Maareynta calaamadaha joogsiga dhiiga caadada waa walaac muhim u ah haween badan oo ku dhacey kansarka naasaha.

Waxaa jira siyaabo badan oo lagu maareeyo calaamadaha joogsiga dhiiga caadada, mid ka mid ah waa Daaweynta Bedelika Hormoonka [Hormone Replacement Therapy] (HRT). Waxaa laga yaabaa inaad la yaabto haddii aad isticmaali karto HRT si ay kaaga caawiso nafiska calaamadaha joogsiga dhiiga caadada.

Warqadan macluumaadka ah waxaa qoray dhakhaatiirta kansarka naasaha si ay u sharxaan halista HRT, gaar ahaan dumarka laga helay kansarka naasaha.



**Daaweynta Beddelka Hormoonka (HRT) badbaado miyey u tahay maaraynta calaamadaha joogsiga dhiiga caadada daaweynta kansarka naasaha kadib?**

Nasiib darro, khatarta isticmaalka HRT marka aad qabtid kansarka naasaha waa ay ka badan tahay inta badan dumarka kale.

**Kansarro badan oo naasaha ayaa u baahan hormoono si ay u koraan:**

* Hormoonnada waa direyaasha jidhkaaga; Waxay u socdaalaan dhiiggaaga ilaa xubnaha jidhkaaga waxayna u sheegaan xubnahaas (sida naaska) waxa ay sameeyn lahayd. Labada hormoon oo saameyn xooggan ku leh naaska ayaa loo yaqaan estrogen iyo progesterone.
* 3 ka mid ah 4 ka mid ah kansarka naasaha waa estrogen qaadeyaal togan, iyo 2 ka mid ah 3 ka mid ah kansarka naasaha sidoo kale waa progesterone qaadeyaal togan. Noocyada kansarka waxaa sidoo kale loo yaqaan hormoonka reseptor-ka togan ee kansarka naasaha. Kansarradan, dhakhaatiirta kansarka naasaha intooda badani waxay isku raaceen in hormoonnada estrogen iyo progesterone ay u dhaqmi karaan sidii "shidaal" kansarka oo ay keenaan inuu koro.





**Xanibaada hormoonnadan waxay xakameyn kartaa oo daweyn kartaa kansarrada naasaha oo badan:**

Sannadihii 1970-aadkii, 4 ka mid ah 10kii dumar ah ayaa ka badbaaday in ka badan toban sano kansarka naasaha ka dib. Hadda, waxay ku dhowdahay 8 ka mid ah 10. Horumarka waxaa qayb ahaan sabab u ah baarista naasaha, laakiin inta badan waxaa sabab u ah soo saarista dawooyinka xakameynaya saameynta estrogen-ka. Daawooyinkaan waxaa loo yaqaan daawaynta hoormoonka ama daaweynta endocrine waxaana ka mid ah kaniiniyada sida tamoxifen, anastrozole, letrozole iyo exemestane.

Daawooyinkan hormoonka joojiya waxay kordhiyaan badbaadada iyagoo yaraynaya halista kansarka naasaha inay ku noqdaan kansarka labaad ee qaybaha kale ee jidhka. Waxay ka shaqeeyaan inay gaajo ku ridaan unugyada kansarka naasaha, kuwaas oo u baahan estrogen si ay u koraan una faafo. Daawooyinkani waxay badbaadiyeen kumanaan qof, iyada oo badbaadada kansarka naasuhu ay labanlaabtay 40kii sano ee la soo dhaafay.

**Dhibaatooyinka ay leedahay daawaynta xanibaada-hormoonka:**

Mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu dhibka badan ee kaniiniyada hormoonnada xannibaya waxay noqon kartaa horumarinta calaamadaha joogsiga dhiiga caadada(dareere kulul, dhidid habeenkii, isbeddelka dareenka, siilka oo qalayl noqda). Calaamadahani waxay soo baxaan sababtoo ah daawooyinka hormoonnada xannibaya ee loo isticmaalo daweynta kansarka naasaha waxay sidoo kale xannibi karaan ama yareyn karaan heerarka estrogen ee meelo kale oo jirka ah (maaha naaska oo keliya).

**Daaweynta beddelka hormoonka (HRT):**

HRT waxay kaa caawin kartaa calaamadaha joogsiga dhiiga caadada, hase ahaatee, waxaan sidoo kale ognahay inay dib u dhigto saameynta faa'iidada leh ee hormoonka xannibaya daawooyinka kansarka naasaha waxayna siisaa jirka hormoonno sababi kara unugyada kansarka naasaha inay koraan.

