

Therapi Amnewid Hormon (HRT)

Mae Kathy Abernethy, Cyfarwyddwr Gwasanaethau Menopos, Peppy Health, ac Ymddiriedolwr – Cymdeithas Menopos Prydain, yn ateb y Cwestiynau Cyffredin hyn: Beth yw HRT? Beth yw'r mathau o HRT? Pa baratoad ddylwn i ei gymryd? A oes gwahaniaeth? Pa mor hir allwn i ei gymryd? Pe bai claf yn cael hysterectomi, a fyddai ei chymeriant HRT yn wahanol? Beth yw'r sgîl-ffeithiau? Beth yw manteision HRT? Beth yw risgiau HRT?

Beth yw Therapi Amnewid Hormon *(slide text)*

Therapi amnewid hormonau yw disodli estrogen a progesteron y mae menywod yn eu colli ar ôl y menopos. I rai merched mae hefyd yn cynnwys testosteron ond i'r mwyafrif o ferched estrogen a progesteron.

Beth yw'r mathau o HRT? *(slide text)*

Gellir rhoi HRT naill ai fel tabledi neu plasteri neu fel geliau a bydd y rhan fwyaf o fenywod yn cael dewis pa un y maent am ei ddefnyddio. I rai merched, awgrymir math penodol o HRT iddynt am resymau meddygol ond yn gyffredinol gall merched ddewis fel arfer.

Pa baratoad ddylwn i ei gymryd? A oes gwahaniaeth? *(slide text)*

Mae yna wahanol fathau o HRT a bydd yn dibynnu ychydig ar ba gam o'ch menopos yr ydych chi arni. Felly os ydych chi'n dal i weld misglwyf neu os ydych chi wedi cael misglwyf yn ystod y 12 mis diwethaf, yna byddwch chi'n cael HRT cylchol sy'n cynnwys estrogen a phrogesteron ac mae hynny'n golygu eich bod chi'n debygol o gael misglwyf bob mis tra byddwch chi arno. Os yw eich misglwyf naturiol wedi dod i ben efallai tua blwyddyn neu fwy yna byddwch yn mynd ar HRT parhaus sy'n golygu y byddwch yn cael estrogen a progesteron trwy gydol y cylchred.

Pa mor hir ddylwn i ei gymryd am? *(slide text)*

Gallwch chi gymryd HRT cyhyd ag y byddwch ei angen a'r broblem yw, unwaith y byddwch chi'n dechrau HRT, nid ydych chi'n gwybod pa mor hir y bydd ei angen arnoch chi. Mae cymaint o fenywod yn mynd arno am ychydig o flynyddoedd efallai i ddechrau i weld sut maen nhw'n dod ymlaen ac os yw eu symptomau'n parhau efallai'n wir y byddant yn dewis aros arno hyd yn oed yn hirach ac nid oes unrhyw reswm o reidrwydd i ddod oddi ar HRT ar yr amod eich mae iechyd yn dda a bob blwyddyn dylech gael asesiad gyda'ch ymarferydd gofal iechyd dim ond i weld a yw'n dal yn iawn i chi, a ydych yn dal ar yr un iawn ac wrth i chi aros arno'n hirach, efallai y byddwch am newid y math o HRT yr ydych arno.

Pe bai claf yn cael hysterectomi, a fyddai ei chymeriant HRT yn wahanol? *(slide text)*

Mae'r merched sydd wedi cael hysterectomi yn y sefyllfa lle nad oes angen progesteron arnynt oherwydd dim ond i amddiffyn leinin y groth y rhoddir progesterone. Felly os ydych wedi cael hysterectomi nid oes gennych groth felly byddwch yn defnyddio estrogen ar ei ben ei hun. Felly ydy, mae'n fath gwahanol o HRT.

Beth yw sgîl-ffeithiau HRT? *(slide text)*

Mae'n eithaf cyffredin pan fyddwch chi'n dechrau HRT am y tro cyntaf i gael rhai sgîl-ffeithiau cynnar. Felly mae pethau fel efallai cur pen neu dynerwch y fron yn gyffredin iawn ac maen nhw fel arfer yn setlo o fewn tua 6-8 wythnos i dderbyn triniaeth. Bydd angen newid dos ar rai menywod i gael gwared ar y sgîl-ffeithiau a bydd rhai merched yn gweld nad yr HRT cyntaf a roddir iddynt yw'r gorau iddyn nhw. Felly weithiau rydyn ni'n addasu neu'n teilwra'r HRT i geisio dileu sgîl-ffeithiau.

Beth yw manteision HRT? *(slide text)*

Mae menywod yn cymryd HRT yn bennaf oherwydd symptomau. Pethau fel, chwysu, sychder yn y fagina, cur pen, newidiadau mewn hwyliau a dyna'r pethau sy'n fuddiol i HRT. Rydych chi'n gweld gwelliant yn y symptomau hynny ac yn eithaf cyflym hefyd. Felly bydd y rhan fwyaf o symptomau yn gwella o fewn 2-3 wythnos ond er budd llawn byddwn yn dweud bod angen i chi roi 3-4 mis iddo. Manteision eraill HRT, tra byddwch ar HRT os ydych o fewn yr ystod oedran arferol felly 50-60, byddwch yn gweld buddion cardiofasgwlaidd a chyhyd â'ch bod ar HRT rydych hefyd yn amddiffyn eich esgyrn rhag osteoporosis, rydych yn amddiffyn y system urogenital. Felly dyna'r bledren, y fagina, gwella gweithrediad rhywiol a hefyd gwybyddiaeth, dealltwriaeth a chof.

Beth yw risgiau HRT? *(slide text)*

I'r rhan fwyaf o fenywod sy'n mynd ymlaen i HRT rhwng 50 a 60 oed os ydynt yn cael menopos cynnar, mae'r manteision yn drech na'r risgiau ac mae honno'n drafodaeth bersonol rhyngoch chi a'ch rhagnodwr. Mae angen inni siarad am risgiau canser y fron sy'n gysylltiedig â defnydd hirdymor o HRT. Rydym wedi gwybod hyn ers amser maith. Mae gennym lawer o ddata sy'n dangos, gyda menywod sy'n aros ar HRT dros bum mlynedd ac yn enwedig deng mlynedd, bod cysylltiad â risg uwch o ganser y fron. Fodd bynnag, mae angen inni roi hynny mewn persbectif oherwydd dim ond un ffactor risg ydyw ac mae gan fenywod ynddynt eu hunain ffactorau risg eraill. Felly, er enghraifft, os oes gennych wydraid o win y dydd neu os ydych chi'n cario pwysau ychwanegol, yna mae'n risg debyg iawn i gymryd HRT. Felly oes, mae risg ond mae angen i ni wneud yn siŵr bod menywod yn deall persbectif y risg.