



דף הבית» הטיפול בסרטן השד» אינדקס תרופות באתר

## תופעות גיל המעבר בעקבות הטיפולים ההורמונאליים

באופן טבעי, נכנסת האישה לגיל המעבר (מנופאזה) בראשית שנות ה-50 לחייה לאחר תהליך הדרגתי שמתרחש במהלך שנות ה-40.

אמנם רוב הנשים מאובחנות בסרטן השד מגיל 50 ומעלה. אך ישנן גם לא מעט צעירות המאובחנות במחלה. כ-7% מכלל החולות בישראל מאובחנות בגילאי 20-39, כ-17% נוספים מאובחנות בגילאי 40-49.

חלק מהנשים המקבלות טיפול כימותרפי נכנסות לגיל המעבר בעקבות הטיפול. גם נשים אשר עוברות כריתת שחלות או מטופלות בזריקות שמטרתן הפסקת המחזור, נכנסות לגיל המעבר וסובלות מתופעות האופייניות לו.

כך, בנוסף להתמודדות עם אבחון המחלה בשלב בחיים בו הן עסוקות בהקמת משפחה, גידול ילדים וביסוס הקריירה, נאלצות חלק מהנשים הצעירות להתמודד גם עם תופעות גיל המעבר.

תופעות גיל המעבר מופיעות עקב ירידה ברמת הורמון המין הנשי **אסטרוגן**. הסימפטומים הרווחים הם גלי חום, הזעה מוגברת (בלילה וביום), פעימות לב מואצות, שינויים קיצוניים במצב הרוח, קשיי ריכוז ושינה ויובש בנרתיק.

חלק מהנשים סובלות לעתים מחרדות ודכאונות, תופעות הנובעות משילוב קשיי ההתמודדות עם עצם האבחנה של מחלת סרטן השד והקשיים הנובעים מהטיפולים ותופעות הלוואי. נשים אלו גם חשופות יותר לסיכון לבעיות לב ולאוסטיאופורוזיס (הדלדלות העצם).

### כיצד ניתן להקל את הסימפטומים של גיל המעבר?

גלי חום  
יובש בנרתיק  
ננדודות במצב הרוח

### גלי חום

נשים רבות מיישמות שיטות טיפול עצמי לשיפור ההרגשה בעת הופעת גלי חום. יתכן ותמצאי למועיל לעקוב מתי ובעקבות מה מופיעים אצלך גלי החום כך שתוכלי לזהות האם קיים דגם כלשהו בהופעתם. אם את יודעת למה לצפות תוכלי להיות מוכנה לכך בצורה טובה יותר.

### עצות מעשיות

- השתדלי ללבוש בגדים העשויים מכותנה אשר סופגים את הלחות ומשמרים את חום הגוף עם חלוף גל החום.
- התלבשי בשכבות הניתנות להסרה או הוספה בהתאם לשינויי חום הגוף.
- מאותה הסיבה לבשי גם מספר שכבות של בגדי שינה אשר רצוי שיהיו עשויים מסיבים טבעיים.
- כדאי להיעזר במטליות לחות להרגעה והורדת טמפרטורת הגוף.
- מאוורר שולחן או מזגן יכולים לעזור בקירור הגוף
- נשים רבות נעזרות במניפה בזמן הימצאותן בחברת אנשים נוספים.
- במידה ושנת הלילה אינה טובה בגלל גלי החום כדאי שתנוחי יותר בשעות היום.
- הימנעי משהייה בחדרים סגורים בהם האוויר דחוס. האוויר הדחוס מגביר את הסיכוי להחמרת גלי החום.

## הרפיה

מצבי לחץ עלולים להגביר את מספר ועוצמת גלי החום. עצם החשש מפני בואם של גלי החום עלול להחמיר את המצב. כאשר תדעי למה לצפות ותתכונני לכך יש סיכוי שתחושת השליטה שלך במצב תתחזק ותפחית מעוצמת הלחץ או החרדה. תרפיות הרפיה שונות יכולות לסייע לך בהפחתת לחץ וחרדה ובכך בהורדת עוצמת גלי החום. כאשר מופיע הגל השתדלי לשמור על קור רוחך ולתת לו לעבור. כאשר את חשה שגל חום מתקרב כדאי להיעזר בדמיון מונחה - למשל דמייני שאת שוהה במקום קריר.

כדאי תמיד לזכור כי למרות שאין גלי החום נעימים לך האחרים מסביבך אינם מבחינים בהם, אלא אם פנייך באמת סומקים ומבריקים עקב הזעה, ואז כדאי להשתמש במניפה. גם כאשר האנשים סביבך מבחינים בגל החום הם אינם מודעים לעוצמתו ויתעלמו מכך במידה ואת תמשיכי כרגיל.

יש לציין כי התופעה של גלי חום היא לעיתים קרובות חולפת. נשים רבות מדווחות על הקלה הן בתדירות והן בעוצמה לאחר מספר חודשים מהתחלת גיל המעבר.

