

Therapiau Cyflenwol ac Amgen

Miss Joan Pitkin, Darllenydd, Coleg Imperial, a Chyn-gadeirydd – Cymdeithas Menopos Prydain.

Beth yw therapïau cyflenwol ac amgen?

Wel, mae hynny'n ystod eithaf eang sy'n cynnwys cynhyrchion meddyginiaethol llysiuol, ac mae'n cynnwys cynhyrchion anhormonaidd y gellir eu rhoi ar bresgripsiwn, felly maent yn feddyginiaethau y mae'n rhaid i chi eu cael ar bresgripsiwn ond nid yn feddyginiaethau hormonaidd. Maent fel arfer yn feddyginiaethau a ganfuwyd ar hap, tabledi ar gyfer pwysedd gwaed neu gyffuriau gwrthiselder a allai, mewn gwirionedd, helpu i leddfu chwiwiau poeth a phyliau o chwysu hefyd mewn dosau is. Ac wedyn, mae yna gamau sy'n ymwneud â ffordd o fyw a therapi ymddygiad gwybyddol ac, yn amlwg, dechnegau ymlacio megis *pilates* y byddwn yn eu trafod yn ddiweddarach.

A ddylwn gymryd y rhain yn lle HRT?

Wel, ni fyddwn yn dweud hynny. Ni fyddwn yn eu cymryd yn lle HRT. Ar y cyfan mae HRT yn hynod o lwyddiannus ac yn effeithiol iawn, ac mae gennym astudiaethau da i ddangos hynny. Byddwn yn dweud bod yna rai menywod na allant gael HRT. Naill ai maent wedi cael cancer y fron neu mae eu perthnasau agosaf, megis mam, chwaer neu fam-gu, wedi cael cancer y fron neu y mae ganddynt y gennyn BRCA. Y gennyn BRCA1 neu BRCA2 sy'n golygu eu bod yn wynebu risg llawer uwch o gymharu â gweddill y boblogaeth. Ond ni fydd hynny'n broblem yn achos Ethel sy'n hen fodryb i'ch cefnder/cyfnither. Mae yna rai menywod sy'n dewis defnyddio dull mwy naturiol. Byddent yn cael eu trin yn feddygol, ac mae yna fenywod sydd wedi bod yn cael triniaeth HRT llwyddiannus yn eu 40au hwyr a thrwy gydol eu 50au, ond erbyn cyrraedd trigain oed maent am roi'r gorau iddi. Ar y pwynt hwn byddwch yn ceisio eu symud yn ddi-dor o ddos llai o HRT i rywbeth arall tebyg i feddyginiaeth llysiuol efallai, am eu bod yn ofni y bydd y symptomau'n dychwelyd os byddant yn stopio yn llwyr ac ar unwaith.

A ydynt mor effeithiol â HRT?

Wel, yr ateb i hynny yw nac ydyn. Y safon aur i feddygon yw'r hyn yr ydym yn ei alw'n astudiaeth Gradd A, sef hap-dreial dan reolaeth lle mae'r cynhwysyn gweithredol, boed yn llysiuol neu'n HRT, yn cael ei gymryd a'i gymharu â thabled plasebo siwgr, ond dylai fod yn dreial dwbl-ddall. Ni ddylech wybod beth yr ydych yn ei gymryd, ni ddylai'r meddyg wybod beth yr ydych yn ei gymryd, ac felly gallwch ddadansoddi'r data'n wrthrychol heb duedd. Ychydig iawn o astudiaethau sy'n bodoli yn y farchnad amgen, ac maent fel arfer yn astudiaethau byr sy'n para am dri mis, chwe mis neu flwyddyn ymhlith grwpiau bach o oddeutu 20 neu 60 o fenywod. Byddai 100 yn faint da ar gyfer grŵp. Nid yw hynny'n cymharu â'r astudiaethau mawr a wnaed am HRT: astudiaeth y Women's Health Initiative, er bod iddi rai diffygion, ymhlith menywod a oedd ganddynt groth, ac a oedd yn cymryd oestrogen a phrogesteron gyda'i gilydd – 16 a hanner o filoedd o fenywod a gafodd astudiaethau dilynol am bum mlynedd; a menywod a oedd wedi cael hysterectomi nad oedd arnynt angen dim ond oestrogen, dim progesteron – 10,000 o fenywod a gafodd astudiaethau dilynol am saith mlynedd. Nid oes gennym gymaint â hynny o ddata felly nid

