lidERA

மார்பக புற்றுநோய்

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான ஹார்மோன் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளைச் சமாளித்தல்

ஹார்மோன் உணர்திறனுள்ள மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கான ஒரு கையேடு

பதிப்பு 1.0 ஜூலை 2023

மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

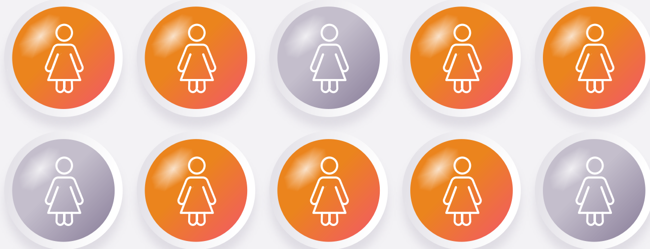
மார்பகப் புற்றுநோயானது பெண்களிடையே, குறிப்பாக **50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களிடையே** மிகவும் பொதுவாயுள்ள புற்றுநோயாகும்.

அதில் 3 முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

> **ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை** மார்பகப் புற்றுநோய்

> **HER2 நேர்மறை** மார்பகப் புற்றுநோய்

> **டிரிபிள் நெகட்டிவ்** மார்பகப் புற்றுநோய் (இதில் ஹார்மோன் ஏற்பிகள் இருக்க மாட்டா)



மார்பகப் புற்றுநோயுள்ள சுமார் **10** இல் **7** பெண்களுக்கு **ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை** மார்பகப் புற்றுநோய் உள்ளது

மார்பகப் புற்றுநோயானது ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை என உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய, மருத்துவர்கள் நுண்ணோக்கியின் கீழ்ப் புற்றுநோய்த் திசுவின் ஒரு பகுதியை பரிசோதனை (**உயிர்த்திசுப் பரிசோதனை**) செய்யலாம்.

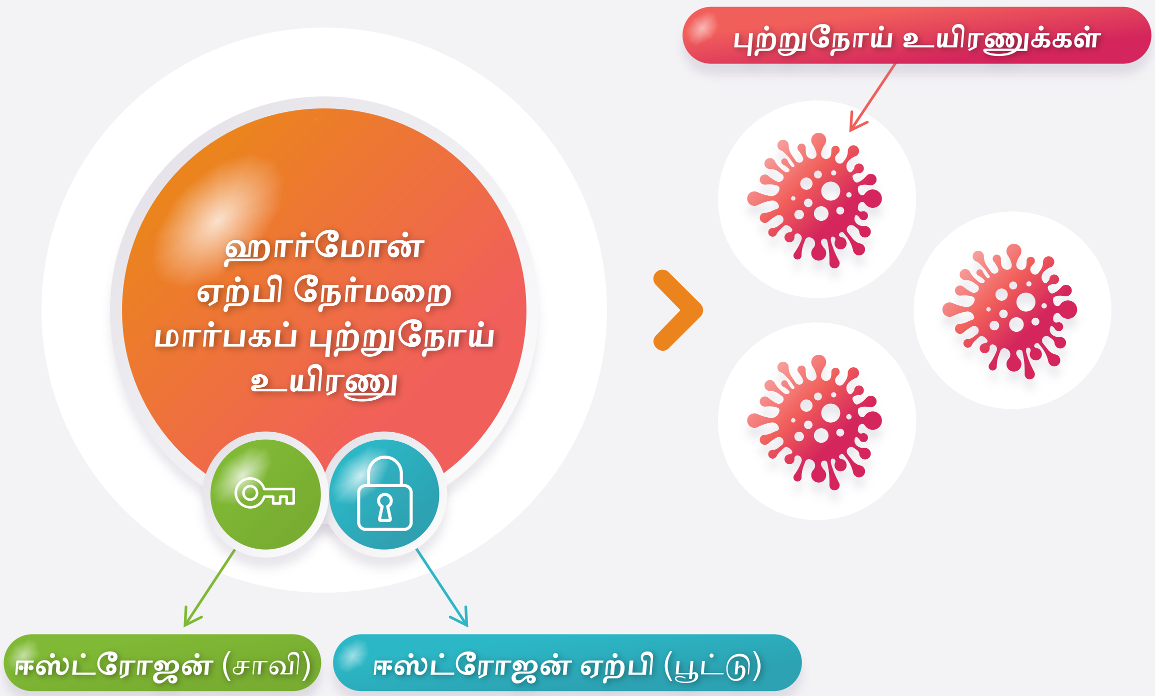
இதில் **ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை மார்பகப் புற்றுநோய்ச் உயிரணுக்கள்** இருந்தால், உங்களுக்கான சிறந்த சிகிச்சை என்பது **ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்)** சிகிச்சை முறையாகவே இருக்கும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் எப்படி வளர்கின்றன?

ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்ட்டிரோன் என்பன போன்ற பெண் பாலின ஹார்மோன்களானவை புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் வளர உதவுகின்றன.

ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை மார்பகப் புற்றுநோயில், இந்த ஹார்மோன்களுக்கு உணர்திறனைக் கொண்டுள்ள மற்றும் பதில்வினையாற்றுகின்ற புரதங்கள் அல்லது ஏற்பிகள் உள்ளன.

ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பியை ஒரு பூட்டு போலவும், ஈஸ்ட்ரோஜனை ஒரு சாவி போலவும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். சாவி பூட்டை எதிர்கொள்ளும்போது, அது அந்த உயிரணுக்களை வளரத் தூண்டும்.



ஈஸ்ட்ரோஜன் அதன் ஏற்பியுடன் இணையும்போது, புற்றுநோய் உயிரணுக்களை வளரத் தூண்டுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் தூண்டப்படுவதையும், வளர்வதையும் நாங்கள் விரும்பவில்லை, எனவே நோயாளிகளுக்கு ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்) சிகிச்சையை வழங்குவதன் மூலம் அதை மாற்றுகிறோம்.

ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்) சிகிச்சைகளின் வகைகள்

பல்வேறு வகையான ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்) சிகிச்சைகள் உள்ளன. இவை பொதுவாக ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளாக வழங்கப்படுகின்றன. பின்வரும் வழியில், மார்பகப் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் பெறுகிற **ஹார்மோனின் அளவைக் குறைப்பதன்** வாயிலாக அவை செயல்படுகின்றன:

ஹார்மோன் (சாவி) ஏற்பியை (பூட்டு) சென்றடைவதைத் **தடுப்பது**

அல்லது

ஹார்மோன் (சாவி) உருவாவதை **நிறுத்துவது**

அல்லது

ஏற்பி (பூட்டு) வேலை செய்யும் முறையை **மாற்றுவதன்** மூலம்

01 செலெக்டிவ் ஈஸ்ட்ரோஜன் ரிசப்டர் மாடுலேட்டர்கள் (SERMகள்)

- டாமோக்ஸிஃபென்
- டோரெமிஃபெனெ

ஹார்மோன் (சாவி) ஏற்பியை (பூட்டு) சென்றடைவதைத் **தடுப்பது**

02 அரோமடேஸ் தடுப்பான்கள் (Aiகள்)

- அனஸ்ட்ரோசோல்
- லெட்ரோசோல்

ஹார்மோன் (சாவி) உருவாவதை **நிறுத்துவது**

03 செலெக்டிவ் ஈஸ்ட்ரோஜன் ரிசப்டர் டிகிரேடர்கள் (SERDகள்)

- ஃபுள்வெஸ்ட்ரான்ட் (மருந்தூசி)
- கிரிடெஸ்ட்ராண்ட் (வாய்வழி மாத்திரை)

ஏற்பி (பூட்டு) வேலை செய்யும் முறையை **மாற்றுவதன்** மூலம்

புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் வளர்வதற்கும், பெருகுவதற்கும் தேவையான எரிபொருளைப் பெறுவதை இது தடுக்கிறது.

மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது ஏன் முக்கியம்

புற்றுநோய் மீண்டும் வருவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுவதற்கு **ஹார்மோன் மாத்திரைகளை தினமும் எடுத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்**. அவற்றை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீருடன் முழுமையாக விழுங்குவது நல்லது. அவற்றை காலையிலோ, இரவிலோ உணவுடன் அல்லது உணவுக்குச் சற்று பிறகு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கை முறையுடன் பொருந்துகிற **ஒரு வழக்கமான நடைமுறையை உருவாக்குவதுதான்** முக்கிய விஷயம்.

4 இல் 3 பெண்கள்
மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்வதை ஒரு சவாலாகக் காண்கின்றனர்

குறைந்தபட்சம் 5 வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் தினமும் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் **புற்றுநோய் மீண்டும் வராமல் தடுக்கலாம்**.

நிறுத்தப்பட்டாலோ, வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்றாலோ, மார்பகப் புற்றுநோய் **மீண்டும் வருவதற்கான அல்லது திரும்புவதற்கான** அபாயம் உள்ளது, அது உயிர்வாழ்வதைப் பாதிக்கக்கூடும்.

உங்களைப் போன்ற நோயாளிகள் தொடர்ந்து **ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்) மாத்திரைகளை** எடுத்துக்கொள்வதற்கு உதவும் சில பொதுவான வழிகாட்டுதல்களையும், ஆலோசனைகளையும் இந்தக் கையேடு வழங்குகிறது.

சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் என்ன?

எல்லா மருந்துகளையும் போலவே, ஹார்மோன் சிகிச்சையும் சில **பக்கவிளைவுகளை** ஏற்படுத்தலாம், அதனால்தான் சில பெண்கள் அவற்றைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளாமல் போகக்கூடும்.

பக்கவிளைவுகளை யார் அனுபவிக்கக்கூடும் என்பதைக் கணிப்பது எப்போதுமே கடினமான ஒன்றாயுள்ளது, ஆனால் அவற்றைக் கண்காணிப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் **உதவக்கூடிய பல விஷயங்கள்** அதில் உள்ளன என்பதை **ஆராய்ச்சி காட்டியுள்ளது**.

சில பொதுவான பக்க விளைவுகள்:

- திடீர் சிவத்தல்
- இரவில் வியர்த்தல்
- மூட்டு விறைப்பு/வலி
- யோனி வறட்சி
- மனநிலை மாற்றங்கள்
- அசதி
- தூக்கத் தொந்தரவுகள்

பின்வருவதைப் போன்ற, கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய **அரிதான** ஆனால் **தீவிரமான** பக்க விளைவுகளும் உள்ளன:

- இரத்தக் கட்டிகள்
- கருப்பைப் புற்றுநோய்
- எலும்பு முறிவுகள்

மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முந்தைய நிலையிலுள்ள பெண்களுக்கு வழக்கமான மாதவிடாய்ச் சுழற்சி தடைபடக்கூடும் மற்றும் கருவுறுவதற்கான திறன் மாறக்கூடும்.

உங்கள் மார்பகப் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையில் **ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மிக முக்கியமான** பகுதியாக உள்ளன, அவை நன்றாக வேலை செய்ய அவற்றைத் தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே, **விடாமல் நீடித்திருக்கிற** அல்லது **தொந்தரவாக** இருக்கிற பக்கவிளைவுகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், தயவுசெய்து உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் பேசுங்கள், ஏனெனில் அவர்களால் டோஸை அல்லது சிகிச்சையின் வகையை மாற்ற முடியலாம்.

பொதுவான பக்க விளைவுகள்

திடீர் சிவத்தல் மற்றும் இரவில் வியர்த்தல்

திடீர் சிவத்தல், இரவில் வியர்த்தல் ஆகியவை உடல் வெப்பநிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்களாகும். நீங்கள் சூடாகவும், வியர்ப்பதாகவும் உணரலாம் அல்லது முகம் சிவக்கலாம். சிலர் வியர்வையில் நனைவதால் எழுந்துவிடுவார்கள்.

திடீர் சிவத்தல்களைக் குறைக்க உதவியாக உங்களுக்கு **பல்வேறு மருந்துகள்** வழங்கப்படலாம் (கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்). இந்த மருந்துகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் **பலன்கள்** மற்றும் சாத்தியமான **அபாயங்கள்** குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுவது முக்கியமாகும்.

