যেসব নারীদের স্তন ক্যান্সার হয়েছে তাদের জন্য মেনোপজের উপসর্গসমূহকে সামাল দেয়া একটা বড় উদ্বেগের বিষয়। মেনোপজের উপসর্গগুলোর উপশমের বিভিন্ন উপায় রয়েছে, যার মধ্যে একটা হচ্ছে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এইচআরটি)। আপনি হয়তো ভাবছেন আপনার মেনোপজের উপসর্গসমূহের উপশমের জন্য এইচআরটি (HRT) ব্যবহার করতে পারবেন কি না।

এইচআরটি (HRT) এর ঝুঁকিসমূহ, বিশেষ করে সেসব নারীদের জন্য যাদের স্তন ক্যান্সার ধরা পড়েছে, ব্যাখ্যা করার উদ্দেশ্যে স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসকগণ এই লিফলেটটি লিখেছেন।



**স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার পর কি মেনোপজের উপসর্গসমূহের উপশমের জন্য হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (HRT) ব্যবহার করা নিরাপদ?**

দুর্ভাগ্যবশত, অধিকাংশ সাধারণ নারীদের তুলনায় যাদের স্তন ক্যান্সার হয়েছে তাদের ক্ষেত্রে এইচআরটি (HRT) ব্যবহারের ঝুঁকি বেশি।

**অধিকাংশ ক্যান্সারের বৃদ্ধির জন্য হরমোন প্রয়োজ্ন:**

* হরমোনগুলো হচ্ছে আপনার শরীরের বার্তাবাহক; তারা আপনার রক্তপ্রবাহের মধ্য দিয়ে বিভিন্ন অঙ্গে পৌঁছে সেসব অঙ্গকে (যেমন স্তনকে) বলে দেয় কী করতে হবে। স্তনের উপর জোর প্রভাব রাখে এমন দুটো হরমোন হচ্ছে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন।
* প্রতি চারটার মধ্যে তিনটা স্তন ক্যান্সার ইস্ট্রোজেন রিসেপটর পজিটিভ অর্থাৎ এদের বৃদ্ধির জন্য ইস্ট্রোজেন প্রয়োজন, এবং প্রতি তিনটার মধ্যে দুটো ক্যান্সার প্রোজেস্টেরন রিসেপটর পজিটিভ অর্থাৎ এদের বৃদ্ধির জন্য প্রোজেস্টেরন প্রয়োজন। এগুলোকে হরমোন রিসেপটর পজিটিভ স্তন ক্যান্সারও বলা হয়ে থাকে, অর্থাৎ এদের বৃদ্ধির জন্য হরমোন প্রয়োজন। অধিকাংশ স্তন ক্যান্সার চিকিৎসক একমত যে এই ক্যান্সারগুলোর জন্য ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন ‘জ্বালানী’ হিসেবে কাজ করে এবং এদেরকে বাড়িয়ে তোলে।







**এই হরমোনগুলোকে প্রতিহত করার মাধ্যমে বহু স্তনক্যান্সারকে নিয়ন্ত্রণ এবং এগুলোর চিকিৎসা করা যায়।:**

সত্তর দশকে স্তন ক্যান্সার হবার পরও ১০ জনের মধ্যে ৪ জন নারী দশ বছরের উপর বেঁচে থাকতেন। এখন এই সংখ্যা ১০ এর মধ্যে ৮। এই উন্নতির পেছনে ব্রেস্ট স্ক্রিনিং এর কিছুটা অবদান রয়েছে, কিন্তু মূল অবদান হচ্ছে ওষুধের আবিষ্কার যেগুলো ইস্ট্রোজেনের প্রভাবকে প্রতিহত করে। এসব ওষুধকে বলা হয় হরমোন থেরাপি বা এনডোক্রাইন থেরাপি এবং এর মধ্যে রয়েছে ট্যামোক্সিফেন, এনাস্ট্রোজল, লেট্রোজল এবং এক্সেমেসটিন এর মতো ট্যাবলেটসমূহ।

