



Bestraling bij lymfomen

Van je arts heb je vernomen dat een bestraling noodzakelijk is in het kader van je behandeling voor lymfeklierkanker of lymfoom.

In deze brochure vind je een aantal **nuttige adviezen** die je kunnen helpen om problemen te voorkomen of bepaalde ongemakken te beperken.

Een **lymfoom** is een kanker die zich ontwikkelt uit een specifiek soort witte bloedlichaampjes. Het lymfoom, leukemie en het myeloom zijn binnen deze groep de drie vormen die het vaakst voorkomen. De witte bloedlichaampjes spelen een rol in de verdediging van ons lichaam tegen bepaalde ziektes en infecties (i.e. de afweer). Ze circuleren in een netwerk, het lymfesysteem. Lymfeklierkanker wordt onderverdeeld in **Hodgkinlymfoom** en **non-Hodgkinlymfoom** genoemd.

Naargelang het ziektestadium en de vorm zal een **behandeling op maat** gegeven worden. Om een **optimale genezingskans** te bereiken zal gekozen worden voor een systeemtherapie, een bestraling of een combinatiebehandeling. In het kader van jouw behandeling is bestraling noodzakelijk.

Mogelijke reacties van het lichaam op de bestralingsbehandeling

Lymfomen komen meestal voor in lymfeklieren, maar soms ook in lymfoïde weefsel in organen, zoals de long, de milt, de hersenen, de huid. Lymfeklieren zijn verspreid over het hele lichaam. De klieren die meestal aangetast zijn bevinden zich in de hals, de oksels, tussen de longen, in de buik of in de liezen.

Andere plaatsen zijn ook mogelijk, maar minder frequent. Het kan gaan om aantasting van 1 lymfeklier, maar meestal zijn er meerdere klieren aangetast en mogelijk ook in meerdere lymfeklier-gebieden.

Bestraling werkt alleen in het gebied van het lichaam dat bestraald wordt. Afhankelijk van de plaats die bestraald wordt, kunnen lokale bijwerkingen optreden. De klachten die in deze brochure vermeld staan, kunnen dus alleen optreden als het betreffende lichaamsdeel bestraald wordt. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er weinig van. De ernst van eventuele bijwerkingen heeft niet te maken met het resultaat van de behandeling; als je geen bijwerkingen hebt, betekent dit niet dat de radiotherapie geen resultaat heeft.

Acute effecten

Acute bijwerkingen ontstaan tijdens de bestralingen en genezen nadat de bestralingen afgerond zijn. Dit kan wel enkele weken duren.



Haarverlies

Bij radiotherapie ter hoogte van de schedel of de behaarde huid kan haaruitval optreden. Je kan gedeeltelijk of volledig je haar verliezen. Het haarverlies begint meestal 3 tot 4 weken na de start van de behandeling. Je zal het haarverlies vooral merken tijdens het kammen of borstelen en op je hoofdkussens. Het haarverlies is meestal van tijdelijke aard. Meestal begint je haar 2 tot 3 maanden na het einde van de behandeling opnieuw te groeien, soms vroeger. De kleur of de structuur kan in het begin anders zijn. Zo kan het nieuwe haar krullend zijn in plaats van glad en omgekeerd.



Huidreacties

Uitwendige stralen gaan onvermijdelijk eerst door de huid alvorens het te bestralen doelvolume in het lichaam te bereiken. Door de behandeling kan je huid droger en gevoeliger worden. De bestraalde huid kan gaan jeuken en licht rood verkleuren. Huidreacties ontstaan gewoonlijk rond de 3e week na start van de behandeling. In zeldzame gevallen kan de huid aangetast worden waardoor er vochtige plekken ontstaan. Deze laatste klachten treden vooral op in de huidplooiën (typisch in de hals, de oksel of de lies). De huid begint zich weer te herstellen 1 à 2 weken na de laatste bestraling.

Aanbevelingen:

Deze aanbevelingen gelden enkel voor de plaatsen waar je bestraald wordt. Het is niet noodzakelijk de rest van je lichaam op dezelfde manier te verzorgen. Het is aangewezen onderstaande aanbevelingen ook de eerste weken na de behandeling te blijven toepassen tot de huid volledig hersteld is.

- Gebruik liever lauw dan warm water bij het wassen. Warm water maakt de huid namelijk droger. Gebruik geen zeep, dit droogt de huid verder uit.
- Smeer de huid meerdere keren per dag in met een vocht-inbrengende crème. We geven de voorkeur aan Flamigel®: je krijgt deze mee bij de simulatie.
- Vermijd krabben of wrijven bij een branderig of jeukend gevoel.
- Bescherm je huid tegen rechtstreeks zonlicht, gebruik bij blootstelling een sun block crème.



