# Eftir brjóstakrabbamein

## Óttinn við að endurgreinast, einkenni sem ætti að vera vakandi fyrir og leiðir til að hlúa að heilsunni



Brjóstaheill
Samhjálp kvenna

Krabbameinsfélagið

## Að vera á varðbergi án þess að áhyggjurnar taki yfir

Eftir að meðferð við brjóstakrabbameini lýkur er eðlilegt að upplifa blendnar tilfinningar, en ekki einungis létti. Reynslan sýnir að margar konur óttast endurkomu sjúkdómsins og að jafnvel smávægileg einkenni geti vakið áhyggjur.

Það er bæði eðlilegt og skynsamlegt að vera á varðbergi og vakandi fyrir breytingum, en jafnframt mikilvægt að áhyggjurnar taki ekki yfir.

***En hverju á að vera vakandi fyrir? Hvenær á að leita til læknis? Hvernig má draga úr áhyggjum og ótta?***
Í þessum bæklingi er leitast við að svara þessum spurningum.

## Eftirtöldum aðilum eru færðar bestu þakkir:

**Bröstcancerförbundet**, sænsku brjóstakrabbameinssamtökunum, sem veittu góðfúslegt leyfi til að þýða bæklinginn úr sænsku.

**Nemendafélaginu Hugin við Menntaskólann á Akureyri** sem stóðu fyrir fjáröflun til stuðnings Brjóstaheillum sem nýttist vel við útgáfu bæklingsins.

**Sigurði Þórarinssyni** fyrir að styrkja útgáfu bæklingsins.

**Ólöfu Kristjönu Bjarnadóttur** krabbameinslækni fyrir ráðgjöf.

**Bríeti Davíðsdóttur** sem myndskreytti bæklinginn.



## Að greinast aftur með brjóstakrabbamein

Í flestum tilvikum greinist brjóstakrabbamein ekki aftur. Meðferðin miðar að því að eyða öllum krabbameinsfrumum, en þó er viss hætta á að einhverjar krabbameinsfrumur verði eftir og fari að skipta sér. Líkurnar á því að endurgreinast byggja á samspili margra þátta. Þó aldrei sé hægt að útiloka með öllu að sjúkdómurinn komi aftur er hættan á endurkomu lítil.

Þess vegna talar heilbrigðisstarfsfólk um að krabbameinsmeðferð sé lokið frekar en að fólk sé læknað.

Ef krabbameinið kemur aftur getur liðið mislangur tími þar til það gerist – allt frá nokkrum mánuðum eftir að krabbameinsmeðferð lýkur og upp í mörg ár.

Endurkoma krabbameins getur verið með mismunandi hætti. Þegar það greinist aftur á sama stað er talað um staðbundna endurkomu. Finnist krabbameinsfrumur einnig í aðlægum vefjum, svo sem eitlum í holhönd, er talað um svæðisbundið mein. Þegar fjarmeinvörp koma fram í öðrum líffærum er talað um útbreiddan sjúkdóm eða langvinnt brjóstakrabbamein.

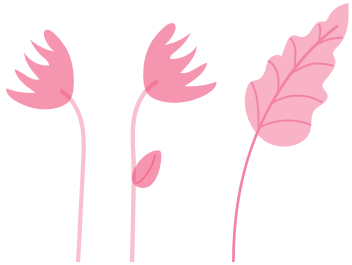
Þar sem líkurnar á endurkomu eru almennt litlar er ekki ástæða til að hafa miklar áhyggjur en það er samt gott að vita hvaða einkenni geta gert vart við sig ef sjúkdómurinn tekur sig upp.

***Mikilvægt er að hafa í huga að þau einkenni sem fjallað er um í bæklingnum geta orsakast af mörgu öðru en endurkomu meinsins.***

## Breytingar í eða kringum brjóstið

Ef skurðaðgerð hefur verið framkvæmd með það í huga að varðveita sem mest af brjóstinu (fleygskurður) getur krabbameinið komið aftur upp í brjóstvefnum sem eftir er. Ef brjóstið hefur verið fjarlægt (brjóstnám), getur meinið komið upp í húð eða öðrum vefjum á brjóstkassa.

