

lidERA

유방암



유방암 호르몬 치료 부작용 대처

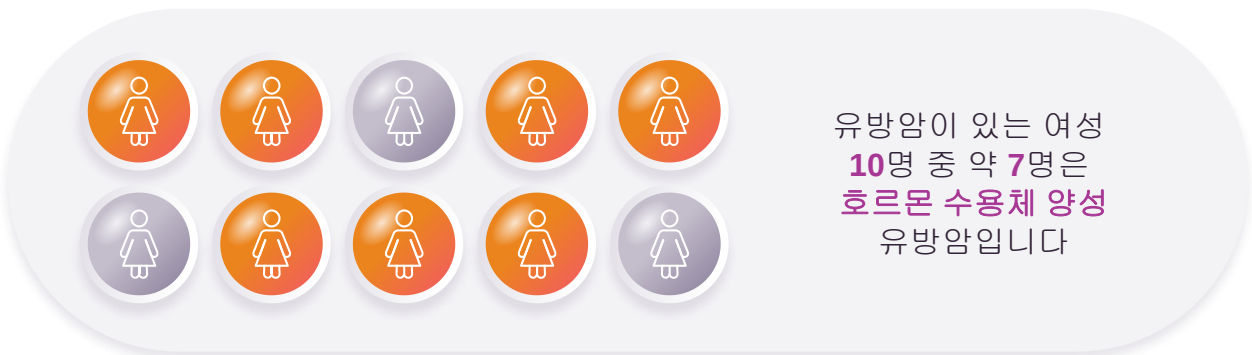
호르몬 민감성 유방암 환자를 위한 안내서

유방암이란 무엇인가요?

유방암은 여성, 특히 **50세 이상**의 여성에서 가장 흔한 형태의 암입니다.

유방암에는 세 가지 주요 유형이 있습니다.

- > **호르몬 수용체 양성** 유방암
- > **HER2 양성** 유방암
- > **삼중 음성** 유방암(호르몬 수용체가 없음)



유방암이 호르몬 수용체 양성인지 알아보기 위해, 의사들은 현미경으로 암 조직을 검사(**생검**) 할 수 있습니다.

조직에 **호르몬 수용체 양성 유방암 세포**가 있는 경우, 최선의 치료는 **호르몬(내분비)** 요법입니다.



유방암 세포는 어떻게 성장하나요?

에스트로겐과 프로게스테론이라고 하는 여성 호르몬이 암세포의 성장을 돕습니다.

호르몬 수용체 양성 유방암에는 이러한 호르몬에 민감하거나 반응하는 단백질 또는 수용체가 있습니다.

에스트로겐 수용체는 자물쇠, 에스트로겐은 열쇠와 같다고 생각해 보세요. 열쇠가 자물쇠에 맞으면, 해당 세포가 성장하도록 자극합니다.



유방암 세포가 자극되고 성장하기를 방지하기 위해, 환자에게 호르몬(내분비) 치료를 제공함으로써 이를 바꿉니다.

호르몬 (내분비) 치료 유형

호르몬(내분비) 치료에는 다양한 유형이 있습니다. 보통은 매일 복용하는 정제로 투여합니다. 이 치료는 다음과 같은 방법으로 유방암 세포가 받는 **호르몬의 양을 감소**시킴으로써 작용합니다.

호르몬(열쇠)이 **수용체(자물쇠)**에 도달하는 것을 **차단**

또는

호르몬(열쇠)이 생성되는 것을 **차단**

또는

수용체(자물쇠)가 작용하는 방식을 **변경**

01 선택적 에스트로겐 수용체 조절제(Selective oestrogen receptor modulator, SERM)

- > 타목시펜
- > 토레미펜

호르몬(열쇠)이 **수용체(자물쇠)**에 도달하는 것을 **차단**



암세포

02 아로마타제 억제제(Aromatase inhibitor, Ai)

- > 아나스트로졸
- > 레트로졸

호르몬(열쇠)이 생성되는 것을 **차단**



암세포

03 선택적 에스트로겐 수용체 분해제(Selective oestrogen receptor degrader, SERD)

- > 풀베스트란트(주사)
- > 지레데스트란트(경구용 정제)

수용체(자물쇠)가 작용하는 방식을 **변경**



암세포

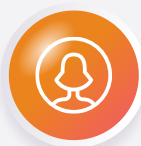
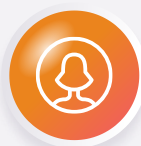
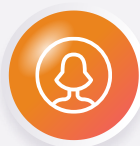
암세포가 성장하고 증식하는 데 필요한 연료를 공급받지 못하게 합니다.

