



# ការអស់រដូវនិងអ័រម៉ូន សំណួរទូទៅ

## តើការអស់រដូវគឺជាអ្វី?

ការអស់រដូវគឺជាការផ្លាស់ប្តូរជាធម្មតានិងតាមបែបធម្មជាតិនៅក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រីនៅពេលដែលរដូវរបស់នាងឈប់ដើរ។ ហេតុនេះហើយដែលមនុស្សភាគច្រើនហៅការអស់រដូវថាជា “ការផ្លាស់ប្តូរនៃជីវិត” ឬ “ការផ្លាស់ប្តូរ” ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលនៃការអស់រដូវ រាងកាយស្ត្រីបង្កើតអ័រម៉ូនអេសត្រូស្តែន(estrogen) និងប្រូជេស្តែរ៉ូន(progesterone) យូតនិងតិចតួច ។ ជារឿយៗ រៀងនេះកើតមានឡើងក្នុងចន្លោះអាយុពី 45 ទៅ 55 ឆ្នាំ ។ ស្ត្រីម្នាក់ឈានដល់ការអស់រដូវនៅពេលដែលនាងគ្មានរដូវក្នុងរយៈពេល 12 ខែជាប់ៗគ្នា។

## តើអ្វីខ្លះជាភាគសញ្ញានៃការអស់រដូវ?

រដូវរបស់ស្ត្រីគ្រប់រូបនឹងឈប់ដើរនៅពេលដែលអស់រដូវ។ ស្ត្រីមួយចំនួនអាចគ្មានភាគសញ្ញាដទៃៗទៀតទាល់តែសោះ។ នៅពេលដែលអ្នកជិតអស់រដូវ អ្នកអាចមាន៖

- ការផ្លាស់ប្តូរនៃរដូវរបស់អ្នក ពេលវេលាចន្លោះរដូវនីមួយៗឬសភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហមអាចខុសៗគ្នា។
- សភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហម (Hot flashes) “សភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហមនៅលើផ្ទៃមុខ កប្បទ្រូង ដោយមានឬគ្មានការបែកញើស។”
- ការបែកញើសពេលយប់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាកេងនិងមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង តានតឹងផ្លូវចិត្តឬតឹងរ៉តង។
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់—ទម្ងន់អាចប្រែទៅជាស្ងួតនិងស្លើងហើយការរួមភេទអាចមានការឈឺចាប់។
- ការចុះទម្ងន់ផ្ទៃរបស់អ្នកដែលអាចបណ្តាលឲ្យបាត់បង់កម្ពស់និងបាក់ធ្នឹង ( រោគពុកធ្នឹង : osteoporosis ) ។

## តើអ្នកណាខ្លះដែលត្រូវព្យាបាលនូវភាគសញ្ញានៃការអស់រដូវនេះ?

- ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនឹងត្រូវបាត់ទៅវិញតាមពេលវេលាដោយគ្មានការព្យាបាលនោះទេ។
- ស្ត្រីមួយចំនួននឹងត្រូវជ្រើសរើសយកការព្យាបាលនូវភាគសញ្ញារបស់ពួកគេនិងដើម្បីបង្ការការបាត់បង់ធ្នឹង។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសយកការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូន អ៊ីសត្រូស្តែន (estrogen) តែឯងឬ អ៊ីសត្រូស្តែនជាមួយនឹងប្រូជេស្តែរ៉ូន (progestin) ( សម្រាប់ស្ត្រីដែលនៅមានស្បូននៅឡើយ ) អាចត្រូវបានគេប្រើប្រាស់។

## តើអ្វីទៅគឺជាការព្យាបាលអ័រម៉ូនសម្រាប់ការអស់រដូវ?

កម្រិតអ័រម៉ូនដែលកាន់តែចុះទាបក្នុងពេលអស់រដូវ អាចបណ្តាលឲ្យមាន សភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហម ភាពស្ងួតនៃទម្ងន់និងធ្នឹងស្លើង ។ ដើម្បីជួយដល់បញ្ហាទាំងនេះ ស្ត្រីអាចត្រូវបានគេចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើប្រាស់អ៊ីសត្រូស្តែន ឬ អ៊ីសត្រូស្តែនជាមួយនឹងប្រូជេស្តែរ៉ូន (ដែលជាអ័រម៉ូនមួយប្រភេទទៀត) ។ វាក៏ដូចជាឱសថទាំងឡាយផងដែរ ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនមានទាំងអត្ថប្រយោជន៍និងហានិភ័យរបស់វា។ សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាយិកាឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូន។ ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តយកការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូន សូមប្រើវានៅក្នុងកម្រិតទាបបំផុតដែលអាចជួយអ្នក។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សូមប្រើអ័រម៉ូនក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុតជាងដែលអ្នកត្រូវការវា។

តើអ្នកណាខ្លះដែលមិនគួរជ្រើសរើសយកការព្យាបាលអ័រម៉ូនសម្រាប់ការអស់រដូវ នោះ?

