

Hormoontherapie bij prostaatkanker

Uw medisch specialist heeft met u gesproken over hormoontherapie bij prostaatkanker. In deze folder leest u meer over deze vorm van behandeling.

Hormoontherapie is een medische behandeling voor prostaatkanker. Prostaatkankercellen zijn voor de groei en overleving afhankelijk van mannelijke hormonen. Dit geldt ook voor uitzaaiingen van prostaatkanker.

Mannelijke hormonen worden androgenen genoemd. Testosteron en dihydrotestosteron zijn de belangrijkste androgenen. Testosteron wordt met name gemaakt in de zaadballen en voor een klein deel in de bijnieren.

Hormoontherapie werkt doordat het de productie van mannelijke hormonen remt, of de werking ervan blokkeert. Eigenlijk zou anti-hormoontherapie een betere naam zijn.

Hoe werkt hormoontherapie?

Hormoontherapie wordt op 3 verschillende manieren gegeven:

1. Toediening van injecties

Door het geven van een injectie elke 3 maanden wordt de productie van testosteron in de zaadballen gestopt, zodat er minder testosteron in het bloed komt. Dit wordt ook wel een chemische castratie genoemd.

2. Operatief verwijderen van de zaadballen

Beide zaadballen worden operatief verwijderd of leeggemaakt, zodat er geen productie van testosteron is vanuit de zaadballen. Dit heet een orchidectomie of chirurgische castratie. Voordat er medicijnen waren om het testosteron te onderdrukken was een operatie de enige mogelijkheid om het testosteron te remmen. Het voordeel is dat injecties niet nodig zijn. Een nadeel is dat de operatie voor sommige mannen psychisch belastend is. Verder is deze behandeling onomkeerbaar en

wordt dus niet toegepast als er een tijdelijke remming van testosteron gewenst is (zoals bij radiotherapie)

3. Anti-androgenen

Deze medicijnen vormen een blokkade op de tumorcellen, zodat testosteron dat in het lichaam aanwezig is de tumorcellen niet kan stimuleren om te groeien. Deze medicatie wordt dagelijks als tablet ingenomen.

Wanneer wordt hormoontherapie gebruikt?

Hormoontherapie wordt vaak gegeven bij patiënten met prostaatkanker die een behandeling krijgen met radiotherapie, gericht op het genezen van prostaatkanker.

Hormoontherapie wordt ook gegeven bij patiënten die niet meer kunnen genezen van prostaatkanker en uitzaaiingen hebben waarbij wordt gestreefd naar het langdurig onder controle houden van de ziekte.

Bijwerkingen van hormoontherapie

Door het remmen van androgenen krijgt u ook te maken met bijwerkingen. De meest voorkomende bijwerkingen worden hier beschreven. Voor veel bijwerkingen geldt dat lichaamsbeweging en gezonde voeding in belangrijke mate kunnen bijdragen aan het beperken van de bijwerkingen. Hoe u dit kunt doen wordt verderop bij belangrijke leefregels beschreven.

Opvliegers

80% van de mannen krijgt hier last van. Opvliegers kunt u voelen als een warmte-sensatie in het gezicht, het hoofd en bovenkant van uw lichaam. De temperatuur van uw lichaam gaat niet echt omhoog, maar

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

zo voelt het wel. U kunt hierbij ook zweten, soms zo erg dat u kleding of beddengoed nat wordt. Als u 's nachts last heeft van opvliegers kan dit uw nachtrust verstoren. U kunt met uw behandelaar overleggen welke mogelijkheden er zijn om opvliegers met medicijnen te behandelen als u erg veel last ervan heeft. Opvliegers kunt u zelf verminderen door een aantal leefregels:

- Stoppen met roken.
- Koffie, alcohol en sterk gekruid eten vermijden.
- De temperatuur in de kamer verlagen.
- Sterke overgangen tussen warmte en koude vermijden.
- Kleding/ beddengoed van synthetisch materiaal vermijden. Gebruik het liefst kleding van katoen, wol of zijde in dunne laagjes. Op die manier kunt u makkelijk een laagje uitdoen bij een opvlieger.
- Leg een dun laken op uw bed wat u 's nachts makkelijk van het bed af kan doen als het nat geworden is.

Seksualiteit

Door hormoontherapie vermindert uw zin in seks en de kans is groot dat u op een natuurlijke manier geen erectie meer kunt krijgen. Dit kan tot spanningen leiden bij uzelf en bij uw eventuele partner. Intimiteit kan mogelijk zijn op veel verschillende manieren, zoals handen vasthouden of knuffelen. Sommige mensen blijven seksueel actief, maar doen dit op hun eigen manier. Het is belangrijk om hierover te praten met uw eventuele partner. Als u problemen ervaart op dit gebied kan een verwijzing naar een seksuoloog nuttig zijn. Gebruik van medicatie, vacuümpomp of zelfinjectie met Androskat voor het krijgen een erectie op een niet-natuurlijke manier kan u bespreken met uw casemanager of uroloog.

Vermoeidheid

Dit kan op verschillende manieren ontstaan. Door een laag testosteron kunt u zich moe voelen. Daarnaast kunnen spanningen door

ziekte en behandeling moeheid veroorzaken. Het is belangrijk om lichamelijk actief te blijven, want op de lange termijn vermindert dit de vermoeidheid. Het kan nodig zijn om een evenwicht te zoeken tussen rust en inspanning, en af en toe een korte rustpauze te nemen. Soms komt de vermoeidheid door bloedarmoede. Uw behandelaar kan dit controleren in uw bloed. Het heeft geen zin om extra ijzer in te nemen, want de oorzaak voor deze vorm van bloedarmoede is niet ijzergebrek.

