Saratani ya Matiti