

Menopos: Mae'r Newid Yma - Cyfweiliad gyda Haitham Hamoda

Louise Minchin yn cyfweld gyda Haitham Hamoda, Cadeirydd, Cymdeithas Menopos Prydain, fel rhan o Menopos: Mae'r Newid Yma.

Louise Minchin:

Yn ymuno â mi nawr mae Mr Haitham Hamoda, Gynaecolegydd Ymgynghorol a Chadeirydd Cymdeithas Menopos Prydain. Croeso. Diolch yn fawr am ymuno â ni. Gadewch i ni ddechrau o'r cychwyn cyntaf – beth ydym ni am siarad am? Beth yw menopos o safbwynt meddygol?

Haitham Hamoda:

Mae'r menopos yn nodi diwedd y cylch bywyd atgenhedlol ac o ganlyniad i hynny mae gostyngiad yng nghynhyrchiant yr hormon estrogen ymhlith hormonau eraill, felly gall arwain at amrywiaeth o symptomau – pyliau poeth a chwysu yn y nos yw'r symptomau mwyaf cyffredin felly mae tua 75% o fenywod yn eu profi, ond mae cyfran sylweddol o fenywod yn profi symptomau eraill fel aflonyddwch cwsg, newidiadau mewn hwyliau, hwyliau isel, gorbryder, anniddigrwydd - mae'r rhain i gyd yn symptomau diffyg estrogen. Newidiadau mewn ysfa rywiol a libido, eto efallai na fydd llawer o fenywod yn teimlo'n gyfforddus yn siarad amdanynt ond maent yn eithaf arwyddocaol a gallant gael effaith andwyol ar lawer. Newidiadau yn y cof, canolbwyntio, teimlad o niwl yr ymennydd, mae llawer o fenywod yn cael poenau yn y cymalau. Mae'r rhain i gyd yn symptomau cyffredin yn ogystal â sychder y fagina a symptomau wrinol y gall llawer o fenywod eu profi o ganlyniad i hyn.

Louise Minchin:

Rydych chi wedi sôn am gymaint o wahanol bethau, felly sut byddai rhywun yn gwybod mai dyma beth sy'n digwydd iddyn nhw?

Haitham Hamoda:

Felly rydym yn gweld llawer o fenywod sy'n profi symptomau lle byddant yn dweud bod eu hwyliau yn isel. Rwy'n teimlo'n bryderus, rwy'n anghofus, nid yw fy nghanolbwyntio'n wych. Rwy'n cael y niwl ymennydd cyson, beth sy'n ei achosi? Mae rhai pobl yn meddwl a ydynt yn cael Dementia? Beth sy'n mynd ymlaen? Pam ydw i'n cael yr holl symptomau hyn? Hefyd mae

pobl yn aml yn cymryd yn ganiataol mai dim ond pan fyddwch chi'n cael menopos a'ch mislif yn dod i ben y byddwch chi'n cael symptomau, ond mae llawer o fenywod yn profi symptomau trafferthus, symptomau arwyddocaol yn y peri menopos tra'u bod nhw'n dal i gael cylchoedd mislif ac wrth gwrs mae'n bwysig cadw hynny mewn cof, pan fydd menywod yn profi'r rhaeadru hwn o symptomau neu unrhyw un ohonynt.

Louise Minchin:

Rydych chi'n siarad am y rhaeadru hwn, rydych chi'n siarad am yr holl symptomau gwahanol hyn, felly pryd ydych chi'n cynghori rhywun i fynd i geisio cymorth, chwilio am wybodaeth, efallai ceisio gwneud rhywbeth yn ei gylch ac uno'r dotiau gyda'i gilydd?

Haithan Hamoda:

Gallech ddweud bod oedran cyfartalog y menopos yn 51, ond gallai'r ystod fod rhwng 45 a 55, ond pan ddywedwn mai dyna yw ystod y menopos, gall 5% o fenywod ddechrau'r menopos rhwng 40 a 45, 1% cyn 40 oed. Felly os yw'r symptomau'n parhau a bod gennych bryderon, byddem yn dweud ei bod yn berthnasol i rywun fynd i ofyn am gyngor.

Louise Minchin:

Felly ble ddylen nhw fynd ac mae hynny'n fath o gwestiwn syml yn tydi? Ond o ble ydych chi'n cael y wybodaeth gywir ac yn cael triniaeth os oes ei hangen arnoch chi neu os ydych chi ei heisiau?

