

Osteoporosis

Yr Athro John Stevenson, Meddyg Metabolaidd Ymgynghorol, Ysbyty Brenhinol Brompton, Ymddiriedolwr – Cymdeithas Menopos Prydain.

Pa fesurau eraill y gallaf eu cymryd i wella iechyd fy esgyrn?

Esgyrn tenau yw ystyr llythrennol osteoporosis, a'r broblem gyda hynny yw eu bod yn pwysleisio microsaerniaeth yr esgyrn, a'u bod yn dirywio nes bod yr esgyrn yn dueddol o dorri.

A yw'r menopos yn effeithio ar osteoporosis/iechyd yr esgyrn?

Pan fyddwch yn mynd trwy'r menopos rydych yn colli oestrogen. Mae oestrogen yn cael effaith fawr ar yr esgyrn, ac mae colli oestrogen yn ystod y menopos yn golygu cynnydd yn nirywiad yr esgyrn, sy'n arwain at gollu esgyrn a datblygu osteoporosis.

A oes angen i mi wirio dwysedd fy esgyrn? Sut y byddai hynny'n cael ei asesu?

Nid oes angen i berson cyffredin gael asesiad o ddwysedd yr esgyrn, oni bai yr ystyrir ei fod yn wynebu risg uwch o gael osteoporosis. Byddai hynny'n golygu, er enghraifft, pobl â hanes teuluol ymhlith perthnasau o dorri esgyrn, neu bobl a oedd wedi cael triniaeth steroidau ar gyfer asthma, y gwyddom ei bod yn cael effaith andwyol ar y sgerbwd, felly mewn sefyllfaoedd o'r fath, byddem yn dweud 'ydy', mae'n debyg ei bod yn werth trefnu eich gwiriad eich hun. Y ffordd yr ydym yn gwneud hynny yw trwy ddefnyddio techneg a elwir yn amsugniametreg pelydrau-X egni-deuol, sef mesuriadau dwysedd yr esgyrn yn ei hanfod.

Sut y mae osteoporosis yn cael ei drin?

Y brif driniaeth ar gyfer osteoporosis yw rhoi cyffuriau a fydd yn lleihau dirywiad yr esgyrn gan leihau adsugniad yr esgyrn. Ac mae gennym nifer o gyffuriau gwahanol a all wneud hynny. Mae yna gyffuriau mwy newydd sy'n dod i'r amlwg a fydd yn helpu i gynyddu'r broses o ffurfio'r esgyrn, ond maent yn hynod o ddruod ac felly'n brin iawn, iawn, felly mae'n dal i fod yn arbrofol.

A yw HRT yn helpu i drin osteoporosis?

Un o'r cyffuriau a fydd yn gwella iechyd yr esgyrn yw HRT. Mae gennym ddigonedd o dystiolaeth i ddangos bod cymryd HRT, mewn gwirionedd, yn gwella iechyd yr esgyrn ac yn lleihau'r risg o dorri asgwrn, ac mae yr un mor effeithiol ag unrhyw driniaeth gyfredol arall sydd gennym.

Pa fesurau eraill y gallaf eu cymryd i wella iechyd fy esgyrn?

Ychydig iawn y gall rhywun ei wneud mewn gwirionedd i wella neu newid iechyd ei esgyrn, am fod mäs yr esgyrn wedi'i bennu'n enetig, rydych wedi ei etifeddu, felly ychydig iawn o effaith y mae newidiadau i'ch ffordd o fyw, sy'n dda i'ch iechyd cyffredinol, yn ei chael ar yr esgyrn. Cyfraniad bach iawn, iawn mewn gwirionedd sydd gan y deiet ac ymarfer corff.