## פעילות גופנית

פעילות גופנית קבועה ומבוקרת יכולה מאד להקל על הסימפטומים ברמה הגופנית והנפשית כאחד. פעילות גופנית הוכיחה יעילות עבור חולות סרטן שד במגוון היבטים - ירידה במשקל, הפחתת עייפות, חרדה ודכאון, הגברת יכולת התמודדות, הגברת ההנאה, שיפור דימוי הגוף, שיפור מצב הרוח ועוד. סוג הפעילות צריך להיות מותאם להעדפותיך האישיות. חשוב לדעת שלצד הפעילות הגופנית המתוכננת (פעילות אירובית, וכו'), לא פחות חשובה הפעילות הגופנית הספונטנית בחיי היומיום (העדפת עליה במדרגות במקום במעלית וכו').

## תזונה

יתכן שתגלי שהימנעות ממאכלים ומשקאות מסוימים עשויה לשפר את הרגשתך. מדובר בדרך כלל במאכלים חריפים ומתובלים, מאכלים המכילים קפאין, אלכוהול, סוכר, ומשקאות חמים.

רצוי לא לאכול ארוחות גדולות ולשתות מה שיותר משקאות קרים. ירידה במשקל כאשר יש משקל עודף מסייעת אף היא לשיפור ההרגשה.

## עישון

קיימות הוכחות כי תופעות גלי החום חזקות יותר אצל נשים מעשנות ועל כן במידה ואת מעשנת מומלץ להפסיק את העישון.

## טיפול תרופתי

לפעמים, כאשר גלי החום מופיעים בעקבות טיפול בטמוקסיפן, יתכן ופיצול הכמות היומית - דהיינו לקחת 10 מ"ג בבוקר ו-10 מ"ג בערב - או שינוי מותג התרופה, עשויים להפחית את עצמת התופעה.

קיימות תרופות הניתנות על פי מרשם רופא אשר מטרתן להפחית את אי הנוחות של תופעת גלי החום. יש לזכור כי טיפול בתרופות כרוך באפשרות של תופעות לוואי נוספות הנובעות מתרופות אלה. אלו הן:

**פרוגסטרום במינון נמוך** - תרופה זו נחשבת ליעילה בהקלת גלי החום. התרופות הנרשמות בדרך כלל כוללות **מגסטול (Megace)**, **מדרוקסיפרוגסטרום (Provera)** ו**נורטיסטרום (Primolut N, Utovian)**.

יתכן דימום קל כשבועיים לאחר הפסקת הטיפול בפרוגסטרום עקב היווצרות נסיגה הורמונלית. את עלולה גם להרגיש בנפיחות במעיים וברגישות בחזה, בדומה לתופעות טרום-וסתיות ועליה בתאבון.

**קלונידין (Dixarit, Catapres)** - קלונידין הוכיח את עצמו בהפחתת עצמת גלי החום ותכיפותם אך השפעתו חולפת לאחר זמן מה. כמו במקרים של תרופות אחרות גם לשימוש בקלונידין יש תופעות לוואי דוגמת ירידת לחץ דם, יובש בפה וכאבי ראש.

**תרופות אנטי דכאוניות אנטי פסיכוטיות מקבוצת ה-SSRI** - ניתן לקחת תרופות כגון **סרוקסט ופרוזק** נגד גלי החום או תופעות של דיכאון. תרופות אלה הוכחו כיעילות נגד גלי חום במחקרים קליניים אך **רצוי שלא לשלב אותן עם טיפול בטמוקסיפן** מאחר והן עלולות לעכב את האנזים Cyp2D6 החיוני לפעילות טמוקסיפן.

**אפקסור** (נקרא גם Viepax) - תרופה פסיכיאטרית נוגדת חרדה ודכאון, שהוכיחה במספר מחקרים הקלה משמעותית של גלי החום וממלצת לנשים שנמצאות בסיכון או חלו בעבר בסרטן השד המטופלות בטמוקסיפן. יש להתמיד בטיפול לפחות מספר שבועות ע"מ להתרשם מהשפעת תרופות אלה.

**שמן נר הלילה** (Evening Primrose Oil) - נשים רבות מצאו כי שימוש בשמן זה מקל על ההתמודדות עם גלי החום, אם כי חודשים רבים יכולים לחלוף עד שהשיפור מורגש. ניתן לרכוש את השמן בבתי מרקחת וחנויות טבע.

**ויטמינים ותוספי מינרלים** - ויטמין E, סלניום (Selenium) וויטמין B6 הביאו הקלה בסימפטומים לנשים אחדות. כדאי להתייעץ עם הצוות המטפל בך לפני שתשתמשי באחד מהתוספים, ובכל מקרה אל תחרגי מהמינון המומלץ.

**רפואה משלימה** - נשים רבות נעזרות בטכניקות השונות של הרפואה המשלימה - דיקור, רפלקסולוגיה, כירופרקטיקה, מסאז', מדיטציה. בכל מקרה הקפידו לפנות רד למטפלים מוכרים הנחשבים למומחים בתחומם.