Þegar skurðsár grær geta ójöfnur myndast í eða kringum aðgerðarsvæðið. Yfirleitt er það meinlaust, en ef breytingar verða á svæðinu er ráðlegt að láta skoða það til öryggis. Eftir fleygskurð geta orðið breytingar á  brjóstinu og eymsli, hnútar eða dofi komið fram.



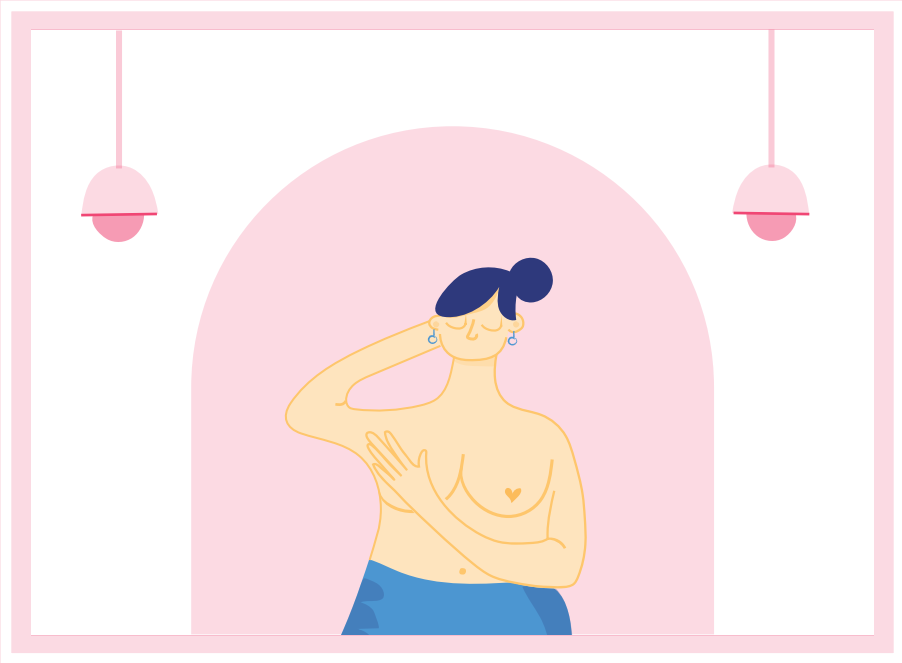
**Breytingar sem er rétt að vera vakandi fyrir eftir fleygskurð eru til dæmis:**

- Nýr hnútur í brjóstinu
- Bólga í brjóstinu, undir hendi eða í kringum viðbeinið
- Breytingar á lögun brjóstsins eða stærð
- Breytingar á húð, til dæmis ójöfnur og dældir
- Roði eða útbrot á eða í kringum geirvörtuna
- Vökvi frá geirvörtu af óþekktum orsökum
- Geirvarta dregst inn, breytist í útliti, eða lögun



**Einkenni sem geta bent til endurkomu eftir brjóstnám eru til dæmis:**

- Einn eða fleiri hnútar í eða undir húð á brjóstkassanum
- Húðin breytist og verður þykkari í, meðfram eða nálægt öri og það sama getur átt við ör í handarkrika eftir brottnám eitla
- Þegar um er að ræða bólgukrabbamein í brjósti (sem er sjaldgæf tegund, <5% tilfella) getur roði í öri verið eina sýnilega einkennið við endurkomu



## Einkenni í öðrum líkamshlutum

Stundum dreifast krabbameinsfrumur frá upprunalega æxlinu til annarra líkamshluta og mynda fjarmeinvörp.

