

**lidERA**

Rak piersi



## **Jak radzić sobie ze skutkami ubocznymi leczenia hormonalnego raka piersi**

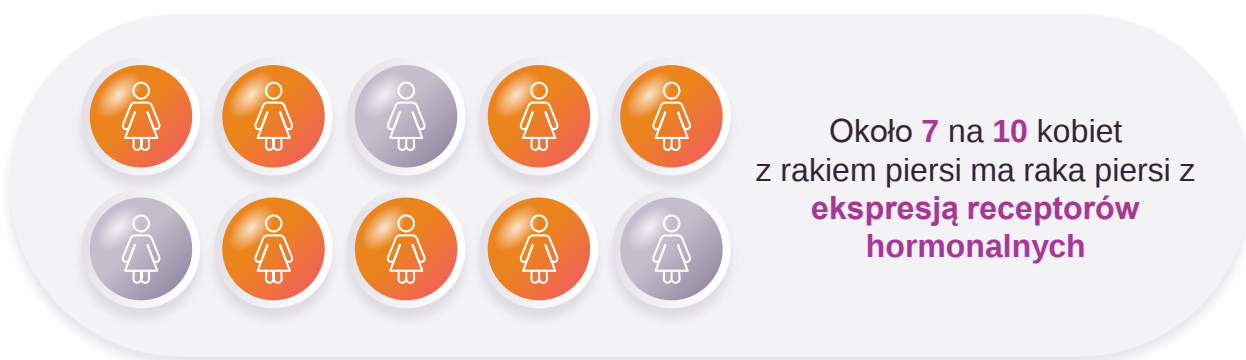
Broszura dla pacjentów z hormonozależnym rakiem piersi

# Co to jest rak piersi?

**Rak piersi** jest najczęstszym rodzajem raka u **kobiet**, szczególnie u kobiet w **wieku 50 lat i starszych**.

Istnieją 3 główne typy:

- > Rak piersi z **ekspresją receptorów hormonalnych**
- > Rak piersi **HER2-dodatni**
- > Rak piersi **potrójnie ujemny** (niezawierający receptorów hormonalnych)



Aby dowiedzieć się, czy rak piersi posiada ekspresję receptorów hormonalnych, lekarze mogą zbadać fragment tkanki nowotworowej (**biopsja**) pod mikroskopem.

Jeśli zawiera on **komórki raka piersi z ekspresją receptorów hormonalnych**, najlepszym dla Pani leczeniem będzie leczenie **hormonalne** (oddziałujące na **układ endokrynnny**).