எல்லோருக்குமே அது பொருத்தமாக இருந்துவிடுவதில்லை, எனவே முயற்சி செய்ய வேறு விஷயங்கள் உள்ளன.

மருந்துகள்	திடீர் சிவத்தல்களின் நிகழ்வெண்ணிக்கையையும், தீவிரத்தையும் இவ்வாறு குறைக்க:	சாத்தியமான பக்க விளைவுகள்
வலிப்பு எதிர்ப்பு மருந்துகள் (கபாபென்டின், ப்ரீகாபலின்)	70 / 100	வறண்ட வாய், வறண்ட கண்கள், குமட்டல், தலைவலி
மனச்சோர்வு எதிர்ப்பு மருந்துகள் (வென்லாஃபாக்சின், பராக்ஸெடின், ஃப்ளூக்செடின்)	60 / 100	குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி
உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள் (குளோனிடைன்)	40 / 100	குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி
சிறுநீர்ப்பை தசைத் தளர்த்தி (ஆக்ஸிபுட்டினின்)	40 / 100	வறண்ட வாய், தலைச்சுற்றல், தூக்கமின்மை

முயற்சி செய்வதற்கான பிற விஷயங்கள்

சில **குறைநிரப்பிகள்** திடீர்ச் சிவத்தலைக் குறைக்கக்கூடும் என்று சிலர் கண்டறிந்துள்ளனர். **ஈவ்னிங் ப்ரிம்ரோஸ் எண்ணெய்**, **சோயா**, **பிளாக் கோஹோஷ்**, **வைட்டமின் ஈ**, **சேஜ்** ஆகியவை இதில் அடங்கும். ஆனால் அவை உதவுகின்றன என்பதற்கு ஆராய்ச்சி சார்ந்து அதிக ஆதாரங்கள் இல்லை. மேலும், சில குறைநிரப்பிகள் ஹார்மோன் சிகிச்சையை நன்றாக வேலை செய்யவிடாமல் தடுக்கக்கூடும்.

குளிர்ச்சியாகவும், உலர்வாகவும் இருப்பது எப்படி என்பதற்கான சில பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புகள் கீழே உள்ளன:

- **உங்கள் படுக்கையறையின் வெப்பநிலையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள்,** காட்டன் பெட்ஷீட்கள், “குளிர்ச்சியூட்டும்” தலையணை, மின்விசிறி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- **ஆல்கஹாலையும், கஃபீன் உள்ள பானங்களையும் தவிர்க்கவும்.**
- **தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்**. யோகா செய்வது திடீர்ச் சிவத்தல்களின் எண்ணிக்கையைக் கிட்டத்தட்ட மூன்றில் ஒரு பங்காகக் குறைக்க உதவியது.
- **உங்கள் உணவில் கவனம் செலுத்துங்கள்,** தேவைப்பட்டால் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- இவை அனைத்தும் உதவுகின்றன, ஆனால் **திடீர்ச் சிவத்தல்களையும், இரவில் வியர்ப்பதையும் குறைப்பதற்கான ஆராய்ச்சி சார்ந்த சிறந்த ஆதாரம் என்பது அறிவாற்றல் நடத்தைசார்ந்த சிகிச்சை (cognitive behavioural therapy, CBT) ஆகும்.**
- ஒரு **CBT சிகிச்சையாளர்** உங்கள் திடீர்ச் சிவத்தலையும், வியர்த்தல்களையும் பற்றி வித்தியாசமாக யோசிக்க உதவுவார்.
  - உங்கள் சொந்தக் குணங்கள் மற்றும் பலங்களை மதிப்பதற்கும், உங்களைப் பற்றிய எதிர்மறை எண்ணங்களை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.
  - மன அழுத்தத்திற்கு உங்கள் உடல் மற்றும் உணர்ச்சிசார்ந்த எதிர்வினையை அமைதிப்படுத்துகிற மற்றும் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க உதவுகிற ஓர் எளிய, மெதுவான சுவாசப் பயிற்சியை அவர்கள் உங்களுக்குக் கற்பிப்பார்கள்.
  - **CBT**, திடீர்ச் சிவத்தல்களால் பெண்கள் அனுபவிக்கின்ற தொல்லையை மூன்றில் இரண்டு பங்கு குறைக்கலாம்.

