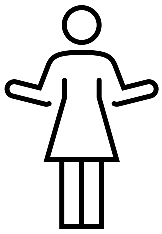
மார்பக புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்ட பெண்களுக்கான ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT) பற்றிய தகவல்

மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பல பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளைக் கையாளுவது மிகப்பெரிய கவலையாகும்.

மாதவிடாய் நிற்பதற்கான அறிகுறிகளைக் கையாள பல வழிகள் உள்ளன, அவற்றில் ஒன்று ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT). உங்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளைக் கையாள HRT ஐப் பயன்படுத்தலாமா என்று நீங்கள் யோசித்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

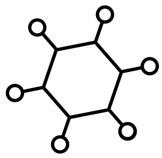
இத்தகவல் பிரசுரம் மார்பக புற்றுநோய் மருத்துவர்களால் குறிப்பாக மார்பக புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்ட பெண்களுக்காக HRT இன் அபாயங்களை விளக்குவதற்காக எழுதப்பட்டுள்ளது.



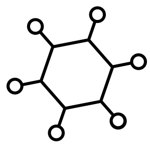
மார்பக புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளை கையாள ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT) பாதுகாப்பானதா?

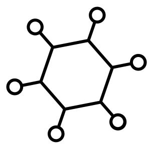
துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீங்கள் மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் HRT ஐப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் அபாயங்கள் மற்ற பெண்களை விட அதிகமாக இருக்கும்.

மார்பக புற்றுநோய்கள் பலவற்றிற்கு அவை வளர ஹார்மோன்கள் தேவை:



- ஹார்மோன்கள் உங்கள் உடலின் தூதர்கள்; அவை உங்கள் உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாகச் சென்று அந்த உறுப்புகளுக்கு (மார்பகம் போன்றவை) என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகின்றன. மார்பகத்தில் மிக அதிக பாதிப்புகளை விளைவிக்கும் இரு ஹார்மோன்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.
- 4 மார்பக புற்றுநோய்களில் 3 ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பி நேர்மறையானவை, மேலும் இந்த மார்பக புற்றுநோய்களில் 3 இல் 2 புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஏற்பி நேர்மறையானவை. இந்த வகையான புற்றுநோய்கள் ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை மார்பக புற்றுநோய்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இப்புற்றுநோய்களுக்கு, ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஆகிய ஹார்மோன்கள் புற்றுநோய்க்கான "எரிபொருளாக" செயல்பட்டு அதை வளரச் செய்யும் என்று பெரும்பாலான மார்பக புற்றுநோய் மருத்துவர்கள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.





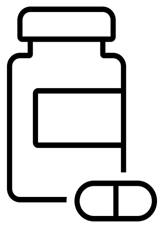
இந்த ஹார்மோன்களைத் தடுப்பதன் மூலமாக பல மார்பகப் புற்றுநோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் சிகிச்சையளிக்கவும் முடியும்:

1970-களில், 10 இல் 4 பெண்கள் மார்பக புற்றுநோய்க்குப் பிறகு பத்து ஆண்டுகளுக்கு மேல் உயிர் வாழ்ந்தனர். இப்போது, 10 இல் 8 என அருகாமையில் உள்ளது. இந்த முன்னேற்றத்திற்கு மார்பகப் பரிசோதனையின் ஓரளவு காரணமாகும், ஆனால் முக்கியமாக ஈஸ்ட்ரோஜனின் விளைவுகளைத் தடுக்கக்கூடிய மருந்துகளின் வளர்ச்சியே முக்கிய காரணமாகும். இந்த மருந்துகள் டாமோக்சிஃபென், அனஸ்ட்ரோஃஜோல், லெட்ரோஃஜோல் மற்றும் எக்ஸிமெஸ்டேன் போன்ற மாத்திரைகள் அடங்கிய ஹார்மோன் தெரபி அல்லது எண்டோகிரைன் தெரபி என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