yw mor effeithiol. Y peth arall yw mai ychydig iawn o gymariaethau uniongyrchol sydd ar gael. Mae yna un astudiaeth sy'n cymharu venlafaxine ar gyfer gwrthiselder ag oestrogen. Roedd y ddau yn well na'r plasebo, ond roedd oestrogen yn gyflymach ac yn fwy effeithiol, felly rydym yn gwybod, trwy eu cymharu, fod yr oestrogen yn dal i fod yn well, ond ni all rhai menywod ei gymryd, felly mae'n beth da ein bod yn gallu cynnig rhywbeth iddynt.

A yw therapiau cyflenwol ac amgen yn ddiogel?

Yn gyffredinol, byddai'n rhaid dweud eu bod yn ddiogel, ond mae yna sgileffeithiau, ac efallai nad yw cynhyrchion meddyginiaethol llysiuol mor ddiogel ag y byddech wedi meddwl. Rydych yn gwybod ein bod yn dweud nad yw byth yn gwneud unrhyw niwed. Efallai na fydd yn gwneud daioni, ond nid yw'n gwneud niwed. Mewn gwirionedd mae yna ryngweithiadau rhwng cyffuriau a sgileffeithiau. Y tramgwyddwr mwyaf o ran rhyngweithiadau rhwng cyffuriau yw'r Eurinllys. Mae'n cyflymu metabolaeth cyffuriau eraill yn yr afu, fel nad ydynt yn eich system gyhyd i gael effaith llesol. Mae organau rhai pobl sydd wedi cael trawsblaniadau wedi cael eu gwrthod yn y pen draw am fod eu gwrthimiwnyddion yn metaboleiddio'n rhy gyflym, ac os ydych yn cymryd cyffuriau gwrthepilepsi efallai y byddwch yn cael ffitiau os cânt eu metaboleiddio'n rhy gyflym. Os ydych yn cymryd dijoxin neu warfarin, mae'r rhain yn feddyginiaethau mawr, a gallai menywod yn eu 50au a'u 60au fod yn eu cymryd. Mae yna ryngweithiadau rhwng cyffuriau â phethau eraill megis ginseng a dong quai a all effeithio ar warfarin ac aspirin, ac achosi gwaedu a chleisio a sgileffeithiau eraill. Gall cohosh du achosi sgileffeithiau tebyg i feigrin, megis cyfog a chwydu, cur pen a phendro, ac mae rhai eraill yn achosi chwydd (oedema) ar y coesau, felly mae i'r meddyginiaethau llysiuol rai problemau. Nid ydynt yn berffaith. O ran y cynhyrchion anhormonaidd y gellir eu rhoi ar bresgripsiwn, mae Clonidine yn dabled ar gyfer pwysedd gwaed, ac yn achos pobl benodol sydd â phwysedd gwaed isel yn naturiol, gallai eu gwneud yn eithaf penysgafn. Os byddwch yn codi ar eich traed yn sydyn ac yn teimlo'n benysgafn, gorbwysedd ystumiol yw hynny, ac os byddwch yn dechrau cymryd Clonidine ac yn stopio'n sydyn, yn hytrach na rhoi'r gorau iddo'n raddol, gall eich pwysedd gwaed godi ar adlam, sef gorbwysedd adlam, felly mae'n rhaid edrych ar hynny. Gallwch deimlo'n gysglyd ar ôl cymryd Gabapentin. Gallwch gael cyfog a phendro ar ôl cymryd rhai o'r cyffuriau gwrthiselder eraill, megis Sertraline neu Venlafaxine a all effeithio ar eich libido. Dim cymaint yn achos Venlafaxine, ond yn sicr yn achos Fluoxetine a Sertraline. Felly, mae yna sgileffeithiau ond nid ydynt yn hynod o ddifrifol, ond rwy'n tynnu sylw at y meddyginiaethau llysiuol, oherwydd mae mor hawdd tybio eu bod yn gwbl ddiniwed ac weithiau nid yw hynny'n wir.

A yw therapiau cyflenwol ac amgen yn ddiogel i'w cymryd os oes gennyf hanes o ganser y fron?