Tijaabooyin caafimaad oo loogu talagalay in lagu baaro in HRT waa badbaado haweenka ku dhacay kansarka naasaha nasiib darro waxay muujinayaan in HRT ay joojiso daawooyinka xanibaada -estrogen-ka inay shaqeeyaan. Tani waxay keenaysaa fursad sare oo ah kansarka naasaha oo soo noqda sida kansarka naasaha labaad ee aan laga daaweyn karin meel kale oo jirka ah. Tijaabooyin caafimaad qaarkood ayaa muujinaya in soo noqoshada kansarka naasaha ay 2.5 jeer ka weyn tahay haweenka qaadanaya HRT.

**Haweenka leh hormoonka receptor-ka diidmada ee kansarka naasaha**

Dumarka qaba kansarka naasaha hormoonka reseptor-diidmada waxay yeelan karaan kansarka naasaha cusub ee hormoonnada reseptor-togan mustaqbalka, ama waxay yeelan karaan hormoon-receptor togan kansarka ee labaad. Waa sababtaas awgeed takhaatiirta kansarka naasaha badankoodu kuma talinayaan qaadashada HRT haddii aad qabto kansarka naasaha hormoon-negativeka.

**Inaad akhrido macluumaadka qaar oo ku saabsan sida loo maareeyo calaamadaha joogsiga dhiiga caadada si badbaado leh adigoon isticmaalin HRT…**

**Maareynta calaamadaha joogsiga dhiiga caadada si badbaado leh:**

Waa muhiim in wax laga qabto saameynta calaamadaha joogsiga dhiiga caadada. Laakiin kooxdaada caafimaad waa inay isku dayaan inay tan u sameeyaan sida ugu badbaadsan ee suurtogalka ah, adoon kordhin halista kansarka naasahaaga inuu soo noqdo. **HRT maaha doorashada kaliya ee lagu maareeyo calaamadaha joogsiga dhiiga caadada**. Labada hab nololeedka isbeddelka iyo daawooyinka aan hoormoonka ahaynba waxay u shaqayn karaan si aad u wanaagsan, haddii HRT aanay badbaad kuu ahayn.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dareere kulul** iyo **dhididka habeenkii** waxaa laga yaabaa inay ku fiicnaato isbeddellada hab-nololeed ee soo socda:* Xiro dhar dabacsan, qolalka hawo fiican ka dhig, qubays biyow qabow ka hor intaadan seexan, isticmaal go'yaal sariireed khafiif ah iyo barkin qafiif si ay hurdada kaa caawiso.
* Iska yaree caffeine, aalkolada iyo cuntada basbaaska leh oo jooji sigaar cabista, sababtoo ah dhammaantood waxay kicin karaan dareeraha kulul.
* Jimicsiga joogtada ah iyo miisaanka oo yaraada ayaa yarayn kara dareeraha kulul waxayna hagaajin karaan hurdada.
 | **Siilka qallayl noqda** ama **raaxo la'aan** waa calaamad muujinaysa joogsiga dhiiga caadada taasoo inta badan la maareyn karo HRT la'aanteed:* Waa badbaado in la isticmaalo kareeamada siilka qoyaan ka dhigto oo aan ku jirin estrogen sida; *ReplensMD*.Kuwani waa in si joogto ah loo isticmaalo, maaha xiliga galmada oo keliya.
* Haddii, inkastoo waxyaalaha siilka qoyisa, calaamadaha weli lagu arki karaa, badi khabiirada kansarka naasaha waxay isku raacaan in saliidda siilka la marsado ee ay ku jirto qadar yar oo estrogen ah (0.005% oestriol jelka siilka) ay badbaado tahay in la isticmaalo.
* Waxaad waydiisan kartaa GP-gaaga inuu kuu qoro waxyaalaha siilka laysku daaweeyo.
 |

**Marar dhif ah, adiga iyo kooxdaada kansarka naasaha ayaa laga yaabaa inaad dareentaan inay jirto sabab lagu qoro inaad qaadato HRT, inkastoo aad hore u lahayd cudurka kansarka naasaha. Go'aankan waa in si taxadar leh loo qaataa ka dib markii si buuxda looga wadahadlo khatarta iyo faa'iidooyinka dhakhtarka ku takhasusay kansarka naasaha.**



*Buug-yarahaan macluumaadka waxaa soo saaray guddiga Greater Manchester Cancer Breast Pathway Board iyo koox khubaro ah oo ay ku jiraan dhakhaatiirta kansarka naasaha, dhakhaatiirta kansarka, dhakhaatiirta endocrinologists, dhakhaatiirta ku takhasusay menopause, kalkaalisooyin takhasus leh iyo bukaanno, waxaan rajeyneynaa inaad faa'iido ka heshay.*

**Tixraacyo:** 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.