Haithan Hamoda:

Wrth gwrs mae yna lawer o wybodaeth ar gael, yn enwedig nawr gyda'r rhynggrwyd a chyfryngau cymdeithasol ond yn anffodus mae yna lawer o wybodaeth anghywir hefyd. Felly yr hyn y byddem yn ei gynghori i fenywod yn ogystal â gweithwyr gofalu iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanynt, yw edrych ar wefan Cymdeithas Menopos Prydain, o dan Pryder Iechyd Merched, ac mae digon o wybodaeth yno ar ffurf fideos hefyd fel gwybodaeth ysgrifenedig i egluro beth yw'r menopos, beth allwch chi ei wneud yn ei gylch, beth yw rôl HRT, pa ffactorau ffordd o fyw eraill y gallech eu cymryd. Felly, mae cyrchu gwybodaeth gywir yn berthnasol i

arwain menywod yn hynny o beth. Yr hyn yr hoffem ei weld yw dull ataliol rhagweithiol lle bydd menywod yn 45 oed a thu hwnt yn cael gwiriad menyw iach a fydd yn cynnwys gwybodaeth am y menopos.

Louise Minchin:

Mae'r ffaith ein bod yn sôn am y menopos yn wych ac mae rhyw fath o synnwyr bod y sgwrs yn newid. Pam mae hi wedi cymryd cymaint o amser i gyrraedd y pwynt hwn, yn eich barn chi?

Haitham Hamoda:

Yn anffodus bu llawer o negatifrwydd ynghylch y menopos a phwyslais ar agweddau negyddol HRT ac yn y blynyddoedd a fu hefyd ychydig o gyfeiriadau at effaith bosibl y menopos ar ansawdd bywyd llawer o fenywod.

Louise Minchin:

Ac roedd adroddiad a achosodd lawer o bryder am ganser y fron ond gadewch i ni fynd i'r afael â hynny - beth fydddech chi'n ei ddweud amdano?

Haitham Hamoda:

Yr ateb yw y gall HRT cyfun ar ffurf estrogen a progesteron arwain at gynnydd bach yn y risg o ganser y fron. Fodd bynnag, mae'r cynnydd hwnnw'n fach a'r risg yn isel yn feddygol ac yn ystadegol ond yr hyn fyddai'n berthnasol i'w bwysleisio yw na ddylid ei gymryd ar ei ben ei hun ac y dylid ei gymryd yng nghyd-destun y buddion ehangach yn ogystal â'r risg hon pan rydych chi'n siarad am HRT. Mewn geiriau eraill, mae sôn am fanteision a gwella ansawdd bywyd ond hefyd y gostyngiad sylweddol mewn osteoporosis a thoriadau esgyrn sy'n gysylltiedig ag osteoporosis, y gostyngiad sylweddol mewn clefyd cardiofasgwlaidd a marwolaethau cardiofasgwlaidd ac o ran hynny i gyd yn achosi marwolaethau.

Louise Minchin:

Yr hyn sy'n fy nharo am hynny yw pan fydd llawer o'r menywod hynny yn cael plant ifanc, efallai yn eu harddegau, efallai bod ganddynt rieni hŷn y maent yn gofalu amdanynt, efallai fod ganndynt yrfa hefyd. Daw hyn ar adeg dyngedfennol iawn o fywyd>

Haitham Hamoda:

Yn hollol ond wrth gwrs y pwynt i'w ddweud yw bod help ar gyfer y symptomau hyn i'r rhan fwyaf o fenywod. Gyda chynghor, gyda help, gyda thriniaeth bosibl, gyda HRT, gellir rheoli'r rhan fwyaf o'r symptomau hyn ac i lawer gall eu cael yn ôl i le, lle gallent barhau â phethau fel y byddent yn ei wneud fel arfer.

Louise Minchin:

Ac rydych chi wir yn cael synnwyr felly o ba mor bwysig yw'r sgwrs hon a sgysiau eraill o'i chwmpas. Mae'n bwysig dweud na fydd pawb yn cael symptomau anodd iawn efallai?

Haitham Hamoda:

Mae honno'n neges berthnasol eto, ni fydd pob merch yn profi symptomau. Felly, os edrychwch arno gallwch ddweud bod mwy na 75% o fenywod yn profi symptomau fodd bynnag, bydd cyfran sylweddol a hefyd tua 25% o fenywod yn profi symptomau difrifol. Felly mae'n bwysig i ni unigoli'r rheolwyr yn hytrach na defnyddio un dull sy'n addas i bawb. Felly mae'n gyfle i ddweud eich bod yn cael trafodaeth i edrych ar addasiadau ffordd o fyw, felly optimeiddio pwysau, edrych ar ddeiet, ymarfer corff, lleihau alcohol, rhoi'r gorau i ysmegu, ystod gyfan o ymyriadau eraill gan gynnwys yr opsiynau triniaeth. Mae'n fater o ddarparu gwybodaeth a gwneud merched yn ymwybodol o ble maen nhw a deall eu dewisiadau i'w helpu i wneud penderfyniad gwybodus.

Louise Minchin:

Diolch yn fawr iawn am eich amser. Diolch.