NHS Greater Manchester Integrated Care

Greater Manchester Cancer

جن خواتین میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہے اُن کیلئے ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) کے بارے میں معلومات

چھاتی کے سرطان میں مبتلا بہت سی خواتین کیلئے حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنا ایک اہم مسئلہ بن جاتا ہے۔

ایام حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ جن میں سے ایک ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) یعنی متبادل ہارمون سے علاج ہے۔ آپ شاید سوچ رہی ہوں کہ آیا ایچ آر ٹی کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنے حیض رکنے کی علامات کو دور کر سکتی ہیں۔

یہ معلوماتی کتابچہ چھاتی کے سرطان کے ڈاکٹروں نے ایچ آر ٹی کے خطرات کی وضاحت کرنے کیلئے ترتیب دیا ہے۔ خاص طور پر اُن خواتین کیلئے جن میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہو۔

کیا ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) چھاتی کے سرطان کے علاج کے بعد حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنے کیلئے استعمال کرنا محفوظ ہے؟

افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ اگر آپ کو چھاتی کا کینسر ہوا ہے تو ایچ آر ٹی کا استعمال کرنے سے دوسری خواتین کے مقابلے میں آپ کو زیادہ خطرات ہیں۔

بہت سے چھاتی کے سرطان کو بڑھنے کیلئے ہارمونز کی ضرورت ہوتی ہے:

- ہارمونز آپ کے جسم میں پیغام رسانی کا کام کرتے ہیں۔ وہ آپ کے خون کے بہاؤ میں آپ کے جسم کے اعضاء تک سفر کرتے ہیں اور اُن اعضاء (جیسے چھاتی) کو بتاتے ہیں کہ کیا کرنا ہے۔ چھاتی پر مضبوط اثرات مرتب کرنے والے دو ہارمونز کو ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کہا جاتا ہے۔
- چھاتی کے 4 میں سے 3 کینسر، ایسٹروجن ہارمون کی وجہ سے بنتے ہیں۔ اِن میں 3 میں سے 2 چھاتی کے کینسر کی وجہ پروجیسٹرون ہارمون ہوتی ہے۔ اِس قسم کے کینسر کو مثبت ہارمون کے سبب کا کینسر بھی کہا جاتا ہے۔ ایسی کینسر میں چھاتی کے سرطان کا علاج کرنے والے اکثر ڈاکٹر اِس بات پر متفق ہیں کہ ایسٹروجن اور پروجیسٹرون ہارمونز کینسر کیلئے جلتی پر تیل ڈالنے جیسا کام کرتے ہیں اور اُس کے پھیلنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

چھاتی کے بہت قسموں کے سرطان کو بڑھنے کیلئے ہارمونز کی ضرورت ہوتی ہے:

1970 کی دہائی میں، 10 میں سے 4 خواتین ہی چھاتی کے سرطان کے بعد دس سال سے زیادہ زندہ رہیں۔ اب یہ تناسب 10 میں سے 8 کے قریب ہے۔ اِس بہتری کا کچھ تعلق تو چھاتی کی اسکریننگ یعنی چھاتی کا معائنہ کئے جانے سے ہے۔ لیکن بنیادی طور پر ایسی ادویات کی ایجاد کی وجہ سے ہے جو ایسٹروجن کے اثرات کو روکتی ہیں۔ اِن ادویات کو ہارمون تھراپی یا اینڈوکرائن تھراپی کہا جاتا ہے جن میں ٹامکسفین، اینسٹروزول، لیٹروزول اور ایگزیمزٹین جیسی گولیاں شامل ہیں۔

ہارمون کو روکنے والی یہ ادویات زندگی بچانے میں یوں مدد کرتی ہیں کہ چھاتی کے سرطان جسم کے دوسرے حصوں میں کسی دوسری شکل کے کینسر کے ابھرنے کے امکانات کو کم کرتی ہیں۔ یہ ادویات چھاتی کے سرطان کے خلیات جنہیں پھیلنے کیلئے ایسٹروجن کی ضرورت ہوتی ہے کو ختم کر دیتے ہیں۔ اِن ادویات سے ہزاروں زندگیاں بچائی گئی ہیں۔ پچھلے 40 سالوں میں چھاتی کے سرطان کے بعد بچنے کا تناسب دوگنا بڑھا ہے۔

ہارمون کو روکنے کے علاج کے مضر اثرات :

ہارمونز روکنے والی گولیوں کے سب سے پریشان کن مضر اثرات میں سے ایک حیض رکنے کی علامات میں نشوونما ہو سکتی ہے (یکدم گرمی کا احساس، رات کا پسینہ، طبیعت کا اتار چڑھاؤ، شرمگاہ کی خشکی)۔ یہ علامات اِس لئے پیدا ہوتی ہیں کیونکہ چھاتی کے سرطان کے علاج میں ہارمون کو روکنے والی ادویات (صرف چھاتی میں ہی نہیں) جسم کے کسی دوسرے حصے میں بھی ایسٹروجن کی سطح کو بھی روک یا کم کر سکتی ہیں۔

ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) :

ایچ آر ٹی سے حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنے میں مدد ہو سکتی ہے۔ تاہم ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ چھاتی میں کینسر کے علاج کیلئے ہارمون روکنے کی ادویات کے فوائد برعکس بھی ہو سکتے ہیں کہ وہ جسم کو ہارمون فراہم کرتی ہیں جو چھاتی کے کینسر کے خلیات کے پھیلنے کا سبب بن سکتی ہیں۔