Spierzwakte en toename van lichaamsvet

Uw spiermassa kan verminderen en u kunt meer vet vasthouden, met name rond uw middel. Hormoontherapie heeft invloed op de vetstofwisseling. Op de lange termijn heeft u een hoger risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Het is zeer belangrijk om gezond te eten en voldoende te bewegen om deze bijwerkingen te verminderen. Verderop bij belangrijke leefregels leest u hoe u dit kunt doen.

Botontkalking

Afwezigheid van testosteron kan op de lange termijn leiden tot een toename van botontkalking (osteoporose). Dit hoeft u niet direct te merken maar kan leiden tot een grotere kans op botbreuken. De kans hierop neemt toe hoe langer u hormoontherapie gebruikt. U kunt dit risico verminderen door inname van voldoende calcium en vitamine D. Calcium zit met name in zuivel en vitamine D in vette vis. Door cafeïne wat in koffie en cola zit verliest u juist extra calcium via de urine. Door zonlicht maakt uw huid vitamine D aan. Het is ook belangrijk om de botten te belasten door te sporten. Dit versterkt uw botten als u voldoende calcium en vitamine D inneemt. Zwemmen en fietsen zijn uiteraard gezond maar belasten de botten bijna niet. Kijk verderop bij belangrijke leefregels wat u wel kunt doen. Fysieke activiteit stimuleert ook de spiersterkte die bijvoorbeeld van belang is om het risico op vallen te

verkleinen. Het kan verstandig zijn via een fysiotherapeut of sportschool een trainingsprogramma te doorlopen. Neem alleen voedingssupplementen in overleg met uw behandelaar. Voor meer adviezen kijkt u op: voedingenkankerinfo.nl/wat-goed-om-te-eten-bij-botontkalking/.

Borstgroei en/of pijn aan de tepels

De tepels kunnen gevoelig zijn en mogelijk ontstaat er een lichte zwelling van borstweefsel. Een eenmalige bestraling van borstweefsel voordat u begint met hormoontherapie, of medicijnen kunnen de groei en pijn tegen gaan. Als u stopt met de hormoontherapie wordt de zwelling niet groter, maar neemt ook niet meer af. De pijn gaat wel weg. Met een eventuele operatie kan het overtollige borstweefsel verwijderd worden.

Stemmingswisselingen

Door de hormoonwisselingen hebben sommige mannen last van stemmingswisselingen en depressieve gevoelens. U kunt sneller geïrriteerd zijn of 'een kort lontje hebben'. Vooral de naasten kunnen dit laatste opmerken. Als deze gevoelens optreden is het belangrijk dit te bespreken met uw naasten en uw behandelaar.

Bijwerkingen die ook kunnen optreden

Het kleiner worden van de penis en de zaadballen, verandering en verlies van de 'mannelijke' lichaamsbehaarung (baard/borst en armen), mentale problemen (problemen met het geheugen en minder 'scherp' zijn). De injecties met LHRH agonisten en LHRH antagonist kunnen irritatie op de injectieplaats veroorzaken.

Wat u zelf kunt doen

Veel bijwerkingen kunnen worden verminderd door u te houden aan twee belangrijke leefregels: lichaamsbeweging en gezond eten. Bovendien is het van belang dat u met uw

behandelaar bespreekt waar u last van heeft zodat er mogelijk iets aan gedaan kan worden.

Lichaamsbeweging

Hierdoor verkleint u de kans op vermoeidheid, spierzwakte, toename van lichaamsvet, botontkalking en neerslachtigheid. Ook vermindert lichaamsbeweging het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Als u niet gewend bent om te sporten kan het erg lastig zijn om hiermee te beginnen. Misschien twijfelt u of uw gezondheid sporten wel toelaat. Vraag uw behandelaar welke mogelijkheden er voor u zijn. Het kan verstandig zijn via een fysiotherapeut of sportschool een trainingsprogramma te doorlopen. Het kan lastig zijn om gemotiveerd te blijven als u weinig effect merkt van de lichaamsbeweging. Zo kunt u door de hormoontherapie ondanks dat u veel beweegt wel wat meer vet vasthouden. Bedenk dan dat u misschien geen gewicht verliest maar in belangrijke mate achteruitgang van conditie voorkomt. Als u niet zou bewegen zouden de bijwerkingen erger zijn.

Voorbeelden van lichaamsbeweging zijn: stevig wandelen, hardlopen, aerobic, dansen, gewichtheffen, voetballen, tennissen, zwemmen enzovoorts. Neem wat vaker de trap in plaats van de lift. Ga wat vaker lopend naar de winkel in plaats van met de auto.

Gezond eten

Hierdoor verkleint u de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, spierzwakte, toename van lichaamsvet, vermoeidheid en botontkalking. Algemene adviezen voor een gezonde voeding zijn:

- Eet fruit, groenten en vezels.
- Matig het gebruik van koffie en alcohol en stop met roken.
- Zorg voor voldoende calcium en vitamine D inname (zie bij botontkalking).

- Beperk de inname van verzadigde vetten: eet liever vis of gevogelte in plaats van vlees zoals rund- of varkensvlees. Kies voor plantaardige olie in plaats van braadboter.
- Beperk de inname van suikers zoals die aanwezig zijn in snoep, koekjes, gebak en frisdranken.

Meer informatie over gezonde voeding vindt u op voedingenkankerinfo.nl

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT via zgt.nl, via e-mailadres casemanagerurologie@zgt.nl. Of via telefoonnummer 088 708 33 90. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag: 8.30 - 12.30 uur en 13.00 - 16.30 uur.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.