정제를 복용하는 것이 중요한 이유

암 재발 위험을 줄이기 위해 **호르몬 정제를 매일 복용하는 것이 중요합니다.** 물 한 잔과 함께 통째로 삼키는 것이 가장 좋습니다. 아침이나 밤에 식사와 함께 또는 식사 직후에 복용할 수 있습니다.



생활방식에 맞는 **규칙적인 일과를 만드는 것이** 중요합니다.



4명의 여성 중 3명은
정제를 정기적으로
복용하는 것이 어렵다고
생각합니다

최소 **5년** 이상 **매일** 정제를 복용하면
암이 재발하는 것을 방지할 수 있습니다.

약을 중단하거나 정기적으로 복용하지 않으면
유방암이 **재발**할 위험이 높아지며,
이는 생존에 영향을 미칠 수 있습니다.

이 안내서는 귀하와 같은 환자들이 **호르몬(내분비) 정제**를 정기적으로 계속 복용하도록 돕기 위한 몇 가지 일반적인 지침과 조언을 제공합니다.

치료 부작용에는 어떤 것이 있습니까?

모든 약물과 마찬가지로, 호르몬 요법은 특정 **부작용**을 유발할 수 있으며, 이 때문에 일부 여성이 이 약을 정기적으로 복용하지 않을 수 있습니다.

부작용을 경험할 수 있는 사람을 예측하는 것은 항상 어렵지만, **연구 결과**를 통해 **도움**이 될 수 있는 **많은 것들이** 밝혀졌고, 항상 부작용을 주의깊게 살펴봐야 합니다.

몇 가지 흔한 부작용은 다음과 같습니다.

안면 홍조

식은땀

관절 경직/통증

질 건조

기분 변화

피로

수면 장애

또한 다음과 같은 **드물지만** 고려해야 할 **중대한** 부작용도 있습니다.

혈전

자궁암

골절



정상적인 월경 주기가 중단될 수 있으며 **폐경 전** 여성의 생식 능력에 변화를 줄 수 있습니다.

호르몬 정제는 유방암 치료에서 **매우 중요**한 부분이며 치료가 잘 작용하려면 정기적으로 복용해야 합니다. 따라서, 부작용이 **지속되거나 불편을 초래할** 경우, 복용량이나 치료 종류를 변경할 수 있으므로 담당 의료진과 상의하세요.

흔한 부작용

안면 홍조 및 식은땀

안면 홍조와 식은땀은 갑작스러운 체온의 변화입니다.
열감과 땀이 나거나 얼굴이 붉어질 수 있습니다.
땀에 젖어 잠에서 깨는 사람도 있습니다.

홍조를 줄이는 데 도움이 되는 다른 **약물**(아래 표 참조)이 제공될 수 있습니다. 이러한 약물 복용의 **이익**과 가능한 **위험**에 대해 담당 의사와 상의하는 것이 중요합니다.

모든 사람이 적합하다고 생각하는 것은 아니며 다른 것들을 시도해 볼 수 있습니다.



약물	안면 홍조의 빈도와 중증도를 최대 다음과 같이 줄입니다.	잠재적 부작용
항경련제 (가바펜틴, 프레가발린)	70 / 100	구강 건조, 안구 건조, 오심, 두통
항우울제 (벤라팍신, 파록세틴, 플루옥세틴)	60 / 100	오심, 설사, 두통
항고혈압제 (클로니딘)	40 / 100	오심, 설사, 두통
방광 근육 이완제 (옥시부티닌)	40 / 100	구강 건조, 어지러움, 불면증

시도해 볼 다른 사항

특정 **보충제**로 안면 홍조가 감소할 수 있는 것으로 나타난 사람들도 있습니다. 여기에는 **달맞이꽃 기름**, **콩**, **블랙 코호시**, **비타민 E** 및 **세이지**가 포함됩니다. 그러나 이러한 보충제들이 도움이 된다는 연구적 증거는 많지는 않습니다. 또한 일부 보충제는 호르몬 요법이 제대로 작용하지 못하게 만들 수 있습니다.

