

## Menopos

Dr Heather Currie MBE, Mae Gynaecolegydd Arbenigol Cyswllt, Ysbyty Brenhinol Dumfries a Galloway, ac Ymddiriedolwr - Cymdeithas Menopos Prydain, yn ateb y Cwestiynau Cyffredin hyn: Beth yw'r menopos? Pa oedran mae merched yn dueddol o ddechrau menopos? Sut mae cael diagnosis o'r menopos? Beth yw symptomau'r menopos? Sut y gellir rheoli symptomau'r menopos?

(Slide 1)

Mae'r gair menopos yn golygu'r misglwyf olaf a'r rheswm bod gennym gyfnod olaf yw oherwydd i gael patrwm mislif normal mae ein hofariau'n datblygu wyau bob mis, mae cell wy yn datblygu, yn cael ei ryddhau ac efallai'n cael ei ffrwythloni os oes siawns o feichiogrwydd, ond ynghyd â hynny mae'r ofariau'n cynhyrchu dau hormon pwysig iawn - estrogen a phrogesteron ac mae'r hormonau hyn yn achosi i leinin y groth gael ei ysgogi ac yna ei rwygo yn absenoldeb beichiogrwydd. Felly wrth i'n hofariau redeg allan o gelloedd wyau, maent yn llai abl i gynhyrchu'r hormonau hyn, mae leinin y groth yn aros yn denau ac mae'r mislif yn dod i ben. Felly menopos yw'r cyfnod olaf mewn gwirionedd sy'n arwydd bod ein hofariau wedi rhoi'r gorau i weithio.

**Pa oedran mae merched yn dueddol o ddechrau menopos?** (text on screen)

Oedran cyfartalog y menopos, y cyfnod olaf yw 51, rydym yn gwybod bod tua 1% o fenywod yn cychwyn y menopos o dan 40 oed a thua 0.1% o dan 30 oed. Yn arwain at y cyfnod olaf yn aml mae cyfnod pontio a elwir yn peri-menopos ac ar yr adeg hon mae'r ofariau'n dechrau mynd braidd yn ddigalon. Felly gallwn gael swyddogaeth gyfnewidiol yr ofariau. Efallai y bydd gennym rai misoedd pan fydd misglwyf yn mynd ychydig yn rhyfedd, yn dechrau lledaenu, efallai y byddwn yn dechrau cael symptomau bod yn isel ar estrogen ac yna gall wella eto. Mae'n anarferol iawn cael misglwyf cwbl normal ac yna maent yn dod i ben yn 51. 51 yw'r cyfartaledd, i rai pobl gall fod yn hwyrach hefyd. Ond mae'n bwysig i fenywod wybod yn eu 40au hyd yn oed i gadw llygad am newidiadau oherwydd weithiau mae'r newidiadau hyn yn digwydd yn gyflym ac yn aml nid oes gan bobl y ddealltwriaeth honno am y cefndir hormonaidd iddo.

## **Sut mae cael diagnosis o'r menopos? (text on screen)**

Mewn menywod dros 45 oed rydym yn rhoi diagnosis o'r menopos yn ôl hanes, trwy ofyn am batrwm y mislif ac a ydynt yn cael unrhyw symptomau sy'n awgrymu mynd yn isel ar estrogen. Mewn menywod iau, byddem yn aml yn gwneud prawf gwaed, nid yn unig i gadarnhau'r diagnosis ond hefyd i chwilio am unrhyw achosion y gellir eu cywiro. Ond mewn merched 45+ oed does dim angen profion gwaed o gwbl. Mae profion gwaed yn mesur lefelau hormonau sy'n mynd i fyny ac i lawr fel ioio, felly nid yw'r lefel a gymerir ond yn dweud wrthym beth yw'r lefel ar yr eiliad y cymerir y gwaed - nid oes ganddo unrhyw gydb berthynas ag a yw'r fenyw yn cael symptomau ai peidio ac a oes angen triniaeth arni.