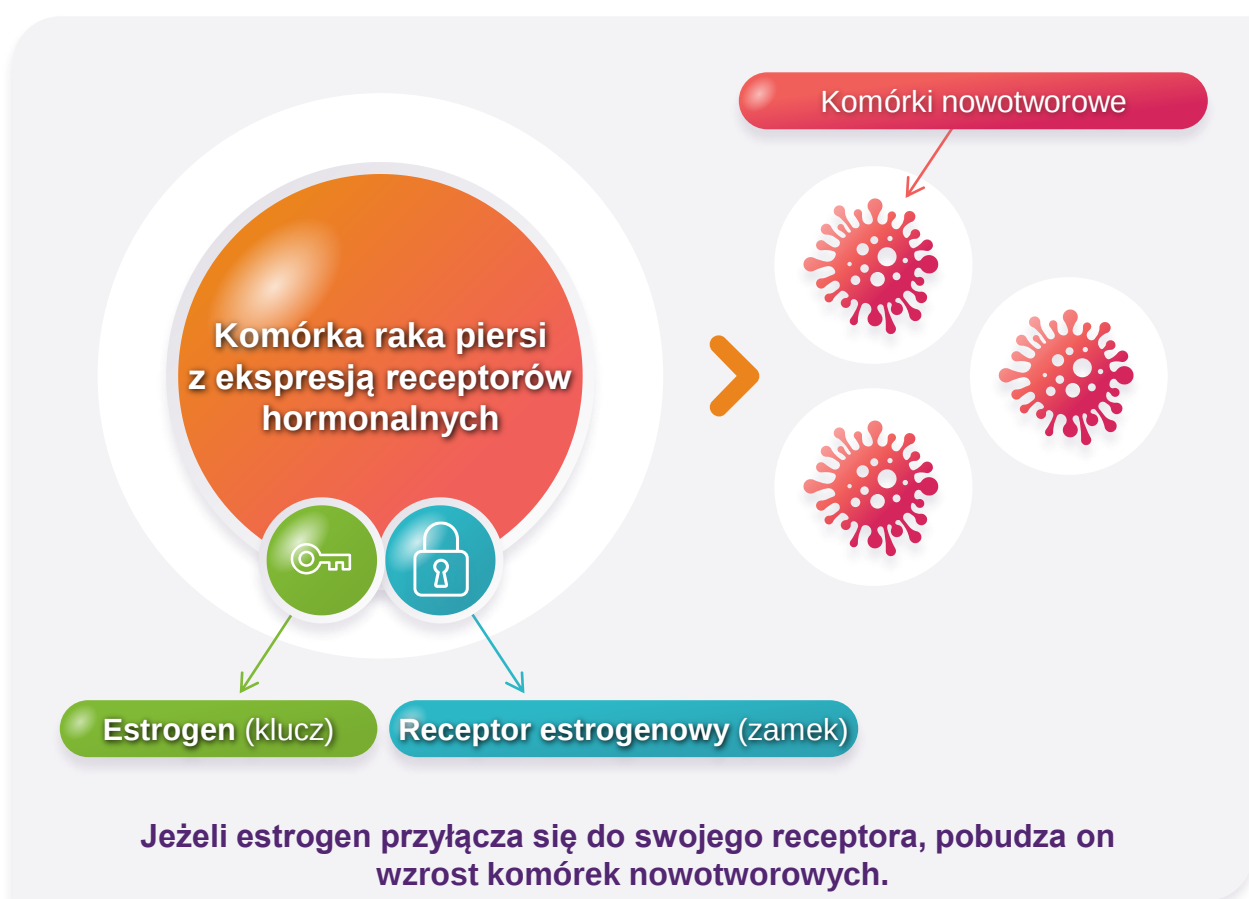


# Jak rosną komórki raka piersi?

Żeńskie hormony płciowe, takie jak **estrogen** i inny o nazwie **progesteron**, pomagają w rozwoju komórek nowotworowych.

W przypadku raka piersi z ekspresją receptorów hormonalnych istnieją **białka** lub **receptory**, które są wrażliwe i reagują na te hormony.

Proszę sobie wyobrazić, że **receptor estrogenowy** jest **zamkiem**, a **estrogen** jest **kluczem**. Jeśli **klucz** pasuje do **zamka**, będzie **stymulować** wzrost tej komórki.



Nie chcemy, aby komórki raka piersi były stymulowane i rosły, dlatego zmieniamy to poprzez podawanie pacjentom **leczenia hormonalnego (oddziałującego na układ endokrynnny)**.

# Rodzaje leczenia hormonalnego (oddziałującego na układ endokrynnny)

Istnieją różne rodzaje leczenia hormonalnego (oddziałującego na układ endokrynnny). Zazwyczaj są one podawane w postaci tabletek przyjmowanych codziennie. Działają one poprzez **zmniejszenie ilości hormonu**, jaka dociera do komórek raka piersi poprzez:

**Blokowanie hormonu (klucza)** docierającego do **receptora (zamka)**

lub

**powstrzymanie** wytwarzania **hormonu (klucza)**

lub

**zmienianie** sposobu działania **receptora (zamka)**

## 01 Selektywne modulatory receptorów estrogenowych (SERM)

- > Tamoksyfen
- > Toremifen



Komórka nowotworowa

**Blokowanie hormonu (klucza)** docierającego do **receptora (zamka)**

## 02 Inhibitory aromatazy (Ais)

- > Anastrozol
- > Letrozol



Komórka nowotworowa

**Powstrzymanie** wytwarzania **hormonu (klucza)**

## 03 Selektywni antagoniści receptorów estrogenowych (SERD)

- > Fulwestrant (wstrzyknięcie)
- > Giredestrant (tabletki doustne)



Komórka nowotworowa

**Zmiana** sposobu działania **receptora (zamka)**

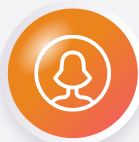
W ten sposób komórkom nowotworowym nie jest dostarczane paliwo potrzebne do wzrostu i namnażania się.

# Dlaczego przyjmowanie tabletek jest ważne

Ważne jest, **aby codziennie przyjmować tabletki hormonalne**, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu raka. Najlepiej jest połykać je w całości, popijając szklanką wody. Można je przyjmować rano lub wieczorem podczas posiłku lub tuż po posiłku.



Ważne jest, aby **wypracować sobie regularny nawyk**, stosowny do stylu życia.



Dla **3 na 4 kobiety**  
regularne przyjmowanie  
tabletek stanowi wyzwanie

Przyjmowanie tabletek **codziennie przez co najmniej 5 lat** lub dłużej  
**może zapobiec nawrotowi raka.**

**Jeśli lek zostanie odstawiony lub nie będzie przyjmowany regularnie,**  
istnieje większe ryzyko **wznowy czyli nawrotu**  
raka piersi, co może mieć wpływ na przeżycie.

