



Brjóstakrabbamein

Líðan og eftirfylgd eftir meðferð

Þetta fræðsluefni er ætlað þeim sem hafa greinst með brjóstakrabbamein og fengið meðferð vegna þess af einhverjum toga. Það á einnig við þá sem fá frekari meðferð, til dæmis með beinþéttilyfjum eða innkirtlameðferð.

Tilgangur fræðsluefnisins er að veita upplýsingar um það eftirlit sem tekur við, einkenni sem þarf að vera vakandi fyrir og hvað hægt er að gera til þess að bæta eigin heilsu og lífsgæði. Einnig kemur fram hvert á að leita varðandi fylgikvilla sem tengjast krabbameinsmeðferðinni.

Eftirlit með reglulegum myndatökum af brjósti

Hefðbundið eftirlit eftir meðferð við brjóstakrabbameini felst í árlegri myndatöku af brjóstum í fimm ár.

- Ef allur brjóstvefur hefur verið fjarlægður (brjóstnám) er ekki þörf á myndrannsóknum á því svæði en heilbrigða brjóstið er myndað.
- Ef bæði brjóst hafa verið tekin er ekki þörf á myndrannsókn.

Svar við myndatökunni er sent rafrænt innan þriggja vikna inn á vefsvæðið [heilsuvera.is](#).

Að fimm árum liðnum tekur við hefðbundið eftirlit. Þá er sent boð um brjóstamyndatöku á tveggja ára fresti til þeirra sem eru á aldrinum 40-69 ára en á þriggja ára fresti til 70-74 ára.

Eftirlit með reglulegum myndatökum af brjóstum

Fyrstu fimm árin eftir lok meðferðar:

- Myndataka einu sinni á ári

Eftir fimm ár:

- 40-69 ára fara í myndatöku á tveggja ára fresti
- 70-74 ára fara í myndatöku á þriggja ára fresti

Læknir skipuleggur viðeigandi áhættueftirlit fyrir fólk sem ber arfgenga breytingu á geni sem eykur hættu á krabbameini í brjóstum. Það getur falið í sér tíðari myndatökur.

Mikilvægt er að fara í brjóstamyndatökur þegar boðað er til þeirra

Fyrir utan myndatöku af brjósti fer eftirlit að mestu eftir einkennum. Ekki hefur verið sýnt fram á að aðrar rannsóknir skili betri árangri. Ómun brjósta er ekki hluti af reglulegu eftirliti.

Sjálfskoðun brjósta og brjóstasvæðis

Það er engin ein rétt leið til að skoða brjóstasvæðið heldur er mikilvægt að gera það reglulega og á þann hátt sem hentar best til að finna breytingar ef þær verða. Gott er að venja sig á að horfa á svæðið og þreifa það. Það er hægt að gera til dæmis í sturtu, þegar krem er borið á líkamann eða við að klæða sig. Slóð á kennslumyndband um þreifingu brjósta má finna aftast í þessu fræðslufni.

Mælt er með því að fylgjast með aðgerðarsvæðinu og að þreifa heilbrigða brjostið að minnsta kosti einu sinni í mánuði.

Einkenni sem þarf að bregðast við

Eðlilegt er að brjóstasvæðið og skurðurinn sé nokkurn tíma að jafna sig. Einkenni eins og verkir, tog, strengir, brunatilfinning eða dofi geta verið til staðar í töluverðan tíma. Oftast minnka einkenni smám saman en í sumum tilfellum hverfa þau ekki alveg.

Ef ný einkenni koma fram sem engin skýring er á og sem hverfa ekki á innan við fjórum vikum er ráðlagt að hafa samband við Brjóstamiðstöð Landspítala í síma 543 9560.

Dæmi um nýjar breytingar á brjóstasvæði sem þarf að meta nánar:

- Bólga á brjóstakassa, í holhönd, í kringum viðbein eða á handlegg
- Breyting á stærð og lögun brjósta svo sem dældir í holdi eða inndregin húð
- Breytt útlit eða inndregin geirvarta
- Vessar úr geirvöрту án þess að hún sé kreist
- Roði eða útbrot á húð eða við örvef
- Nýr hnútur sem ekki hefur verið áður á brjóstasvæði, við ör eða í holhönd

Önnur einkenni sem er mikilvægt að meta:

- Viðvarandi verkir í beinum, til dæmis í baki, mjöðmum eða rifjum
- Slæmur, viðvarandi höfuðverkur
- Breytingar á sjón
- Vaxandi slappleiki
- Mæði eða bjúgur sem ekki er skýring á
- Þyngdartap sem er án skýringa
- Skyndileg blæðing frá legi sem verður eftir tíðahvörf

Í neyðartilvikum er leitað á bráðamóttöku eða hringt í 112

Fylgikvillar krabbameinsmeðferðar

Fylgikvillar í kjölfar krabbameinsgreiningar og meðferðar eru misjafnir milli fólks. Sumir fylgikvillar sem byrja meðan á meðferð stendur geta varað um óákveðinn tíma eftir lok hennar. Dæmi um það eru þreyta og taugaverkir. Aðrir sjaldgæfir fylgikvillar geta komið fram mánuðum eða jafnvel árum eftir lok meðferðar, til dæmis áhrif á starfsemi hjarta, lungna og innkirtla.

Þessir fylgikvillar geta haft áhrif á færni fólks til að sinna daglegum athöfnum, atvinnu, námi og fleira. Suma fylgikvilla er hægt að milda eða lækna með ýmsum gagnlegum úrræðum og oftast dregur úr einkennum með tímanum.