தூக்கத் தொந்தரவுகள்

தூக்கப் பிரச்சனைகளுக்கு மன அழுத்தம், கவலை, பதற்றம், வலி அல்லது திடீர்ச் சிவத்தல் காரணமாக இருக்கலாம். நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவதற்கு நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்:

> **வழக்கமான தூக்க நேரம்.** ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று எழுந்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

> உங்கள் படுக்கையறையிலிருந்து ஃபோன்கள் அல்லது லேப்டாப்கள் போன்ற **மின்னணுச் சாதனங்களை அகற்றுங்கள்**.

> படுக்கச் செல்வதற்கு முன் கஃபீன் கலந்த பானங்களைத் **தவிர்த்துவிடுங்கள்**.

> படுக்கச் செல்வதற்கு முன் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் **தவிர்த்துவிடுங்கள்**.

> **தூக்கமின்மைக்கு CBT-ஐ முயற்சி செய்வதைப் பரிசீலியுங்கள்**. இது நீங்கள் சிந்திக்கும் முறையை மாற்றி நன்றாகத் தூங்க உதவலாம்.

குறுகிய காலத்திற்கு உங்கள் மருத்துவர் தூக்க மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம், ஆனால் நிச்சயமாக இவையும் கூட பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மனநிலை மாற்றங்கள்

மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறும்போது உணர்ச்சிவசப்படுவதும், வருத்தப்படுவதும் இயல்பானதே.

கவலை அல்லது மனச்சோர்வின் வரலாற்றைக் கொண்ட சிலர் மார்பகப் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின்போது மனநிலை மாற்றங்களை அனுபவிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எது உதவக்கூடும்

அறியப்பட்ட காரணங்களை விலக்க முயற்சி செய்யவும்

திடீர்ச் சிவத்தல், இரவில் வியர்த்தல் போன்ற பக்க விளைவுகளால் ஏற்படும் கவலை இவற்றில் அடங்கும்.

உங்களுக்கு எவையேனும் கவலைகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நிபுணச் செவிலியரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ஆலோசனை, CBT அல்லது வேறு மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

அசதி

சிலர் இரவில் நன்கு தூங்கி ஓய்வெடுத்த பிறகும் ஆற்றல் குறைவாக, பலவீனமாக, களைப்பாக அல்லது **அசதியாக** உணர்கிறார்கள்.

அசதியைத் துரத்தியடித்தல்

உங்கள் சோர்வுக்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து அகற்ற முயற்சி செய்யவும், இரவில் வியர்த்தல் அநேகமாக உங்கள் தூக்கத்தைத் தொந்தரவு செய்யலாம் அல்லது உங்களை கவலையாக அல்லது பதற்றமாக உணரச் செய்யலாம்.

உங்கள் வரம்புகளைத் தெரிந்துகொண்டு, உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். அசதி நீங்கும் வரை காத்திருங்கள்.

நீங்கள் அனுபவித்து மகிழ்கிற **கனிவான உடற்பயிற்சியை முயற்சி செய்யுங்கள்**. யோகா அல்லது ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி (உங்கள் இதயத்தைத் தூண்டும் உடற்பயிற்சி) அசதியின் உணர்வுகளைக் குறைக்க உதவியதாக 10 இல் 9 பேர் வரை கண்டறிந்துள்ளனர்.

CBT-ஐ முயற்சி செய்து பாருங்கள். 10 இல் 8 பேர் CBT தங்களின் அசதியைப் போக்க உதவுவதாக தெரிவித்தனர்.

மூட்டு விறைப்பு

நமக்கு வயதாகும்போது, மூட்டுவலி மற்றும் கீல்வாதத்தால் விறைப்பு ஏற்படலாம். சில பெண்களுக்கு ஹார்மோன் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது **மூட்டு வலிகள்** ஏற்படக்கூடும்.

