

Mavekræft





For de fleste er det chokerende at få at vide, man har kræft. Mange beskriver det som at få trukket tæppet væk under sig.

Den første tid er svær, og den vil sandsynligvis handle meget om din behandling. Det kan derfor være godt at tænke på, at de fleste med tiden får en hverdag, hvor sygdommen ikke fylder det hele.

Du skal vide, at du ikke er alene. Du kan altid få hjælp hos Kræftens Bekæmpelse, enten på vores hjemmeside, i vores lokale kræftrådgivninger eller hos Kræftlinjen. Det hele er gratis for dig at bruge.

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30**
Find din lokale kræftrådgivning på
www.cancer.dk/kraeftraadgivninger

Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er til dig, der lige har fået diagnosen kræft i mavesækken

Her i pjecen får du et overblik over mavesækskræft. Du kan læse mere om din sygdom på www.cancer.dk/mavekraeft

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor er det de læger og sygeplejersker, der behandler dig, som bedst kan svare på spørgsmål om dig og din sygdom og fortælle om, hvilke behandlingsmuligheder der passer bedst i din situation.

Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene på hospitalet. Det er en god støtte for mange.

GODE RÅD TIL AT HÅNTERE DEN NYE HVERDAG

Der kan pludselig være mange ubesvarede spørgsmål: Klarer jeg mig igennem sygdommen, overlever jeg? Hvordan har jeg det under og efter behandlingen? Hvem skal vide, at jeg er syg? Hvordan fortæller jeg det? Hvordan påvirker behandlingsforløbet mit arbejde og min økonomi, og hvad med det praktiske derhjemme?

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse en række råd, som kan hjælpe dig og dine pårørende til at håndtere den nye hverdag: www.cancer.dk/ligefaaetkraeft



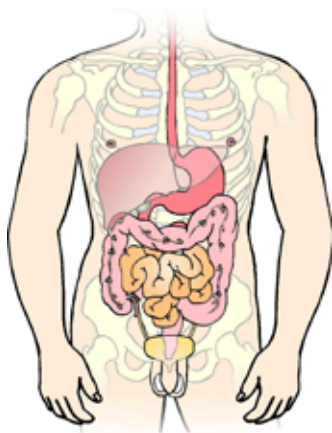
Der findes forskellige typer kræft i mavesækken

Langt de fleste tilfælde af mavesækskræft er af typen adenokarcinom. Denne form for kræft opstår i kirtelcellerne i slimhinden. Pjecen her handler om adenokarcinom i mavesækken.

Andre typer kræft i mavesækken er sjældne. Det kan være bløddelsarkom i muskelvævet, GIST, non-Hodgkin lymfom (MALT) eller neuroendokrin tumor. Dem kan du læse om på www.cancer.dk

Maden løber gennem spiserøret ned i mavesækken og videre til tyndtarmen

Mavesækken er bygget op af kraftige muskler og beklædt med en slimhinde på indersiden. Mavesækken producerer enzymer og salttsyre, der hjælper med at fordøje maden. Mavesækken hjælper også med at optage B12-vitamin fra kosten, som gør, at nerverne kan fungere normalt, og kroppen kan danne røde og hvide blodlegemer samt blodplader.



Mavesækken er forbundet opadtil med spiserøret (rød). Mavesækken fortsætter nedadtil i tyndtarmen (orange) og videre til tyktarmen (rosa).

Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler mavesækskræft i fire stadier efter, hvor meget sygdommen har spredt sig. Stadieinddelingen bruges bl.a. til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Efter operationen bliver det fjernede væv undersøgt for kræftceller i mikroskop. Lægerne kan først sige, hvor udbredt mavesækskræften er, når de har svar på vævsprøverne.

Behandling af mavesækskræft

Behandlingen af kræft i mavesækken er først og fremmest operation og ofte også kemoterapi. Hvis det ikke er muligt, at du kan blive opereret, kan kemoterapi og/eller strålebehandling være en mulighed.