**Eftirtalin einkenni geta bent til endurkomu krabbameins:**

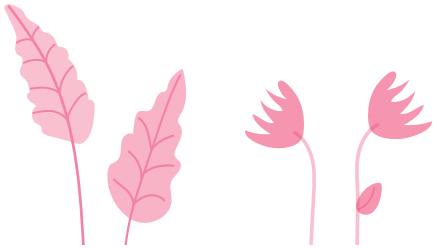
- Óeðlileg þreyta
- Ógleði
- Minnkuð matarlyst og óeðlilegt þyngdartap
- Mikill eða viðvarandi höfuðverkur
- Þurr hósti eða mæði
- Verkir í beinum, til dæmis í hrygg, mjöðmum eða rifbeinum

Öll geta þessi einkenni átt sér aðrar orsakir og þurfa alls ekki að vera merki um endurkomu krabbameins. Engu að síður ættir þú alltaf að leita til heilbrigðisstarfsfólks ef þú finnur fyrir nýjum einkennum sem ekki eiga sér augljósar orsakir, eru viðvarandi og ganga ekki yfir, heldur versna frekar.



Ef brjóstakrabbamein dreifir sér er algengast að fjarmeinvörp myndist í beinum, en einnig geta þau myndast í lungum, lifur, heila, húð og eitlum.

Hafa ber í huga að hvar svo sem meinvörp myndast eru þau skilgreind sem brjóstakrabbamein, þar sem krabbameinsfrumurnar koma frá upprunalega brjóstakrabbameininu. Til dæmis er fjarmeinvarp í lunga ekki lungnakrabbamein.



**Eitlar**

Ef brjóstakrabbameinsfrumur dreifa sér í nálæga eitla er talað um svæðisbundna endurkomu.

Meinvörp í eitlum geta verið einkennalaus en stundum sjást þau eða þreifast sem bólga og/eða hnútar í holhönd, í kringum bringubein eða viðbein.

Ef sogæðakerfið skerðist, t.d. vegna þess að eitlar eru fjarlægðir, getur vökvasöfnun valdið því að handleggur eða hönd bólgnar upp og svokallaður sogæðabjúgur myndast. Hafa ber í huga að sogæðabjúgur er frekar algengur eftir meðferð við brjóstakrabbameini, en aðeins í örfáum tilfellum orsakast hann af endurkomu krabbameins.

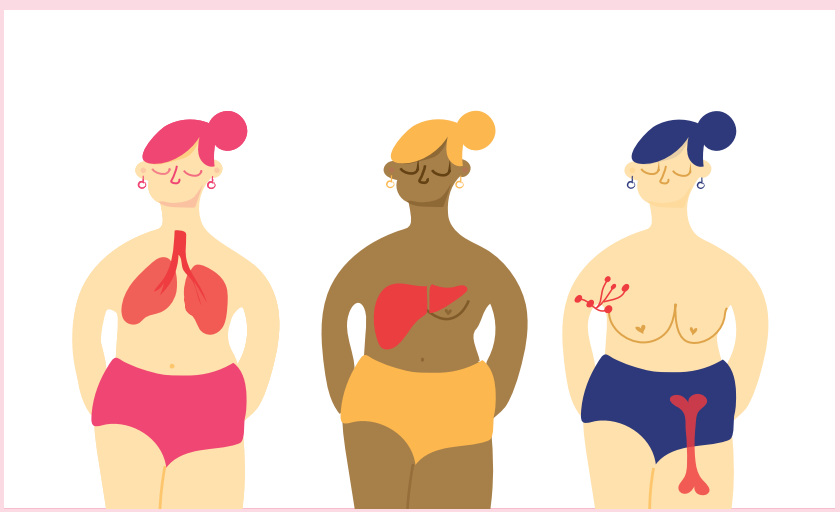


**Bein**

Meinvörp í beinum veikja beinvefinn og auka þannig líkur á beinbrotum og samfallsbrotum í hrygg. Meinvörp í beinum eru algengasta ástæða verkja af völdum krabbameins.