Wel, os ydych wedi cael canser y fron byddwn yn osgoi isofflafonau sef soia a meillion coch. Maent yn oestrogenig ac mae eu moleciwlau'n debyg iawn i oestrogen. Mewn egwyddor, dylent fod yn iawn oherwydd dim ond un math o dderbynnydd y maent yn effeithio arno. Pan fo yna dri derbynnydd oestrogen a dim ond ar y derbynnydd beta y maent yn effeithio, dylent fod yn niwtral o ran y fron. Yn ymarferol maent mor debyg, nid ydym yn gwneud hynny. Mae yna rai meddyginiaethau llysiuol megis ginseng, sydd eto'n oestrogenig iawn, felly byddwn yn eu hosgoi os ydych wedi cael canser y fron neu symptomau na allech eu

rheoli trwy ddefnyddio camau sy'n ymwneud â ffordd o fyw. Rhoddais gynnig ar clonidine neu sertraline, fluoxetine neu venlafaxine. Dyma rybudd unwaith eto os ydych am gymryd tamoxifen, sertraline, citalopram, neu fluoxetine i raddau llai. Gallant gynyddu eich metabolaeth cyffuriau, ond nid ydych am gyflymu eich metabolaeth. Mewn egwyddor os byddwch yn rhoi'r gorau i tamoxifen yn rhy gyflym bydd yn digwydd eto, felly byddwn i'n cymryd venlafaxine am nad yw'n effeithio ar yr afu fel hynny. Nid yw'n taro ensymau'r afu. Gabapentin yw'r rhai y byddwn yn eu dewis pe bawn wedi cael canser y fron, yn hytrach na'r meddyginiaethau llysiuol.

Pa driniaethau cyflenwol ac amgen y gallwn eu defnyddio ar gyfer trin sychder y wain?

Wel, fyddwn i ddim yn defnyddio cymysgeddau amgen ar gyfer y wain. Rwy'n gwybod bod yna gynhyrchion tebyg i vagisoy a vagifem. Mae vagifem yn oestrogenig ond mae yna gynhyrchion soia ar gyfer y wain ac mae yna ocsitosin o'r enw vagitocin. Mae ocsitosin yn helpu o ran cynhyrchu llaeth pan fyddwch yn bwydo ar y fron. Mae'n cael ei farchnata o dro i dro ar ffurf hufen oherwydd ymddengys ei fod yn helpu o ran y wain, ond mewn gwirionedd mae hynny, wel, yn drafferthus pan fyddwch yn meddwl am y peth, am nad yw mwyafrif y cymysgeddau oestrogen ar gyfer y wain, p'un a ydynt yn defnyddio dull dolen, pesari neu dabled, yn cael eu hamsugno i brif lif y gwaed. Nid ydynt yn effeithio ar leinin y groth, nid ydynt yn achosi gwaedu, nid ydynt yn achosi canser ac mae rhai cleifion canser y fron hyd yn oed, na allant ddefnyddio clytiau neu dabledi HRT prif ffrwd, yn gallu cael oestrogen y wain, er mai'r oestrogen gwanedig ydw, nid oestradiol sef yr oestrogen cryfaf, ond oestriol sy'n oestrogen gwan (mae un hufen yn 0.01% o oestriol, felly milfed ran o un y cant o oestrogen gwan), felly nid ydynt yn mynd i achosi problemau. Os ydych am fentro i faes atalyddion ACE, nid yw oncolegwyr yn hoffi hynny. Nid oes yna broblem os ydych am gymryd tamoxifen a chyffuriau gwrthoestrogen. Felly dylai'r rhan fwyaf o fenywod, ac yn sicr menywod nad ydynt wedi cael canser y fron, fod yn cymryd cynhyrchion oestrogen y wain am eu bod yn ddiogel, a pheidio â chwilio am ddewisiadau eraill.

Beth yw Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)? A yw Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn effeithiol?

