

Pennau tost, meigrynnau a'r menopos

Yr Athro Anne MacGregor, Arbenigwr mewn Pennau Tost ac Iechyd Menywod, Ymddiriedolaeth Iechyd y GIG Barts, ac Aelod – cyngor cyngori meddygol Cymdeithas Menopos Prydain.

Beth yw meigrynnau? Beth yw meigryn â rhagarwydd?

Meigryn yw'r hyn y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn ei ystyried yn ben tost gwael ac, yn aml, nid ydynt yn sylweddoli mai meigryn yw'r pyliau y maent yn eu cael. Ond os ydych yn unigolyn iach fel arall, a'ch bod yn cael pyliau o bennau tost sy'n para am ran o'r diwrnod neu hyd at dridiau, ac yn ogystal â'r pennau tost, mae golau yn eich poeni, rydych yn teimlo ychydig yn sâl, ac rydych yn ei chael yn anodd cyflawni eich gweithgareddau dyddiol arferol, dyna beth yw meigryn. Mae rhagarwydd yn set o symptomau niwrolegol sy'n rhagflaenu'r pen tost, neu weithiau gallant ddigwydd ar eu pen eu hunain heb ben tost, a byddai'r rhan fwyaf o bobl yn eu disgrifio yn bethau sy'n dechrau gyda smotyn bychan, smotyn gwyn, o flaen eu llygaid, sy'n lledaenu'n raddol ar draws yr hyn a welant. Os gofynnwch iddynt ei ddarlunio, bydd yn edrych fel hyn, ac mae'n symud dros gyfnod o 20 munud ar draws yr hyn a welant, ac yna mae'n diflannu. Efallai y bydd yna fwllch wedi hynny neu beidio, cyn i'r pen tost gwael ddechrau, ond os byddwch wedi cael rhagarwydd, byddwch yn gwybod amdano.

Mae fy meigrynnau/mhennau tost wedi gwaethygu ers y menopos. A yw hyn yn gyffredin?

Mae'n nodweddiadol iawn i feigryn waethygu yn ystod y perimenopos, ac mae'r mwyafrif o bobl neu fenywod sy'n gofyn am help ar gyfer meigryn yn agosáu at y menopos. Rydym yn sylwi bod yna gysylltiad cynyddol â symptomau'r menopos, felly os oes gennych feigryn rydych yn fwy tebygol o brofi chwiwiau poeth a chwysu yn y nos wrth i chi nesáu at y menopos, felly mae angen i ni geisio rheoli'r ddau gyflwr hynny.

A yw'n ddiogel cymryd HRT os wyf yn cael meigrynnau/meigryn â rhagarwydd?

Nid oes yna reswm i boeni ynghylch diogelwch HRT oherwydd meigryn. Y cyfan yr ydym yn ei wneud yw defnyddio dosau ffisiolegol, sy'n golygu dosau'r un fath â'r rheiny y byddai eich corff yn eu cynhyrchu ei hun, o'r un math o hormonau ag y byddai eich corff yn eu cynhyrchu, felly nid oes yna unrhyw bryderon. Dim ond mater o sicrhau bod lefelau'r HRT a'r dosau yn gywir ydyw er mwyn rheoli'r chwiwiau poeth, a fydd yn rheoli'ch meigryn hefyd.

Pa fath o HRT y dylwn ei gymryd?

Y math gorau o HRT i'w gymryd ar gyfer meigryn yw'r math o HRT y byddem yn ei argymhell i bawb sy'n ei ddefnyddio, sef yr HRT sy'n defnyddio oestrogen ac sydd yn union yr un fath â'r hyn y byddai eich corff yn ei gynhyrchu, a hynny'n ddelfrydol ar ffurf clwt neu gel fel ei fod yn mynd yn syth i lif y gwaed, gan ddarparu lefelau sefydlog braf mewn dosau sefydlog. Byddem hefyd am i'r ail hormon, sef progesteron, fod yn union yr un fath â'r hyn y byddai eich corff yn ei gynhyrchu, oherwydd gall hynny hefyd fod yn ddefnyddiol ar gyfer meigryn, gan y gall eich helpu i gysgu'n well a llwyddo i dawelu'r ymennydd.