

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

علائم یائسگی ناشی از درمان



علائم یائسگی ناشی از درمان سرطان

یائسگی پایان طبیعی توانایی بدن، برای بارداری و باروری است. شرایط قبل از یائسگی، زمانی است که به آخرین چرخه قاعدگی منتهی می‌شود و ممکن است در دهه ۴۰ شروع و چندین سال به طول انجامد. بدن، تولید هورمون‌های مورد نیاز برای چرخه قاعدگی را کاهش می‌دهد. تولید تخمک در تخمدان‌ها متوقف شده، دوره‌های قاعدگی تغییر کرده و در نهایت متوقف می‌شود. یائسگی، زمانی اتفاق می‌افتد که به مدت ۱۲ ماه پریود نشده باشید.

برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث یائسگی زودرس یا ناگهانی شوند. در این شرایط، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد درمان‌هایی صحبت کنید که به تنظیم بدن کمک می‌کند.

چه درمان‌های سرطانی می‌تواند باعث یائسگی شود؟

درمان‌هایی که می‌توانند باعث یائسگی شوند عبارت‌اند از:

- جراحی برای خارج کردن تخمدان‌ها
- شیمی‌درمانی که ممکن است به تخمدان‌ها آسیب برساند
- درمان‌های هورمونی یا **درمان‌های ضد استروژن** که تخمدان‌ها را از تولید استروژن باز می‌دارند
- پرتودرمانی در نزدیکی لگن یا پایین شکم
- **پیوند مغز استخوان / سلول‌های بنیادی**

از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید آیا درمان سرطان شما می‌تواند باعث یائسگی شود یا خیر. اگر چنین است، اگر بخواهید، ممکن است در آینده بتوانید بچه‌دار شوید. قبل از شروع درمان سرطان، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود در مورد **نگرانی‌های باروری و حفظ آن** صحبت کنید.

چگونه متوجه شوم ممکن است بعد از درمان سرطان، یائسگی داشته باشم؟

اگر متوجه برخی از این تغییرات شدید، ممکن است یائسه شوید:

گرگرفتگی. صورت، قفسه سینه و سایر نواحی بدن، ممکن است ناگهان بسیار داغ شده و عرق کنند. ممکن است احساس کنید صورتتان قرمز شده است. گرگرفتگی معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد.

عرق شبانه. ممکن است خیس عرق از خواب بیدار شوید.

مشکلات دستگاه تناسلی و ادراری. این موارد می‌تواند شامل خشکی واژن و فرج، خارش یا سوزش، رابطه جنسی دردناک، تکرر یا فوریت ادرار، نشت ادرار و عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری باشد.

مشکلات واژن. این مشکلات می‌تواند شامل خشکی، رابطه جنسی دردناک، خارش، سوزش و مایع (ترشح) از واژن باشد.

مشکلات مثانه. ممکن است ادرار نشت کند، نیاز داشته باشید که بیشتر از حد معمول به دستشویی بروید، یا برای رسیدن به دستشویی مشکل داشته باشید. ممکن است به عفونت ادراری نیز مبتلا شوید.

تغییرات خلق و خو. این تغییرات می‌تواند شامل احساس افسردگی، تحریک‌پذیری یا اضطراب باشد. همچنین ممکن است نوسانات خلقی داشته باشید.

مشکلات خواب. سایر علائم یائسگی می‌تواند خواب را دشوار کند. **افسردگی و اضطراب** مرتبط با یائسگی، ممکن است باعث بی‌خوابی شود.

گرگرفتگی و خشکی واژن با شیمی‌درمانی، تاموکسیفن و برخی داروها بیشتر است. این داروها عبارت‌اند از آناستروزول (آریمیدکس)، اگزامستان (اروماسین) و لتروزول (فمارا).

پوکی استخوان. این وضعیتی است که در آن استخوان‌ها نازک‌تر هستند و احتمال شکستگی آن‌ها بیشتر است. ممکن است علائمی نداشته باشید، بنابراین ممکن است تا زمانی که استخوانی نشکند، متوجه پوکی استخوان نشوید. در صورتی که درمان سرطان باعث ایجاد آن شود، ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی، شما را برای این وضعیت بررسی کند.

مقابله با یائسگی ناشی از درمان سرطان

درمان‌های زیادی برای یائسگی ناشی از درمان سرطان وجود دارد. اگر در طول مراقبت از سرطان خود علائم یائسگی را تجربه کردید، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید با پزشک یا سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی که در زمینه سلامت زنان تخصص دارند، صحبت کنید.

ممکن است لازم باشد درمان یائسگی خود را پس از قطع قاعدگی ادامه دهید. از هر ۳ زن، ۱ نفر به مدت ۱۰ سال یا بیشتر، علائم یائسگی دارد. اما لازم نیست فقط با علائم خود زندگی کنید. در صورت نیاز می‌توانید درمان‌های مختلفی را امتحان کنید.

در اینجا چند راه برای مقابله با علائم خاص یائسگی وجود دارد.

گرگرفتگی. گرگرفتگی ناشی از تغییرات هورمونی در بدن شماست. داروهای تجویزی هورمونی و غیرهورمونی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به گرگرفتگی از آنها استفاده کنید. درمان‌های دیگر عبارت‌اند از:

- هیپنوتیزم
- نوعی مشاوره به نام «درمان رفتاری شناختی» که به مدیریت اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. اضطراب و افسردگی، گرگرفتگی را بدتر می‌کنند.

