Полегшити симптоми менопаузи є ключовою проблемою для багатьох жінок, які мали рак грудей.

Існує багато способів боротьби з симптомами менопаузи, одним із яких є замісна гормональна терапія (ЗГТ). Можливо, ви би хотіли дізнатися чи можна використовувати ЗГТ для полегшення симптомів менопаузи.

Ця інформаційна брошура була написана лікарями, які займаються раком молочної залози, щоб пояснити ризики ЗГТ, особливо для жінок, у яких був діагностований рак молочної залози.



Чи безпечна замісна гормональна терапія (ЗГТ) для лікування симптомів менопаузи після лікування раку молочної залози?

На жаль, ризики використання ЗГТ, у жінок у яких був рак молочної залози, є більшими, ніж у більшості жінок.

**Багато видів раку молочної залози потребують гормонів для росту**

* Гормони є посланцями вашого тіла; вони подорожують у вашому кровоносному руслі до органів у вашому тілі та вказують цим органам (наприклад, грудям), що робити. Два гормони, які мають сильний вплив на груди називають естрогеном і прогестероном.
* 3 з 4 видів раку молочної залози є позитивними по рецепторах естрогену, а 2 з 3 цих видів раку молочної залози також позитивні по рецепторах прогестерону. Ці типи раку також називають раком молочної залози з позитивним гормональним рецептором. Більшість лікарів, які займаються раком молочної залози, сходяться на думці, що для цих видів раку гормони естроген і прогестерон можуть діяти як «паливо» для раку та спричиняти його зростання







**Блокування гормонів може контролювати і лікувати різні види раку грудей:**

У 1970-х роках 4 з 10 жінок після раку молочної залози виживали більше десяти років. Тепер це уже 8 із 10. Поліпшення частково пов’язане з обстеженням грудей, але головним чином завдяки розробці медикаментів, які блокують дію естрогену. Ці медикаменти називаються гормональною терапією або ендокринною терапією і включають такі таблетки, як тамоксифен, анастрозол, летрозол і екземестан.

Медикаменти, що блокують гормони, збільшують виживання, зменшуючи ризик повернення раку молочної залози як вторинного раку в інших частинах тіла. Вони працюють, не підживлюючи клітини раку молочної залози., яким потрібен естроген для росту та поширення. Ці ліки врятували тисячі життів, а за останні 40 років виживання при раку молочної залози подвоїлося.

**Побічні ефекти при лікуванні гормоноблокаторами:**

Одним із найбільш неприємних побічних ефектів таблеток, що блокують гормони, може бути розвиток симптомів менопаузи (припливи, нічна пітливість, перепади настрою, сухість піхви). Ці симптоми розвиваються через те, що препарати, що блокують гормони, які використовуються для лікування раку молочної залози, також можуть блокувати або знижувати рівень естрогену в інших частинах тіла (не лише в грудях).

**Замісна гормональна терапія (ЗГТ):**

ЗГТ може допомогти впоратися з симптомами менопаузи, однак ми також знаємо, що вона скасовує корисні ефекти гормоноблокуючих препаратів проти раку молочної залози та забезпечує організм гормонами, які можуть викликати ріст клітин раку молочної залози.

Клінічні випробування, спрямовані на перевірку безпечності ЗГТ для жінок, які хворіли на рак молочної залози, на жаль, показують, що ЗГТ припиняє дію препаратів, що блокують естроген. Це призводить до більш високого шансу раку молочної залози повернутися як невиліковний вторинний рак молочної залози в іншому місці тіла. Деякі клінічні випробування показують, що рецидиви раку молочної залози в 2,5 рази частіше у жінок, які приймають ЗГТ.

**Жінки з гормонально-рецепторнегативним раком молочної залози**

У жінок з гормонально-рецепторнегативним раком молочної залози в майбутньому може розвинутися новий гормоно-рецептор-негативний рак молочної залози або вторинний гормоно-рецептор-негативний вторинний рак молочної залози. Саме з цієї причини більшість лікарів, які займаються раком молочної залози, не радять приймати ЗГТ, якщо у вас був рак молочної залози з негативним гормональним ефектом.

**Продовжуйте читати, щоб дізнатися, як безпечно впоратися зі своїми симптомами менопаузи без ЗГТ..**

**Безпечне лікування симптомів менопаузи:**

Дуже важливо усунути вплив симптомів менопаузи. Але ваша медична команда повинна намагатися зробити це найбезпечнішим можливим способом, не збільшуючи ризик повернення раку молочної залози. ЗГТ – не єдиний спосіб лікування симптомів менопаузи. І зміни способу життя, і негормональні ліки можуть працювати дуже добре, якщо ЗГТ для вас небезпечна.

|  |  |
| --- | --- |
| **Припливи** та **нічну пітливість** можна зменшити за допомогою змін у способі життя:* Носіть вільний одяг, добре провітрюйте кімнати, приймайте прохолодний душ перед сном, використовуйте легкі простирадла та охолоджуючу подушку, щоб полегшити сон.
* Зменшіть споживання кофеїну, алкоголю та гострої їжі та припиніть палити, оскільки всі вони можуть викликати припливи.
* Регулярні фізичні вправи та втрата ваги можуть зменшити припливи та покращити сон.
 | **Вагінальна сухість** або **дискомфорт** є симптомом менопаузи, який часто можна впоратися без ЗГТ:* Безпечно використовувати вагінальні зволожуючі засоби, які не містять естроген, напр. Replens MD. Їх слід використовувати регулярно, а не тільки для статевого акту.
* Якщо, незважаючи на вагінальні зволожувачі, симптоми не зникають, більшість спеціалістів з раку молочної залози погоджуються, що вагінальний лубрикант, що містить низьку дозу естрогену (0,005% вагінальний гель естріолу), є безпечним для використання.
* Ви можете попросити свого лікаря загальної практики призначити ці вагінальні методи лікування.
 |

**У дуже рідкісних випадках ви та команда з лікування раку молочної залози можете вважати, що є причина для призначення ЗГТ, навіть якщо у вас раніше був діагноз рак молочної залози. Це рішення слід приймати обережно та після повного обговорення ризиків і переваг зі спеціалістом з раку молочної залози.**



*Цю інформаційну брошуру було розроблено Радою боротьби з раком молочної залози Великого Манчестера та групою експертів, включаючи хірургів раку молочної залози, онкологів, ендокринологів, спеціалістів з менопаузи, медсестер-спеціалістів і пацієнтів, ми сподіваємося, що вона була для вас корисною.*

Література: Poggio et al. Безпека системної гормональної замісної терапії у хворих на рак молочної залози: систематичний огляд і мета-аналіз. Лікування раку молочної залози. Січень 2022;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub, 3 листопада 2021 р. PMID: 34731351. Speroff L. Дослідження тиболону LIBERATE у тих, хто пережив рак молочної залози. Maturitas. 2009 травня 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009, 26 березня. PMID: 19327923.