Niniejsza broszura zawiera ogólne wskazówki i porady, które pomogą pacjentom takim jak Pani regularnie przyjmować **tabletki hormonalne (oddziałujące na układ endokrynnny)**.

# Jakie są skutki uboczne leczenia?

Podobnie jak wszystkie leki, hormonoterapia może powodować pewne **skutki uboczne**, dlatego niektóre kobiety nie przyjmują jej regularnie.

Zawsze trudno jest przewidzieć, kto może doświadczyć skutków ubocznych, ale dokładamy starań, aby je monitorować, ponieważ **badania wykazały**, że istnieje **wiele sposobów**, które mogą **pomóc** im zaradzić.

**Niektóre częste skutki uboczne to:**

Uderzenia gorąca

Poty nocne

Sztywność/ból stawów

Suchość pochwy

Wahania nastroju

Zmęczenie

Zaburzenia snu

Należy również wziąć pod uwagę **rzadkie**, ale **poważne** skutki uboczne, takie jak:

Skrzepy krwi

Rak macicy

Złamania kości



Prawidłowy cykl menstruacyjny może zostać zakłócony, a płodność u kobiet w okresie **przedmenopauzalnym** może ulec zmianie.

**Tabletki hormonalne** są **bardzo ważną** częścią leczenia raka piersi i muszą być przyjmowane regularnie, aby dobrze działały. W związku z tym, jeżeli wystąpią u Pani **utrzymujące się** lub **uciążliwe** skutki uboczne, proszę porozmawiać z zespołem świadczącym opiekę zdrowotną, ponieważ może on zmienić dawkę lub rodzaj leczenia.

# Częste skutki uboczne

## Uderzenia gorąca i nocne poty

Uderzenia gorąca i nocne poty to nagłe zmiany temperatury ciała. Może Pani odczuwać gorąco i potliwość lub mieć zaczerwienioną twarz. Niektóre osoby budzą się zalane potem.

Mogą Pani zostać zaproponowane różne **leki** (patrz tabela poniżej), aby zmniejszyć uderzenia gorąca. Ważne jest, aby omówić z lekarzem **korzyści** i możliwe **zagrożenia** związane z przyjmowaniem tych leków.

Nie każdy uważa je za odpowiednie, więc są też inne rzeczy, których można spróbować.



| Leki                                                                      | Zmniejszenie częstotliwości i nasilenia uderzeń gorąca o: | Potencjalne skutki uboczne                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Leki przeciwdrgawkowe</b><br>(gabapentyna, pregabalina)                | 70 / 100                                                  | Suchość w ustach, suchość oczu, nudności, bóle głowy |
| <b>Leki przeciwdepresyjne</b><br>(wenlafaksyna, paroksetyna, fluoksetyna) | 60 / 100                                                  | Nudności, biegunka, ból głowy                        |
| <b>Leki przeciwnadciśnieniowe</b><br>(klonidyna)                          | 40 / 100                                                  | Nudności, biegunka, ból głowy                        |
| <b>Lek zwiotczający mięśnie pęcherza moczowego</b><br>(oksybutynina)      | 40 / 100                                                  | Suchość w ustach, zawroty głowy, bezsenność          |

## Inne rzeczy do wypróbowania

Niektóre osoby uważają, że niektóre **suplementy** mogą zmniejszać uderzenia gorąca. Należą do nich: **olej z wiesiołka, soja, pluskwica groniasta, witamina E oraz szalwia**. Nie ma jednak zbyt wielu dowodów naukowych na to, że pomagają. Niektóre suplementy mogą również osłabiać działanie hormonoterapii.

Poniżej przedstawiono kilka przydatnych wskazówek, jak utrzymać niską temperaturę i suchość:

- > **Należy utrzymywać niską temperaturę w sypialni**, używając bawełnianej pościeli, poduszki chłodzącej, wiatraka.
- > **Należy unikać alkoholu i napojów zawierających kofeinę.**
- > **Należy regularnie ćwiczyć.** Uprawianie jogi pomogło zmniejszyć liczbę uderzeń gorąca o prawie jedną trzecią.
- > **Należy zwracać uwagę na swoją dietę** i starać się schudnąć w razie potrzeby.
- > Wszystko to pomaga, ale **najwięcej dowodów naukowych przemawia za stosowaniem terapii poznawczo-behawioralnej w celu zmniejszenia uderzeń gorąca i nocnych potów.**
- > **Terapeuta poznawczo-behawioralny** pomoże Pani zmienić swoje myślenie dotyczące uderzeń gorąca i nocnych potów.
  - Nauczy się Pani doceniać swoje zalety i mocne strony oraz jak radzić sobie z negatywnymi myślami na swój temat.
  - Terapeuci nauczają Panią prostego, powolnego oddychania, które uspokoi Pani reakcję fizyczną i emocjonalną na stres i pomoże Pani się zrelaksować.
  - **Terapia poznawczo-behawioralna** może zmniejszyć problemy odczuwane przez kobiety z powodu uderzeń gorąca o dwie trzecie.



