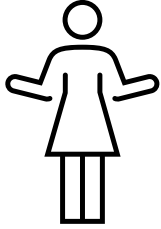


## زانىارى دىبارەرى چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆن بۇ ئەۋ ئافرەتانەى كە شىپرەنجەى مەمكىان دەستنىشان كراۋە

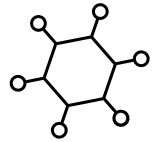
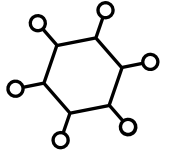
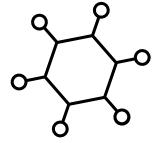
چارەسەرى نىشانەكانى ۋەستانى سورى مانگانە نىگەرانىيەكى سەرەككىيە بۇ ئەۋ ئافرەتانەى كە توۋشى شىپرەنجەى مەمكىان بوۋنە. زۇر رىگا ھەيە بۇ چارەسەرى نىشانەكانى ۋەستانى سورى مانگانە، يەككىك لەۋانە چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆنە. لەۋانەيە پىرسىارەكەت ئەۋە بىت كە ئايا دەتۋانەت چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆن بەكاربەئىت بۇ يارمەتىدانى كەمكىردنەۋەى نىشانەكانى ۋەستانى سورى مانگانەت. ئەم نامىلكەى زانىارىيە لەلەين پىزىشكانى شىپرەنجەى مەمكىانە نووسراۋە بۇ روۋنكىردنەۋەى مەترسىيەكانى چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆن، بە تايبەتى بۇ ئەۋ ئانەى كە دەستنىشانكىردنى شىپرەنجەى مەمكىان بۇ كراۋە.



ئايا چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆن سەلامەتە بۇ چارەسەركىردنى نىشانەكانى ۋەستانى سورى مانگانە دۋاى چارەسەركىردنى شىپرەنجەى مەمكىان؟ بەداخەۋە مەترسىيەكانى بەكاربەئىنە چارەسەرى جىگرەۋەى ھۆرمۆن زىاترە كاتىك توۋشى شىپرەنجەى مەمكىان بوۋىت لە زۇربەى ئافرەتانى تر.

### زۇرىك لە شىپرەنجەكانى مەمكىان پىۋىستىان بە ھۆرمۆنە بۇ گەشەكىردن

- ھۆرمۆنەكان نىردراۋى جەستەتە؛ ئەۋان لە سوۋرى خۋىتدا دەرۇن بۇ ئەندامەكانى جەستەت ۋ بەۋ ئەندامە (ۋەك مەمكىان) دەلەين چى بكەن. دوو ھۆرمۆن كە كارىگەرى بەھىزىان لەسەر مەمكىان ھەيە پىيان دەۋترىت ئىستروژىن ۋ پىروژىسترون.
- ۳ لە كۆى ۴ شىپرەنجەى مەمكىان ۋەرگى ئىستروژىن پۇزەتىفن، ھەرۋەھا ۲ لە كۆى ۳ شىپرەنجەى مەمكىان ۋەرگى پىروژىسترون پۇزەتىفن. ھەرۋەھا ئەم جۇرە شىپرەنجەكانە پىيان دەۋترىت شىپرەنجەى مەمكىان ۋەرگى ھۆرمۆن پۇزەتىف. بۇ ئەم شىپرەنجەكانە، زۇربەى پىزىشكانى شىپرەنجەى مەمكىان ھاوران لەسەر ئەۋەى كە ھۆرمۆنەكانى ئىستروژىن ۋ پىروژىسترون دەتۋان ۋەك "سوۋتەمەنى" بۇ شىپرەنجەكە كارىكەن ۋ بىنە ھۆى گەشەكىردنى.



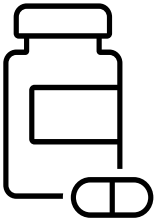
### بلۇكىردنى ئەم ھۆرمۆنە دەتۋانەت زۇرىك لە شىپرەنجەكانى مەمكىان كۆنترۇل بىكات ۋ چارەسەرى بىكات:

لە سالانى ھەفتاكانى سەدەى رابىرۋودا لە كۆى ۱۰ ئافرەت ۴ ئافرەت دۋاى شىپرەنجەى مەمكىان زىاتر لە دە سال لە زىاندا دەمان. ئىستا نىكە لە ۸ لە ۱۰، باشترۋونەكە بەشىكى دەگەرتتەۋە بۇ پىشكىنى مەمكىان، بەلام بە شىۋەيەكى سەرەكى دەگەرتتەۋە بۇ پەرەپىدانى ئەۋ دەرمانانەى كە رىگى دەكەن لە كارىگەرىيەكانى ئىستروژىن. ئەم دەرمانانە پىيان دەۋترىت چارەسەرى ھۆرمۆنى يان چارەسەرى كۆپەرژىنى ۋ ھەبى ۋەك تامۇكسىفەن، ئەناستروژول، لىتروژول ۋ ئىكزىمىستان لەخۇ دەگرت.

