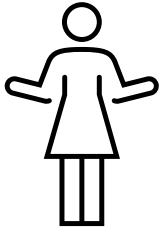


જે મહિલાઓને સ્તન કેન્સરનું નિદાન થયું હોય તેમના માટે હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) વિશેની માહિતી

જે મહિલાઓને સ્તનનું કેન્સર થયું હોય તેમના માટે મેનોપોઝના લક્ષણોનું સંચાલન કરવું એક મુખ્ય ચિંતા હોય છે.

મેનોપોઝના લક્ષણોનું સંચાલન કરવાની ઘણી રીતો છે, જેમાંથી એક હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) છે. તમને વિચાર આવતો હશે કે શું તમે તમારા મેનોપોઝના લક્ષણોમાંથી રાહત મેળવવામાં મદદ કરવા માટે HRT નો ઉપયોગ કરી શકાય કે નહીં.

આ માહિતી પત્રિકા સ્તન કેન્સરના ડોક્ટરો દ્વારા ખાસ કરીને જે મહિલાઓને સ્તન કેન્સરનું નિદાન થયું હોય તેમને HRTના જોખમો સમજાવવા માટે લખવામાં આવી છે.

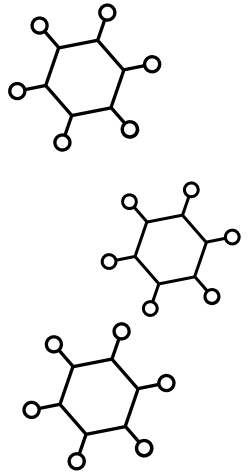


શું સ્તન કેન્સરની સારવાર પછી મેનોપોઝના લક્ષણોનું સંચાલન કરવા માટે હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) સુરક્ષિત છે?

દુર્ભાગ્યવશ, જ્યારે તમને સ્તન કેન્સર થયું હોય ત્યારે HRTનો ઉપયોગ કરવાના જોખમો અન્ય મહિલાઓની સરખામણીએ વધુ હોય છે.

ઘણા સ્તન કેન્સરને વધવા માટે હોર્મોન્સની જરૂર પડે છે:

- હોર્મોન્સ તમારા શરીરના સંદેશવાહક છે; તેઓ તમારા લોહીના પ્રવાહમાં વહન થઈને તમારા શરીરના વિવિધ અંગો સુધી પહોંચે છે અને તે અંગો (જેમ કે સ્તન)ને શું કરવું તે જણાવે છે. સ્તન પર મજબૂત અસર કરતા હોય તેવા બે હોર્મોન્સને એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન કહેવામાં આવે છે.
- પ્રત્યેક 4 માંથી 3 સ્તન કેન્સર એસ્ટ્રોજન રીસેપ્ટર પોઝિટીવ હોય છે અને આ 3 માંથી 2 સ્તન કેન્સર પ્રોજેસ્ટેરોન રીસેપ્ટર પોઝિટીવ પણ છે. આ પ્રકારના કેન્સરને હોર્મોન રીસેપ્ટર પોઝિટીવ સ્તન કેન્સર પણ કહેવામાં આવે છે. આવા કેન્સર માટે, મોટાભાગના સ્તન કેન્સરના ડોક્ટરો સંમત થાય છે કે, એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન હોર્મોન્સ કેન્સર માટે "ઇંધણ" તરીકે કામ કરી શકે છે અને તેને વધવા માટેનું કારણ બને છે.



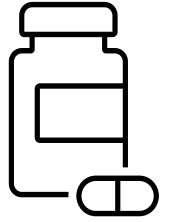
જો આવા હોર્મોન્સને અવરોધિત કરવામાં આવે તો તેનાથી ઘણા સ્તન કેન્સરને અંકુશમાં લઇને સારવાર કરી શકાય છે:

1970ના દાયકામાં, પ્રત્યેક 10 માંથી 4 મહિલાઓ સ્તન કેન્સર થયા પછી દસ વર્ષ કરતાં વધુ સમય સુધી જીવીત રહી હતી. હવે, આ આંકડો 10માંથી 8ની નજીક પહોંચી ગયો છે. આ સુધારો આંશિક રીતે સ્તનની તપાસના કારણે થયો છે, પરંતુ મુખ્યત્વે એસ્ટ્રોજનની અસરોને અવરોધતી દવાઓ વિકસાવવામાં આવી હોવાથી થયો છે. આ દવાઓને હોર્મોન થેરાપી અથવા અંતઃસ્ત્રાવી ઉપચાર કહેવામાં આવે છે અને તેમાં ટેમોક્સિફેન, એનાસ્ટ્રોઝોલ, લેટ્રોઝોલ અને એક્ઝેસ્ટેન જેવી ગોળીઓનો સમાવેશ થાય છે.