استخوان‌های نازک‌تر (پوکی استخوان). ممکن است به تصویری با اشعه ایکس، به نام تست تراکم استخوان نیاز داشته باشید. این آزمایش، میزان ضخامت استخوان‌های شما را در مکان‌های خاص، معمولاً باسن و ستون فقرات اندازه‌گیری می‌کند. این آزمایش، به ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی می‌گوید آیا درمان سرطان باعث نازک شدن استخوان‌ها می‌شود یا خیر. اگر چنین است، می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- ورزش‌هایی با تحمل وزن بدن، مانند پیاده‌روی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به‌طور روزانه، انجام دهید. از پزشک بپرسید که چه ورزش‌هایی مناسب هستند.
- وزن سالم بدن را حفظ کنید.
- کلسیم، ویتامین D، یا هر دو را مصرف کنید. پزشک ممکن است آزمایش خون انجام دهد تا بررسی کند که آیا ویتامین D کافی در خون شما وجود دارد یا خیر. اگر نه آنها می‌توانند به شما بگویند چه میزان مصرف کنید.
- برای تقویت استخوان‌های خود دارو مصرف کنید.

تغییرات در فرج، واژن و مثانه. چندین راه مختلف برای درمان فرج و واژن خشک یا حساس وجود دارد. این درمان‌ها همچنین می‌توانند به مشکلات مثانه مانند تکرر ادرار و بی‌اختیاری فوریتی کمک کنند. درمان‌ها عبارت‌اند از:

- استروژنی که در واژن قرار می‌گیرد و در اشکال مختلف مانند کرم، قرص، ژل یا حلقه وجود دارد.
- دارویی به نام DHEA که در واژن قرار می‌گیرد.
- دارویی به نام اسپمیفنس (اوسپنا) که از طریق دهان مصرف می‌کنید.

برخی از این درمان‌ها شامل هورمون‌ها هستند و برخی نه. اگر سرطان‌های خاصی دارید، هورمون‌ها ممکن است برای شما مناسب نباشند. برای مثال، اگر سرطان سینه با گیرنده استروژن مثبت دارید، ممکن است نتوانید استروژن سیستمیک مصرف کنید. ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی، می‌تواند در یافتن بهترین گزینه به شما کمک کند. ممکن است لازم باشد قبل از یافتن درمان مناسب، چندین روش درمانی را امتحان کنید.

آیا درمان‌هایی برای یائسگی وجود دارد که از هورمون استفاده نمی‌کنند؟

اگر نمی‌توانید هورمون‌ها را به‌خاطر شرایطتان مصرف کنید یا اگر نمی‌خواهید هورمون مصرف کنید، داروهای دیگری وجود دارد که می‌توانید برای مقابله با علائم یائسگی مصرف کنید. اگر احساس افسردگی، تحریک‌پذیری یا اضطراب می‌کنید، پزشک ممکن است فلوکستین (پروزاک)، ونلافاکسین (افکسور) و سایر داروها را تجویز کند. این داروها، همچنین، می‌توانند به گرگرفتگی کمک کنند. گاباپنتین (گرایسه) می‌تواند به گرگرفتگی و مشکلات خواب کمک کند. اکسی بوتینین (دیتروپان) می‌تواند به گرگرفتگی و همچنین علائم مثانه بیش‌فعال کمک کند.

چه درمان‌های هورمونی برای یائسگی وجود دارد؟

استروژن هورمون اصلی مورد استفاده برای تسکین علائم یائسگی است. استروژن را می‌توان به‌صورت قرص، چسب، اسپری، ژل یا حلقه کوچکی که در داخل واژن قرار می‌گیرد، مصرف کرد. برخی از علائم یائسگی به این دلیل رخ می‌دهند که بدن استروژن کمتری تولید می‌کند. مصرف استروژن می‌تواند به تسکین این علائم کمک کند. همچنین به درمان نازک شدن استخوان‌ها یا پوکی‌استخوان کمک می‌کند.

پزشکان این درمان‌ها را هورمون‌درمانی در یائسگی یا درمان جایگزینی هورمونی می‌نامند. این درمان، می‌تواند مؤثر باشد، اما برخی از انواع درمان جایگزینی هورمونی، می‌تواند خطر ابتلا به **برخی شرایط را افزایش دهد**. درمانگر، دوز کافی برای کمک به علائم شما را تجویز می‌کند.

اگر هنوز رحم خود را دارید، درمان باید شامل هورمونی به نام پروژسترون نیز باشد. پروژسترون، مانع از رشد بیش از حد پوشش داخلی رحم می‌شود.

خطرات و مزایای هورمون‌درمانی برای هر فرد متفاوت است. از پزشک بپرسید که آیا هورمون‌درمانی برای شما مناسب است یا خیر. ممکن است بتوانید به‌جای آن از درمان غیرهورمونی برای علائم خاص استفاده کنید. صحبت با متخصص سرطان و ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند بهترین گزینه‌ها را برای درمان علائم یائسگی پیدا کنید.

سوالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید

- آیا درمان سرطان من می‌تواند باعث یائسگی زودرس یا ناگهانی شود؟
- آیا باید قبل از شروع درمان سرطان با یک متخصص باروری صحبت کنم؟
- آیا درمان سرطان می‌تواند بر زندگی جنسی من تأثیر بگذارد؟ چگونه و برای چه مدت؟
- به چه علائمی از یائسگی توجه کنم؟

- گزینه‌های درمانی برای علائم یائسگی چیست؟
- آیا درمان جایگزینی هورمونی را برای من توصیه می‌کنید؟

منابع مرتبط

[عوارض جانبی طولانی‌مدت درمان سرطان](#)

[سلامت جنسی و درمان سرطان: زنان](#)

[نگرانی‌ها و حفظ باروری برای زنان](#)