Når lægerne skal vurdere, om det er muligt at operere, er det vigtigt, om sygdommen har spredt sig og i så fald hvortil. Lægerne ser også på knudens størrelse, og hvor i mavesækken den sidder. Om du kan blive opereret afhænger også af din alder og dit helbred, og om du har andre sygdomme.

Vigtigt med nærende kost før operation

De fleste med kræft i mavesækken taber sig, fordi de har svært ved at spise. Det er derfor vigtigt, at du spiser en kalorie- og proteinrig kost for at have så meget modstandskraft som muligt. Det gør risikoen for komplikationer mindre efter operationen.

For lettere at få erstattet de tabte proteiner, kan du få proteindrikke, som består af koncentreret specialkost. En diætist på hospitalet kan hjælpe dig med råd og vejledning.

GODT AT VIDE FØR OPERATION

Du kan mindske risikoen for komplikationer ved at holde op med at ryge og drikke alkohol inden operationen. Det er vigtigt, at du informerer personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

Operation af mavesækskræft

Resultaterne af operation for mavesækskræft er generelt gode.

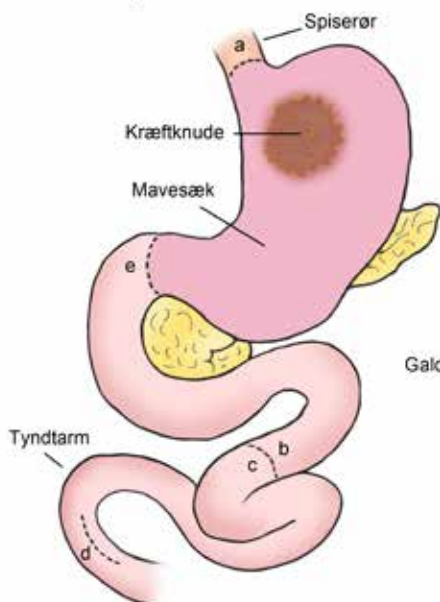
Operationen foregår i fuld bedøvelse, og den kan udføres med kikkertteknik eller som åben operation. Ved operationen får du fjernet den syge del af mavesækken samt lymfeknuderne omkring mavesækken.

Der er forskellige typer operation, afhængig af hvor i mavesækken kræftknuden sidder. Det mest almindelige er fjernelse af hele mavesækken.

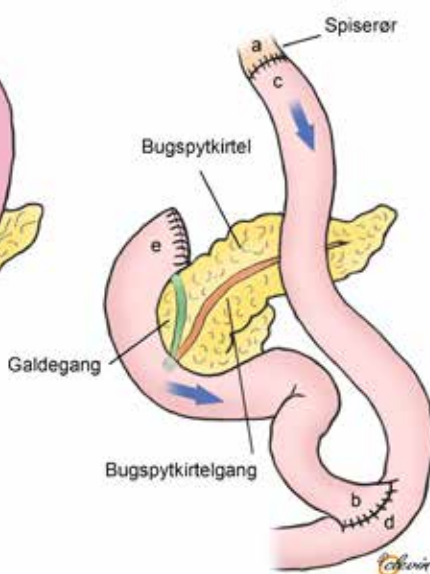
Fjernelse af hele mavesækken

Hvis kræftknuden sidder i øvre eller midterste del af mavesækken, får du fjernet hele mavesækken. Derefter bliver spiserøret forbundet direkte med tyndtarmen. Når du får fjernet hele mavesækken, kan du ikke optage B12-vitamin fra kosten. Derfor skal du have det som en indsprøjtning hver 3. måned.

Før operationen



Efter operationen



Operation hvor hele mavesækken fjernes: Tegningen til venstre viser en mavesæk med en kræftknode. Tegningen til højre viser, hvordan tarmsystemet bliver sat sammen, når mavesækken bliver fjernet.