چھاتی کے کینسر کی مریض خواتین میں یہ دیکھنے کیلئے کہ آیا ایچ آر ٹی کا استعمال محفوظ ہے پر کلینک میں جو تجربات کئے گئے ہیں اُن سے معلوم ہوتا ہے کہ ایچ آر ٹی اوسٹروجین کے ہارمون کو روکنے والی ادویات کو نکارہ بنا دیتی ہے۔ اِس کے نتیجے میں چھاتی کے سرطان کا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ایک لاعلاج سرطان کے طور پر ابھرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کلینک کے کچھ تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ایچ آر ٹی لینے والی خواتین میں چھاتی کے سرطان کا اعادہ ڈھائی گنا زیادہ ہے۔

چھاتی کے سرطان میں مبتلا خواتین جن میں ہارمون ری سیپٹر منفی قسم کی بیماری ہے :

جن خواتین کو ہارمون ری سیپٹر منفی چھاتی کا کینسر ہو وہ مستقبل میں نئے ہارمون ری سیپٹر مثبت کے چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہو سکتی ہیں یا ہارمون ری سیپٹر مثبت کسی دوسری قسم کے کینسر کو فروغ دے سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اگر آپ کو ہارمون منفی چھاتی کا کینسر ہے تو چھاتی کے سرطان کا علاج کرنے والے اکثر ڈاکٹر ایچ آر ٹی لینے کا مشورہ نہیں دیتے۔

ایچ آر ٹی کا استعمال کئے بغیر اپنے حیض کے رکنے کی علامات سے محفوظ طریقے سے نمٹنے کیلئے بعض معلومات کا مطالعہ جاری رکھیں...

حیض کے رکنے کی علامات سے محفوظ طریقے میں نمٹنا:

حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنا ضروری ہے۔لیکن آپ کی طبی ٹیم کو ایسا کرنے میں محفوظ طریقہ اپنانے کی ضرورت ہے کہ کہیں کینسر کے دوبارہ ابھرنے کا خطرہ نہ ہو۔**حیض کے رکنے کی علامات سے نمٹنے کیلئے ایچ آر ٹی ہی واحد طریقہ نہیں ہے۔** اگر ایچ آر ٹی آپ کیلئے موزوں اور محفوظ نہ ہو تو طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے اور ہارمون سے پاک ادویات بھی مناسب ہو سکتی ہیں۔

یکدم گرمی کا احساس اور رات میں پسینہ سے درج ذیل تبدیلی سے لانے سے نمٹا جا سکتا ہے:	**شرمگاہ کی خشکی یا تکلیف** بھی حیض کے رکنے سے ہوتی ہے جس سے ایچ آر ٹی کے استعمال کے بغیر بھی نمٹا جا سکتا ہے:
• ڈھیلا لباس پہنیں، کمروں میں تازہ ہوا کا اندراج/اخراج رکھیں۔ سونے سے پہلے ٹھنڈا شاور لیں۔نیند کیلئے بستر کی چادریں ہلکی اور نرم تکیے رکھیں۔	• شرمگاہ کو نرم رکھنے کیلئے ایسی کریم استعمال کی جا سکتی ہے جس میں اوسٹروجن نہ ہوں جیسے ریپلینز ایم ڈی۔ اِسے مسلسل استعمال کرتے رہنا چاہیے۔صرف ہمبستری کیلئے نہیں۔
• کافین، الکحل [شراب] اور مسالے دار کھانوں میں کمی لائیں۔سگریٹ نوشی ترک کریں کیونکہ اِن کی وجہ سے بھی جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔	• اگر یہ استعمال کرنے کے باوجود علامات ختم نہ ہوں تو کینسر کے اکثر ماہرین متفق ہیں کہ ایسی جیل جس میں اوسٹروجین کی مقدار کم ہو یعنی (0.005%) کا استعمال کرنا بھی محفوظ ہے۔
• باقاعدہ ورزش کرنے اور وزن کم کرنے سے یکدم گرمی کا احساس میں کمی کی جا سکتی ہے اور نیند میں بہتری آتی ہے۔	• آپ اپنے جی پی سے بھی یہ لے سکتی ہیں۔

بہت ہی کم حالات میں شاید، آپ اور آپ کی چھاتی کے کینسر کی ٹیم محسوس کر سکتی ہے کہ ایچ آر ٹی تجویز کرنے کی کوئی وجہ ہے اگرچہ آپ میں پہلے بھی چھاتی کے کینسر کی تشخیص ہوئی ہو۔ یہ فیصلہ احتیاط سے اور چھاتی کے کینسر کے ماہر کے ساتھ نقصانات اور فوائد پر مکمل تبادلہ خیال کر لینے کے بعد ہی لیا جانا چاہیے۔

یہ معلوماتی کتابچہ گریٹر مانچسٹر کینسر بریسٹ پاتھ وے بورڈ اور ماہرین کی ایک ٹیم نے تیار کیا ہے جس میں چھاتی کے سرطان کے سرجن، آنکولوجسٹ، اینڈوکرائنولوجسٹ، مینوپاز حیض کے رکنے کی علامات کے ماہرین، ماہر نرسیں اور مریض شامل ہیں۔ہمیں امید ہے کہ آپ نے اسے مفید پایا ہوگا۔

حوالہ جات:

References: 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.