## Trudności ze snem

Problemy ze snem mogą wynikać ze stresu, zmartwienia, lęku, bólu lub uderzeń gorąca. Musi Pani wypracować dobre nawyki, aby dobrze spać, takie jak:

- > **Regularna pora kładzenia się do snu.** Należy starać się chodzić spać i budzić się o tej samej porze każdego dnia, aby stało się to rutyną.
- > **Należy usunąć urządzenia elektroniczne**, takie jak telefony lub laptopy z sypialni.
- > **Należy unikać** picia napojów zawierających kofeinę przed pójściem spać.
- > **Należy unikać** wykonywania ćwiczeń fizycznych tuż przed snem.
- > **Należy rozważyć wypróbowanie terapii poznawczo-behawioralnej na leczenie bezsenności.** Może to zmienić Pani schemat myślenia, aby pomóc Pani lepiej spać.

**Lekarz może przepisać Ci tabletki nasenne krótkoterminowo, aby pomóc, ale oczywiście mogą one również powodować skutki uboczne.**



## Wahania nastroju

Po rozpoznaniu raka piersi i poddaniu się leczeniu normalne jest odczuwanie rozchwianych emocji i zdenerwowania.

U niektórych osób z zaburzeniami lękowymi lub depresją w wywiadzie istnieje większe prawdopodobieństwo wahań nastroju podczas leczenia raka piersi.

### Co może pomóc

#### Należy próbować usunąć znane przyczyny

Należą do nich obawy spowodowane skutkami ubocznymi, takimi jak uderzenia gorąca i poty nocne.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką opieki specjalistycznej. Mogą oni skierować Panią na konsultację, terapię poznawczo-behawioralną lub przepisać Pani inne leki, aby Pani pomóc.



# Zmęczenie

Niektóre osoby odczuwają niski poziom energii, osłabienie i **zmęczenie** nawet po dobrym śnie i odpoczynku w nocy.

## Pokonywanie uczucia zmęczenia

**Należy znaleźć przyczyny swojego zmęczenia i spróbować je usunąć**, być może nocne poty zakłócają Pani sen lub czuje się Pani zmartwiona lub niespokojna.



**Należy poznać swoje ograniczenia** i poświęcać czas na odpoczynek, gdy tylko potrzebuje Pani tego. Należy poczekać, aż zmęczenie minie.

**Należy próbować wykonywać łagodne ćwiczenia fizyczne**, które Pani lubi. Do 9 na 10 osób stwierdziło, że joga lub ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia, które powodują przyspieszone bicie serca) pomogły zmniejszyć uczucie zmęczenia.



**Należy rozważyć wypróbowanie terapii poznawczo-behawioralnej.** 8 na 10 osób zgłosiło, że terapia poznawczo-behawioralna pomaga złagodzić zmęczenie.

## Sztywność stawów

Wraz z wiekiem możemy odczuwać ból i sztywność stawów z powodu zapalenia stawów. U niektórych kobiet podczas przyjmowania leczenia hormonalnego mogą wystąpić **bóle stawów**.

W przeciwieństwie do zapalenia stawów, ból **nie powoduje trwałych uszkodzeń stawów**. Zazwyczaj sztywność, dyskomfort i ból występują w mniejszych stawach, takich jak nadgarstki i kostki, zwłaszcza po długim okresie siedzenia lub snu.



### Jak złagodzić ból i dyskomfort

Wykazano, że ćwiczenia fizyczne, które sprawiają przyjemność, w tym joga, jazda na rowerze, pływanie, golf, tenis lub po prostu spacer, łagodzą ból, sztywność i poprawiają nastrój.



