



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



ÅTERFALL I BRÖSTCANCER

– ORO OCH VARNINGSTECKEN



ATT VARA VAKSAM – PÅ ETT SUNT SÄTT

Efter en avklarad behandling av bröstcancer är det inte säkert att man enbart känner lättnad. Vi vet av erfarenhet att rädslan för återfall finns hos många, och att det kan vara lätt att oro sig vid minsta symtom. Att vara vaksam på ett sunt sätt är klokt – men vad ska man vara uppmärksam på? När ska man söka vård och hur kan man hantera sin oro? I den här foldern försöker vi svara på de frågorna.

I Bröstcancerförbundets verksamhet ingår att finansiera patientnära bröstcancerforskning, ge stöd och rehabilitering till drabbade samt att bedriva opinion och påverka beslutsfattare i bröstcancerfrågor. En del av vårt arbete handlar också om att erbjuda aktuell och lättillgänglig information för bröstcancerpatienter och närstående. Det är angeläget eftersom patienter med kunskap kan ställa krav, ifrågasätta och be om förklaringar eller kanske en förnyad bedömning.

Vi på Bröstcancerförbundet har tillsammans med våra 33 lokalföreningar nära 11 000 medlemmar med egen erfarenhet av bröstcancer, antingen som patienter eller som närstående. Oavsett om du söker information, vill delta i aktiviteter, komma i kontakt med en stödperson eller bara prata, finns vi här för dig. Ingen ska vara ensam med sin bröstcancer. På vår webbplats, bröstcancerforbundet.se, finns mer information och möjlighet att ställa frågor till vår panel av bröstcancerspecialister.

Vi hoppas att det här informationsmaterialet ska vara till nytta för dig som genomgått behandling för bröstcancer – och dina närstående.

Bröstcancerförbundet



ÅTERFALL I BRÖSTCANCER

I de flesta fall kommer bröstcancer *inte* tillbaka. Behandlingen syftar till att ta bort alla cancerceller, men det finns alltid en risk att ett litet fåtal lyckas komma undan och börjar dela sig. Den individuella risken för återfall varierar beroende på flera faktorer, men trots att risken generellt är liten kan den aldrig komma ner till noll. Det är därför man i vården numera hellre använder ordet "färdigbehandlad" än "friskförklarad".

Återfall kan inträffa inom månader eller efter åtskilliga år. Vid så kallat **lokalt** återfall kommer cancer tillbaka på samma ställe. Vid **lokoregionalt** återfall finns cancerceller även i intilliggande vävnader, såsom lymfkörtlarna i armhålan. Om cancer återkommer som dottertumörer i andra organ, så kallade fjärrmetastaser, talar man om **systemiskt** återfall eller spridd bröstcancer.

Risken för återfall ska alltså betraktas som liten varför det som regel inte finns anledning att oroa sig, men det är aldrig fel att känna till vilka varningstecken man ska hålla koll på. Det ska understrykas att de förändringar och symtom som listas i den här skriften inte behöver betyda att bröstcancer har kommit tillbaka, utan det kan finnas helt andra förklaringar.

FÖRÄNDRINGAR I ELLER RUNT BRÖSTET

Om man genomgått en bröstbevarande operation kan cancer återkomma i den återstående bröstvävnaden. Om man har opererat bort hela bröstet, så kallad mastektomi, kan cancer återkomma i huden eller subkutant, alltså *under* huden, i vävnaden på bröstkorgsväggen.

Oavsett operationsmetod kan ojämnheter i och omkring ärr efter operation uppstå vid sårhäkning. Dessa är ofta helt ofarliga, men om man märker att de ändrar sig bör de undersökas för säkerhets skull.



Efter en bröstbevarande operation kan bröstet kännas annorlunda – ömt, knöligt eller domnat.

