د مینوپاز نښو اداره کول د ډیری میرمنو لپاره کلیدي اندیښنه ده چې د سینې سرطان لري.

د مینوپازال نښو اداره کولو لپاره ډیری لارې شتون لري، چې یو یې د هورمون بدلولو درملنه (HRT) ده. تاسو شاید حیران یاست چې ایا تاسو کولی شی HRT وکاروی ترڅو ستاسو د مینوپازال نښو کمولو کښې مرسته وکړي.

دا معلوماتي پاڼه د سینې سرطان ډاکټرانو لخوا د HRT خطر تشریح کولو لپاره لیکل شوې ، په ځانګړي توګه د هغو میرمنو لپاره چې د سینې سرطان تشخیص لري.

ایا د هارمون بدیل درملنه (HRT) د سینې سرطان درملنې وروسته د مینوپاز نښو اداره کولو لپاره خوندي دی؟

له بده مرغه، د HRT کارولو خطرونه کله چې تاسو د سینې سرطان لری د ډیری نورو میرمنو په پرتله ډیر دي.



* د سینې ډیر رقم سرطانونه د ودې لپاره هورمونونو ته اړتیا لري:
* هورمونونه ستاسو د بدن یو رقم استازي دي؛ دوی ستاسو د وینې رګونو کښې ستاسو د بدن اعضا، ته سفر کوي او هغه عضوګانو (لکه سینې) ته وايي چې څه وکړي. دوه هورمونونه چې په سینې قوي اغیزه لري د اسټروجن او پروجیسټرون په نوم یادیږي.
* د سینې له ۴ سرطانونو څخه ۳ یې د ایسټروجن ریسیپټر مثبت دي، او د سینې له دغو ۳ سرطانونو څخه ۲ یې هم د پروجسترون ریسیپټر مثبت دي. د سرطان دا ډولونه د هورمون ریسیپټر مثبت سینې سرطان هم بلل کیږي. د دې سرطانونو لپاره، د سینې سرطان اکثریت ډاکټران موافق دي چې هورمون ایسټروجن او پروګیسسټون کولی شي د سرطان لپاره د "تیل" په توګه عمل وکړي او د ناروغي د ودې لامل شي.



 **د دې هورمونونو بندول کولی شي د سینې ډیری سرطانونه کنټرول او درملنه وکړي:**

په 1970 لسیزه کښې، له 10 میرمنو څخه 4 د سینې سرطان وروسته له لسو کلونو څخه ډیر ژوندي پاتې شوي. اوس، دا تعداد له 10 څخه 8 ته نږدې دی. دا ښه والی تر یوې اندازې د سینې سکرینینګ له امله دی، مګر په عمده توګه د درملو پراختیا له امله چې د

ایسټروجن اغیزې بندوي. دا درمل د هورمون درملنه یا د انډروکرین درملنه بلل کیږي او ټابلیټونه لکه تاموکسفین، اناسټرازول، لیټروزول او ایکسیمسټین شامل دي.

**دا هورمون بندونکي درمل د بدن په نورو برخو کښې د سینې سرطان د ثانوي سرطان په توګه د بیرته راستنیدو خطر کمولو سره ژوند زیاتوي. دوی د سینې سرطان حجرو کمزورولو سره کار اخلي، کوم چې د ودې او خپریدو لپاره اسټروجن ته اړتیا لري. دې درملو په تیرو 40 کلونو کې د سینې سرطان بقا دوه چنده کولو سره د زرګونو خلکو ژوند ژغورلی دی.**

د هورمون بندولو درملنې بدې اغیزې:

د هورمون بلاک کولو ټابلیټونو یو له خورا ستونزمن اړخیزو اغیزو څخه د مینوپازال نښو وده کیدی شي (ګرم فلشونه ، د شپې خولې ، د مزاج بدلون ، د اندامونو وچوالی). دا نښې رامینځته کیږي ځکه چې د سینې سرطان درملنې لپاره کارول شوي هورمون بلاکونکي درمل کولی شي د بدن په نورو ځایونو کښې د اسټروجن کچه هم بنده یا کمه کړي (نه صرف یوازې په سینه کښې)

**د هورمون بدیل درملنه (HRT):**

**HRTکولی شي د مینوپازال نښو سره مرسته وکړي ، په هرصورت ، مونږ دا هم پوهیږو چې دا د سینې سرطان درملو د هورمونونو ګټور اغیزو مخه نیسي او بدن ته هورمونونه چمتو کوي چې کولی شي د سینې سرطان حجرو وده وکړي.**

