Menopoz semptomlarını yönetmek, meme kanseri olan birçok kadın için önemli bir endişe kaynağıdır.

Menopoz semptomlarını yönetmenin birçok yolu vardır ve bunlardan biri Hormon Replasman Tedavisidir (HRT). Menopoz semptomlarınızı hafifletmek için HRT kullanıp kullanamayacağınızı merak ediyor olabilirsiniz.

Bu bilgi broşürü, meme kanseri doktorları tarafından HRT'nin risklerini açıklamak için, özellikle meme kanseri teşhisi konmuş kadınlar için yazılmıştır.



**Meme kanseri tedavisinden sonra menopoz semptomlarını yönetmek için Hormon Replasman Tedavisi (HRT) güvenli midir?**

Ne yazık ki, meme kanseri olduğunuzda HRT kullanmanın riskleri

diğer kadınların çoğundan daha büyük.

**Birçok meme kanseri büyümek için hormonlara ihtiyaç duyar:**

* Hormonlar vücudunuzun habercileridir; kan dolaşımınızda vücudunuzdaki organlara giderler ve o organlara (meme gibi) ne yapmaları gerektiğini söylerler. Meme üzerinde güçlü etkileri olan iki hormon östrojen ve progesteron olarak adlandırılır.
* 4 meme kanserinden 3'ü östrojen reseptörü pozitiftir ve bu meme kanserlerinin 3'ünden 2'si aynı zamanda progesteron reseptörü pozitiftir. Bu kanser türleri hormon reseptör pozitif meme kanserleri olarak da adlandırılır. Bu kanserler için çoğu meme kanseri doktoru, östrojen ve progesteron hormonlarının kanser için "yakıt" görevi görerek kanserin büyümesine neden olabileceği konusunda hemfikirdir.







**Bu hormonları bloke etmek birçok meme kanserini kontrol edebilir ve tedavi edebilir:**

1970'lerde, 10 kadından 4'ü meme kanserinden on yıl sonra hayatta kaldı. Şimdi, bu 10 üzerinden 8'e yakın. İyileşme, kısmen meme taramasından, ancak esas olarak östrojenin etkilerini bloke eden ilaçların geliştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu ilaçlar hormon tedavisi veya endokrin tedavisi olarak adlandırılır ve tamoksifen, anastrozol, letrozol ve eksemestan gibi tabletleri içerir.

Bu hormon bloke edici ilaçlar, meme kanserlerinin vücudun diğer bölgelerinde ikincil kanser olarak geri dönme riskini azaltarak hayatta kalma oranını arttırır. Bunlar, büyümek ve yayılmak için östrojene ihtiyaç duyan meme kanseri hücrelerini aç bırakarak çalışırlar. Bu ilaçlar binlerce hayat kurtardı ve son 40 yılda meme kanseri sağkalımı ikiye katlandı.

**Hormon bloke edici tedavinin yan etkileri:**

Hormon bloke edici tabletlerin en rahatsız edici yan etkilerinden biri, menopoz semptomlarının (ateş basması, gece terlemeleri, ruh hali değişimleri, vajinal kuruluk) gelişmesi olabilir. Bu semptomlar, meme kanserini tedavi etmek için kullanılan hormon bloke edici ilaçların vücudun başka yerlerindeki (sadece memede değil) östrojen seviyelerini de bloke edebilmesi veya azaltabilmesi nedeniyle gelişir.

**Hormon replasman tedavisi (HRT):**

HRT menopoz semptomlarıyla yardımcı olabilir, ancak hormon bloke eden meme kanseri ilaçlarının yararlı etkilerini tersine çevirdiğini ve vücuda meme kanseri hücrelerinin büyümesine neden olabilecek hormonlar sağladığını da biliyoruz.

