



INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Terapia hormonale për kancerin e prostatës

Ky informacion shpjegon terapinë hormonale për njerëzit me kancer të prostatës.

Rreth terapisë hormonale për kancerin e prostatës

Testosteroni është një hormon mashkullor. Ndodh kur hormonet e prodhuara nga gjëndra e hipofizës (një gjëndër e vendosur në tru) stimulojnë testikujt për të prodhuar spermë. Nëse keni kancer të prostatës, testosteroni mund të shkaktojë rritjen e qelizave kancerogjene.

Terapia hormonale parandalon rritjen e qelizave të kancerit të prostatës:

- Zvogëlon sasinë e testosteronit të prodhuar nga testikujt.
- Bllokon veprimin e testosteronit dhe hormoneve të tjera mashkullore.

Mjeku juaj mund të rekomandojë terapi hormonale për:

- lehtësimin e dhimbjes.

- ngadalësimin e përhapjes së kancerit të avancuar të prostatës.

Llojet e terpaive hormonale

Ekzistojnë 3 lloje terapishë hormonale për kancerin e prostatës. Ato mund të përdoren veçmas ose së bashku

- **Agonistët e hormonit lirues të hormonit luteinizues (LHRH)** bllokojnë sinjalin nga gjëndra e hipofizës që bën që testikujt të prodhojnë testosteron. Leuprolidi (Lupron®) dhe goserelina (Zoladex®) janë agonistë të LHRH. Ato administrohen me injeksion (shpim) një herë në muaj ose çdo 3, 4 ose 6 muaj.
- **Antiandrogjenët** janë ilaçe që parandalojnë lidhjen e testosteronit me qelizat tumorale. Kjo e pengon atë të kontribuojë në rritjen e qelizave kancerogjene. Një shembull i një antiandrogjeni është bikalutamidi (Casodex®). Është një pilulë që duhet të merret një herë në ditë.
 - Nëse jeni duke marrë bikalutamid, sigurohuni që ta merrni në të njëjtën kohë çdo ditë, pavarësisht nga vaktet.
 - Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju tregojë se kur të filloni ta merrni këtë ilaç.
- **Antagonistët e hormonit që çliron gonadotropinën (GnRH)**

janë ilaçe që bllokojnë prodhimin e testosteronit. Një shembull i një antagonisti të GnRH është degarelix (Firmagon®). Jepet me injeksion nënëkuror një herë në 28 ditë (4 javë). Një shembull tjetër është relugolix (Orgovyx®), i dhënë si pilulë një herë në ditë.

Nëse po merrni terapi hormonale me anë të injeksioneve, ju lutemi lexoni seksionin “Orari Juaj i Injeksioneve” në fund të këtij burimi.

Gjatë terapisë hormonale

- Njoftoni mjekun tuaj nëse jeni duke marrë ndonjë ilaç, duke përfshirë flasterë dhe kremra, ose nëse keni ndryshuar ilaçet. Disa ilaçe mund të ndryshojnë efikasitetin e terapisë hormonale. Njoftoni mjekun tuaj nëse jeni duke marrë:
 - Barna me recetë (medikamente të përshkruara nga një ofrues kujdesi shëndetësor).
 - Ilaçe pa recetë (ilaçe që mund të blihen pa recetë).
 - Integratorë dietike, të tilla si vitamina, minerale dhe kura bimore ose shtëpiake.
- Do t'ju bëhen analiza gjaku. Kjo për shkak se enzimat e mëlçisë mund të rriten. Nëse kjo ndodh, mjeku juaj do ta diskutojë atë me ju. Nëse është e nevojshme, ata hartojnë një plan për ta menaxhuar atë.

- Alkooli mund t'i pengojë ilaçet të veprojnë siç duhet. Nëse doni të pini alkool, flisni me mjekun tuaj.

Efektet anësore të terapisë hormonale

Terapia hormonale mund të shkaktojë efekte anësore. Efektet anësore mund të zhduken gjatë trajtimit. Ndonjëherë ato zgjasin shumë muaj pas përfundimit të terapisë hormonale. Mund të përjetoni disa ose asnjë nga këto efekte anësore.