**Einkenni sem geta bent til meinvarpa í beinum eru til dæmis:**

- Langvarandi verkir í beinum, sem versna oft við hreyfingu og venjuleg verkjalyf hafa takmörkuð áhrif á
- Beinbrot
- Bakverkir af óútskýrðum ástæðum, erfiðleikar við gang, dofi og minni stjórn á þvagi og hægðum



## Lungu

Meinvörp í lungum eru yfirleitt einkennalaus til að byrja með, en þegar frá líður geta eftirfarandi einkenni komið fram:

- Viðvarandi hósti, jafnvel uppgangur með blóðugu slími
- Mæði, jafnvel án áreynslu
- Endurteknar öndunarfærasýkingar
- Vökvasöfnun í lungum sem veldur andþyngslum og verk fyrir brjósti, óþægindum og þyngslatilfinningu

## Heili

Heilinn er yfirleitt ekki fyrsta líffærið sem meinvörp myndast í. Einkenni sem geta bent til endurkomu krabbameins með meinvörpum í heila eru margvísleg og ráðast meðal annars af stærð og staðsetningu meins.

**Dæmi um slík einkenni eru:**

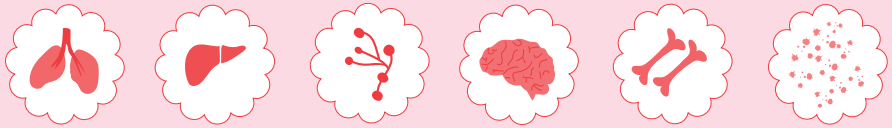
- Höfuðverkur, stundum samhliða ógleði og uppköstum
- Svimi, jafnvægisleysi og skert samhæfing
- Krampakast
- Máttleysi eða dofi í annarri hlið líkamans
- Hugrænar breytingar svo sem skapsveiflur, minnisvandamál og að vera illa áttaður
- Talörðugleikar
- Breyting á sjón, til dæmis skert sjónsvið og tvísýni

## Húð

Meinvörp í húð myndast oftast nálægt upphaflega krabba-meininu. Meinvörp geta þó líka myndast annars staðar, til dæmis í hársverði, á hnakka, baki og handleggjum, en það er mun sjaldgæfara.

**Einkenni sem geta bent til meinvarpa í húð eru til dæmis:**

- Breyting á húðlit
- Útbrot sem hverfa ekki
- Einn eða fleiri litlir, harðir og sársaukalausir hnúðar
- Blóð sem vætlar úr húðbreytingu og er viðvarandi
- Sár sem ekki grær



## Lifur

**Meinvörp í lifur geta valdið eftirfarandi einkennum:**

- Lystarleysi
- Þreytu- og máttleysistilfinningu
- Hita
- Kláða í húð
- Gulu í augnhvítu og/eða húð
- Útþenslu kviðar vegna vökvasöfnunar
- Verk hægra megin í kvið, undir rifbeinum

## Hvernig er hægt að draga úr líkum á endurkomu?

Eitt það allra mikilvægasta sem hægt er að gera til að draga úr líkum á endurkomu er að fylgja ráðleggingum lækna og heilbrigðisstarfsfólks og halda áfram þeirri meðferð sem kann að hafa verið lagt upp með (til dæmis innkirtlatöflumeðferð).

Að öðru leyti er erfitt að segja nákvæmlega til um hvað dregur úr líkum á endurkomu meins hjá hverjum og einum þar sem það byggir á samspili margra þátta, svo sem tegund æxlis, stigi við greiningu, genasamsetningu, lífsstíl og fleiru.

Sömu lífsvenjur og almennt stuðla að góðri heilsu eiga einnig við nú; að borða hollan mat, hreyfa sig, reykja ekki, sporna gegn ofþyngd og takmarka eða sleppa áfengisneyslu.

### Leggðu áherslu á hollt mataræði

Enginn vafi leikur á því að hollt mataræði hefur jákvæð áhrif á heilsu og stuðlar að vellíðan, þó enn liggi ekki fyrir vísindalegar sannanir um að það dragi beint úr hættu á endurkomu sjúkdómsins. Leggðu áherslu á fjölbreyttan og næringarríkan mat í hæfilegu magni og gættu hófs í neyslu mjög unninna og hitaeiningaríkra matvæla.