HRT'nin meme kanseri olan kadınlar için güvenli olup olmadığını test etmek için tasarlanmış klinik deneyler maalesef HRT'nin östrojen bloke edici ilaçların çalışmasını durdurduğunu gösteriyor. Bu, meme kanserlerinin vücudun başka bir yerinde tedavi edilemez ikincil meme kanseri olarak geri gelme şansının daha yüksek olmasına neden olur. Bazı klinik araştırmalar, HRT alan kadınlarda meme kanseri nüks etmesinin 2,5 kat daha fazla olduğunu göstermektedir.

**Hormon reseptörü negatif olan meme kanseri kadınlar:**

Hormon reseptörü negatif olan meme kanseri kadınlar gelecekte yeni hormon reseptörü pozitif meme kanserleri geliştirebilir veya hormon reseptörü pozitif ikincil meme kanseri geliştirebilir. Bu nedenle meme kanseri doktorlarının çoğu, hormon reseptörü negatif meme kanseri geçirdiyseniz HRT almanızı önermez.

**Menopoz semptomlarınızı HRT kullanmadan güvenli bir şekilde nasıl yöneteceğinize dair bazı bilgiler için okumaya devam edin…**

**Menopoz semptomlarını güvenli bir şekilde yönetmek:**

Menopoz belirtilerinizin etkisini ele almak çok önemlidir. Ancak tıbbi ekibiniz bunu meme kanserinizin tekrarlama riskini artırmadan mümkün olan en güvenli şekilde yapmaya çalışmalıdır. **HRT, menopoz semptomlarını yönetmek için tek seçenek değildir.** HRT sizin için güvenli değilse, hem yaşam tarzı değişiklikleri hem de hormonsuz ilaçlar çok işe yarayabilir.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sıcak basmaları ve gece terlemeleri, aşağıdaki yaşam tarzı değişiklikleriyle iyileştirilebilir:*** Bol giysiler giyin, odaları iyi havalandırın, yatmadan önce serin bir duş alın, uyumanıza yardımcı olması için hafif çarşaflar ve serinletici bir yastık kullanın.
* Kafein, alkol ve baharatlı yiyecekleri azaltın ve sigarayı bırakın çünkü bunların tümü ateş basmasına neden olabilir.
* Düzenli egzersiz ve kilo verme, sıcak basmalarını azaltabilir ve uykuyu iyileştirebilir.
 | **Vajinal kuruluk veya rahatsızlık, genellikle HRT olmadan yönetilebilen bir menopoz semptomudur:*** Östrojen içermeyen vajinal nemlendiriciler kullanmak güvenlidir, örn. ReplensMD. Bunlar sadece cinsel ilişki için değil düzenli olarak kullanılmalıdır.
* Vajinal nemlendiricilere rağmen semptomlar devam ederse, çoğu meme kanseri uzmanı düşük dozda östrojen (%0,005 östriol vajinal jel) içeren bir vajinal kayganlaştırıcı kullanmanın güvenli olduğu konusunda hemfikirdir.
* GP'nizden bu vajinal tedavileri reçete etmesini isteyebilirsiniz.
 |

**Çok nadir durumlarda, siz ve meme kanseri ekibiniz, daha önce meme kanseri teşhisi almış olmanıza rağmen HRT reçete etmek için bir neden olduğunu hissedebilirsiniz. Bu karar dikkatli bir şekilde ve meme kanseri ile ilgili riskler ve faydalar tam olarak tartışıldıktan sonra alınmalıdır. specialist.**



*Bu bilgi broşürü, Greater Manchester Cancer Breast Pathway Board ve meme kanseri cerrahları, onkologlar, endokrinologlar, menopoz uzmanları, uzman hemşireler ve hastalardan oluşan bir uzmanlar ekibi tarafından geliştirilmiştir, umarız faydalı bulmuşsunuzdur.*

**Referanslar:** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis.(Meme kanserinden kurtulanlarda sistemik hormon replasman tedavisinin güvenliği: sistematik bir inceleme ve meta-analiz) 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. (Göğüs kanserinden kurtulanlarda LIBERATE tibolone denemesi). Maturitas. 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.