**کلینیکي آزموینې د دې لپاره ډیزاین شوي چې ایا HRT د هغو میرمنو لپاره خوندي دی چې د سینې سرطان لري له بده مرغه دا ښیې چې HRT د ایسټروجن بندولو درملو کار کولو مخه نیسي. دا په پایله کښې د سینې سرطان ډیر چانس رامینځته کوي چې د بدن په بل ځای کښې د لاعلاج ثانوي سینې سرطان په توګه بیرته راځي. ځینې کلینیکي ازموینې ښیي چې د سینې سرطان بیرته راګرځیدل د HRT اخیستونکو میرمنو لپاره 2.5 ځله ډیر دی.**

**هغه میرمنې چې د هورمون ریسیپټر منفي سینې سرطان لري:**

**هغه میرمنې چې د هورمون ریسیپټر - منفي سینې سرطان لري کولی شي په راتلونکي کښې د نوي هورمون ریسیپټر - مثبت سینې سرطان رامینځته کړي ، یا د هورمون ریسیپټر مثبت ثانوي سینې سرطان رامینځته کړي. همدی لامل دی چې د سینې سرطان ډیر ډاکټران د HRT اخیستلو مشوره نه ورکوي که چیری تاسو د سینې منفي هورمون کینسر لری.**

**د ځینې معلوماتو لپاره لوستلو ته دوام ورکړی چې څنګه د HRT کارولو پرته ستاسو د مینوپاز نښې په خوندي ډول اداره کړی ...**

**د مینوپازال نښې په خوندي ډول اداره کول:**

دا مهمه ده چې تاسو د مینوپاز نښو اغیزې په نښه کړی. مګر ستاسو طبي ټیم باید هڅه وکړي چې دا په خورا خوندي ډول ترسره کړي، پرته له دې چې ستاسو د سینې سرطان بیرته راګرځیدو خطر زیات کړي.

**HRT د مینوپاز نښو اداره کولو لپاره یوازینی آپشن ندی**. د ژوند طرز بدلون او غیر هورمون درمل دواړه ښه کار کولی شي، که چیری HRT ستاسو لپاره خوندي نه وي.

|  |  |
| --- | --- |
| د بدن ګرمایش **او د** شپې خولې **کولی شي د ژوند طرزالعمل لاندې بدلونونو سره ښه شي:*** **ارتی جامې واغوندی، خونه هواداره وساتی، د خوب څخه مخکې یو یخ شاور واخلی، د خوب لپاره د یخ چادرۍ او یخ بالښت څخه کار واخلی.**
* **کافيین، الکوهل او مساله لرونکي خواړه کم کړی او سګرټ څکول پریږدی، ځکه چې دا ټول د ګرمو فلشز لامل کیدی شي.**
* **باقاعده ورزش او د وزن کمول، کولی شي ګرم فلشز کم کړي او خوب ښه کړي.**
 | **د** اندام وچوالی **یا** ناراحتي **د مینوپاز علامه ده چې ډیری وختونه د HRT پرته اداره کیدی شي:*** **دا خوندي ده چې د اندامونو غوړ وکاروی چې اسټروجن نلري د مثال په توګه. ReplensMD. دا باید په منظمه توګه وکارول شي، نه یوازې د جنسي عمل لپاره.**
* **که چیرې د اندامونو غوړ کارولو باوجود نښې نښانې دوام ومومي، نو د سینې سرطان ډیری متخصصین بیا موافق دي چې د اندامونو غوړ د اسټروجن ټیټ دوز (0.005٪ اوسټریول اندام جیل) د کارولو لپاره خوندي دی.**
* **تاسو کولی شی له خپل GP څخه وغواړی چې دا د اندامونو درملنې وړاندیز درته وکړي.**
 |

**په ډیرو نادرو مواردو کښې، تاسو او ستاسو د سینې سرطان ټیم ممکن احساس وکړي چې د HRT وړاندیز کولو لپاره یو دلیل شتون لري که څه هم تاسو د سینې سرطان پخوانی تشخیص درلود. دا پریکړه باید په دقت سره وشي او د سینې سرطان متخصص سره د خطرونو او ګټو بشپړ بحث وروسته.**



*دا معلوماتي پاڼه د ګریټر مانچسټر بریسټ کینسر پات وی بورډ او د متخصصینو یوې ډلې لخوا رامینځته شوې چې پکې د سینې سرطان جراحان، آنکولوژیست، انډروکرینولوژستان، د مینوپاز متخصصین، متخصص نرسان او ناروغان شامل دي، مونږ هیله لرو چې تاسوبه دا مالومات ګټور موندلی وي*

**References:** 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.