**תכשירים המבוססים על צמחי מרפא** - בשוק הישראלי ניתן למצוא מספר תכשירים או תוספי מזון המבוססים על צמחים הידועים כמקילים על תופעות הלוואי. הנחה מקובלת היא שעשבי המרפא עוזרים היות והם פועלים כמו אסטרוגן צמחי בשימוש כתרופות להקלה על סימפטומים של גיל המעבר. התכשירים המומלצים לטיפול בגלי חום יכולים לכלול שילובים שונים של תמציות מרווה, פולסטילה, צמח הכוהוש השחור, צבר, אספסת, פסיפלורה, פקעות ורדים, שורש רוברב, סולפה וגופרית. חשוב לציין שאין הוכחות מדעיות מספיקות ליעילות התכשירים. **אין להשתמש בתרופות המבוססות על עשבי מרפא מבלי להתייעץ עם הצוות המטפל.**

**פיטואסטרוגן (אסטרוגן צמחי)** - האסטרוגן הצמחי נחשב כחיקוי של האסטרוגן בגוף ועל כן יעיל בהקלה על הסימפטומים של גיל המעבר בעיקר גלי חום. הגוף סופג את הפיטואסטרוגן על ידי אכילת פתיתי ומוצרי סויה, טופו, חיטה מלאה, פירות וירקות. חשוב לציין כי למרות השמועות אין כל הוכחה כי סויה מעלה את הסיכון לסרטן שד. נהפוך הוא, דווקא במזרח אסיה שם מהווה חלבון הסויה מרכיב עיקרי בתזונה היומיומית, שכיחות סרטן השד נמוכה בהרבה מזו שבעולם המערבי. גם הקוהוש השחור הוא פיטואסטרוגן. **יש להתייעץ עם הרופא המטפל.**

## השפעות בין תרופתיות

יש לעדכן את הרופא המטפל לגבי תרופות שאת נוטלת במקביל על מנת למנוע השפעות בין תרופתיות לא רצויות.

[לראש הדף <<<](#)

## יובש בנרתיק

רמות אסטרוגן נמוכות עלולות לגרום לשינויים בנרתיק דוגמת יובש וגירויים. הקפידו ללבוש בגדים תחתונים רפויים מכותנה והימנעו מלבישת מכנסים הדוקים (ג'ינס או אחרים) היות וזה גורם לגירוי באזור הפות.

ניתן להשתמש בנוזלי לחות וגינליים דוגמת Replens או Sensella במשך ימים אחדים. במקרים של אי נוחות בעת קיום יחסי מין ניתן להשתמש בחמרי סיכה מבוססי מים דוגמת KY Jelly או Astroglide. גם ג'ל קוטל זרע יכול להקל.

משחות מבוססות אסטרוגן משפיעות על רקמות הפות ומקלות על היובש. למרות שהיא נחשבת כשולית לא ניתן לאמוד את כמות האסטרוגן הנספגת ליתר חלקי הגוף בדרך זו, ועל כן השימוש במשחות אינו מומלץ לאורך זמן. כדאי שתשוחחי על אפשרות השימוש במשחות עם הצוות המטפל.

## תנודות במצב הרוח

את עלולה לגלות שמצב רוחך סובל מתנודות קיצוניות ובלתי צפויות ללא סיבה הנראית לעין. אם אינך מסוגלת להתמודד עם שינויים אלו בכוחות עצמך כדאי שתשקלי פניה לקבלת סיוע מקצועי. שימוש בטכניקות הרפייה ודמיון מודרך, מדיטציה ושאר פעולות דומות יכול להועיל לפיתוח שליטה על מצבי הרוח. דרך התמודדות טובה נוספת היא למצוא תחומי עיסוק ועניין חדשים. פתיחות לגבי ההרגשות ושיחה עליהן עוזרים במקרים רבים. תוכלי להשתתף בקבוצות תמיכה אליהן באות נשים אחרות העוברות חוויות דומות. תמיד כדאי שתזכרי - תגובה רגשית חזקה לעצם אבחון המחלה ולתופעות הבלתי נעימות הנלוות לטיפול היא נורמלית ולגיטימית לחלוטין.

## בין המקורות

נתוני תחלואה בסרטן השד 2006, **רשם הסרטן הלאומי**, משרד הבריאות.  
תודה לד"ר **מיה גיפס**, אונקולוגית בכירה, מרכז רפואי שערי צדק.

[לראש הדף <<](#)

## עודכן לאחרונה במאי 2010

כל הזכויות שמורות לאחת מתשע,

טל' משרד 03-6021717 טל' הקו החם 1-800-363-400, כתובת: אוסישקין 100, תל אביב. [www.onein9.org.il](http://www.onein9.org.il),  
דוא"ל [callus@onein9.org.il](mailto:callus@onein9.org.il)

התכנים נועדו לספק מידע בלבד, ואין במידע משום ייעוץ רפואי משפטי או מקצועי מטעם העמותה, והעמותה אינה אחראית לכל ליקוי ו/או טעות ו/או אי דיוק במידע או בדרך העברתו לגולש באתר או למשתמש במידע.

עיצוב אתרים: סטודיו בהיר | Quickyweb | ארטוויז'ן