Förändringar som är bra att vara uppmärksam på är exempelvis:

- En ny knöl i bröstet
- Svullnad i bröstet, armhålan eller runt nyckelbenet
- Förändring i bröstets form eller storlek
- Förändring i hudens struktur, såsom rynkor och gropar
- Rodnad eller utslag, kan även förekomma på eller runt bröstvårtan
- Flytning som kommer från bröstvårtan utan uppenbar orsak
- Bröstvårtan har blivit inverterad, alltså vänt sig inåt, eller på annat vis ändrat utseende, position eller form

Symtom som kan vara tecken på återfall efter mastektomi:

- En eller flera knölar på eller under huden på bröstväggen
- Huden förändras och blir tjockare i, längs eller nära operationsåret. (Detsamma kan gälla för ärr i armhålan efter axillutrymning.)
- Vid inflammatorisk bröstcancer, en ovanlig form som utgör under fem procent av alla fall, kan en rodnad i ärret vara det enda tecknet på återfall



SYMPTOM I ANDRA DELAR AV KROPPEN

Cancerceller från den ursprungliga tumören kan i vissa fall förflytta sig och bilda fjärrmetastaser, dottertumörer, i andra delar av kroppen.

Beroende på vilket organ som är drabbat kan följande symtom vara tecken på återfall.

- onormal trötthet
- illamående
- minskad aptit och oavsiktlig viktninskning
- svår eller ihållande huvudvärk
- torrhosta eller andfåddhet
- smärta i skelettet, till exempel i rygg, höfter eller revben



Alla dessa symtom kan förekomma vid en rad olika tillstånd och behöver absolut inte betyda att canceren kommit tillbaka. Trots detta bör du alltid tala med din läkare eller sjuksköterska om du har symtom som är nya, inte har någon uppenbar orsak, varar en längre tid och inte går över utan snarare försämras.

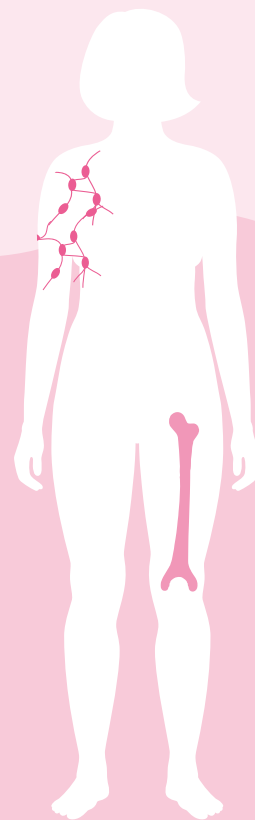
Om cancer verkligen har spridit sig är det vanligast att metastaser från bröstcancer bildats i skelettet, men de kan också uppstå i lungorna, levern, hjärnan, huden och i lymfkörtlar. Observera att dessa metastaser, oavsett var i kroppen de uppstår, fortfarande är att betrakta som bröstcancer eftersom cancercellerna kommer från den ursprungliga brösttumören – exempelvis är en dottertumör i lungan alltså inte lungcancer.

Lymfkörtlarna

Om bröstcancer celler sprider sig till de närmaste lymfkörtlarna talar man om lokoregionalt återfall.

Metastaser i lymfkörtlar märks inte alltid, men om de gör det är det oftast i form av svullnad och/eller knölar i armhålan eller kring bröstbenet eller nyckelbenet.

Om lymfvätskans cirkulation blockeras kan det bli en ansamling så att armen eller handen sväller upp, så kallat lymfödem. Observera att detta är relativt vanligt, men bara i en bråkdel av fallen är lymfödem ett tecken på återfall.



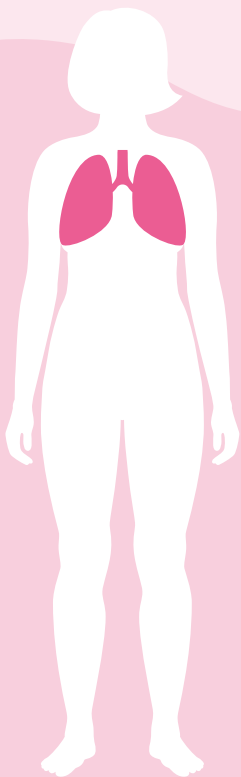
Skelettet

Metastaser gör att skelettet blir svagare vilket i sin tur kan leda till frakturer och kotkompression, att kotorna i ryggraden trycks ihop. Skelettmetastaser är den vanligaste orsaken till smärta vid cancer.