## **Beth yw symptomau'r menopos? (text on screen)**

Mae'r menopos yn adlewyrchu ein bod yn isel mewn estrogen ac felly mae symptomau'r gostyngiad estrogen yn hynod amrywiol. Mae derbynyddion estrogen trwy'r corff ac mae'r ffordd y mae pob merch yn ymateb i'r diffyg estrogen yn amrywio'n fawr, o ran a yw'n cael symptomau ai peidio, pa fath o symptomau, pa mor hir y maent yn parhau, pa mor ddifrifol ydynt ac yn bwysicaf oll, beth yw'r effaith ar ei bywyd. Mor gynnar yn y cyfnod hwn o ddod yn isel mewn estrogen y symptomau clasurol y bydd tua 80% o fenywod yn eu profi yw chwysu, ond mae amrywiad enfawr yn y difrifoldeb a'r effaith. Gall symptomau eraill gynnwys poenau yn y cymalau, newidiadau mewn hwyliau, cwsg aflonydd, gorbryder, anniddigrwydd, hwyliau isel – ystod eang o symptomau sydd fel y dywedais yn effeithio arnom yn wahanol iawn. Yn bwysig hefyd i'w nodi yw'r symptomau sy'n dechrau'n gynnar yn y cyfnod pontio hwn o gynhyrchu digon o estrogen i beidio â chynhyrchu estrogen ac yna mae ystod ganolraddol o symptomau sy'n aml yn digwydd yn glasurol ychydig flynyddoedd ar ôl i'r misglwyf ddod i ben. Felly ychydig flynyddoedd ar ôl bod yn isel ar estrogen ac mae'r rhain yn symptomau sy'n effeithio ar y fagina a'r bledren. Felly efallai y bydd menywod yn sylwi ar sychder y fagina, anesmwythder, llid, gall fod yn boenus yn ystod rhyw a gall hynny gael llawer o sgil-ffeithiau yn ymwneud â pherthnasoedd, hunan-barch, hyder. Yn gysylltiedig â'r bledren, gall diffyg estrogen effeithio ar weithrediad y bledren. Felly efallai y bydd menywod yn sylwi eu bod yn mynd i'r toiled yn amlach, efallai y bydd brys arnynt, efallai y bydd yn rhaid iddynt basio wrin yn y nos ac yn aml iawn, nid yw'r symptomau hyn yn cael eu cydnabod fel rhai sy'n

gysylltiedig â hormonau. Felly mae'n bwysig iawn bod menywod yn gwybod beth i gadw llygad amdano. Ac yna yn ddiweddarach mae canlyniad, nad yw o reidrwydd yn symptom, yn effeithiau diffyg estrogen ar ein hiechyd esgyrn ac iechyd ein calon.

### **Sut y gellir rheoli symptomau'r menopos? (text on screen)**

Yn aml, gall y symptomau cynnar megis y chwysu, ac ati, gael eu rheoli gan newidiadau i ddeiet a ffordd o fyw yn gyntaf, a byddem yn annog menywod i feddwl ac edrych ar beth yw eu deiet a'u ffordd o fyw ac os oes unrhyw newidiadau syml y gallant eu gwneud a allai nid yn unig helpu eu symptomau cynnar, ond yn bwysicach fyth, a allai hefyd wella eu hiechyd yn ymwneud ag iechyd esgyrn ac iechyd y galon. Felly mae cynnal pwysau iach, cynyddu ymarfer corff, cwtogi ar alcohol, caffein, peidio ag ysmegu, yr holl bethau rydyn ni i gyd yn gwybod yn barod yn hynod o bwysig yn enwedig ar hyn o bryd. Yna, gan fynd ymlaen i driniaethau, y driniaeth fwyaf effeithiol yw disodli'r estrogen sy'n gwneud synnwyr felly mae'r symptomau a'r canlyniadau oherwydd diffyg estrogen ac os byddwn yn disodli estrogen ar ffurf therapi amnewid hormonau, gall hynny fod yn opsiwn defnyddiol iawn ar gyfer llawer o ferched. Mae yna hefyd therapiau amgen, felly mae rhai triniaethau amgen a all fod yn ddefnyddiol i rai merched. Gall fod yn dipyn o broblem, mae llawer i ddewis ohono ac mae'n bwysig cael gwybodaeth a deall beth allai fod o gymorth.