கீல்வாதம் போலல்லாமல், வலியானது **மூட்டுகளில் நீடித்த சேதத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.** பொதுவாக, விறைப்பு, அசௌகரியம், வலி ஆகியவை மணிக்கட்டுகள், கணுக்கால் போன்ற சிறிய மூட்டுகளில் நிகழ்கின்றன, குறிப்பாக நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்த அல்லது தூங்கிய பிறகு.

வலியையும், அசௌகரியத்தையும் எப்படிக் குறைப்பது

யோகா, சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், கோல்ஃப், டென்னிஸ் அல்லது நடைபயிற்சி உட்பட நீங்கள் அனுபவிக்கும் செயல்கள் வாயிலாக உடற்பயிற்சி செய்வதானது வலி, விறைப்பு மற்றும் மனநிலையை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அதிக எடையுடன் இருப்பது மூட்டு வலிகளை மோசமாக்கலாம், எனவே ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைப் பராமரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

சிலருக்கு **அக்குபஞ்சர்** உதவக்கூடும்.
ஒரு சில அமர்வுகளுக்குப் பிறகு இது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கிறதா என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

மூட்டு விறைப்பு *(தொடர்ச்சி)*

மூட்டு வலிக்கான மற்ற விஷயங்கள்

அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் **மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள்** போன்ற சில மருந்துகள் பொதுவாக மூட்டு வலிகளைக் குறைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் அவை பக்கவிளைவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம் (கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்).

மருந்துகள்	பலன்கள்	சாத்தியமான பாதகங்கள்
அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து (ஐபூபுரூஃபன், பாராசிட்டமால்)	**வலியைக் குறைக்கிறது**	தலைவலி, பிணி, வயிற்று எரிச்சல் அல்லது இரத்தப்போக்கு
மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள் (டுலோக்ஸெடின்)	**வலியைக் குறைக்கிறது**	வயிற்றுப்போக்கு, தூக்கக்கலக்கம், அசதி, உயர் இரத்த அழுத்தம்
அக்குபஞ்சர்	**வலியைக் குறைக்கிறது**	விலையதிகமானது
கேனபிஸ் எண்ணெய்	**சிலருக்கு உதவுகிறது**	ஆதாரம் இல்லை
வைட்டமின் டி	**தீங்கு விளைவிக்க வாய்ப்பில்லை**	ஆதாரம் இல்லை
யோகா	**வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது**	பின்பற்றாமை
உடற்பயிற்சி	**மன ஆரோக்கியத்தையும், வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துகிறது**	பின்பற்றாமை

கேனபிஸ் எண்ணெய் அல்லது வைட்டமின் டி பயனுள்ளது எனப் பரிந்துரைப்பதற்கு நம்பகமான ஆதாரம் எதுவும் இல்லை.

சில நேரங்களில், ஹார்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்கிய **சில மாதங்களுக்குள் மூட்டு வலி குறைகிறது**. வலி உங்களைத் தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்தால், வேறு வகையான ஹார்மோன் சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்க முடியக்கூடிய உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் சொல்லுங்கள்.

பாலியல் பிரச்சனைகள்

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின் போது, சில பெண்கள் யோனி வறட்சி அல்லது வெளியேற்றம், உடலுறவின்போது வலி அல்லது ஆர்வமின்மை போன்ற மகளிருக்கான மற்றும் பாலியல் பிரச்சனைகளை அனுபவிக்கக்கூடும்.

இவை உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தையும், உறவுகளையும் பாதிக்கலாம்.