ស្ត្រីទាំងឡាយដែល៖

- គិតថាពួកគេកំពុងមានផ្ទៃពោះ។
- មានបញ្ហាជាមួយនឹងការហូរឈាមតាមទម្ងន់។
- មានជម្ងឺមហារីកមួយចំនួន។
- ធ្លាប់មានជម្ងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលឬគាំងបេះដូង។
- ធ្លាប់មានកំណកឈាម។
- មានជម្ងឺថ្លើម។

## តើការព្យាបាលអ័រម៉ូនសម្រាប់ការអស់រដូវមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនអាចជួយបំបាត់សភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហម បែកញើសយប់ ភាពស្ងួតនៃទម្ងន់ ការឈឺចាប់ពេលរួមភេទ (ឈឺចាប់ជាមួយនឹងសកម្មភាពផ្លូវភេទ) ។
- អ័រម៉ូនអាចកាត់បន្ថយឱកាសដែលធ្នឹងរបស់អ្នកស្លើងនិងខ្សោយ ( រោគពុកធ្នឹង ) ដែលងាយនឹងបាក់បែក។

## តើការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនមានហានិភ័យអ្វីខ្លះ?

ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនអាចបង្កើនឱកាសដែលខ្លួនមានកំណកឈាម គាំងបេះដូង ជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាល មហារីកស៊ីជន និងជម្ងឺចង្កៃទឹកប្រមាត់។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានស្បូន អ៊ីសត្រូស្តែនបង្កើនឱកាសកើតមហារីកស្បូន (មហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន) ។ ការបន្ថែមប្រូជេស្តែរ៉ូនកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យទាំងនេះ។

# ការអស់រដូវនិងអ័រម៉ូន

## តើខ្ញុំគួរប្រើការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនសម្រាប់រោគសញ្ញាអស់រដូវរយៈពេលប៉ុន្មានដែរ ?

- អ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាយិការបូឌិសថការីរបស់អ្នក ។
- ការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវគួរតែត្រូវសម្រេចជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ពីព្រោះវាមានអ័រម៉ូនផ្សេងៗជាច្រើនដែលអនុម័តដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារសហរដ្ឋអាមេរិក (FDA) សម្រាប់ការព្យាបាលការអស់រដូវនេះ ។

## តើទម្រង់អ័រម៉ូនដែលខ្ញុំប្រើសម្រាប់ការអស់រដូវមានការខុសប្លែកគ្នាអ្វីខ្លះដែរ ?

ជាការពិតណាស់ FDA បានធ្វើអនុសាសន៍ថាស្ត្រីទាំងឡាយគួរប្រើការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដែល FDA បានអនុម័ត ។ ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដែល FDA បានអនុម័តត្រូវបានគេវាយតម្លៃទៅលើសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាព ។

## តើអ័រម៉ូនដីសស្ត្រដែលផ្សំមានសុវត្ថិភាពឬប្រសិទ្ធភាពជាងការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដែល FDA បានអនុម័តសម្រាប់ការអស់រដូវដែរឬទេ ?

ផលិតផលនៅលើទីផ្សារជាច្រើនគេហៅថាអ័រម៉ូនដីសស្ត្រ (bioidentical hormones) គឺជាថ្នាំផ្សំដែល FDA មិនបានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់ ។ FDA មិនមានភស្តុតាងដែលបង្ហាញថា អ័រម៉ូនដីសស្ត្រផ្សំមានសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពឬមានសុវត្ថិភាពជាងឬប្រសិទ្ធភាពជាងការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដែល FDA បានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់នោះទេ ។

FDA បានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូនដែលដូចគ្នាទៅនឹងអ័រម៉ូនដែលផលិតដោយស្ត្រីតាមធម្មជាតិនៅក្នុងផ្ទៃដែលអាចបន្តពូជបានរបស់ពួកគេ ។

## តើអ័រម៉ូនអេស្ត្រីយូល ( estriol ) គឺជាទម្រង់ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនៃអ័រម៉ូនអ៊ីសស្ត្រូសែនមែនទេ ?