இந்த ஹார்மோன்-தடுக்கும் மருந்துகள் மார்பக புற்றுநோய்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் இரண்டாம் நிலை புற்றுநோயாக திரும்பும் அபாயத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் உயிர் வாழ்வதை அதிகரிக்கின்றன. அவை மார்பக புற்றுநோய் செல்களை பட்டினியாக வைப்பதன் மூலம் வேலை செய்கின்றன, அவை வளரவும் பரவவும் ஈஸ்ட்ரோஜன் தேவைப்படுகிறது. இந்த மருந்துகள் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளன, கடந்த 40 ஆண்டுகளில் மார்பக புற்றுநோயின் உயிர் வாழ்வு இரட்டிப்பாகியுள்ளது.

ஹார்மோனைத் தடுக்கும் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள்:

ஹார்மோன்-தடுக்கும் மாத்திரைகளின் மிகவும் தொந்தரவான பக்க விளைவுகளில் ஒன்று மாதவிடாய் நின்ற அறிகுறிகளின் வளர்ச்சியாக இருக்கலாம் (வெப்பமாக உணர்தல், இரவில் வியர்த்தல், மனநிலை பாதிப்பு, பிறப்புறுப்பு வறட்சி). மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஹார்மோன்-தடுக்கும் மருந்துகள் உடலின் மற்ற இடங்களில் (மார்பகத்தில் மட்டுமல்ல) ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைத் தடுக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம் என்பதால் இந்த அறிகுறிகள் உருவாகின்றன.



ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT):

மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளுக்கு HRT உதவலாம், இருப்பினும், இது ஹார்மோன்-தடுப்பு மார்பக புற்றுநோய் மருந்துகளின் நல்விளைவுகளை மாற்றியமைக்கிறது மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் செல்களை வளரச் செய்யக்கூடிய ஹார்மோன்களை உடலுக்கு வழங்குகிறது என்பதையும் நாங்கள் அறிவோம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு HRT பாதுகாப்பானதா என்பதை சோதிக்க வடிவமைக்கப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனைகள், ஈஸ்ட்ரோஜனைத் தடுக்கும் மருந்துகளை அதன் வேலையைச் செய்வதிலிருந்து HRT நிறுத்துகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இதன் விளைவாக மார்பக புற்றுநோய்கள் உடலின் வேறு பகுதியில் குணப்படுத்த முடியாத இரண்டாம் நிலை மார்பக

புற்றுநோயாக மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது. மருத்துவ பரிசோதனைகள் சில HRT எடுத்துக் கொள்ளும் பெண்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் 2.5 மடங்கு அதிகமாக இருப்பதாகக் காட்டுகின்றன.

ஹார்மோன் ஏற்பி எதிர்மறை மார்பக புற்றுநோய் உள்ள பெண்கள்:

ஹார்மோன் ஏற்பி-எதிர்மறை மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு எதிர்காலத்தில் புதிய ஹார்மோன் ஏற்பி-நேர்மறை மார்பக புற்றுநோயை உருவாக்கலாம் அல்லது ஹார்மோன்-ஏற்பி நேர்மறை இரண்டாம் நிலை மார்பக புற்றுநோயை உருவாக்கலாம். இதன் காரணமாகவே பெரும்பாலான மார்பக புற்றுநோய் மருத்துவர்கள் உங்களுக்கு ஹார்மோன்-எதிர்மறை மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்தால் HRT எடுத்துக் கொள்ளுமாறு பரிந்துரைப்பதில்லை.

HRT ஐப் பயன்படுத்தாமல் உங்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக கையாளுவது என்பது குறித்த சில தகவல்களை அறிந்துவைத்தல்....

மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளை பாதுகாப்பாக கையாளுதல்:

உங்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளின் தாக்கத்தை நிவர்த்தி செய்வது மிகவும் முக்கியம். ஆனால், மார்பகப் புற்றுநோய் மீண்டும் வரும் அபாயத்தை அதிகரிக்காமல், பாதுகாப்பான முறையில் இதைச் செய்ய உங்கள் மருத்துவக் குழு முயற்சிக்க வேண்டும். **மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறிகளைக் கையாளுவதற்கான தீர்வு HRT மட்டுமே அல்ல**. உங்களுக்கு HRT பாதுகாப்பானதாக இல்லை என்றால், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் ஹார்மோன் அல்லாத மருந்துகள் இரண்டும் நன்றாக வேலை செய்யும்.