ئەم دەرمانە رېگىرىكارانە لە ھۆرمۆنەكان تەمەن درېژ دەكەن بە كەمكردنەوھى مەترسى گەرانەوھى شىرپەنجەى مەمك وەك شىرپەنجەى لاوھكى لە بەشەكانى ترى جەستەدا. ئەوان بە برسكىردنى خانەكانى شىرپەنجەى مەمك كاردەكەن كە پىوئىستىيان بە ئىستروژىن ھەيە بۆ گەشەكردن و بلاوئوونەوھى. ئەم دەرمانانە ژيانى ھەزاران كەسى رزگار كرددوھى و لە ماوھى ۴۰ سالى رابردوودا رېژەى تەمەن درېژى لە شىرپەنجەى مەمك دوو ھىندە زىادى كرددوھى.

### كارىگەرىيە لاوھكەيەكانى چارەسەرى دەرمانى رېگىرىكارى ھۆرمۆنەكان:

يەككە لە كېشە لاوھكەيەكانى حەبى رېگىرىكردنى ھۆرمۆنەكان لەوانەيە تەشەنەكردنى نىشانەكانى وەستانى سورى مانگانە بىت (ھەست كرددن بە تا، ئارەقەكردنەوھى شەوانە، گۆرپانى بارى دەروونى، وشكبوونەوھى زى). ئەم نىشانانە لەبەر ئەوھى دروست دەبن كە ئەو دەرمانانەى بۆ چارەسەرى شىرپەنجەى مەمك بە كاردەھىنرېن تواناى راگرتنى ياخود كەمكردنەوھى ئاستى (ئىستروژىن) يان ھەيە لە شوئىنەكانى ترى جەستەدا (نەك تەنھا لە مەمكدا).



### چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن (HRT):

چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن دەتوانىت يارمەتيدەر بىت لە نىشانەكانى وەستانى سورى مانگانە، لەگەل ئەوھىشدا دەزانىن كە كارىگەرىيە سودبەخشەكانى دەرمانى شىرپەنجەى مەمك كە رېگىرى لە ھۆرمۆنەكان دەكات پىچەوانە دەكاتەوھى و ھۆرمۆنەكان بۆ جەستە داىبن دەكات كە دەتوانىت بىتتە ھۆى گەشەكردنى خانەكانى شىرپەنجەى مەمك. تاقىكردنەوھى كلىنىكىەكان كە بۆ تاقىكردنەوھى ئەوھى كە ئايا چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن سەلامەتە بۆ ئەو ژنانەى كە تووشى شىرپەنجەى مەمك بوون، بەداخەوھى دەرىدەخەن كە چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن دەرمانەكانى رېگىرىكردنى ئىستروژىن لە كاركردن دەوھستىنېت. ئەمەش دەبىتتە ھۆى ئەوھى كە ئەگەرى گەرانەوھى شىرپەنجەى مەمك وەك شىرپەنجەى مەمكى لاوھكى چارەسەرنەكراو لە شوئىنېكى دىكەى جەستەدا زىاتر بىت. ھەندىك لە تاقىكردنەوھى كلىنىكىەكان دەرىدەخەن كە دووبارەبوونەوھى شىرپەنجەى مەمك ۲،۵ ھىندە زىاترە بۆ ئەو ژنانەى كە چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن بە كاردەھىنن.

### ئەو ئافرەتانەى كە شىرپەنجەى مەمكىيان ھەيە و وەرگىرى ھۆرمۆن نىگەتېف:

ئەو ئافرەتانەى كە شىرپەنجەى مەمكىيان ھەيە كە وەرگىرى ھۆرمۆن نىگەتېف، دەتوانن لە داھاتوودا تووشى شىرپەنجەى مەمكى نوپى وەرگىرى ھۆرمۆن پۆزەتېف بن، يان تووشى شىرپەنجەى مەمكى لاوھكى وەرگىرى ھۆرمۆن پۆزەتېف بن. ھەر لەبەر ئەم ھۆكارەيە كە زۆرەى پزىشكانى شىرپەنجەى مەمك ئامۆژگارى خواردنى چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن ناكەن ئەگەر تووشى شىرپەنجەى مەمك بوويت كە ھۆرمۆنى نىگەتېف بوويت.

