

# balance

the menopause support app

## स्तन कैंसर और एचआरटी

ब्रेस्ट कैंसर बहुत आम है। यूके में प्रत्येक महिला को स्तन कैंसर के विकास का 7 में से 1 मौका होता है, भले ही वे एचआरटी लेते हैं या नहीं। इसका मतलब यह है कि यदि आप एचआरटी लेते हैं तो आपके स्तन कैंसर का खतरा 7 में से 1 है, और एचआरटी नहीं लेने वाली महिलाओं के लिए जोखिम भी 7 में से 1 है। कुछ कारक हैं जो स्तन कैंसर के विकास के आपके जोखिम को बढ़ाते हैं और इनमें बस बूढ़े होना, अधिक वजन होना, शराब पीना, धूम्रपान करना, नियमित रूप से व्यायाम नहीं करना, और युवा परिवार के रिश्तेदारों को स्तन कैंसर होना शामिल है। हालांकि, कई महिलाएं इनमें से किसी भी जोखिम कारक के बिना स्तन कैंसर विकसित करती हैं। सबसे आम कारण यह है कि महिलाएं एचआरटी से डरती हैं, एचआरटी लेने से जुड़े स्तन कैंसर का डर है। हालांकि, इस डर का अधिकांश हिस्सा सबूतों पर आधारित नहीं है और पिछले 20 वर्षों में चिकित्सा प्रेस और सार्वजनिक मीडिया दोनों में इस जोखिम के बारे में गलत रिपोर्टिंग हुई है। एचआरटी के कई अलग-अलग प्रकार हैं और उनके साथ जुड़े विभिन्न जोखिम हैं। कई प्रकार के एचआरटी में वास्तव में उनके साथ जुड़े कोई जोखिम नहीं हैं। सभी प्रकार के एचआरटी के लाभ हैं क्योंकि वे लक्षणों में सुधार के साथ-साथ भविष्य के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। जब लोग एचआरटी के जोखिमों के बारे में बात करते हैं तो यह स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है कि वे किस प्रकार के एचआरटी के बारे में बात कर रहे हैं।

### एचआरटी लेने वाली युवा महिलाओं को स्तन कैंसर का अधिक खतरा नहीं होता है

जो महिलाएं 51 वर्ष से कम उम्र की हैं, उनमें स्तन कैंसर होने का कोई खतरा नहीं है, भले ही वे कितने समय के लिए एचआरटी लेते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि जो महिलाएं युवा होने पर एचआरटी लेती हैं, वे बस हार्मोन की जगह ले रही हैं जो उनके शरीर को अन्यथा उत्पादन करना चाहिए। ब्रिटेन में रजोनिवृत्ति की औसत आयु 51 वर्ष है। यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि महिलाएं और डॉक्टर इस बारे में जानते हैं। यदि आपके पास युवा होने पर एचआरटी का सही प्रकार और ताकत नहीं है, तो आपको भविष्य में हृदय रोग, मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस और मनोभ्रंश के विकास का खतरा बढ़ जाएगा, क्योंकि हार्मोन एस्ट्रोजन आपके शरीर के लिए ठीक से काम करने के लिए इतना महत्वपूर्ण है। एचआरटी लेने से ये जोखिम कम हो जाते

### ह जिन महिलाओं को हिस्टेरेक्टॉमी हुई है और एचआरटी लेते हैं, उनमें स्तन कैंसर का अधिक जोखिम नहीं होता है कई

अध्ययनों से पता चला है कि जो महिलाएं एस्ट्रोजन-केवल एचआरटी लेती हैं, उनमें स्तन कैंसर का खतरा अधिक नहीं होता है। कुछ अध्ययनों से वास्तव में पता चला है कि इन महिलाओं को एचआरटी नहीं लेने वाली महिलाओं की तुलना में स्तन कैंसर का कम जोखिम होता है।

### संयुक्त एचआरटी लेने के साथ स्तन कैंसर का बढ़ा हुआ जोखिम बहुत कम है या बिल्कुल भी नहीं बढ़ा है

कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि संयुक्त एचआरटी (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजेन दोनों युक्त एचआरटी) लेना स्तन कैंसर के बहुत छोटे जोखिम से जुड़ा हो सकता है। हालांकि, मीडिया ने इस जानकारी की गलत व्याख्या की है और जोखिम को वास्तव में इससे कहीं अधिक के रूप में प्रस्तुत किया है, जिससे महिलाओं को स्तन कैंसर के कथित जोखिम के बारे में भ्रमित और चिंतित महसूस होता है। बढ़ा हुआ जोखिम एचआरटी में प्रोजेस्टोजेन के प्रकार से संबंधित है। माइक्रोनिस्ड प्रोजेस्टेरोन (शरीर के समान प्रोजेस्टेरोन) को स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े होने के लिए अध्ययनों में कभी नहीं दिखाया गया है। यहां तक कि पुराने प्रकार के प्रोजेस्टोजेन लेने वाली महिलाओं के लिए, जोखिम बहुत कम है। सभी शोध अध्ययनों की एक हालिया समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला कि वर्तमान वैज्ञानिक साक्ष्य (पुराने प्रकार के प्रोजेस्टोजेन के लिए) इस बात की पुष्टि नहीं करते हैं, या विवाद नहीं करते हैं, कि एचआरटी लेने से स्तन कैंसर होता है। स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम का स्तर, पुराने प्रकार के संयुक्त एचआरटी के साथ (अध्ययनों में जो संभावित छोटे बढ़े हुए जोखिम को दिखाते हैं) वास्तव में स्तन कैंसर के जोखिम के स्तर से कम है जो किसी भी महिला के पास है यदि वे अधिक वजन वाले हैं या एक दिन में दो गिलास शराब पीते हैं। इसके अलावा, ऐसा कोई सबूत नहीं है जो दिखाता है कि एचआरटी लेने वाली महिलाओं में स्तन कैंसर से मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। अध्ययनों से वास्तव में पता चला है कि जो महिलाएं

किसी भी प्रकार के एचआरटी लेती हैं, उनमें एचआरटी नहीं लेने वाली महिलाओं की तुलना में स्तन कैंसर के साथ-साथ अन्य कैंसर से मरने का खतरा कम होता है। यदि आपके पास स्तन कैंसर का एक मजबूत पारिवारिक इतिहास है, या अतीत में खुद को स्तन कैंसर हुआ है, तो आप अभी भी कुछ प्रकार के एचआरटी लेने में सक्षम हो सकते हैं। अपने जीपी, या रजोनिवृत्ति में माहिर डॉक्टर के साथ अपने विकल्पों पर चर्चा करना सबसे अच्छा है