Symtom som kan tyda på spridning till skelettet inkluderar:

- Långvarig smärta i skelettet, ofta förvärrad i samband med rörelse, som vanliga värktabletter har begränsad effekt på
- Frakturer, benbrott, till följd av att skelettet försvagats
- Oförklarliga ryggsmärtor, svårigheter att gå, domningar och förlust av kontroll över urinblåsa eller tarm





Lungorna

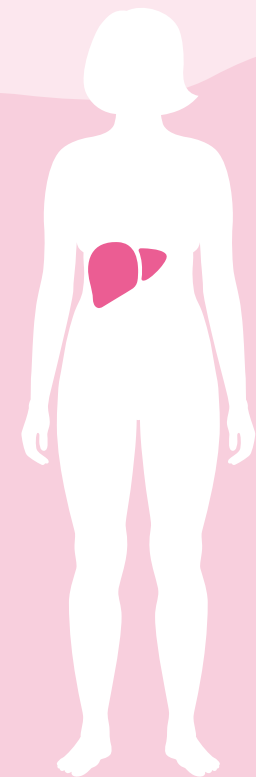
Metastaser i lungorna ger som regel små eller inga symtom till en början, men längre fram i förloppet kan följande symtom uppträda:

- Hosta som inte ger sig, även upphostningar med blodigt slem kan förekomma
- Andfåddhet, ibland även utan att man ansträngt sig
- Upprepade luftvägsinfektioner som inte har någon annan förklaring
- Vätskeansamling i lungsäcken kan göra det svårt att andas och orsaka värk i bröstkorgen, obehag och tyngdkänsla

Levern

Om metastaser uppstått i levern kan följande symtom uppstå:

- Aptitlöshet
- Känsla av trötthet och svaghet
- Feber
- Klåda i huden
- Ögonvitor och/eller hud kan få en gul ton till följd av gulsot
- Vätskeansamling som får magen att svälla
- Smärta i den övre högra delen av buken, under revbenen



Hjärnan

Hjärnan är som regel inte det första organet som metastaser uppstår i. Symtom som kan tala för att cancer kan ha kommit tillbaka med metastaser i hjärnan varierar beroende på tumörens storlek och exakt var den sitter.

Exempel på sådana symtom inkluderar:

- Huvudvärk, ibland med kräkningar och illamående
- Yrsel, ostadighet och försämrad balans och koordination
- Krampanfall
- Svaghet eller domningar i ena sidan av kroppen
- Mentala förändringar såsom förvirring, humörsvängningar och problem med minnet
- Talsvårigheter
- Synförändringar, exempelvis synfältsbortfall och dubbelseende

Huden

Metastaser i huden bildas oftast i närheten av den ursprungliga cancer. Även andra hudområden kan drabbas, såsom hårbotten, nacke, rygg och armar, men det är betydligt ovanligare.

Symtom som kan tyda på spridning till huden inkluderar:

- Förändring i hudens färg
- Hudutslag som inte går över
- En eller flera fasta, små knölar i huden som inte orsakar smärta
- Sippande blödning från en hudförändring som inte ger sig
- Sår på huden som inte läker



ATT HANTERA ORO

Att "inte oroa sig i onödan" är lättare sagt än gjort – kanske särskilt efter att ha läst om alla tecken som *kan* tala för risk för återfall i den här foldern. Men fakta kvarstår: i de flesta fall kommer bröstcancer *inte* tillbaka.

En sund vaksamhet är alltid av godo – att vara uppmärksam på förändringar och symtom som man inte känner igen, som man inte förstår vad de beror på eller som inte går över. I dessa lägen är det alltid klokt att tala med sin läkare eller kontaktsjuksköterska.

Med detta sagt är det naturligt att känna oro. Man vill så gärna få garantier för att behandlingen har utrotat varenda farlig cell i hela kroppen, men sådana utfästelser kan vi inte få.

Många upplever att kunskap ger trygghet. Den som är påläst om risker och sannolikheter har ofta lättare att hantera sin oro. Prata med personer som vet vad de talar om – vårdpersonal, någon med egen erfarenhet av bröstcancer – berätta om vad som tynger dig och hur dina tankar går. Ofta räcker det långt att bara få prata av sig, och i många fall kan man få lugnande besked.

Periodvis kan det vara påfrestande, men du behöver fortsätta med sådant som du mår bra av. I svåra situationer är det extra viktigt att hålla fast vid de enkla rutinerna och lägga annat åt sidan. Det gäller till exempel sömn och mattider.

HUR KAN JAG MINSKA RISKEN FÖR ÅTERFALL?