பாலியல் பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்

- வறட்சி மற்றும் வலியைக் குறைக்க pH-நியூட்ரல் ஜெல், நீர் சார்ந்த யோனி மாய்ஸ்சரைசர் போன்ற **மசகு எண்ணெயைப் பயன்படுத்தவும்**.
- **யோனி ஈஸ்ட்ரோஜன்** தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள், ஏனெனில் ஹார்மோன் ஏற்பி நேர்மறை மார்பகப் புற்றுநோய் உள்ள பெண்களுக்கு அவற்றின் **சாத்தியமான அபாயங்கள்** இன்னும் தெளிவாகவில்லை.
- உங்கள் யோனியில் **வாசனைத் திரவிய சோப்பு அல்லது டவுச்கள் எதையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்**, ஏனெனில் அவை எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.
- **உங்கள் மருத்துவக் குழு** இந்தத் தலைப்பு குறித்து ஆலோசனை வழங்கப் பயிற்சி பெற்றுள்ளதால், பாலியல் பிரச்சனைகளைப் பற்றி அவர்களிடம் **பேசுங்கள்**.
- மார்பகப் புற்றுநோயுடன் உயிர்வாழ்பவர்களின் பாலியல் செயல்பாடு மற்றும் உடல் உருவம் ஆகியவற்றில் CBT சாதகமான விளைவைக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளதால், **உதவிக்கு அதை முயற்சி செய்வதைப் பரிசீலியுங்கள்.**

சுருக்கவுரை

- **ஹார்மோன் சிகிச்சையானது** மார்பகப் புற்றுநோய் மீண்டும் வருவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது, ஆனால் **தொடர்ந்து அதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்**.
- ஒவ்வொரு நபரும் ஹார்மோன் சிகிச்சைக்கு வித்தியாசமாகப் பதில்வினையாற்றுகின்றனர்.
- பல பொதுவான பக்க விளைவுகள் தற்காலிகமானவையாக இருப்பதுடன், சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தொந்தரவு குறைவானவையாக மாறுகின்றன, குறிப்பாக நோயாளிகள் இந்தக் கையேட்டில் உள்ள பரிந்துரைகள் சிலவற்றை முயற்சி செய்யும்போது.
- உங்கள் ஹார்மோன் சிகிச்சையைக் **குறைக்க** அல்லது முற்றிலுமாக **நிறுத்த** உங்களைத் தூண்டும் **அறிகுறிகள் உங்களுக்கு தொடர்ந்து இருந்தால்**, **தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்**.
- வேறு வகையான ஹார்மோன் சிகிச்சைக்கு மாறுவது உட்பட உங்களுக்கு உதவும் வழிகளை அவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான ஹார்மோன் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளை நிர்வகித்தல்

நோயாளிக்கான தகவல் கையேட்டை வடிவமைத்தவர்:	LidERA மார்பகப் புற்றுநோய் ஆய்வுக் குழு:
பேராசிரியர் டேம் லெஸ்லி ஃபாலோஃபீல்ட்	*டன்ஜா படோவினாக் க்ரன்ஜெவிக்*
பேராசிரியர் வலேரி ஜென்கின்ஸ்	*மைக்கேல் டேவிஸ்*
பேராசிரியர் ரிச்சர்ட் சிம்காக்	*அஞ்சுலா சர்மா*
டாக்டர் குய் யிங் லீன்	*குஷ்பு ஷா*

நிதி வழங்குநர்: Roche, F. Hoffmann-La Roche

மேலதிகத் தகவலுக்கான மேற்கோள்கள்

Franzoi MA, Agostinetto E, Perachino M, Del Mastro L, de Azambuja E et al. Evidence based approaches for the management of side effects of adjuvant endocrine therapy in patients with breast cancer. Lancet Oncology 2021; 22(7): e303-e313.

Hall L, King NV, Graham CD, Green SMC, Barber A et al. Strategies to self-manage side-effects of adjuvant endocrine therapy among breast cancer survivors: an umbrella review of empirical evidence and clinical guidelines. Journal of Cancer Survivorship. 2022 16 (6): 1296-1338

Hunter MS. Cognitive behavioral therapy for menopausal symptoms. Climacteric. 2021; Feb 24(1): 51-56.

Roberts KE, Rickett K, Feng S, Vagenas D, Woodward NE. Exercise therapies for preventing or treating aromatase inhibitor-induced musculoskeletal symptoms in early breast cancer. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020 Issue 1 Art. No. CD012988

Mao JJ, Liou KT, Baser RE, Bao T, Panageas KS et al. Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. Journal of the American Medicine Association, 2021 May 1; 7(5):720-727.

lidERA

மார்பக புற்றுநோய்