Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Ορμονοθεραπεία κατά την ακτινοθεραπεία του προστάτη σας

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν την ορμονοθεραπεία σε άτομα με καρκίνο του προστάτη που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία.

Σχετικά με την ορμονοθεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Η τεστοστερόνη είναι ανδρική ορμόνη. Παράγεται όταν ορμόνες από την υπόφυση (ένας αδένας του εγκεφάλου σας) κάνουν τους όρχεις σας να παράξουν σπέρμα. Εάν πάσχετε από καρκίνο του προστάτη, η τεστοστερόνη μπορεί να κάνει τα καρκινικά κύτταρα να αυξηθούν.

Η ορμονοθεραπεία εμποδίζει την αύξηση των καρκινικών κυττάρων του προστάτη:

- Μειώνοντας πόση πολλή τεστοστερόνη παράγοντας τους όρχεις σας.
- Αποκλείοντας τη δράση της τεστοστερόνης και άλλων ανδρικών ορμονών.

Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας μπορεί να προτείνει ορμονοθεραπεία για:

- Να γίνει ο προστάτης σας μικρότερος πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία. Έτσι θα περιοριστεί ο αριθμός των φυσιολογικών ιστών που λαμβάνουν ακτινοβολία.
- Να διευκολυνθεί η φόνευση των καρκινικών κυττάρων του προστάτη από

την ακτινοβολία.

- Να ανακουφιστεί ο πόνος.
- Να επιβραδύνει την εξάπλωση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη.

Τύποι ορμονοθεραπείας

Υπάρχουν 3 τύποι ορμονοθεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη. Μπορεί να χρησιμοποιούνται μόνοι τους ή από κοινού.

- **Ανταγωνιστές εκλυτικής ορμόνης της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LHRH)** αποκλείουν το σήμα από την υπόφυσή σας που λέει στους όρχεις σας να παράξουν τεστοστερόνη. Η λευπρορελίνη (Lupron®) και η γοσερελίνη (Zoladex®) είναι ανταγωνιστές της LHRH. Χορηγούνται μέσω ένεσης (σύριγγας) είτε μία φορά τον μήνα είτε κάθε 3, 4 ή 6 μήνες.
- Τα **αντιανδρογόνα** είναι φάρμακα που αποκλείουν την προσάρτηση της τεστοστερόνης στα καρκινικά κύτταρα. Έτσι δεν διευκολύνεται η αύξηση των καρκινικών κυττάρων. Ένα παράδειγμα αντιανδρογόνου είναι η βικαλουταμίδη (Casodex®). Αυτό είναι χάπι που παίρνετε μία φορά την ημέρα.
    - Εάν παίρνετε βικαλουταμίδη, βεβαιωθείτε ότι το παίρνετε την ίδια ώρα κάθε μέρα με ή χωρίς φαγητό.
    - Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας θα σας πει πότε να αρχίσετε να παίρνετε αυτό το φάρμακο.
- **Οι ανταγωνιστές εκλυτικής ορμόνης των γοναδοτροπινών (GnRH)** είναι φάρμακα που σταματούν την παραγωγή της τεστοστερόνης. Ένα παράδειγμα ανταγωνιστή της GnRH είναι η δεγαρελίξη (Firmagon®). Χορηγείται ως ένεση κάτω από το δέρμα σας μία φορά ανά 28 ημέρες (4 εβδομάδες).

Εάν λαμβάνετε ορμονοθεραπεία μέσω ένεσης, διαβάστε την ενότητα «Χρονοδιάγραμμα ενέσεών σας» στο τέλος αυτής της πηγής.