Den enskilt viktigaste åtgärden för att minimera återfallsrisken är att i alla lägen följa läkarens råd och fortsätta med eventuell behandling enligt ordination – inget annat livsstilsråd har tillnärmelsevis lika starkt vetenskapligt stöd.

I övrigt finns inga enkla svar på frågan om vad du själv kan göra för att undvika ett återfall. Det beror i första hand på tumörens egenskaper och den specifika sjukdomssituationen. Men det som är bra i vanliga fall är bra även nu: att äta hälsosamt, att motionera, att inte röka och att begränsa sin alkoholkonsumtion.



Äta hälsosamt

En sund kosthållning är bra för hälsan i allmänhet, men i de allra flesta fall saknas vetenskapliga bevis för att kosten skulle ha en direkt inverkan på risken för återfall. Kost som är rik på fett och kalorier kan öka mängden cirkulerande östrogen i blodet vilket i sin tur tros kunna öka risken för återfall.

Måttlighet med alkohol

I likhet med övervikt är alkohol en känd riskfaktor för att *insjukna* i bröstcancer, men när det gäller risken för återfall är osäkerheten större. Det man vet är att alkoholkonsumtion leder till ökat antal östrogenreceptorer samtidigt som kalorierna i alkoholen ökar mängden fettvävnad – alltså den vävnad där östrogen bildas. Det mesta talar alltså för att åtminstone vara försiktig med alkoholkonsumtionen.

Undvik tobaksrökning

Rökning är en av de mest välkända och bäst dokumenterade riskfaktorerna för cancer. Rökning ökar inte bara risken för cancer, och därmed även för återfall, utan kan också försämra effekten av flera olika behandlingar.

Regelbunden fysisk aktivitet

Att träna regelbundet lindrar trötthet, minskar stress och förbättrar den långsiktiga allmänna hälsan. Det finns studier som talar för att regelbunden fysisk aktivitet är förknippat med lägre risk för återfall. Här är det viktigt att påpeka att *all* fysisk aktivitet är bättre än ingen alls, man får göra det man orkar med och öka efterhand.



BRÖSTCANCERFÖRBUNDET

Bröstcancerförbundet har 33 lokala bröstcancerföreningar med verksamhet i olika delar av landet. Lokalföreningarna anordnar en rad olika aktiviteter för medlemmarna och ger stöd genom både personliga kontakter och via samtalsgrupper.

Föreningarna samarbetar också med sjukvården för att förbättra vård, omvårdnad och rehabilitering på lokal nivå. Om du vill veta mer och/eller bli medlem, är du varmt välkommen att ta kontakt.

Se direktlänkar till respektive förening på bröstcancerforbundet.se.

BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS STÖDPERSONSVERKSAMHET

Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är Bröstcancerförbundets medlemslöfte och en av grundstenarna i arbetet. Att få tala med någon som själv har genomgått en bröstcancerbehandling kan vara ett värdefullt stöd. Bröstcancerförbundets stödpersoner har själva gått igenom en bröstcancerbehandling, fått stödpersonsutbildning och har tystnadsplikt. De är tränade i att lyssna, men delar också gärna med sig av egna erfarenheter. Du behöver inte vara medlem för att ta kontakt med förbundets stödpersoner eller närståendestödjare.

Kontaktuppgifter till stödpersonerna får du via Bröstcancerförbundets lokala bröstcancerföreningar som du hittar på bröstcancerforbundet.se. Flera bröstcancerföreningar har särskilda stödpersoner och grupper för unga kvinnor.



VARMT TACK för faktagranskning och kloka synpunkter till:

Sam Rotstein, docent i onkologi och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset, och Antonios Valachis, docent i onkologi och överläkare vid Universitetssjukhuset Örebro.



Produktion

Text: Progress PR

Form: Progress PR/VY Grafisk Design

Tryck: Printson 2023

Materialet har tagits fram av Bröstcancerförbundet i samarbete med Seagen.



**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**

Bröstcancerförbundet är Sveriges enda intresseorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer. Vi är många som vet hur det är att leva med en bröstcancerdiagnos, antingen som drabbad eller närstående. För att nå visionen om att ingen ska drabbas av bröstcancer, finansierar vi forskning, sprider kunskap kring prevention och driver opinion i bröstcancerfrågor.

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm
08-546 40 530
info@brostcancerforbundet.se
bröstcancerforbundet.se