다음은 시원하고 건조한 상태를 유지하는 방법에 대한 유용한 팁입니다.

- > **침실 온도를 시원하게 유지하고** 면 침대 시트, 시원한 “냉각” 베개, 팬을 사용하세요.
- > **술과 카페인**이 함유된 음료를 피하세요.
- > **규칙적으로 운동하세요.** 요가를 하는 것이 안면 홍조 횟수를 약 1/3까지 줄이는 데 도움이 되었습니다.
- > **식단을 조절**하고 필요하다면 체중을 줄이려고 노력하세요.
- > 이러한 것들이 모두 도움이 되지만 **홍조와 식은땀을 줄이기 위한 연구 근거가 있는 가장 좋은 방법은 인지 행동 요법 (cognitive behavioural therapy, CBT)**입니다.
- > **인지행동요법(CBT) 치료사**는 홍조와 발한에 대해 다르게 생각하도록 도움드릴 것입니다.
 - 자신의 자질과 강점을 소중히 여기고 자신에 대한 부정적인 생각을 관리하는 방법을 배우게 됩니다.
 - 치료사는 스트레스에 대한 신체적 및 감정적 반응을 진정시키고 긴장을 푸는 데 도움이 되는 간단하고 느린 호흡 운동을 가르쳐 줄 것입니다.
 - **인지행동요법(CBT)**은 홍조로 인해 여성이 경험하는 불편함을 2/3 감소시킬 수 있습니다.



수면 장애

수면 문제는 스트레스, 걱정, 불안, 통증 또는 안면 홍조로 인한 것일 수 있습니다. 숙면을 취하려면 다음과 같은 좋은 습관을 길러야 합니다.

- > **규칙적인 취침 시간.** 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 습관을 들이려고 노력하세요.
- > 침실에서 전화나 노트북과 같은 **전자 기기를 치우세요.**
- > 잠자리에 들기 전에 카페인 음료를 **피하세요.**
- > 취침 직전에 운동을 **삼가세요.**
- > **불면증에 대한 인지행동치료(CBT) 시도를 고려하세요.** 생각의 패턴을 변화시켜 수면을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.

단기적으로 도움이 되도록 의사가 수면제를 처방할 수 있지만, 물론 부작용도 있습니다.



기분 변화

유방암 진단을 받고 치료를 받을 때 감정적이 되고 속이 상한 것은 정상입니다.

불안 또는 우울증 병력이 있는 일부 사람들은 유방암 치료 중에 기분 변화를 경험할 가능성이 더 높습니다.

도움이 될 수 있는 것

알려진 원인을 제거해 보세요

여기에는 안면 홍조 및 식은땀과 같은 부작용으로 인한 걱정이 포함됩니다.

우려되는 사항이 있다면 담당 의사 또는 전문 간호사와 상의하세요. 상담이나 인지행동치료(CBT)를 의뢰해 드리거나 도움이 되는 다른 약물을 처방해 줄 수 있습니다.



피로

어떤 사람들은 밤에 숙면을 취하고 휴식을 취한 후에도 기운이 없거나, 쇠약하거나, 피곤하거나, **피로감**을 느낍니다.

피로 관리

피로의 원인을 찾아 제거하세요.

식은땀이 수면을 방해하거나 걱정이나 불안이 원인일 수 있습니다.



자신의 한계를 알고

필요할 때 휴식을 취하세요.
피로가 사라질 때까지 기다리세요.

좋아하는 가벼운 운동을 하세요.

10명 중 최대 9명에게 요가 또는 유산소 운동(심장이 펌프질을 하게 하는 운동)은 피로감을 완화하는 데 도움이 되었습니다.



인지행동치료(CBT)를 고려해 보세요.

10명 중 8명은 인지행동치료(CBT)가 피로 완화에 도움이 된다고 보고했습니다.

관절 경직

나이가 들어감에 따라, 관절염으로 인해 관절 통증과 경직을 경험할 수 있습니다. 일부 여성은 호르몬 치료를 받는 동안 **관절통**이 발생할 수 있습니다.