હોર્મોનને અવરોધિત કરતી આ દવાઓ શરીરના અન્ય ભાગોમાં ગૌણ કેન્સર તરીકે પાછા ફરતા સ્તન કેન્સરના જોખમને ઘટાડીને બચવાની સંભાવનામાં વધારો કરે છે. તે સ્તન કેન્સરના કોષોને ભૂખ્યા રાખીને (એટલે કે તેનું પોષણ બંધ કરીને) અસર બતાવે છે, જેને વધવા અને ફેલાવવા માટે એસ્ટ્રોજનની જરૂર હોય છે. છેલ્લા 40 વર્ષમાં સ્તન કેન્સરનું અસ્તિત્વ બમણું થયું છે પરંતુ સાથે સાથે આ દવાઓ શોધાઈ હોવાથી હજારો લોકોના જીવ બચ્યા છે.

હોર્મોન અવરોધિત કરવાની સારવારની આડ અસરો:

હોર્મોન અવરોધિત કરતી ગોળીઓની સૌથી વધુ મુશ્કેલીકારક આડઅસરોમાંની એક મેનોપોઝને લગતા લક્ષણો (ગરમ પ્રવાહ નીકળવો, રાત્રે પરસેવો થવો, મૂડ બદલાવો, યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા)નો દેખાવાની આડઅસર હોઈ શકે છે. આ લક્ષણો થવાનું કારણ એ છે કે, સ્તન કેન્સરની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી હોર્મોન અવરોધિત કરતી દવાઓ શરીરમાં અન્યત્ર પણ (માત્ર સ્તનમાં જ નહીં) એસ્ટ્રોજનના સ્તરને અવરોધિત કરે છે અથવા ઘટાડી શકે છે.



હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT):

HRT મેનોપોઝના લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે, જો કે, આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે તે હોર્મોનને અવરોધિત કરતી સ્તન કેન્સરની દવાઓની ફાયદાકારક અસરોને ઊલટાવે છે અને શરીરને એવા હોર્મોન્સ પ્રદાન કરે છે જે સ્તન કેન્સરના કોષો વધવા માટેનું કારણ બની શકે છે.

જે મહિલાઓને સ્તન કેન્સર થયું હોય તેમના માટે HRT સલામત છે કે કેમ તે ચકાસવા માટે રચાયેલ ક્લિનિકલ ટ્રાયલમાં દુર્ભાગ્યવશ એવું જાણવા મળ્યું છે કે એસ્ટ્રોજન અવરોધિત કરતી દવાઓ HRT ના કારણે કામ કરતી અટકે છે. આના પરિણામે શરીરમાં બીજે ક્યાંક અસાધ્ય ગૌણ સ્તન કેન્સર તરીકે સ્તન કેન્સર ફરી પાછું થવાની શક્યતા વધી જાય છે. કેટલાક ક્લિનિકલ ટ્રાયલ દર્શાવે છે કે HRT લેનારી મહિલાઓ માટે સ્તન કેન્સર પાછું થવાની શક્યતા 2.5 ગણી વધારે હોય છે.

હોર્મોન રીસેપ્ટર નેગેટિવ સ્તન કેન્સર ધરાવતી મહિલાઓ:

હોર્મોન રીસેપ્ટર નેગેટિવ સ્તન કેન્સર ધરાવતી મહિલાઓને ભવિષ્યમાં નવું હોર્મોન રીસેપ્ટર પોઝિટીવ સ્તન કેન્સર થઈ શકે છે અથવા હોર્મોન રીસેપ્ટર પોઝિટીવ ગૌણ સ્તન કેન્સર થઈ શકે છે. આ કારણથી મોટા ભાગના સ્તન કેન્સરના ડૉક્ટરો જો તમને હોર્મોન નેગેટિવ સ્તન કેન્સર થયું હોય તો HRT લેવાની સલાહ આપતા નથી.

HRTનો ઉપયોગ કર્યા વગર તમારા મેનોપોઝના લક્ષણોને કેવી રીતે સુરક્ષિત રીતે સંચાલિત કરવા તે અંગેની કેટલીક માહિતી માટે વાંચવાનું ચાલુ રાખો...