এই হরমোন-প্রতিরোধক ওষুধগুলো শরীরের অন্যত্র দ্বিতীয় পর্যায়ের ক্যান্সার হিসেবে স্তন ক্যান্সারের ফিরে আসার ঝুঁকি কমানোর মাধ্যমে জীবনরক্ষার মাত্রা বৃদ্ধি করে। এগুলো স্তনক্যান্সারের কোষগুলোকে, যেগুলোর বৃদ্ধি এবং বিস্তারের জন্য ইস্ট্রোজেন প্রয়োজন, অভুক্ত রাখার মাধ্যমে কাজ করে। গত ৪০ বছরে স্তন ক্যান্সার রোগীদের বেঁচে থাকার হার দ্বিগুণ করার মাধ্যমে এই ওষুধগুলো হাজার হাজার জীবন বাঁচিয়েছে।

**হরমোন প্রতিরোধক চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া:**

হরমোন প্রতিরোধক ট্যাবলেটসমূহের সবচেয়ে কষ্টকর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে মেনোপজের উপসর্গসমূহের আবির্ভাব (হঠাৎ ভীষণ গরম লাগা, রাতে ঘেমে যাওয়া, মেজাজ পরিবর্তন, যোনির শুষ্কতা) এই উপসর্গসমূহ দেখা দেয় কারণ স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হরমোন প্রতিরোধক ওষুধগুলো শরীরের অন্যান্য স্থানেও ইস্ট্রোজেনের মাত্রা প্রতিরোধ করতে বা কমিয়ে দিতে পারে। (শুধু স্তনে নয়।)

**হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (HRT):**

হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি মেনোপজের উপসর্গ কমাতে পারে, তবে আমরা এটাও জানি যে এটা স্তন ক্যান্সারের হরমোন-প্রতিরোধক ওষুধের উপকারী প্রভাবকে বাতিল করে দিয়ে শরীরে এমন সব হরমোন সরবরাহ করতে পারে যা স্তন ক্যান্সারের কোষসমূহকে বাড়িয়ে তোলে।

দুর্ভাগ্যবশত, ক্যান্সারে আক্রান্ত নারীদের জন্য হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি নিরাপদ কি না তা পরীক্ষা করার জন্য করা ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালগুলোতে দেখা গেছে যে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ইস্ট্রোজেন-প্রতিরোধক ওষুধসমূহকে কাজ করা থেকে প্রতিহত করে। এর ফলে স্তন ক্যান্সারটি দুরারোগ্য সেকেন্ডারি বা দ্বিতীয় পর্যায়ের স্তন ক্যান্সার হিসেবে শরীরের অন্যত্র ফিরে আসার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। কিছু ক্লিনিকাল ট্রায়ালে দেখা গেছে যে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি গ্রহণকারী নারীদের ক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সার পুনরায় হবার মাত্রা ২.৫ গুণ বেশি।

**যেসব নারীদের হরমোন রিসেপটর নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার রয়েছে:**

হরমোন রিসেপটর-নেগেটিভ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত নারীরা, অর্থাৎ যাদের স্তনের ক্যান্সারের বৃদ্ধির জন্য ইস্ট্রোজেন বা প্রোজেস্টেরনের প্রয়োজন হয় না, ভবিষ্যতে হরমোন-রিসেপটর পজিটিভ ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন অথবা দ্বিতীয় পর্যায়ের হরমোন-রিসেপটর পজিটিভ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন। একারণেই হরমোন-নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার হয়ে থাকলে অধিকাংশ স্তন ক্যান্সার চিকিৎসক হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি না নিতে পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

**হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ছাড়াই কীভাবে আপনার মেনোপজের উপসর্গগুলোকে সামাল দেবেন সেই বিষয়ে তথ্যের জন্য পড়তে থাকুন…**