Sliklast

De slokdarm loopt tussen de klieren in de hals en tussen de longen naar de maag. Bij bestraling in deze regio kan je na 2-3 weken een periode van sliklast ervaren: als je voedsel of vloeistoffen doorslikt, kan dit pijnlijk zijn. Deze klachten duren doorgaans 2-3 weken en gaan vanzelf over. Bij veel last kan je een pijnstillende gel of pijnstillers voorgeschreven krijgen bij je arts.



Verminderde eetlust, misselijkheid en braken

Bij bestraling van de hersenen, de maag of de buik kan misselijkheid en braken optreden: dit kan al op de eerste dag van de bestralingen optreden. De klachten verdwijnen vanzelf na een of enkele weken.

Aanbevelingen:

- Ben je misselijk, dan kan Motilium®, Primperan® of Letican® worden gebruikt. Deze medicijnen mogen samen met je andere medicatie genomen worden. De standaarddosis voor alle drie deze middelen is driemaal daags vóór de maaltijd.
- Er bestaan smelttabletten, tabletten, siroop en suppositoria (wat soms handig kan zijn).
- Indien nodig zal de arts sterkere antibraakmiddelen voorschrijven zoals Ondansetron®. Obstipatie (verstopping) komt voor als je gedurende meerdere dagen deze middelen gebruikt. Een mild laxeermiddel kan dan nuttig zijn. Soms kan milde hoofdpijn optreden als nevenwerking.
- Drink voldoende, minstens 1 à 1,5 liter per dag.



Vermoeidheid

Je bestralingsbehandeling kan leiden tot belangrijke vermoeidheidsklachten. Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling af en toe aanwezig kan zijn en toeneemt naar het einde van de behandeling. De vermoeidheid kan weken tot maanden na het stoppen van de bestraling aanslepen. Het belangrijkste is dat je naar je lichaam luistert en zo nodig een pauze inlast. Probeer echter indien mogelijk een normaal dagritme aan te houden. Het hebben en onderhouden van een goede lichamelijke conditie is het beste middel tegen vermoeidheid. Indien je hierbij begeleiding wenst, wend je dan tot je arts.

Late effecten en Extra aandachtspunten

Late effecten

Late bijwerkingen treden maanden tot vele jaren na de behandeling op. Deze genezen in principe niet en kunnen uiteindelijk veel problemen geven, vooral bij bestraling op jonge leeftijd. De meest bekende problemen zijn hart- en vaatschade (bij bestralingen in de buurt van het hart) en het ontwikkelen van tweede kankers, zoals longkanker of borstkanker. De kans op het krijgen van 'normaal' voorkomende kankers is soms verhoogd. Vraag je arts voor meer informatie.

In de moderne radiotherapie proberen we steeds de kans op late effecten zo klein mogelijk te houden. Je kan hier zelf ook een bijdrage aan leveren door zo gezond mogelijk te leven: gevarieerd eten, regelmatig bewegen (ten minste een half uur per dag een matige tot grote inspanning leveren), beperk alcoholgebruik en vooral niet roken. Indien je rookt en hulp nodig hebt bij het stoppen, wend je tot het rookstopprogramma in jouw ziekenhuis.

Extra aandachtspunten

- Bestraling kan gezondheidsschade toebrengen aan een foetus. Daarom mag je zeker niet zwanger zijn tijdens de bestralingsbehandeling. Breng de arts onmiddellijk op de hoogte bij een mogelijke zwangerschap, ook als deze nog niet bevestigd is.
- Breng ons op de hoogte als je een pacemaker / defibrillator / neurostimulator of een ander elektronisch apparaat in het lichaam draagt. Enerzijds kunnen door de bestralingsapparatuur elektromagnetische storingen verzonden worden die kunnen interfereren met het elektronisch apparaat in het lichaam. Anderzijds kan het apparaat schade oplopen als gevolg van de sterke energierijke straling.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling radiotherapie van het Iridium Netwerk:
+32 3 443 37 37 • secretariaat@iridiumnetwerk.be • www.iridiumnetwerk.be

Iridium Netwerk vzw • Oosterveldlaan 22 • 2610 Antwerpen • BE 0885.546.553 • RPR Antwerpen
AZ Klina • AZ Monica • AZ Nikolaas • AZ Rivierenland • AZ Sint-Jozef Malle • GZA Ziekenhuizen • UZA • ZNA

Deze brochure/folder werd met zorg samengesteld en is zuiver informatief van aard. Aangezien de medische wetenschap zeer snel evolueert, kunnen geen garanties worden geboden m.b.t. de volledigheid van de inhoud van deze brochure/folder. De informatie in deze brochure/folder is algemeen van aard en dient te worden begrepen als aanvulling op de specifieke (mondelijke) informatie van de behandelend arts. De medische praktijk is geen exacte wetenschap, zodat een opsomming van mogelijke complicaties in deze brochure/folder nooit volledig kan zijn. Door de arts kan geen verbintenis worden aangegaan over het uiteindelijke resultaat van de beschreven behandeling.