Therapi Ymddygiad Gwybyddol yw'r hyn a alwn yn 'therapi siarad'. Gall fod ar ffurf sesiwn un i un gyda chwmselydd neu seicotherapydd, gall fod yn therapi grŵp, mae yna apiau ar gael 'nawr, a gallwch gael llyfrau i'ch dysgu eich hun, a'r nod mewn gwirionedd yw gwella eich ymagwedd feddyliol at eich symptomau – nid yw'n dileu'r problemau. Fe'i defnyddid yn bennaf ym maes iechyd meddwl, yn enwedig ar gyfer gorbryder a phyliau o banig, ond mae yna dystiolaeth bellach ei fod yn helpu i leddfu chwiwiau poeth a chwysu. Nid yw'n dileu'r symptomau, ond mae'n eich helpu i ddelio â nhw'n well, oherwydd mae'n eu rhannu'n ddarnau bach, hawdd eu trin y gallwch fynd i'r afael â nhw ac ymdopi â nhw. Yn yr un modd â rhoi'r gorau i smygu. 'Ni fyddaf byth yn cael sigarét arall eto', mae hynny'n ddweud mawr, ond, 'nid wyf yn mynd i gael sigarét heddiw', ac yna drannoeth 'nid wyf yn mynd i'w chael heddiw', sef ymagwedd 'un dydd ar y tro'. Mae hyn yn debyg. Mae'n ymdrin â'r presennol; nid yw'n edrych at y gorffennol; nid seicdreiddiad mohono; mae'n eich helpu i ddelio'n â'ch symptomau mewn modd cadarnhaol, fel y byddwch yn ymdopi'n well. Yr egwyddor yw bod emosiynau a hwyliau'n bwydo i mewn i ymdeimladau corfforol, ac os oes gennych feddyliau negyddol gallwch fynd i gylch dieflig, felly gallwch ddysgu delio â phethau mewn modd

cadarnhaol. Weithiau, fel y gwyddoch, os ydych yn rhan o fywyd cyhoeddus, os ydych yn darlithio neu'n frocer stoc, neu mewn cyfarfod ac yn gwybod eich bod yn mynd i gael patsys gwlyb o dan eich ceseiliau a chwys yn diferu i lawr eich wyneb, rydych yn mynd i banig ac yn cael pyliau o orbryder. Bydd y Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn helpu i fynd o'r afael â'r agweddau negyddol hyn, fel eich bod yn delio â'r chwys ei hun yn well; ewch i eistedd ger ffenest neu newidiwch eich dillad, a phethau felly.

Pa gamau eraill y gallwn eu hystyried (ffactorau ffordd o fyw, deiet, ymarfer corff)?

Mae yna nifer o bethau y gallwch eu gwneud i'ch helpu eich hun, ac mae menywod yn hoffi teimlo eu bod wedi'u grymuso. Rydych am wybod beth y gallwch ei wneud i'ch helpu eich hun. Rydych yn gwneud yr hyn a allwch i'ch helpu eich hun ac os nad yw'n ddigon mae'n rhaid i'r meddyg neu'r nyrs roi rhywbeth ar bresgripsiwn i helpu, felly rydych yn cwrdd yn y canol, sef yr hyn yr wyf yn aml yn ei alw'n gynghrair therapiwtig; ond mae'n dda gwybod eich bod wedi gwneud rhywbeth:

- Gwisgo dillad mewn haenau. Mater o synnwyr cyffredin ydyw, p'un a yw'n gryd, ac yna cardigan neu wasgod, yna siaced a sgarff, neu beth bynnag, fel y gallwch ddiosg a gwisgo haenau yn dibynnu a ydych yn teimlo'n boeth neu'n oer.
- Gwisgo dillad megis lliain neu gotwm sy'n naturiol ac yn anadlu, nid defnyddiau polyester sy'n gallu tynnu.
- Eistedd ger ffenestr agored.
- Cyfathrebu â chydweithwyr, a thrafod materion yn agored gan ddweud, "Rwy'n cael problem yn y fan yma. A allaf eistedd ger y ffenestr neu wrth y coridor lle mae yna ychydig o awel?". Efallai na fydd Angharad am gael drafft ar ei chefn, ond efallai y byddwch yn falch o gael hynny.
- Mae technegau ymlacio megis *Pilates*, ymarfer cardiofasgwlaidd cyffredinol, ymarferion cynnal pwysau, er enghraifft cerdded neu loncian ar gyfer eich esgyrn, a deiet, yn dda, wrth gwrs.
- Peidio ag ysmegu
- Ceisio colli ychydig bwysi a fydd yn helpu i leddfu eich chwiwiau poeth a phyliau o chwysu hefyd.

Mae yna lawer y gallwch ei wneud i'ch helpu eich hun ond, weithiau, nid yw hynny'n ddigon, ac efallai y bydd arnoch angen ychydig o help.