பின்வரும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன் **உடல் வெப்பமடைதல்** மற்றும் **இரவில் வியர்த்தல்** ஆகியவை மேம்படுத்தப்படலாம்: • நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவ தளர்வான ஆடைகளை அணிதல், அறைகளை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருத்தல், உறங்கும் முன் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல், லேசான படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் குளிரூட்டும் தலையணை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தவும். • க**ஃ**பன், ஆல்கஹால் மற்றும் காரமான உணவுகளை குறைத்து, புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள், ஏனெனில் அவை அனைத்தும் உடல் வெப்பமடைதலைத் தூண்டும். • வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் எடைகுறைப்பு உடல் வெப்பமடைதலைக் குறைத்து தூக்கத்தை மேம்படுத்தும்.	**யோனி வறண்டு போதல்** அல்லது **அசௌகரியம்** என்பது மாதவிடாய் நிற்கும் அறிகுறியாகும், இது பெரும்பாலும் HRT இன்றி கையாள முடியும்: • ஈஸ்ட்ரோஜன் இல்லாத யோனி மாய்ஸ்சரைசரைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது எ. கா. *ரெப்லென்ஸ் MD (ReplensMD)*. இவை உடலுறவுக்கு மட்டுமின்றி தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். • யோனி (பிறப்புறுப்பு) மாய்ஸ்சரைசர்களை உபயோகித்த பின்னும், அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், குறைந்த அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் (0.005 % ஈஸ்ட்ரியோல் வெஜினல் ஜெல்) கொண்ட யோனி (பிறப்புறுப்பு) லூப்ரிகண்ட் பாதுகாப்பானது என்று பெரும்பாலான மார்பக புற்றுநோய் நிபுணர்கள் ஒப்புக் கொள்கின்றனர். • உங்கள் மருத்துவரிடம் (GP) யோனி சிகிச்சையை பரிந்துரைக்குமாறு கேட்கலாம்.

மிக அரிதாக, நீங்கள் முன்பு மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், HRT ஐப் பரிந்துரைப்பதற்கான காரணம் இருப்பதை நீங்களும் உங்கள் மார்பக புற்றுநோய் குழுவும் உணரலாம். அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி முழுமையாக மார்பக புற்றுநோய் நிபுணரிடம் கலந்தாலோசித்த பின்னரே இந்த முடிவு மிகக் கவனத்துடன் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

இந்த தகவல் துண்டுப் பிரசுரம் கிரேட்டர் மான்செஸ்டர் பிரெஸ்ட் கேன்சர் பாத்வே போர்டு(புற்றுநோய் மார்பக வாரியம்) மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், புற்றுநோயியல் நிபுணர்கள், உட்சுரப்பியல் நிபுணர்கள், மாதவிடாய் நிபுணர்கள், சிறப்பு செவிலியர்கள் மற்றும் நோயாளிகள் உள்ளிட்ட நிபுணர்கள் குழுவால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, இது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்குமென நாங்கள் நம்புகிறோம்.

சிபார்சுகள்: போஜியோ எட் அல் (Poggio et al). மார்பக புற்றுநோயால் தப்பிப் பிழைப்பவர்களில் முறையான ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையின் பாதுகாப்பு: ஒரு முறையான ஆய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. ப்ரெஸ்ட் கேன்சர் ரெஸ் ட்ரீட் (Breast Cancer Res Treat). 2022 ஜனவரி; 191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 நவம்பர் 3. PMID: 34731351.
ஸ்பெரோ◌ஃப் எல்.(Speroff L.) மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து தப்பியவர்களுக்கு லிபரேட் டிபோலோன் சோதனை. Maturitas. 2009 மே 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 மார்ச் 26. PMID: 19327923.