Ενώ λαμβάνετε ορμονοθεραπεία

- Πείτε στον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας εάν παίρνετε τυχόν φάρμακα, μεταξύ άλλων επιθέματα και κρέμες, ή εάν έχετε αλλάξει φάρμακα. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η ορμονοθεραπεία. Πείτε στον πάροχο υγειονομικής φροντίδας εάν παίρνετε:
    - Συνταγογραφούμενα φάρμακα (φάρμακα που συνταγογραφεί ένας πάροχος υγειονομικής φροντίδας για εσάς).
    - Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα (φάρμακα που παίρνετε χωρίς συνταγή).
    - Συμπληρώματα διατροφής, όπως βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικά ή κατ' οίκον σκευάσματα.
- Θα κάνετε εξετάσεις αίματος. Και αυτό γιατί τα ηπατικά ένζυμά σας μπορεί να αυξηθούν. Εάν συμβεί αυτό, ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας θα μιλήσει μαζί σας. Θα καταρτίσουν ένα πρόγραμμα για να το διαχειριστείτε, εάν χρειαστεί.
- Το αλκοόλ μπορεί να εμποδίσει τη σωστή δράση των φαρμάκων σας. Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας, εάν θέλετε να πιείτε αλκοόλ.

Ανεπιθύμητες ενέργειες της ορμονοθεραπείας

Οι ορμονοθεραπείες μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να φύγουν με την πάροδο του χρόνου κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Μερικές φορές διαρκούν πολλούς μήνες αφού τελειώσει η ορμονοθεραπεία. Ενδέχεται να έχετε ορισμένες ή καμία από αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες.

- Εξάψεις ή οίδημα.
- Κόπωση (νιώθετε πολλή κούραση ή έχετε λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι συνήθως).
- Στυτική δυσλειτουργία (δυσκολία να προκύψει ή να διατηρηθεί η στύση).

- Λιγότερη ερωτική επιθυμία απ' ο,τι συνήθως.
- Διάρροια (χαλαρές ή υδαρείς κινήσεις εντέρου).
- Δυσκοιλιότητα (λιγότερες κινήσεις εντέρου από ό,τι συνήθως).
- Γενικευμένος πόνος.
- Ευαισθησία στο στήθος ή ανάπτυξη του μαστικού ιστού.
- Αύξηση βάρους.
- Μυϊκή αδυναμία.
- Κατάθλιψη.
- Λιγότερη οξύνοια.
- Τοπική αντίδραση στο σημείο της έγχυσης.

Το Πρόγραμμα Ανδρικής και Αναπαραγωγικής Σεξουαλικής Ιατρικής που διαθέτουμε μπορούν να βοηθήσουν με προβλήματα σεξουαλικής υγείας, όπως στυτική δυσλειτουργία (ED). Καλέστε μας στο 646-888-6024 για να μάθετε περισσότερα ή για να κλείσετε ένα ραντεβού.

Αποτροπή της νόσου κατά τη διάρκεια της ορμονοθεραπείας

Διαβήτης και καρδιοπάθεια

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνό σας για διαβήτη και καρδιοπάθεια. Ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής για να μειωθεί αυτός ο κίνδυνος.

- Μην καπνίζετε ούτε να χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού. Εάν καπνίζετε, το Πρόγραμμα Θεραπείας Καπνίσματος της MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να το κόψετε. Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας θα σας παραπέμψει σε αυτό το πρόγραμμα για να λάβετε υποστήριξη. Για να μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Θεραπείας Καπνίσματος, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.msk.org/tobacco ή καλέστε το 212-610-0507.
- Φτάστε ή μείνετε σε ένα υγιές σωματικό βάρος. Εάν θα θέλατε να

συναντήσετε έναν κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, καλέστε το 212-639-7071. Μπορείτε να επισκεφτείτε και τη διεύθυνση www.msk.org/nutrition για να μάθετε περισσότερα.

- Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή. Η διατροφή σας θα πρέπει να περιέχει τροφές με πολλές ίνες, χαμηλά λιπαρά και χαμηλή περιεκτικότητα σε γλυκαντικά. Διαβάστε το *Nutrition and Prostate Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer) για να μάθετε περισσότερα.
- Να ασκείστε τακτικά. Στα παραδείγματα περιλαμβάνονται ταχύ βάδισμα, τζόκινγκ, ποδήλατο, αεροβική και κηπουρική. Σας συνιστούμε να κάνετε ασκήσεις για 30 λεπτά κάθε ημέρα πέρα από την καθημερινή σας ρουτίνα. Ακόμα κι αν δεν μπορείτε να ασκείστε καθημερινά, ό,τι κι αν κάνετε θα βοηθήσει.

Οστεοπόρωση

Η λήψη ορμονοθεραπείας για περισσότερο χρόνο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο που διατρέχετε για οστεοπόρωση. Έχετε οστεοπόρωση όταν τα οστά σας γίνονται πιο ασθενή και είναι πιο πιθανό να σπάσουν.

Η λήψη αρκετού ασβεστίου, βιταμίνης D και η άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο που έχετε για οστεοπόρωση. Διαβάστε το *Osteoporosis, Osteopenia, and How to Improve Your Bone Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health) για να μάθετε περισσότερα.

Ασβέστιο

Φροντίστε να παίρνετε αρκετό ασβέστιο. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 1.000 έως 1.200 milligrams (mg) ασβεστίου ημερησίως. Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας ή κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας μπορεί να σας πει πόσο ασβέστιο είναι σωστό για εσάς.

Ο καλύτερος τρόπος για να λάβετε ασβέστιο γίνεται μέσω της τροφής. Αυτές οι τροφές και τα ροφήματα έχουν πολύ ασβέστιο:

- Γάλα
- Τυρί

- Γιαούρτι
- Κονσέρβα σολομού
- Τόφου
- Cottage cheese
- Ενισχυμένος με ασβέστιο χυμός πορτοκάλι
- Σπανάκι
- Αμύγδαλα

Συμπληρώματα ασβεστίου

Ορισμένοι άνθρωποι δεν μπορούν να πάρουν αρκετό ασβέστιο από τη διατροφή τους. Εάν ισχύει αυτό και για εσάς, ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας ή ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας μπορεί να σας προτείνει να πάρετε συμπληρώματα ασβεστίου. Μπορείτε να αγοράσετε ένα μη συνταγογραφούμενο συμπληρώματα ασβεστίου στο κατά τόπους φαρμακείο σας χωρίς συνταγή.

Το ανθρακικό ασβέστιο και το κιτρικό ασβέστιο είναι τύποι μη συνταγογραφούμενων συμπληρωμάτων ασβεστίου. Διατίθενται ως χάπια που καταπίνετε. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να απορροφούν το κιτρικό ασβέστιο καλύτερα από το ανθρακικό ασβέστιο. Ισχύει για πιο ηλικιωμένους ανθρώπους και ανθρώπους με χαμηλά στομαχικά οξέα, όπως οι άνθρωποι που έχουν κακοήθη αναιμία.

- Εάν παίρνετε ανθρακικό ασβέστιο, καλύτερα να το παίρνετε με γεύμα. Αυτό βοηθά το σώμα σας να το απορροφήσει. Το OsCal® και το Caltrate® είναι παραδείγματα συμπληρωμάτων ανθρακικού ασβεστίου.
- Εάν παίρνετε κιτρικό ασβέστιο, καλύτερα να το παίρνετε 30 λεπτά πριν το γεύμα. Αυτό βοηθά το σώμα σας να το απορροφήσει. Το Citracal® είναι ένα παράδειγμα συμπληρώματος κιτρικού ασβεστίου που μπορείτε να πάρετε στα περισσότερα φαρμακεία.

Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας ή ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα σας πει πόσα milligrams ασβεστίου να παίρνετε

κάθε μέρα. Εάν παίρνετε συμπληρώματα ασβεστίου περισσότερο από 500 mg ημερησίως, να τα παίρνετε σε δόσεις. Αυτό βοηθά το σώμα σας να το απορροφήσει. Για παράδειγμα, εάν παίρνετε 1.000 mg ασβεστίου καθημερινά, παίρνετε 500 mg το πρωί και 500 mg το βράδυ.