- Afshe të nxehta ose djersitje.
- Lodhje (ndjesi lodhje e lartë ose me më pak energji se zakonisht).
- Mosfunksionim erektil (vështirësi në arritjen ose mbajtjen e një ereksioni).
- Më pak dëshirë seksuale se zakonisht.
- Diarre (jashtëqitje të holluara ose të ujshme).
- Kapsllëk (më pak jashtëqitje se zakonisht).
- Dhimbje e përgjithësuar.
- Ndjeshmëria e gjirit ose rritja e indeve të gjirit.
- Shtim në peshë.
- Dobësi muskulore.
- Depresion
- Më pak qartësi mendore.

- Reagimi lokal në vendin e injektimit.

Programi ynë i mjekësisë seksuale dhe riprodhuese për meshkujt mund të ndihmojë në adresimin e problemeve të shëndetit seksual, siç është mosfunksionimi erektil (DE). Telefononi në 646-888-6024 për më shumë informacion ose për të caktuar një takim.

Parandalimi i sëmundjeve gjatë terapisë hormonale

Diabeti dhe sëmundjet e zemrës

Terapia hormonale mund të rrisë rrezikun e diabetit dhe sëmundjeve të zemrës. Ndiqni një mënyrë jetese të shëndetshme për të ndihmuar në uljen e këtij rreziku.

- Mos pini duhan ose mos përdorni produkte duhani. Nëse pini duhan, Programi i Kontrollit të Duhanit i MSK-së ka specialistë që mund t'ju ndihmojnë të hiqni dorë. Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju referojë te ky program për ndihmë. Për më shumë informacion në lidhje me programin tonë të kontrollit të duhanit vizitoni www.msk.org/tobacco or call 212-610-0507.
- Arrini ose ruani një peshë të shëndetshme trupore. Nëse dëshironi të caktoni një takim me një dietolog klinik, telefononi në numrin 212-639-7071. Për më shumë informacion, vizitoni www.msk.org/nutrition .

- Ndiqni një dietë të shëndetshme. Dieta juaj duhet të jetë e pasur me fibra, me pak yndyrna dhe me pak ëmbëlsira të koncentruara. Lexoni *Nutrition and Prostate Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer) për të mësuar më shumë.
- Bëni rregullisht ushtrime fizike. Shembujt përfshijnë ecjen e shpejtë, vrapin, çiklizmin, aerobikun dhe punën në oborr. Ne rekomandojmë të ushtroheni për 30 minuta çdo ditë, përveç rutinës suaj të përditshme. Edhe nëse nuk mund të ushtroheni çdo ditë, çdo gjë që mund të bëni do të jetë e dobishme.

Osteoporozë

Marrja e terapisë hormonale për një kohë të gjatë mund të rrisë rrezikun e osteoporozës (OS-tee-oh-puh-ROH-sis).

Osteoporozë është një gjendje në të cilën kockat dobësohen dhe kanë më shumë gjasa të thyhen.

Marrja e mjaftueshme e kalciumit dhe vitaminës D dhe ushtrimet fizike mund të ndihmojnë në uljen e rrezikut të osteoporozës. Lexoni *Osteoporosis, Osteopenia, and How to Improve Your Bone Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health) për të mësuar më shumë.

Kalçium

Sigurohuni që të merrni mjaftueshëm kalçium. Shumica e të rriturve kanë nevojë për 1000 deri në 1200 miligramë (mg) kalçium çdo ditë. Mjeku ose dietologu juaj klinik mund t'ju këshillojë për sasinë e kalçiumit që i përshtatet më së miri nevojave tuaja.

Mënyra më e mirë për të marrë kalçium është përmes ushqimit. Këto ushqime dhe pije përmbajnë shumë kalçium:

- Qumështi
- Djathi
- Kos
- Salmon i konservuar
- Tofu
- Gjizë
- Lëng portokalli i pasuruar me kalçium
- Spinaq
- Bajame

Integratorë kalçiumi

Disa njerëz nuk arrijnë të marrin mjaftueshëm kalçium përmes dietës së tyre. Nëse ky është rasti juaj, mjeku ose dietologu juaj klinik mund të rekomandojë marrjen e një integrator kalçiumi. Mund të blini një ingetrator kalçiumi pa recetë në farmacinë tuaj lokale.

Karbonati i kalçiumit dhe citrati i kalçiumit janë lloje të suplementeve të kalçiumit që gjenden pa recetë. Ato janë në dispozicion në formën e tabletave që duhen gëlltitur. Disa njerëz mund ta thithin citrat kalçiumi më mirë sesa karbonat kalçiumi. Kjo vlen për të moshuarit dhe ata me aciditet të ulët në stomak, siç janë ata me anemi pernicioze.