FDA មិនមានភស្តុតាងដែលបង្ហាញថាថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូនអេស្ត្រីយូលមានសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពនោះទេឬក៏ជា “ទម្រង់ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនៃអ័រម៉ូនអ៊ីសស្ត្រូសែនផងដែរនោះក៏ទេដែរ” ។ វាមិនមានថ្នាំដែល FDA បានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់មានអ័រម៉ូនអេស្ត្រីយូលនោះទេ ។ ថ្នាំនៅលើទីផ្សារដែលមានអ័រម៉ូនអេស្ត្រីយូលគឺជាថ្នាំផ្សំដែលមិនត្រូវបានអនុម័តដោយ FDA ។

## តើ FDA បានអនុម័តការព្យាបាលដទៃៗទៀតសម្រាប់ការអស់រដូវដែរឬទេ ?

ជាការពិតណាស់ នៅក្នុងឆ្នាំ 2013 FDA បានអនុម័ត:

- ការព្យាបាលមិនមែនជាអ័រម៉ូនសម្រាប់សភាពដែលស្ត្រីអស់រដូវមានស្បែកក្រហមពីកម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរដែលទាក់ទងនឹងការអស់រដូវ ។
- ឱសថដើម្បីព្យាបាលការឈឺចាប់ពេលរួមភេទ (ឈឺចាប់ជាមួយនឹងសកម្មភាពផ្លូវភេទ ) ពីកម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរដោយសារតែផ្លាស់ប្តូរទម្រង់ដែលកើតមានឡើងជាមួយនឹងការអស់រដូវ ។

## តើរក្ខជាតិឱសថនិងផលិតផលធម្មជាតិមានប្រយោជន៍ក្នុងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការអស់រដូវដែរឬទេ ?

នៅពេលនេះ FDA មិនបានដឹងថាតើរក្ខជាតិឱសថផលិតផលធម្មជាតិដទៃៗទៀតមានប្រយោជន៍ឬមានសុវត្ថិភាពនោះទេ ។

តើខ្ញុំគួរប្រើអ៊ីសស្ត្រូសែនដើម្បីតែការពារឆ្អឹងស្ទើងមែនទេ ?

អ្នកអាចធ្វើបាន ក៏ប៉ុន្តែវាមានឱសថនិងរបស់បេរឡេងៗទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីជួយឆ្អឹងរបស់អ្នក ។ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។

តើខ្ញុំគួរប្រើការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដើម្បីការពារបេះដូងឬ ជម្ងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលដែរឬទេ ?

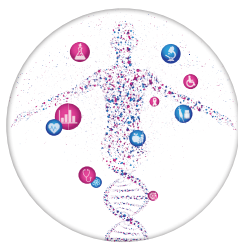
ទេ សូមកុំប្រើប្រាស់ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដើម្បីការពារបេះដូងឬជម្ងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលនោះ ។

តើខ្ញុំគួរប្រើការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដើម្បីការពារការបាត់បង់ការចងចាំឬជម្ងឺរង្វង់ស្មារតីនៅពេលចាស់ជរាដែរឬទេ ?

ទេ សូមកុំប្រើប្រាស់ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនដើម្បីការពារការបាត់បង់ការចងចាំឬជម្ងឺរង្វង់ស្មារតីនៅពេលចាស់ជរានោះ ។

តើអ័រម៉ូនការពារប្រឆាំងនឹងភាពចាស់ជរានិងស្នាមជ្រួញឬបង្កើនចំណង់ផ្លូវភេទ របស់ខ្ញុំបានឬទេ ?

ការសិក្សាទាំងឡាយមិនបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការព្យាបាលដោយអ័រម៉ូនអាចការពារប្រឆាំងនឹងភាពចាស់ជរានិងស្នាមជ្រួញឬបង្កើនចំណង់ផ្លូវភេទនោះទេ ។



សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម: ការិយាល័យ FDA ដើម្បីសុខភាពស្រ  
[www.fda.gov/menopause](http://www.fda.gov/menopause)