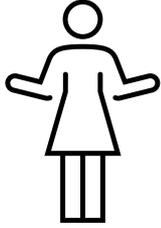


## معلومات حول العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) للنساء المصابات بسرطان الثدي

تعتبر إدارة أعراض سن اليأس مصدر قلق رئيسي للعديد من النساء المصابات بسرطان الثدي.

هناك العديد من الطرق لإدارة أعراض سن اليأس، أحدها هو العلاج بالهرمونات البديلة (HRT). قد تتساءلين عما إذا كان بإمكانك العلاج بالهرمونات البديلة للمساعدة في تخفيف أعراض سن اليأس لديك.

تمت كتابة هذا المنشور من قبل أطباء سرطان الثدي لشرح مخاطر العلاج بالهرمونات البديلة، خاصة للنساء اللاتي تم تشخيصهن بسرطان الثدي.

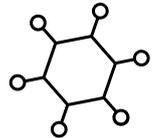
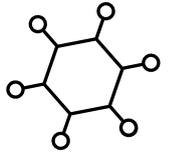
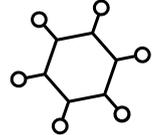


### هل العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) آمن لإدارة أعراض سن اليأس بعد علاج سرطان الثدي؟

لسوء الحظ، فإن مخاطر استخدام العلاج بالهرمونات البديلة عند إصابتك بسرطان الثدي أكبر من معظم النساء الأخريات.

#### تحتاج العديد من سرطانات الثدي إلى هرمونات لتنمو:

- الهرمونات هي مراسلات في جسمك. ينتقلن في مجرى الدم إلى أعضاء في جسمك ويخبرن تلك الأعضاء (مثل الثدي) بما يجب عليهم فعله. هناك نوعان من الهرمونات التي لها تأثير قوي على الثدي تسمى الاستروجين والبروجسترون.
- 3 من أصل 4 سرطانات الثدي إيجابية لمستقبلات هرمون الاستروجين، و 2 من 3 من هذه السرطانات الثدي هي أيضا إيجابية لمستقبلات هرمون البروجسترون. وتسمى هذه الأنواع من السرطان أيضًا سرطانات الثدي الإيجابية لمستقبلات الهرمونات. بالنسبة لهذه السرطانات، يتفق معظم أطباء سرطان الثدي على أن هرموني الأستروجين والبروجسترون يمكن أن يكونا بمثابة "وقود" للسرطان ويسبب نموه.



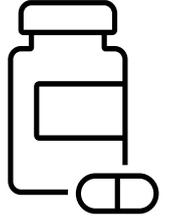
#### يمكن أن يؤدي حجب هذه الهرمونات إلى السيطرة على العديد من سرطانات الثدي وعلاجها:

في السبعينيات، عاشت 4 من كل 10 نساء أكثر من عشر سنوات بعد الإصابة بسرطان الثدي. الآن، اقتربت من 8 من 10. يعود التحسن جزئيًا إلى فحص الثدي، ولكن بشكل أساسي بسبب تطوير الأدوية التي تمنع تأثيرات هرمون الاستروجين. تسمى هذه الأدوية العلاج بالهرمونات أو علاج الغدد الصماء وتشمل أقراصًا مثل عقار تاموكسيفين وأناستروزول وليتروزول وإكسيمستان.

تزيد أدوية حجب الهرمونات من البقاء على قيد الحياة عن طريق الحد من خطر عودة سرطان الثدي كسرطان ثانوي في أجزاء أخرى من الجسم. وهي تعمل عن طريق تجويع خلايا سرطان الثدي التي تحتاج إلى هرمون الاستروجين لينمو وينتشر. لقد أنقذت هذه الأدوية آلاف الأرواح، مع تضاعف معدل البقاء على قيد الحياة من سرطان الثدي في السنوات الأربعين الماضية.

### الآثار الجانبية للعلاج بحجب الهرمونات:

من أكثر الآثار الجانبية المزعجة لأقراص حجب الهرمونات ظهور أعراض سن اليأس (الهبات الساخنة، التعرق الليلي، التقلبات المزاجية، جفاف المهبل). تتطور هذه الأعراض لأن عقاقير حجب الهرمون المستخدمة لعلاج سرطان الثدي يمكن أيضًا أن تحجب أو تقلل مستويات هرمون الاستروجين في أماكن أخرى من الجسم (ليس فقط في الثدي).