મેનોપોઝના લક્ષણોનું સુરક્ષિત રીતે સંચાલન કરવું:

તમારા મેનોપોઝના લક્ષણોની અસરનો ઉકેલ લાવવા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે. પરંતુ તમારી તબીબી ટીમે તમારા સ્તન કેન્સરના પાછું થવાનું જોખમ વધ્યા વગર જ, શક્ય તેટલી સલામત રીતે આ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. મેનોપોઝના લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવા માટે HRT એકમાત્ર વિકલ્પ નથી. જો HRT તમારા માટે સલામત ન હોય તો, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને હોર્મોન વગરની દવાઓ, આ બંને ખૂબ સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

ગરમ પ્રવાહ નીકળવાની અને રાત્રે પરસેવો થવાની સમસ્યાને નીચે મુજબ જીવનશૈલીમાં ફેરફારો કરીને સુધારી શકાય છે:

- ઢીલા કપડાં પહેરો, રૂમમાં હવાની અવરજવર સારી રીતે રાખો, સૂતા પહેલા ઠંડા પાણીના કુવારામાં સ્નાન કરો, ઊંઘ આવવામાં મદદ થાય તે માટે હળવી ચાદર અને ઠંડક વાળા ઓશીકાનો ઉપયોગ કરો.
- કેફીન, આલ્કોહોલ અને મસાલેદાર ખોરાકનું સેવન ઓછું કરો અને ધૂમ્રપાન બંધ કરો, કારણ કે તે બધાના કારણે ગરમ પ્રવાહી નીકળવાનું ઉત્તેજિત થઈ શકે છે.
- નિયમિત કસરત અને વજન ઘટાડવાથી ગરમ પ્રવાહી નીકળવાની સમસ્યા ઓછી થઈ શકે છે અને ઊંઘમાં સુધારો આવી શકે છે.

યોનિમાર્ગની શુષ્કતા અથવા અગવડતા એ મેનોપોઝને લગતા લક્ષણો છે જેને ઘણીવખત HRT વગર નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે:

- જેમાં એસ્ટ્રોજન ન હોય તેવા યોનિમાર્ગ મોઇશ્ચરાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો સલામત છે દા.ત. *ReplensMD*. આનો ઉપયોગ માત્ર જાતીય સંભોગ માટે જ નહીં પરંતુ નિયમિતપણે કરવો જોઈએ.
- જો, યોનિમાર્ગ મોઇશ્ચરાઇઝરનો ઉપયોગ કરવા છતાં, લક્ષણો ચાલુ રહે તો, મોટાભાગના સ્તન કેન્સરના નિષ્ણાતો સંમત થાય છે કે, ઓછી માત્રામાં એસ્ટ્રોજન (0.005% ઓસ્ટ્રિઓલ વેજિનલ જેલ) હોય તેવા યોનીના લુબ્રિકેન્ટ (ચીકાશ)નો ઉપયોગ કરવો સલામત છે.
- યોનિમાર્ગની આ સારવારોનું સૂચન કરવા માટે તમે તમારા GPને કહી શકો છો.



ખૂબ જ દુર્લભ કિસ્સામાં, તમને અને તમારી સ્તન કેન્સરની ટીમને એવું લાગી શકે છે કે, HRT સૂચવવાનું કોઈ કારણ છે, ભલે તમને અગાઉ સ્તન કેન્સરનું નિદાન થયું હોય તો પણ. આ નિર્ણય કાળજીપૂર્વક અને સ્તનના કેન્સરના નિષ્ણાત સાથે જોખમો તેમજ લાભોની સંપૂર્ણ ચર્ચા કર્યા પછી લેવો જોઈએ.

આ માહિતી પત્રિકા ગ્રેટર માન્ચેસ્ટર કેન્સર બ્રેસ્ટ પાથવે બોર્ડ અને નિષ્ણાતોની ટીમ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવી છે જેમાં સ્તન કેન્સરના સર્જનો, ઓન્કોલોજિસ્ટ્સ, એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ, મેનોપોઝ સ્પેશિયાલિસ્ટ, સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સો અને દર્દીઓ સામેલ છે, અમને આશા છે કે તમને આ ઉપયોગી રહેશે.

સંદર્ભ: Poggio et al. સ્તન કેન્સરમાંથી બચી ગયેલા લોકોમાં પદ્ધતિસર હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીની સલામતી: પદ્ધતિસર સમીક્ષા અને મેટા-વિશ્લેષણ. Breast Cancer Res Treat. 2022 જાન્યુ;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 નવે 3. PMID: 34731351.

સ્પેરઓફ એલ.(Speroff L.) સ્તન કેન્સરમાંથી બચી ગયેલા લોકોમાં લીબરેટ ડેટબિલોન પરીક્ષણ. maturitas 2009 મે 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 માર્ચ 26. PMID: 19327923.