## Regluleg hreyfing

Regluleg líkamleg virkni getur dregið úr þreytu, minnkað streitu og bætt almenna heilsu til lengri tíma.

Rannsóknir sýna að reglubundin hreyfing dregur úr líkum á endurkomu brjóstakrabbameins. Mikilvægt er að hafa í huga að öll hreyfing er betri en engin. Því skiptir máli að gera það sem maður treystir sér til og auka hreyfinguna smám saman eftir því sem getan eykst.

## Takmarkaðu eða slepptu áfengi

Áfengisneysla er þekktur áhættuþáttur brjóstakrabba-meins, þó minna sé vitað um hvort hún tengist aukinni hættu á endurkomu. Neysla áfengis getur hinsvegar haft margvísleg önnur neikvæð áhrif á heilsu og því er skynsamlegt að takmarka hana eða sleppa henni alveg.

## Ekki reykja

Reykingar eru einn þekktasti og mest rannsakaði áhættuþáttur krabbameins. Reykingar auka líkurnar á krabbameini og geta einnig aukið hættu á endurkomu þess og dregið úr áhrifum ýmissa meðferða.





## Að takast á við áhyggjur

***Það er hægara sagt en gert að hafa ekki óþarfa áhyggjur, sérstaklega eftir að hafa lesið eða heyrt um öll þau einkenni sem geta bent til endurkomu krabbameins.***

Það er alltaf gott að vera vakandi fyrir breytingum og nýjum einkennum sem óljóst er af hverju stafa og eru viðvarandi. Ef slíkt kemur upp ætti alltaf að leita til heilbrigðisstarfsfólks.

Staðreyndin er þó sú að í flestum tilvikum kemur brjóstakrabbameinið ***ekki*** aftur.

Það er samt eðlilegt að áhyggjur eða ótti geri vart við sig því ekki er hægt að gefa algjöra fullvissu um að sjúkdómurinn komi ekki aftur.

Margir finna öryggi í því að afla sér upplýsinga. Þeir sem eru vel upplýstir um áhættu og líkur eiga oft auðveldara með að takast á við áhyggjur. Það getur verið mjög hjálplegt að tala við fólk sem hefur þekkingu eða reynslu, til dæmis heilbrigðisstarfsfólk eða aðra sem hafa fengið brjóstakrabbamein.

Að ræða um það sem íþyngir þér og þær hugsanir sem leita á þig getur dregið úr áhyggjum og verið hughreystandi.

Það geta komið tímabil þar sem erfitt er að takast á við óttann, en þá er sérstaklega mikilvægt að forgangsraða einföldum daglegum venjum sem gera þér gott, svo sem nægum svefni og góðri næringu.

## Brjóstaheill - Samhjálp kvenna

***Brjóstaheill - Samhjálp kvenna*** er félag sjálfboðaliða sem hefur það að markmiði að styðja við konur sem greinast með brjóstakrabbamein. Samtökin voru stofnuð árið 1979 og er eitt aðildarfélaga Krabbameinsfélagsins. Einnig eru þau aðili að alþjóðasamtökunum Reach to Recovery og Europa Donna.

## Stuðningur og ráðgjöf

Enginn þarf að takast einn á við krabbamein.

***Krabbameinsfélagið*** býður ókeypis stuðning og ráðgjöf fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, bæði meðan á veikindum stendur og í kjölfar þeirra. Fagaðilar veita viðtöl auk þess sem boðið er upp á ýmis námskeið.

***radgjof@krabb.is – krabb.is – 8004040***

Ýmis starfsemi fer einnig fram á vettvangi ***aðildarfélaga Krabbameinsfélagsins*** sem getur verið gagnleg.

***Ljósið*** er endurhæfingarmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein.





Brjóstaheill
Samhjálp kvenna

Krabbameinsfélagið