- Nëse merrni karbonat kalçiumi, është mirë ta merrni atë me vaktin ushqimor. Kjo ndihmon trupin tuaj ta përthithë atë. OsCal® dhe Caltrate® janë shembuj të integratorëve të karbonatit të kalçiumit.
- Nëse merrni citrat kalçiumi, është mirë ta merrni 30 minuta para vakteve. Kjo ndihmon trupin tuaj ta përthithë atë. Citracal® është një shembull i një integratori të citratit të kalçiumit që mund ta gjeni në shumicën e farmacive.

Mjeku ose dietologu juaj do t'ju tregojë se sa miligramë kalçium duhet të merrni çdo ditë. Nëse merrni më shumë se 500 mg integrator kalçiumi në ditë, ndani dozën në disa doza. Kjo ndihmon trupin tuaj ta përthithë atë. Për shembull, nëse merrni 1000 mg kalçium në ditë, merrni 500 mg në mëngjes dhe 500 mg në mbrëmje.

Vitaminë D

Trupi juaj ka nevojë për vitaminë D për të absorbuar dhe përdorur kalçiumin. Vitamina D matet në njësi ndërkombëtare (IU) të nevojshme në ditë.

- Nëse jeni midis moshës 19 dhe 70 vjeç, keni nevojë për 600 IU vitaminë D në ditë.
- Nëse jeni mbi 70 vjeç, keni nevojë për 800 IU vitaminë D në ditë.

Vitamina D mund të merret nëpërmjet ekspozimit ndaj rrezeve të diellit dhe dietës. Këto ushqime dhe pije përmbajnë vitaminë D:

- Peshq të yndyrshëm, të tillë si salmoni, skumbri dhe toni
- Të verdhat e vezëve
- Mëlçia
- Qumësht i pasuruar me vitaminë D
- Lëng portokalli i pasuruar me vitaminë D

Integrator ivitaminës D

Mjekët shpesh rekomandojnë marrjen e një suplementi të vitaminës D. Është e vështirë të merrni të gjithë vitaminën D që ju nevojitet përmes dietës suaj. Dhe nëse përdorni krem kundër diellit ose kaloni pjesën më të madhe të kohës brenda, nuk do të merrni shumë vitaminë D nga dielli.

Shumë multivitamina dhe disa integratorë kalciumi përmbajnë vitaminë D. Kontrolloni nëse produkti juaj e përmban atë përpara se të filloni një suplement të veçantë të vitaminës D.

Ushtrime fizike

Mjeku juaj mund të rekomandojë ushtrime për të forcuar kockat dhe muskujt tuaj. Këto mund të jenë ushtrime me pesha që ndihmojnë në dendësinë e kockave, siç janë ecja, vrapimi ose vrapimi. Ato mund të jenë edhe ushtrime pa ngritje peshe, siç është noti.

Para se të filloni një program të ri ushtrimesh, gjithmonë konsultohuni me mjekun tuaj. Nëse keni vështirësi në krijimin e një rutine ushtrimesh, pyetni nëse fizioterapia është e përshtatshme për ju.

Anemia

Përdorimi i zgjatur i terapisë hormonale mund të rrisë rrezikun e anemisë. Anemia ndodh kur numri i qelizave të kuqe të gjakut është më i ulët se normalja. Qelizat e kuqe të gjakut transportojnë oksigjen nga mushkëritë në indet e tjera të trupit.

Kur keni anemi, mund të ndiheni jashtëzakonisht të lodhur. Mjeku juaj do t'ju flasë për aneminë. Ata gjithashtu mund të përshkruajnë ilaçe për të ndihmuar në parandalimin e saj.

Kur të telefononi ofruesin e kujdesit shëndetësor

Telefononi mjekun tuaj nëse keni:

- Çdo efekt anësor të listuar.

- Çdo efekt anësor i ri.
- Pyetje ose shqetësime.

Orari juaj i injeksioneve

Medikamenti(et) që do të merrni janë: _____

Do t'i merrni për ____ ditë/javë/muaj

Do t'i merrni në: _____

Injeksioni juaj i parë është planifikuar për: _____

Injeksionet mund të administrohen në klinikën onkologjike ose në njësinë e infuzionit.

Nëse keni pyetje ose shqetësime, kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor. Një pjesëtar i kujdesit shëndetësor do t'ju përgjigjet nga e hëna në të premte nga 9 e mëngjesit deri në 5 e pasdites Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Hormonal Therapy for Prostate Cancer - Last updated on October 20, 2023

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center