Fjernelse af en del af mavesækken

Hvis kræftknoten sidder helt nedadtil i mavesækken, kan man få fjernet denne del af mavesækken og få sat tyndtarmen sammen med den resterende øverste del af mavesækken. For at undgå at der kommer for meget af mavesyre direkte ud i tyndtarmen, skal man spise syrehæmmende medicin resten af livet.

AT SPISE EFTER OPERATION FOR MAVESÆKSKRÆFT

Der er ikke noget mad, du skal undgå efter operationen, men du vil ofte skulle spise mindre portioner ad gangen. Når du har fået fjernet et stykke af mavesækken, kan den ikke indeholde den samme mængde mad.

Mange oplever, at de ikke længere kan mærke sult, når de mangler deres mavesæk. Det er derfor vigtigt at spise små hyppige måltider (5-6 gange om dagen).

Det er vigtigt, at du begynder at tage på i vægt, men det er normalt, at det tager tid. Det er dog sjældent, at du kommer helt op på den samme vægt, som før du blev syg.

Når hele mavesækken er fjernet, vil maden blive nedbrudt i tyndtarmen i stedet for i mavesækken. I løbet af det første år efter operationen bliver den nye mave bedre og bedre til at nedbryde maden.

Kemoterapi og strålebehandling

Hvis kræften kun er i mavesækken, og der ikke er tegn på spredning, får du som regel kemoterapi før og efter operation. Hvis sygdommen er på overgangen mellem spiserør og mavesæk, er en anden mulighed at få en kombination af kemoterapi og strålebehandling før operationen.

Når du skal have kemoterapi før operation, får du som regel en kombination af to eller tre typer kemoterapi. Hvilken behandling, du får, afhænger af kræftknudens type, hvor den sidder, og om du kan tåle behandlingen.



Når man hører, at man skal have fjernet hele mavesækken ved en operation for mavesækskræft, kan det lyde som meget kompliceret kirurgi, men indgrebet kan i dag udføres med kun en lille risiko for komplikationer.

*Overlæge, ph.d. Alan Ainsworth,
Kirurgisk Afdeling A, Odense Universitetshospital*



I de senere år er der kommet nye, mere målrettede behandlinger, som for en del patienters vedkommende har forbedret overlevelsen. Det gælder f.eks. nye former for antistof-behandling og kemoterapi. Der er også lovende resultater med immunterapi, som forhåbentlig også vil vinde indpas i behandlingen af kræft i maven.

*Overlæge, ph.d. Lene Bæksgaard,
Onkologisk Klinik, Rigshospitalet*

Selvom du ikke har fået kemoterapi før operationen, kan du i nogle tilfælde få tilbudt efterbehandling med kemoterapi, måske sammen med strålebehandling. Det kan f.eks. være, hvis kræftknuden har spredt sig til nærliggende lymfeknuder.

Kemoterapi og/eller strålebehandling så operation bliver mulig

Hvis kræften har sat sig fast på andre organer omkring mavesækken, kan kræften som regel ikke fjernes ved operation. Men i nogle tilfælde kan lægerne ved hjælp af kemoterapi og/eller strålebehandling mindske kræftknuden så meget, at det bliver muligt at operere den væk. Med CT-scanning kan lægen se, om kræften mindskes nok til, at den kan fjernes ved operation.

Strålebehandling i mave-tarmområdet kan give kvalme og diarré

Kvalme kan behandles med kvalmestillende medicin. Diarré er en almindelig bivirkning. Tarmproblemerne kan begynde efter nogle få behandlinger og vare i op til et par måneder efter afsluttet behandling. Der findes forskellige typer forebyggende og stoppende medicin mod diarré, men nogle gange kan en omlægning af kosten også hjælpe. Spørg personalet til råds.

Ved spredning kan kemoterapi holde sygdommen i ro

Hvis kræften har spredt sig til andre organer, er det ofte ikke muligt at blive opereret. I stedet kan du få kemoterapi, som i mange tilfælde kan forlænge livet og lindre symptomer. Din alder, dit helbred og eventuelle andre sygdomme kan være afgørende for, om du kan tåle kemoterapi.

Hvis kræftknuden er såkaldt HER2-positiv, kan du også have gavn af antistofbehandling som supplement til kemoterapi. Man bliver testet for, om kræften er HER2-positiv ved at få undersøgt en vævsprøve fra den fjernede kræftknude.

OVERVEJER DU AT DELTAGE I FORSØGSBEHANDLING?

Forsøgsbehandling er en vigtig del af arbejdet med at finde nye og bedre behandlinger. Hvis du deltager i forsøgsbehandling, får du en ny type medicin eller ny behandling. På den måde kan lægerne finde ud af, om nye behandlinger virker bedre eller har færre bivirkninger end de nuværende behandlinger. Det giver ny viden og er med til at udvikle bedre kræftbehandlinger i fremtiden. Læs mere og se, om der er en forsøgsbehandling for dig på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancerforsog.dk



En ny hverdag

En kræftsygdom påvirker livet og hverdagen for både én selv og familien. Men mange fortæller, at de – når det første chok har lagt sig – får en ny hverdag og oplever at blive bedre til at leve i nuet. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du få gode råd om bl.a. kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

De forskellige typer behandling af kræft i mavesækken kan medføre nogle senfølger.

Mange oplever, det er svært at holde vægten efter operation

Det kan skyldes, at du har problemer med at synke maden og måske heller ikke føler sult. Nogle oplever også kvalme, mavekneb og diarré, når de spiser. Det er vigtigt, at du begynder at tage på i vægt, men det er normalt, at det tager tid.

Det er en god idé at spise små måltider mange gange om dagen, da der er mindre plads i maven. Du kan spise den samme mad som før operationen. Tag en vitaminpille med mineraler dagligt. Du optager ikke samme mængde som før operationen.

Husk, du skal have indsprøjtning med B12-vitamin hver 3. måned resten af livet samt jerntilskud, hvis du har fået fjernet hele eller en stor del af mavesækken. Mangel på B12-vitamin kan give lav blodprocent og risiko for nervebetændelse.

En diætist kan give dig råd og vejledning om kosten. Du kan blive henvist af din egen læge eller din læge på hospitalet. Sund mad kan også være med til at give dig ny energi og styrke kroppen.

Kvalme, mavekneb og diarré (dumping syndrom)

Når du er blevet opereret for mavesækskræft, kan du få dumping syndrom. Det skyldes, at mad – især sukkerholdige væsker og mælkeprodukter – passerer for hurtigt ned i tyndtarmen. Symptomerne er kvalme, mavekneb og diarré. Blodsukkeret falder også pludseligt, og man bliver mat, svimmel, svedig og får hjertebanken. Virkningen

opstår lige efter et måltid og varer som regel mellem en halv time til to timer.

Prøv i en periode at drikke væske et kvarter før og efter hvert måltid, og ikke til selve måltidet samt at undgå hurtige kulhydrater, f.eks. sukker, slik, søde drikke og honning. Det kan også hjælpe at spise stivelsesholdig mad, f.eks. kartofler, ris, pasta og brød. Hos de fleste aftager symptomerne på dumping efter nogle måneder. Din læge kan eventuelt henvise dig til en klinisk diætist.

Hvis du fortsætter med at tabe dig eller har problemer med at synke maden, bør du kontakte din egen læge eller lægen på hospitalet.

Motion mindsker trætheden og øger livskvaliteten

Motion styrker kroppen og vil også give dig mere energi. Mange oplever at føle sig bedre tilpas efter at have rørt sig. Det behøver ikke være hård motion eller i lang tid. En gåtur er også fin. Hvis du ikke har overskud til træning, har det stor betydning at tænke bevægelse ind i din dagligdag.

Efter operation, kemoterapi og/eller strålebehandling har nogle brug for genoptræning, fordi de har fysiske gener. Det er vigtigt, at du får en genoptræningsplan, inden du bliver udskrevet fra hospitalet. Det giver dig ret til genoptræning.

Krop & Kræft er et træningstilbud til kræftpatienter i kemo-terapi, som findes på en lang række hospitaler. Hør lægerne på dit hospital om muligheden for at deltage i Krop & Kræft-træningsprogrammet.

Synkebesvær, når en del af spiserøret er blevet fjernet

Hvis du under operationen har fået fjernet noget af spiserøret, kan der opstå en forsnævring af spiserøret, som kan give problemer med at synke. Forsnævringen kan behandles med ballonudvidelse gennem en kikkert.



Efter operationen foretrækker jeg at ligge med hovedet højt om natten, så jeg har købt en elevationsseng. I starten fik jeg ondt i nakken af at sove på den måde, men har fået god hjælp af en fysioterapeut.

Jeg valgte at gå til pilates, mens jeg fik kemoterapi efter operationen. Min anbefaling er at fokusere på, at sygdommen ikke skal forhindre dig i at leve. Jeg har været så bange, og nu føles livet som en gave.

Patient med kræft i mavesækken

Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for alternativ behandling kan nedsætte eller forstærke virkningen af medicin eller påvirke din krop under behandlingen. Vær derfor forsigtig med at tage alternativ medicin, når du samtidig er i behandling for kræft – og fortæl altid din læge, hvilke former for alternativ behandling du bruger. Du kan læse om kosttilskud og alternativ behandling på www.cancer.dk/alternativ

Rettigheder

Det kan være rart at kende sine rettigheder som patient eller pårørende. Du kan læse om bl.a. rettigheder i forhold til din behandling, økonomisk hjælp, hjælp i hjemmet, arbejde og pension på www.cancer.dk/rettigheder

FORSIKRING VED KRITISK SYGDOM

Det er en god ide at undersøge dine forsikringsforhold for, om du er omfattet af dækning ved kritisk sygdom. Mange er bedre dækket, end de tror, gennem deres arbejdsplads, forsikringer, faglige organisation eller bank. Det udbetalte beløb kan i en svær tid give økonomisk frihed og anvendes helt efter eget ønske og behov.



Brug din praktiserende læge

Din egen læge kender dit helbred, din livssituation og familie og kan hjælpe dig, hvis du har behov for at blive henvist til relevante tilbud i kommunen. Din kommune har en række tilbud, som kan støtte dig og dine pårørende under og efter din sygdom. Du kan f.eks. få tilbud om kostvejledning, genoptræning, psykolog og rygeafvænning. Hvis du skulle få brug for hjælp til personlig pleje eller til praktiske opgaver i hjemmet, kan din egen læge også arrangere, at kommunen besøger dig og vurderer dit behov for hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske.



Jeg kan spise og drikke alt undtagen spiritus og røget mad. Prøv dig frem og find ud af, hvad der passer dig. Vær forberedt på, at det kan tage tid. Man kan jo ikke have så meget i maven ad gangen, så jeg tager mindre portioner. Efterhånden er jeg nede på at spise de normale 3-4 måltider om dagen, men det er stadig vigtigt, at jeg ikke spiser for hurtigt. Det gør en stor positiv forskel at tygge maden godt. Husk også at tage mavesyreregulerende medicin.

Patient med kræft i mavesækken

Opfølgning

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning. I starten er der få måneder mellem opfølgningsbesøgene, og senere går der længere tid imellem. Opfølgningen er ikke altid på det hospital, hvor du er blevet behandlet. Det kan også være på dit lokale hospital og senere evt. hos din egen læge. Opfølgningsbesøgene foregår ikke nødvendigvis ens på de forskellige hospitaler i Danmark.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. Hvis du har symptomer på, at sygdommen er vendt tilbage, vil du som regel blive undersøgt med en kikkertundersøgelse af mavesækken og CT-scanning. Hvis sygdommen vender tilbage, kan der være forskellige muligheder for behandling.