**নিরাপদভাবে মেনোপজের উপসর্গসমূহ সামাল দেয়া:**

আপনার মেনোপজের উপসর্গসমূহ সম্পর্কে ব্যবস্থা নেয়া জরুরী। কিন্তু আপনার চিকিৎসকদেরকে অবশ্যই তা সর্বোচ্চ নিরাপত্তার সাথে করার চেষ্টা করতে হবে, যাতে আপনার স্তন ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকি বৃদ্ধি না পায়। **হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপিই মেনোপজের উপসর্গের একমাত্র প্রতিকার নয়।** হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি যদি আপনার জন্য নিরাপদ না হয়, জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনা এবং হরমোন-বিহীন ওষুধ দুটোই ভালো কাজ করতে পারে।

|  |  |
| --- | --- |
| নিম্নোক্ত জীবনযাপন পরিবর্তনের মাধ্যমে **হট ফ্লাশ** এবং **রাতের বেলা ঘেমে যাওয়া** কমানো যেতে পারে।:* ঢিলা কাপড় পরবেন, ঘরে বাতাস চলাচলের ভালো ব্যবস্থা রাখবেন, ঘুমাতে যাওয়ার আগে ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করবেন, বিছানায় পাতলা চাদর ব্যবহার করবেন, এবং ঘুমানোর সুবিধার্থে কুলিং পিলো বা ঠান্ডা বালিশ ব্যবহার করবেন।
* ক্যাফেইন, মদ, এবং মশলা জাতীয় খাবার কম খাবেন ও ধূমপান বন্ধ করবেন, কারণ এগুলো হট ফ্লাশেকে উস্কে দিতে পারে।
* নিয়মিত ব্যায়াম এবং ওজন কমানো হটফ্লাশ কমাতে পারে এবং ঘুম বাড়াতে পারে।
 | **যোনির শুষ্কতা** অথবা **অস্বস্তি** হচ্ছে মেনোপজের আরো একটা উপসর্গ যার প্রতিকার হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ছাড়াও করা যায়:* যেসব যোনি-আর্দ্রকারী মলমে ইস্ট্রোজেন নেই সেগুলো ব্যবহার করা নিরাপদ, যেমন- *ReplensMD.* এগুলো নিয়মিত ব্যবহার করা উচিত, শুধু যৌন মিলনের সময় নয়।
* যদি যোনি-আর্দ্রকারী মলম ব্যবহারের পরেও উপসর্গগুলো থেকে যায়, তাহলে অধিকাংশ স্তন-ক্যান্সার বিশেষজ্ঞের মতে স্বল্পমাত্রার ইস্ট্রোজেন আছে এমন লুব্রিকেন্ট অর্থাৎ পিচ্ছিলকারী পদার্থ ব্যবহার করা নিরাপদ। (0.005% oestriol vaginal gel)
* আপনার জিপিকে এসব যোনির ওষুধের প্রেসক্রিপশন দিতে বলতে পারেন।
 |

**কিছু বিরল ক্ষেত্রে আপনি এবং আপনার স্তন ক্যান্সার চিকিৎসকরা মনে করতে পারেন যে অতীতে আপনার স্তন ক্যান্সার ধরা পড়া সত্ত্বেও হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি নেয়ার কারণ রয়েছে। ঝুঁকি এবং উপকারসমূহ সম্পর্কে একজন স্তন ক্যান্সার বিশেষজ্ঞের সাথে পরিপূর্ণ আলোচনার পর সতর্কতার সাথে এই সিদ্ধান্তটি নেয়া উচিত।**



*এই তথ্যপত্রটি তৈরি করা হয়েছে গ্রেটার ম্যানচেস্টার ক্যান্সার ব্রেস্ট পাথওয়ে বোর্ড এবং একদল বিশেষজ্ঞ দ্বারা যাদের মধ্যে রয়েছেন স্তন ক্যান্সার সার্জন, ক্যান্সার বিশেষজ্ঞগণ, মেনোপজ বিশেষজ্ঞগণ, বিশেষজ্ঞ নার্সগণ এবং রোগীরা। আমরা আশা করব এটা আপনাদের উপকারে আসবে।*

**রেফারেন্সসমূহ :** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2022 Jan;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 Nov 3. PMID: 34731351.

Speroff L. The LIBERATE tibolone trial in breast cancer survivors. Maturitas. 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.