

*Denne brosjyren kan også lastes ned
og skrives ut. Nedlastbar brosjyre finner
du på www.helsedirektoratet.no*

Viktig informasjon
om oppfølging og
forebygging av mulige
sensskader

Utgitt av Helsedirektoratet i samarbeid med Kreftforeningen og Norsk lymfomgruppe, 2012. Grafisk design: www.aasebde.no

Til deg som har fått strålebehandling for lymfekreft

– viktig informasjon om oppfølging og
forebygging av mulige senskader

IS-1883


Helsedirektoratet


Kreft
foreningen

Norsk
lymfomgruppe

Senskader etter strålebehandling for lymfekreft

Takket være effektiv behandling blir stadig flere friske etter lymfekreft (lymfom). De senere årene har det kommet ny kunnskap om senskader etter behandlingen. Senskader kan ramme pasienter som har fått strålebehandling eller cellegiftbehandling.

I denne brosjyren finner du informasjon om de viktigste senskadene som kan oppstå etter stråling mot hjertet, halsen eller brystet. Senskader rammer ikke alle, men kan bli et helseproblem for noen.

Helsedirektoratet anbefaler i samråd med legespesialister regelmessig legek kontroll for å oppdage eventuelle senskader så tidlig som mulig. Senskadene kan bli mindre alvorlige med forebyggende behandling.

Hvis du har fått behandling for lymfekreft og er usikker om du er i risikozonen for senskader, bør du kontakte fastlegen eller kreftavdelingen hvor du ble behandlet for å få råd.

Mer informasjon om bivirkninger etter strålebehandling og cellegiftbehandling finner du i *Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for diagnostikk, behandling og oppfølging av maligne lymfomer* på www.helsedirektoratet.no og på www.oncolex.no

Viktig informasjon om oppfølging og forebygging av mulige senskader

Legek kontroll av pasienter som har fått strålebehandling

Alle som har fått stråling mot hjertet, halsen eller brystet anbefales å gå til årlig kontroll hos fastlege eller eventuelt spesialist etter at kontrollene ved sykehuset er slutt.

Fortell legen hvordan du har det når du kommer til kontroll. Ikke legg skjul på noen plager selv om du tror det ikke har noen betydning. Skriv gjerne opp spørsmål du har til legen på en lapp slik at du ikke glemmer dem.

Kontrollene hos fastlegen omfatter måling av blodtrykk, lytting på hjertet, på pulsårene på halsen og på lungene, undersøkelse av lymfeknuter, undersøkelse av brystene og blodprøver inneholdende blant annet kolesterol og stoffskifteprøver avhengig av hvilket område som er bestrålt. På denne måten kan legen oppdage tegn til senskader eller tilbakefall av lymfekreft. Legen kan henvise deg til spesialist eller til flere undersøkelser (for eksempel ultralydundersøkelse, røntgen eller mammografi) eller gi deg forebyggende medisiner (for eksempel blodfortynnende legemidler, kolesterolsenkende legemidler).

Fortell alltid leger og annet helsepersonell at du har fått strålebehandling dersom du blir syk, skadet eller skal opereres.

Senskader etter stråling mot hjertet

Stråling mot hjertet kan føre til sykdom i kransårene og klaffefeil senere i livet. Heldigvis er det bare en liten del av pasientene som opplever dette. Hos dem som får hjertesykdom etter strålebehandling, varierer det mye hvor lang tid etter strålingen dette oppstår. Hos mange kan det ta mellom 10–30 år.

Dersom du får plutselige sterke smerter midt i brystkassen

som ikke går over innen ti minutter kan det skyldes hjerteinfarkt. Da må du ringe 113 for å få legehjelp så fort som mulig.

Uansett hvor lenge det er siden du fikk strålebehandling skal du kontakte fastlegen dersom du opplever:

- Dårlig form, for eksempel at du ikke greier å holde følge med ektefelle eller venn når dere går tur
- Plagsom tungpustenhet når du går i trapper, motbakker eller når du trener
- Vann i bena
- Smerter i brystkassen, halsen eller i armene ved anstrengelser
- Uregelmessig, langsom eller svært hurtig puls
- Besvimelsesanfall

Senskader etter stråling mot halsen

Stråling mot halsen kan føre til at blodårene til hjernen blir trangere. Dette kan noen ganger gi dårligere blodforsyning til hjernen og økt risiko for hjerneslag.

Dersom du plutselig får talevansker eller lammelser i ansiktet, hendene eller bena kan det skyldes hjerneslag. Da må du ringe 113 for å få legehjelp så fort som mulig.

Uansett hvor lenge det er siden du fikk strålebehandling skal du kontakte fastlegen eller legevakten samme dag dersom du merker:

- Forbigående kraftløshet eller nedsatt følsomhet i en arm og/eller et ben

- Forbigående talevansker eller synsforstyrrelser
- Besvimelsesanfall

Fortell legen din at du har fått strålebehandling mot halsregionen og av den grunn kan være mer utsatt for skade på blodårene til hjernen enn andre. Fastlegen din kan da vurdere om du skal henvises til en spesialundersøkelse av de store halspulsårene eller om du bør få forebyggende behandling med et blodfortynnende legemiddel.

Oppfølging etter stråling mot brystet

Personer under 35 år som har fått stråling mot brystet har økt risiko for brystkreft senere i livet. Dette gjelder først og fremst kvinner. Det er derfor viktig med regelmessige undersøkelser slik at sykdommen kan avdekkes i tidlige stadier.

Alle kvinner som har fått stråling mot brystene før fylte 35 år bør gå regelmessig til mammografi. Hos noen unge kvinner utføres i tillegg ultralyd og/eller MR-undersøkelse av brystene. De som har fått strålebehandling mot brystene bør starte oppfølgingen 10 år etter strålebehandlingen, men ikke før de blir 25 år.

Kontrollene bør skje hvert år og gjennomføres på et brystdiagnostisk senter som har erfaring med denne pasientgruppen. Det er viktig at du samtidig har kontakt med din fastlege som sammen med deg og sykehuset kan planlegge et regelmessig kontrollopplegg.

Kvinnelige pasienter over 50 år som har fått stråle-

behandling mot brystene bør gå til mammografiundersøkelse hvert år.

Uansett hvor lenge det er siden du fikk strålebehandling skal du kontakte fastlegen dersom du merker:

- Kul i brystet
- At brystvorten forandrer utseende
- At det kommer væske fra brystvorten

Du bør opplyse om at du tidligere har fått strålebehandling mot brystregionen og derfor kan være mer utsatt for brystkreft. I denne sammenhengen er det spesielt viktig å nevne at dette også gjelder for menn.

Hva kan jeg selv gjøre for å unngå hjerte-/karsykdom?

Strålebehandling gir økt risiko for utvikling av hjerte-/karsykdommer. Det er derfor viktig at andre risikofaktorer blir mest mulig redusert.

Røyking gir særlig stor risiko for senskader. Hvis du ikke greier å slutte på egen hånd kan du spørre fastlegen din om hjelp. Du kan også få råd på www.slutta.no eller ringe Røyketelefonen på telefon 800 400 85

Det anbefales at du har et sunt og allsidig kosthold og at du holder deg i god fysisk form. Bruk naturen der du bor, og delta gjerne i ditt lokale idrettslag. Du kan finne gode råd på www.helsedirektoratet.no under «Ernæring» og «Fysisk aktivitet».