Βιταμίνη D

Το σώμα σας χρειάζεται βιταμίνη D για να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο. Η βιταμίνη D μετράται με τον αριθμό των διεθνών μονάδων (IU) που χρειαζόσαστε καθημερινά.

- Εάν η ηλικία σας είναι μεταξύ 19 και 70 ετών, χρειάζεστε 600 IU ημερησίως.
- Εάν είστε άνω των 70 ετών, χρειάζεστε 800 IU βιταμίνης D ημερησίως.

Μπορείτε να πάρετε βιταμίνη D από το ηλιακό φως και τα τρόφιμα. Αυτές οι τροφές και τα ροφήματα έχουν βιταμίνη D:

- Λιπαρό ψάρι, όπως σολομός, σκουμπρί και τόνος
- Κρόκοι αβγού
- Ήπαρ
- Γάλα ενισχυμένο με βιταμίνη D
- Χυμός πορτοκάλι ενισχυμένος με βιταμίνη D

Συμπληρώματα βιταμίνης D

Οι πάροχοι υγειονομικής φροντίδας συχνά συνιστούν να παίρνετε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D. Είναι δύσκολο να παίρνετε όλη τη βιταμίνη D που χρειάζεστε από τα τρόφιμα. Και αν φοράτε αντηλιακό ή ζείτε σε εσωτερικούς χώρους τον περισσότερο χρόνο, δεν θα πάρετε πολλή βιταμίνη D από τον ήλιο.

Πολλές πολυβιταμίνες και ορισμένα συμπληρώματα ασβεστίου έχουν βιταμίνη D. Δείτε εάν περιέχουν οι δικές σας πριν αρχίσετε να παίρνετε ξεχωριστό συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Άσκηση

Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας σας μπορεί να προτείνει ασκήσεις για να ενισχύσετε τα οστά και τους μύες σας. Μπορεί να είναι ασκήσεις με βάρη που κάνουν πιο πυκνά τα οστά σας, όπως το περπάτημα, το τζόκινγκ ή το τρέξιμο. Μπορεί να είναι και ασκήσεις χωρίς βάρη, όπως η κολύμβηση.

Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας πριν αρχίσετε μία νέα ρουτίνα ασκήσεων. Εάν δυσκολεύεστε να ορίσετε μία ρουτίνα ασκήσεων, ρωτήστε εάν είναι σωστή για εσάς η φυσικοθεραπεία.

Αναιμία

Η λήψη ορμονοθεραπείας για περισσότερο χρόνο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για αναιμία. Έχετε αναιμία όταν έχετε μικρότερο αριθμό ερυθρών αιμοσφαιρίων από το κανονικό. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια μεταφέρουν οξυγόνο από τα πνευμόνια σας στους άλλους ιστούς του σώματός σας.

Όταν έχετε αναιμία, μπορεί να νιώθετε ασυνήθιστα κουρασμένος(η). Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας σας θα σας μιλήσει για την αναιμία. Μπορεί να σας συνταγογραφήσει και φάρμακα για να την αποτρέψετε.

Πότε να καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης εάν έχετε:

- Οποιαδήποτε από τις ανεπιθύμητες ενέργειες που αναγράφονται.
- Οποιεσδήποτε νέες ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Ερωτήσεις ή ανησυχίες.

Το χρονοδιάγραμμα της ένεσής σας

Το/Τα φάρμακο(α) που θα πάρετε είναι: _____

Θα τα παίρνετε για _____ ημέρες/εβδομάδες/μήνες

Θα τα παίρνετε στις: _____

Η πρώτη σας ένεση έχει προγραμματιστεί για: _____

Μπορείτε να κάνετε τις ενέσεις σας στην ακτινολογική ογκολογική κλινική ή στο γραφείο του ουρολόγου σας.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering