



Menopos at Mga Hormone

Mga Karaniwang Katanungan

Ano ang menopos?

Menopos ay isang normal, natural na pagbabago sa buhay ng isang babae kapag huminto ang kanyang regla. Lyon ang dahilan kung bakit ang ilang mga tao ay tinawag na menopos na “ang pagbabago ng buhay” o “ang pagbabago.” Sa panahon ng menopos ang katawan ng isang babae ay dahan-dahang gumagawa ng mas kaunting mga hormon estrogen at progesterone. Ito ay madalas na nangyayari sa pagitan ng edad 45 at 55. Ang isang babae ay umabot sa menopos kung di siya rumeregla sa loob ng 12 buwan na magkakasunod.

Ano ang mga sintomas ng menopos?

Ang regla ng bawat kababaihan ay titigil sa menopos. Ang ilang mga kababaihan ay maaaring walang anumang iba pang mga sintomas. Kapag magkaka menopos ka na, maaaring mayroon kang:

- Ang mga pagbabago sa iyong regla — oras o daloy sa pagitan ng regla- ay maaaring magkaiba
- Mainit na flashes (“hot flushes”) – nagiinit sa mukha, leeg, o dibdib, may at walang pagpapawis.
- Ang pagpapawis sa gabi na maaaring humantong sa mga problema sa pagtulog at pakiramdam ng pagod o pagkabalisa
- Mga pagbabago sa ari - ang ari ay maaaring maging tuyu at payat, at ang sex ay maaaring maging masakit.
- Ang pagnipis ng iyong mga buto, na maaaring humantong sa pagkawala ng taas at butas ng buto (osteoporosis).

Sino ang nangangailangan ng paggamot para sa mga sintomas ng menopos?

- Para sa ilang mga kababaihan, marami sa mga pagbabagong ito ay mawawala sa paglipas ng panahon nang walang paggamot.
- Ang ilang mga kababaihan ay pipili ng paggamot para sa kanilang mga sintomas at upang maiwasan ang pagkawala ng buto. Kung pipiliin mo ang paggamot sa hormon, ang estrogen lamang o estrogen na may progestin (para sa isang babae na mayroon pa ang kanyang matris o sinapupunan) ay maaaring gamitin.

Ano ang hormon therapy para sa menopos?

Ang mga mas mababang antas ng hormon sa menopos ay maaaring humantong sa mainit na pag-flash, pagkatuyo ng ari, at mga payat na buto. Upang matulungan ang mga problemang ito, ang mga kababaihan ay maaaring inireseta ng estrogen o estrogen na may progestin (ibang hormon). Tulad ng lahat ng mga gamot, ang hormon therapy ay may mga benepisyo at panganib. Kausapin ang iyong doktor, nars, o parmasyutiko tungkol sa hormon therapy. Kung magpasya kang gumamit ng hormon therapy, gamitin ito sa pinakamababang dosis na makakatulong. Gumamit din ng mga hormone para sa pinakamaikling oras na kailangan mo sila.

Sino ang hindi dapat kumuha ng hormon therapy para sa menopos?

Babae na:

- Maaaring buntis.
- May mga problema sa pagdurugo ng ari.
- Magkaroon ng ilang mga uri ng mga cancer.
- Na-stroke o atake sa puso.
- Nagkaroon ng dugo clots.
- May sakit sa atay.

Ano ang mga pakinabang ng paggamit ng hormon therapy para sa menopos?

- Ang therapy sa hormon ay maaaring makatulong na mapawi ang mga mainit na pag-flash, pagpapawis sa gabi, pagkatuyo ng ari, o dyspareunia (sakit na may sekswal na aktibidad).
- Maaaring mabawasan ng mga hormon ang iyong mga pagkakataong makakuha ng payat, mahinang buto (osteoporosis), na madaling masira.

Ano ang mga peligro ng paggamit ng hormon therapy?

Para sa ilang mga kababaihan, ang therapy ng hormon ay maaaring dagdagan ang kanilang mga pagkakataong makakuha ng pamumuo ng dugo, atake sa puso, stroke, kanser sa suso, at sakit sa apdo. Para sa isang babaeng may matris, pinapataas ng estrogen ang pagkakataong makakuha ng endometrial cancer (cancer ng uterine lining). Ang pagdaragdag ng progestin ay nagpapababa ng panganib na ito.

Menopos at Mga Hormone

Gaano katagal ako dapat gumamit ng hormon therapy para sa mga sintomas ng menopos?

- Dapat kang makipag-usap sa iyong doktor, nars, o parmasyutiko.
- Ang paggamot ng mga sintomas ng menopausal ay dapat na napagpasyahan sa iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan, dahil maraming iba't ibang mga hormon na inaprubahan ng FDA para sa paggamot ng mga sintomas ng menopos.

May pagkakaiba ba kung anong uri ng mga hormon ang ginagamit ko para sa menopos?

Oo. Inirekomenda ng FDA na ang mga kababaihan ay gumamit ng mga therapies ng hormon na naaprubahan ng FDA. Ang mga therapies na inaprubahan ng FDA na hormon ay sinusuri para sa kaligtasan at pagiging epektibo.

Ang pinagsamang “bioidentical hormones” ay mas ligtas ba o mas epektibo ba kaysa sa inaprubahan ng testosterone na therapy ng hormon para sa menopos?

Maraming mga produktong nai-market na tinatawag na “bioidentical hormones” ay pinagsama-sama na gamot, na hindi naaprubahan ng FDA. Ang FDA ay walang katibayan na ang pinagsamang “bioidentical hormones” ay ligtas at epektibo, o mas ligtas o mas epektibo kaysa sa inaprubahang hormon therapy ng FDA.

Inaprubahan ng FDA ang mga gamot na naglalaman ng mga hormone na magkapareho sa mga hormon na likas na ginawa ng mga kababaihan sa kanilang mga taon ng reproductive.

Ang hormon estriol ba ay isang “mas ligtas na anyo ng estrogen”?

Walang katibayan ang FDA na ang mga gamot na naglalaman ng estriol ay ligtas at mabisa, o “mas ligtas na anyo ng estrogen.” Walang mga gamot na inaprubahan ng FDA na naglalaman ng estriol. Ang mga ipinagbebang gamot na naglalaman ng estriol ay mga compound na gamot, na hindi naaprubahan ng FDA.

Naaprubahan ba ng FDA ang iba pang paggamot para sa menopos?

Oo. Noong 2013, inaprubahan ng FDA:

- Isang paggamot na hindi pang-hormonal para sa katamtaman hanggang sa matitinding hot flashes na nauugnay sa menopos.
- Isang gamot upang gamutin ang katamtaman hanggang sa matinding disporeunia (sakit na may sekswal na aktibidad) dahil sa mga pagbabago sa ari ng babae na nangyayari sa menopos.

Ang mga halamang gamot at iba pang mga “natural” na produkto ay kapaki-pakinabang ba sa paggamot ng mga sintomas ng menopos?

Sa oras na ito, hindi alam ng FDA kung ang mga halamang gamot o ibang “natural” na mga produkto ay kapaki-pakinabang o ligtas.

Dapat ba akong gumamit ng estrogen upang maiwasan lamang ang mga payat na buto?

Maaari, ngunit mayroon ding iba pang mga gamot at bagay na maaari mong gawin upang matulungan ang iyong mga buto. Makipag-usap sa iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan.

Dapat ba akong gumamit ng hormon therapy upang maprotektahan ang puso o maiwasan ang mga stroke?

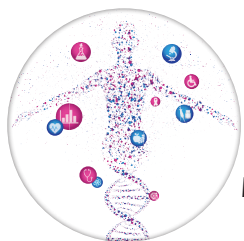
Hindi. Huwag gumamit ng hormon therapy para lang maiwasan ang atake sa puso o stroke.

Dapat ba akong gumamit ng therapy ng hormon upang maiwasan ang pagkawala ng memorya o Alzheimer’s disease?

Hindi, huwag gumamit ng therapy ng hormon upang maiwasan ang pagkawala ng memorya o sakit na Alzheimer.

Pinoprotektahan ba ng mga hormon laban sa pagtanda at mga kunot o pagtaas ng aking sex drive?

Hindi ipinakita ng mga pag-aaral na pinipigilan ng therapy ng hormon ang pagtanda at mga kunot o nagpapataas ng sex drive.



Para sa karagdagang impormasyon: FDA Office of Women’s Health
www.fda.gov/menopause