관절염과 달리, 통증은 **관절에 지속적인 손상을 유발하지 않습니다**. 일반적으로 경직, 불편, 통증은 특히 장시간 앉아 있거나 수면을 취한 후 손목이나 발목과 같은 작은 관절에서 발생합니다.



통증과 불편을 완화하는 방법

요가, 자전거 타기, 수영, 골프, 테니스 또는 단순 걷기를 포함하여 즐기는 활동을 통한 운동은 통증, 경직 및 기분을 개선하는 것으로 나타났습니다.



과체중은 관절통을 악화시킬 수 있으므로 건강한 식단을 유지하도록 노력하세요.

침술이 일부 사람들에게 도움이 될 수 있습니다. 몇 번의 시술 후에 도움이 되는지 느낄 수 있을 것입니다.

관절 경직(계속)

관절 통증에 대한 기타 사항

항염증제, 항우울제와 같은 특정 약물이 관절통을 감소시키는 데 일반적으로 사용되지만, 부작용이 있을 수 있습니다(아래 표 참조).

약물	혜택	잠재적 단점
항염증제 (이부프로펜, 파라세타몰)	통증 완화	두통, 메스꺼움, 위 자극 또는 출혈
항우울제(돌록세틴)	통증 완화	설사, 졸음, 피로, 고혈압
침술	통증 완화	비용이 많이 듦
대마 오일	일부 사람들에게 도움	증거 없음
비타민 D	유해할 가능성 낮음	증거 없음
요가	삶의 질 개선	꾸준히 하기 어려움
운동	정신 건강 및 삶의 질 개선	꾸준히 하기 어려움

대마 오일 또는 비타민 D가 도움이 된다는 것을 시사하는 신뢰할 만한 증거는 없습니다.

때때로 **관절 통증**은 호르몬 치료 시작 후 **몇 개월 내에 완화**됩니다. 통증이 계속되는 경우, 다른 유형의 호르몬 치료를 처방할 수 있는 의료 서비스 팀에 알려세요.

성 문제

암 치료 중에 일부 여성은 질 건조 또는 분비물, 성관계 시 통증 또는 관심 상실과 같은 부인과 문제 및 성 문제를 경험할 수 있습니다.

이 문제는 삶의 질과 관계에 영향을 미칠 수 있습니다.



성 문제 치료

- > pH 중성 젤, 수성 질 보습제와 같은 **윤활제를 사용**하여 건조함과 통증을 줄이세요.
- > 호르몬 수용체 양성 유방암이 있는 여성에 대한 **잠재적 위험**이 아직 명확하지 않으므로 **질 에스트로겐** 제제를 사용하기 전에 담당 의사와 상의하세요.
- > 자극을 유발할 수 있으므로 질에 **향이 있는 비누나 세척제**를 사용하지 마세요.
- > 성 문제에 대한 조언을 제공하도록 교육받은 **의료진과 상의**하세요.
- > **인지행동치료(CBT)**를 고려해 보세요. 인지행동치료(CBT)는 유방암 생존자에서 성기능과 신체 이미지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다.

요약

- > 호르몬 치료는 유방암 재발 위험을 감소시키지만 정기적으로 복용해야 합니다.
- > 개인마다 호르몬 치료에 대한 반응이 다릅니다.
- > 많은 흔한 부작용은 일시적이며, 특히 환자가 이 책자에 있는 몇 가지 제안 사항을 시도할 경우 몇 개월 내에 문제가 줄어들 것입니다.
- > 호르몬 치료를 줄이거나 완전히 중단하고 싶은 유혹이 되는 증상이 계속 나타나면 담당 의사와 상담하세요.
- > 다른 유형의 호르몬 요법으로의 전환을 포함하여 도움을 드릴 방법을 제안할 수 있습니다.



유방암에 대한 호르몬 치료의 부작용 관리

환자 정보 설명문 디자인:

lidERA 유방암
시험팀:

Dame Lesley Fallowfield 교수

Tanja Badovinac Crnjevic

Valerie Jenkins 교수

Michael Davis

Richard Simcock 교수

Anjula Sharma

Qi Ying Lean 박사

Khushboo Shah

Roche, F. Hoffmann-La Roche 자금 지원

추가 정보를 위한 참고자료

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
유방암