### العلاج بالهرمونات البديلة (HRT):

يمكن أن يساعد العلاج بالهرمونات البديلة في أعراض سن اليأس، ومع ذلك، فإننا نعلم أيضًا أنه يعارض الآثار المفيدة لأدوية سرطان الثدي التي تحجب الهرمونات ويزود الجسم بالهرمونات التي يمكن أن تسبب نمو خلايا سرطان الثدي.

التجارب السريرية المصممة لاختبار ما إذا كان العلاج بالهرمونات البديلة آمنًا للنساء المصابات بسرطان الثدي تظهر للأسف أن العلاج بالهرمونات البديلة يوقف عمل أدوية حجب هرمون الاستروجين. ينتج عن هذا فرصة أكبر لعودة سرطانات الثدي كسرطان ثنائي ثانوي غير قابل للشفاء في مكان آخر من الجسم. تظهر بعض التجارب السريرية أن تكرار الإصابة بسرطان الثدي يكون أكبر بـ 2.5 مرة للنساء اللواتي يتناولن العلاج بالهرمونات البديلة.

### النساء المصابات بسرطان الثدي السلبي لمستقبلات الهرمونات:

يمكن للنساء المصابات بسرطان الثدي السلبي لمستقبلات الهرمون أن يصبن بسرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات الهرمونات في المستقبل، أو يصبن بسرطان الثدي الثانوي الإيجابي لمستقبلات الهرمونات. لهذا السبب، لا ينصح معظم أطباء سرطان الثدي بتناول العلاج بالهرمونات البديلة إذا كنت مصابًا بسرطان الثدي السلبي الهرموني.

استمر في القراءة للحصول على بعض المعلومات حول كيفية إدارة أعراض سن اليأس بأمان دون استخدام العلاج بالهرمونات البديلة ...

## إدارة أعراض سن اليأس بأمان:

من الضروري معالجة تأثير أعراض سن اليأس لديك. لكن يجب أن يحاول فريقك الطبي القيام بذلك بأكثر الطرق أمانًا، دون زيادة خطر عودة سرطان الثدي. العلاج بالهرمونات البديلة ليس الخيار الوحيد لإدارة أعراض سن اليأس. يمكن لتغيير نمط الحياة والأدوية غير الهرمونية أن تعمل بشكل جيد للغاية، إذا لم يكن العلاج بالهرمونات البديلة آمنًا لك.

<p>يمكن تحسين الهبات الساخنة والتعرق الليلي من خلال التغييرات التالية في نمط الحياة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتدِ ملابس فضفاضة، وحافظ على تهوية الغرفة جيدًا، واستحم بماء بارد قبل النوم، واستخدم أغطية السرير الخفيفة ووسادة قابلة للتهوية للمساعدة على النوم.</li> <li>قلل من الكافيين والكحول والأطعمة الغنية بالتوابل وتوقف عن التدخين، حيث يمكن أن تؤدي جميعها إلى حدوث الهبات الساخنة.</li> <li>ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وخفض الوزن يمكن أن يقلل من الهبات الساخنة وتحسن النوم.</li> </ul>	<p>الجفاف أو الانزعاج المهبل من أعراض سن اليأس والتي يمكن معالجتها غالبًا بدون العلاج بالهرمونات البديلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>من الأمان استخدام مرطبات المهبل التي لا تحتوي على الإستروجين مثل: ReplensMD. يجب استخدام هذه الأدوية بانتظام، وليس فقط عند ممارسة الجنس.</li> <li>إذا استمرت الأعراض على الرغم من مرطبات المهبل، فإن معظم أخصائي سرطان الثدي يتفقون على أن مادة التدخين المهبل التي تحتوي على جرعة منخفضة من الإستروجين (نسبة 0.005% الهلام إستريولي المهبلي) آمنة للاستخدام.</li> <li>يمكنك أن تطلب من طبيبك أن يصف لك هذه العلاجات المهبلية.</li> </ul>
--	--



في حالات نادرة جدًا، قد تشعر أنت وفريق سرطان الثدي أن هناك سببًا لوصف العلاج بالهرمونات البديلة، على الرغم من تشخيصك سابقًا بسرطان الثدي. يجب اتخاذ هذا القرار بعناية وبعد مناقشة كاملة للمخاطر والفوائد مع أخصائي سرطان الثدي.

تم تطوير هذا المنشور من قبل مجلس مسار علاج سرطان الثدي في ماتشستر الكبرى وفريق من الخبراء بما في ذلك جراحي سرطان الثدي وأطباء الأورام وأخصائيو الغدد الصماء والمتخصصين في سن اليأس والمرضات والمرضى، ونأمل أن يكون قد وجدته مفيدًا.

### المراجع:

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.