Testosteron

Yr Athro Nick Panay, Gynaecolegydd Ymgynghorol, Coleg Imperial ac Ysbytai Chelsea a Westminster Llundain, Llywydd – Cymdeithas Ryngwladol Menopos, ac Aelod – cyngor cynghori meddygol Cymdeithas Menopos Prydain.

Beth yw testosteron a beth yw ei rôl mewn menywod?

Mae testosteron yn hormon steroid. Mae'n deillio o'r chwarennau adrenal yn yr ofarïau mewn menywod, ac o'r ceilliau mewn dynion. Mewn menywod, mae'n gyfrifol am ddatblygiad yr organau atgenhedlu. Mae hefyd yn bwysig o ran rhywioldeb, mae'n gwella'r libido, cynhyrfiad ac orgasm, ac mae yna beth tystiolaeth hefyd o'i fanteision o ran hybu màs esgyrn a chyhyrau, ac mae hefyd yn bwysig o ran gweithrediad gwybyddol a chynnal hwyliau.

A yw amnewid testosteron yn ddull effeithiol o reoli symptomau'r menopos?
Pa symptomau y mae'n helpu i'w rheoli?

Gall fod i amnewid testosteron rai manteision o ran lleddfu chwiwiau poeth a chwysu, ond mae'r brif fantais yn ymwneud â thrin libido isel trallodus ac felly gall helpu mewn perthynas â gwella awydd rhywiol, cynhyrfiad ac orgasm.

A yw amnewid testosteron yn ddiogel? Am ba hyd y gellid ei gymryd?

Rwy'n credu bod amnewid testosteron yn ddiogel, ac, mewn gwirionedd, rydym newydd gynnal dadansoddiad mawr iawn o ymhell dros 8,000 o fenywod sy'n defnyddio testosteron, a hynny mewn hap-dreialon, a ddangosodd nad oedd yna ormodedd o ddigwyddiadau andwyol, a dim effeithiau andwyol ar y galon na'r fron. O ran hirhoedledd y defnydd, nid ydym yn gosod cyfyngiadau mympwyol ar hyd y defnydd. Dylid cynnal ailwerthusiad blynyddol, o leiaf, o fanteision ac anfanteision testosteron, gan bwyso a mesur y buddion a'r risgiau ar sail unigol fel y byddem yn ei wneud yn achos mathau eraill o amnewid hormonau.

A yw amnewid testosteron yn achosi unrhyw sgileffeithiau?

Cyn belled â bod testosteron yn cael ei ddefnyddio mewn dos benywaidd ffisiolegol naturiol, mae'r sgileffeithiau yn brin. O bryd i'w gilydd, gall fod yna ychydig o dwf gwallt gormodol neu smotiau, ond nid wyf erioed wedi gweld claf yn dychwelyd gyda barf neu fwstas, a dim ond os bydd dosau mawr iawn o destosteron yn cael eu defnyddio y mae problemau megis llais yn gostwng a cholli gwallt o groen y pen yn digwydd mewn gwirionedd.

Sut y mae triniaeth amnewid testosteron yn cael ei roi?

Y dull a ffefrir gennym ar gyfer amnewid testosteron yw ei roi trwy'r croen. Mae yna dystiolaeth bod osgoi'r dull o'i roi trwy'r geg, sy'n osgoi mynd trwy'r afu, yn fwy diogel gan ei fod yn cael llai o effaith ar y fetabolaeth, er enghraifft, felly mae'n well gennym roi geliau ac elïau trwy'r croen.

Beth yw'r opsiynau sydd ar gael yn y DU ar hyn o bryd?

Mae’r opsiynau sydd ar gael ar hyn o bryd yn y DU yn gyfyngedig, ac mae hyn braidd yn rhwystredig mewn gwirionedd. Yr hyn y mae'n rhaid i ni ei wneud yn aml yw cynghori menywod i ddefnyddio cymysgeddau ar gyfer dynion, megis gel profi, ac fel arfer, bydd menywod yn cael eu cynghori i roi smotyn maint pysen naill ai ar waelod yr abdomen, ar y cluniau neu ar y pen-ôl a sicrhau bod pob pecyn o gel profi yn para am saith i ddeg diwrnod. Mae cymysgedd o'r enw hufen Androfeme, sydd bellach yn cael ei fewnforio o Awstralia, ar gael, ond dim ond yn breifat. Mae'r hufen penodol hwn yn eithaf braf i fenywod ei ddefnyddio am fod iddo ddynodiad benywaidd, ac mae'r wybodaeth yn ymwneud ag amnewid testosteron yn achos menywod yn hytrach nag yn achos dynion. Ond, fel y dywedais, dim ond yn breifat y mae ar gael ar hyn o bryd yn anffodus. Mae yna hefyd fewnblaniadau testosteron sy'n cael eu mewnforio o America, ond dim ond mewn clinigau arbenigol y mae'r rhain ar gael mewn gwirionedd.