**Nadwaga** może nasilić bóle stawów, dlatego należy starać się utrzymywać zdrową dietę.

**Akupunktura** może pomóc niektórym osobom. Można stwierdzić, czy jest przydatna już po kilku sesjach.

## Sztywność stawów (cd.)

### Inne kwestie związane z bólem stawów

Niektóre leki, takie jak **leki przeciwzapalne** i leki **przeciwdepresyjne**, są powszechnie stosowane w celu zmniejszenia bólu stawów, ale mogą powodować skutki uboczne (patrz tabela poniżej).

| Leki                                                  | Korzyści                                            | Potencjalne wady                                          |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Lek przeciwzapalny</b><br>(ibuprofen, paracetamol) | <b>Zmniejsza ból</b>                                | Bóle głowy, nudności, podrażnienie żołądka lub krwawienie |
| <b>Leki przeciwdepresyjne</b><br>(duloksetyna)        | <b>Zmniejsza ból</b>                                | Biegunka, senność, zmęczenie, wysokie ciśnienie krwi      |
| <b>Akupunktura</b>                                    | <b>Zmniejsza ból</b>                                | Wysoki koszt                                              |
| <b>Olej konopny</b>                                   | <b>Pomaga niektórym osobom</b>                      | Brak dowodów                                              |
| <b>Witamina D</b>                                     | <b>Jest mało prawdopodobne, że zaszkodzi</b>        | Brak dowodów                                              |
| <b>Joga</b>                                           | <b>Poprawa jakości życia</b>                        | Nieprzestrzeganie zaleceń                                 |
| <b>Ćwiczenia fizyczne</b>                             | <b>Poprawa zdrowia psychicznego i jakości życia</b> | Nieprzestrzeganie zaleceń                                 |

Nie ma wiarygodnych dowodów sugerujących, że olej konopny lub witamina D są pomocne.

Czasami **ból stawów zmniejsza się w ciągu kilku miesięcy** od rozpoczęcia leczenia hormonalnego. Jeśli ból nadal Pani przeszkadza, proszę powiedzieć o tym zespołowi medycznemu, który może przepisać inny rodzaj leczenia hormonalnego.

## Problemy seksualne

Podczas leczenia przeciwnowotworowego u niektórych kobiet mogą wystąpić problemy ginekologiczne i seksualne, takie jak suchość lub wydzielina z pochwy, ból podczas stosunków płciowych lub utrata zainteresowania.

Mogą one wpływać na jakość życia i relacje.



### Leczenie problemów seksualnych

- > **Należy stosować środek nawilżający**, taki jak żel o neutralnym pH, preparat nawilżający dopochwowy na bazie wody, aby zmniejszyć suchość i ból.
- > **Przed zastosowaniem preparatów estrogenowych dopochwowych** należy omówić to ze swoim lekarzem, ponieważ **potencjalne zagrożenia** dla kobiet z hormonozależnym rakiem piersi są nadal niejasne.
- > **Nie należy stosować żadnych perfumowanych mydeł ani balsamów do kąpieli** do pochwy, ponieważ mogą one powodować podrażnienie.
- > **Należy porozmawiać ze swoim zespołem medycznym** o kwestiach seksualnych, ponieważ są oni przeszkoleni w zakresie udzielania porad na ten temat.
- > **Należy rozważyć terapię poznawczo-behawioralną, aby sobie pomóc**, ponieważ wykazano, że ma pozytywny wpływ na życie seksualne i „obraz ciała” u osób, które pokonały raka piersi.

# Podsumowanie



- > **Leczenie hormonalne** zmniejsza ryzyko nawrotu raka piersi, ale **musi być stosowane regularnie**.
- > Każda osoba inaczej reaguje na leczenie hormonalne.
- > Wiele z częstych skutków ubocznych ma charakter przejściowy i jest mniej dokuczliwych po kilku miesiącach, szczególnie jeśli pacjenci spróbują zastosować kilka sugestii zawartych w tej broszurze.
- > Proszę pamiętać, że jeśli **nadal występują u Pani objawy**, które skłaniają do **zmniejszenia** dawki leczenia hormonalnego lub jego całkowitego **przerwania**, **należy porozmawiać ze swoim lekarzem**.
- > Może on zasugerować sposoby, aby pomóc, w tym przejście na inny rodzaj terapii hormonalnej.



## Leczenie skutków ubocznych hormonalnego leczenia raka piersi

Ulotka informacyjna dla pacjenta  
opracowana przez:

*Profesor Dame Lesley Fallowfield*

*Profesor Valerie Jenkins*

*Profesor Richard Simcock*

*Dr Qi Ying Lean*

Zespół badania dotyczącego raka  
piersi lidERA:

*Tanja Badovinac Crnjevic*

*Michael Davis*

*Anjula Sharma*

*Khushboo Shah*

Koszty pokrywa Roche, F. Hoffman-La Roche

## Więcej informacji znajduje się w piśmiennictwie

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**

Rak piersi