Dæmi um fylgikvilla brjóstakrabbameinsmeðferðar

Algengir:

- Preyta, orku- og framtaksleysi
- Kviði og depurð
- Skortur á einbeitingu og minnisleysi
- Ótti um að meinið taki sig upp aftur
- Verkir
- Taugaverkir eða dofi
- Breytingar í húð svo sem þurrkur og kláði
- Ótímabær tíðahvörf
- Vandamál sem tengjast kynlífi- og frjósemi

Sjaldgæfir:

- Beinþynning
- Hjartabilun eða aðrir hjarta- og æðasjúkdómar

Líðan við lok krabbameinsmeðferðar

Þegar meðferð lýkur finna flestir fyrir blendnum tilfinningum. Algengt er að upplifa leiða, depurð eða ótta við að greinast aftur. Margir lýsa því líka hversu flókið það er að missa „öryggisnetið“ sem meðferðin veitti. Á sama tíma er hægt að finna fyrir létti, þakklæti og bjartsýni.

Tilfinning um óvissu og missi er eðlileg. Flestir sem hafa farið í gegnum greiningu og meðferð vegna krabbameins vita að lífið er breytt og ólíkt því sem áður var. Gott getur verið að tala um líðan sína og hugsanir við einhvern sem maður treystir. Námskeið eins og „Mín leið“ og önnur námskeið sem Ljósið, Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins, Kraftur eða aðrir stuðningshópar eru með geta reynst gagnleg við að takast á við líkamlegar og sálrænar áskoranir eftir krabbameinsmeðferð. Þátttaka í slíkum námskeiðum getur einnig stutt við heilsusamlegan lífsstíl.

Heilsueflandi lífsstíll

Hvatt er til þess að taka þátt í skipulagðri skimun fyrir krabbameinum og að fara í viðeigandi bólusetningar.

Rannsóknir sýna að regluleg hreyfing, að halda sér í kjörþyngd, fjölbreytt og hollt mataræði, hófleg eða engin áfengisneysla stuðlar að bættri heilsu og betri lífsgæðum. Einnig hafa aðferðir sem draga úr streitu eins og hugleiðsla eða slökun sýnt góðan árangur.

Lyfseðlar

Sótt er um endurnýjun lyfseðla vegna lyfja sem gefin eru eftir greiningu brjóstakrabbameins á vefnum heilsuvera.is.

Ef spurningar vakna eða áhyggjur koma upp vegna meðferðar eða einkenna meðan á eftirliti stendur er haft samband við Brjóstamiðstöð Landspítala í síma 543 9560.

Eftir útskrift úr eftirliti Brjóstamiðstöðvar eða ef upp koma önnur einkenni sem tengjast ekki greiningu brjóstakrabbameins er leitað til heilsugæslu.

Stoðþjónusta á Landspítala

Starfsfólk Brjóstamiðstöðvar getur haft milligöngu um ýmsa stoðþjónustu á vegum Landspítala svo sem sálfræðiþjónustu, félagsráðgjöf, presta- og djáknaþjónusta, næringar-ráðgjöf, kynlífsráðgjöf, sjúkra- og iðjubjálfun, slökunar meðferð hjá hjúkrunarfræðingi og endurhæfingarteymi fyrir krabbameinsgreinda.

Frekari upplýsingar eru á vef Landspítala undir sérþjónusta:

www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/serthjonusta/yfirlit-um-serthjonustu/

Brjóstamiðstöð Landspítala

www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/brjostamidstod-landspitala/

Stoðþjónusta utan Landspítala

Ýmsar stofnanir og stuðningshópar sem hægt er að leita til án tilvísunar:

- Krabbameinsfélagið: www.krabb.is
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins: www.krabb.is/radgjof-studningur/
- Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur: www.kraftur.org
- Svæðaskrifstofur í Reykjavík og á landsbyggðinni innan Krabbameinsfélagsins
- Ljósíð, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess: www.ljosid.is

Stofnanir þar sem þörf er á tilvísun

- Heilsustofnun Náttúruvæðingafélags Íslands: www.nlfi.is
- Kristnes á Akureyri: www.sak.is/is/thjonusta/lyflaekningasvid/kristnes
- Reykjalundur (ákveðnir hópar sjúklinga): www.reykjalundur.is
- Virk, Starfshæfingarsjóður: www.virk.is

Fræðsluefni og upplýsingar um þjónustu og netsíður

Kennslumyndband um þreifingu brjóstá:

- [Brjóstáþreifing - kennslumyndband](#)

Fræðsluefni frá Krabbameinsfélagi Íslands um langvinnar og síðbúnar aukaverkanir krabbameinsmeðferðar

- www.krabb.is/radgjof-studningur/ad-greinast-med-krabbamein/langvinnar-og-sidbunar-aukaverkanir

Erlendar netsíður um líðan og stuðning að krabbameinsmeðferð lokinni

- American Society of Clinical Oncology: www.cancer.net/survivorship/follow-care-after-cancer-treatment/importance-follow-care
- Macmillan Cancer Support: www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/after-treatment

Netsíður um heilbriggt líf og forvarnir

- Krabbameinsfélagið, heilbriggt líf: www.krabb.is/fraedsla-forvarnir/heilsan-min-mitt-lif
- Velvirk: www.velvirk.is

Íslenskir vefir með gagnlegum æfingum í núvítund og samkennd

- Núvítundarsetrið: www.nuvitundarsetrid.is
- Fífill: fifill.is

Gagnlegt íslenskt smáforrit

- Sterkari út í lífið:** Æfingar á íslensku í núvítund, jóga Nidra og slökun

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.