بەردەوام بوون لە خوئىندنەوھى بۆ ھەندىك زانىارى لەسەر چۆنىەتى چارەسەركردنى نىشانەكانى وەستانى سورى مانگانەت بە

شىوھەيەكى سەلامەت بەبى بە كارھىنانى چارەسەرى جىگەرەوھى ھۆرمۆن

## چارهسهرکردنی نیشانه کانی وهستانی سوړی مانگانه به شیوهیه کی سهلامهت:

زور گرنکه که کاریگری نیشانه کانی وهستانی سوړی مانگانهت چارهسهر بکهیت. بهلام تیمی پزیشکیت دهبیت ههولبدن به سهلامهترین شیوه ئەم کاره بکهن، بهی ئەوهی مهترسی گهراڼهوهی شیرپه‌نجهی مه‌مکه‌کەت زیاد بکات. چارهسهری جیگرهوهی هورمون تاکه بژارده نییه بو به‌رئوه‌بردنی نیشانه کانی وهستانی سوړی مانگانه. هه‌ردوو گورینی شیوازی ژیان و دهرمانی غهیره هورمونی ده‌توانن زور باش کاریکه‌ن، ئە‌گەر چارهسهری گورینی هورمون بو تو سهلامهت نه‌بیت.

<p>هه‌ستکردن به تا و ئاره‌قه‌کردنی شه‌وانه به‌م گورانکاریانهی خوارهوهی شیوازی ژیان باشتر ده‌بیت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جل و به‌رگی به‌رین له‌به‌ر بکه، ژووره‌کان هه‌واگورکی باشیان هه‌بیت، پيش خه‌وتن دوشیکی فینک وه‌ریگره، په‌رؤی سووک و بالیفیکی ساردکه‌ره‌وه به‌کاریه‌ینه بو یارمه‌تیدانی خه‌وتن.</li> <li>• که‌مکردنه‌وهی کافین و کحول و خواردنی به‌هارات و واز له‌جگه‌ره‌کیشان به‌ینه، چونکه هه‌موویان ده‌بنه هوی هه‌ستکردن به تا.</li> <li>• وه‌رنشی به‌رده‌وام و دابه‌زاندنی کیش ده‌بیت هوی که‌مکردنه‌وهی هه‌ستکردن به تا و باشترکردنی خه‌و.</li> </ul>	<p>وشکبوونه‌وهی یان ناره‌حه‌تی زئ (داوین) نیشانه‌یه‌کی وهستانی سوړی مانگانه‌یه که زورچار ده‌کریت به‌ی چارهسهری جیگرهوهی هورمون چارهسهری بکریت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• به‌کاره‌ینانی شیدارکه‌ره‌وهی زئ که ئیسترؤجینی تیدا نییه بو نمونه <b>ReplensMD</b>. ئە‌مانه پئویسته به به‌رده‌وامی به‌کاریه‌ینن نه‌ک ته‌نھا له‌کاتی جووتبوونی سیکی.</li> <li>• ئە‌گەر سه‌ره‌رای شیدارکه‌ره‌وهی زئ، نیشانه‌کان به‌رده‌وام بوون، زوربه‌ی پسپورانی شیرپه‌نجهی مه‌مک هاوران له‌سه‌ر ئە‌وهی که چه‌ورکه‌ریکی زئ که ژمی که‌می ئیسترؤجینی تیدابه (٠.٠٠٥٪ جیلی زئ ئوستریؤل) سه‌لامه‌ته بو به‌کاره‌ینان.</li> <li>• ده‌توانیت داوا له‌پزیشکی گشتی بکه‌یت که ئە‌م چاره‌سه‌رانه‌ی زئ بۆت بنووسیت.</li> </ul>
---	---



له‌هه‌ندی‌ حالتی زور ده‌گه‌مه‌نه‌کاندا، ره‌نگه‌ تو و تیمی شیرپه‌نجهی مه‌مکه‌کەت هه‌ست بکه‌ن که هۆکاریک هه‌یه بو نووسینی چارهسهری جیگرهوهی هورمون، هه‌رچه‌نده پيشتر تووشی شیرپه‌نجهی مه‌مک بووت. پئویسته ئە‌م به‌ریاره به‌وردی و دواي گف‌توگۆی ته‌واو له‌سه‌ر مه‌ترسی و سووده‌کانی له‌گه‌ل پزیشکی پسپوری شیرپه‌نجهی مه‌مک بدریت.

ئە‌م نامیلکه‌ی زانیاریه‌ له‌لایه‌ن ده‌سته‌ی رپه‌وه‌ی شیرپه‌نجه‌ی مه‌مکی مانچسته‌ری گه‌وره و تیمیکی پسپوره‌وه په‌ره‌ی پنداره‌وه که بریتین له‌پزیشکانی نه‌شته‌رگه‌ری شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک، پزیشکانی شیرپه‌نجه، پزیشکانی کوئره‌رژینه‌کان، پسپورانی وهستانی سوړی مانگانه، په‌رستاری پسپور و نه‌خۆشه‌کان، هیوادارین به‌سوود بیت بۆتان.

## سه‌رچاوه‌کان:

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.