Sygeplejersken vil fortælle dig, hvordan du holder øje med tegn på, at sygdommen er vendt tilbage. Symptomerne på tilbagefald kan være:

- Smerter i maven
- Synkebesvær
- Manglende appetit
- Tiltagende træthed
- Vægttab uden grund

Kontakt den afdeling, hvor du går til opfølgning, og få fremrykket dit næste besøg, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene.

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet eventuelle bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag. Du kan høre, hvordan du bedst får behandlet eventuelle senfølger, og om du har behov for rehabilitering.

Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål ned hjemmefra. Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene. Det er en god støtte for mange.

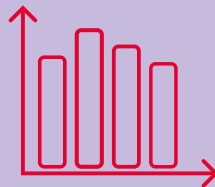
Nogle føler tryghed ved opfølgningsbesøgene, andre er nervøse for at få besked om, at noget er galt. For de fleste aftager nervøsiteten og usikkerheden med tiden og i takt med antallet af opfølgningsbesøg, som går godt. Jo flere år der går uden tegn på tilbagefald, jo mindre er risikoen for, at sygdommen kommer igen.



STATISTIK OVER MAVESÆKSKRÆFT

På **www.cancer.dk** kan du finde statistik over, hvor mange der får mavesækskræft, og hvor mange der overlever. Nogle finder statistik beroligende, fordi det er noget konkret at forholde sig til. Andre synes, statistik er skræmmende og upersonlig.

Det er vigtigt at huske, at statistik er baseret på gennemsnit beregnet ud fra store patientgrupper og ikke nødvendigvis siger noget om din situation.



Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

Mød andre i samme situation

Cancerforum er et online forum for kræftpatienter og deres pårørende. Her kan du bl.a. læse indlæg og dele dine tanker og erfaringer med andre, der også har mavesækskræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Mave- og spiserørskræft' på www.cancerforum.dk

Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud

Kræftens Bekæmpelse har en række gratis tilbud til alle, der er berørt af kræft.

På Kræftlinjen sidder professionelle rådgivere klar til at støtte dig i at få overblik over din situation og i at finde dine handlemuligheder. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på dine bekymringer. Både du og dine pårørende kan ringe.

Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30

Du kan også besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Kræftrådgivningerne afholder også foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find kræftrådgivningerne her:

www.cancer.dk/raadgivning

Få støtte af en navigator

Hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du har svært ved at overskue de mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb, kan du få tilknyttet en frivillig navigator fra Kræftens Bekæmpelse. Navigatoren kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig igennem sygdomsforløbet. Kontakt den nærmeste kræftrådgivning, hvis du er interesseret i at høre mere om tilbuddet eller læs på www.cancer.dk/navigator

Pårørende til en patient med mavesækskræft

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd om, hvordan de håndterer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Læs også om, hvad man skal være opmærksom på i et parforhold med alvorlig sygdom, eller hvis der er børn i familien:

www.cancer.dk/paaroerende

App til at koordinere praktiske opgaver

'Sammenholdet' er en gratis app, der hjælper kræftpatienter og deres pårørende med at organisere et netværk, som kan støtte under sygdomsforløbet med f.eks. transport, madlavning og børnepassning. Find appen i App Store eller Google Play.



Brug kameraet på din smartphone til at scanne QR-koden, så du kan læse mere om mavesækskræft på www.cancer.dk



Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2021, 1. udgave. **Oplag:** 2.000 ex.

Redaktion: Ida Nymand Ammundsen, Marianne Aglund og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med overlæge, ph.d Alan Patrick Ainsworth og overlæge, ph.d. Lene Bæksgaard Jensen

Principdesign: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Design og layout: Sofie Maag Hansen og Nanna Berentzen Østergaard

Illustrationer: Lotte Clewin (side 4 og 7), Sofie Maag Hansen (side 12 og 23) og AM Copenhagen (side 17)

Tryk: Step Print Power. Papir: 150 gr. Edixion Offset





Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at bruge os

Kræftlinjen 80 30 10 30

www.cancer.dk