

हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) - मूल बातें फैक्टशीट

पेरिमेनोपॉज और रजोनिवृत्ति के लक्षणों का इलाज करने का सबसे प्रभावी तरीका हार्मोन को बदलना है जो आपका शरीर अब उत्पादन नहीं कर रहा है। एचआरटी लेने से स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं क्योंकि जो महिलाएं इसे लेती हैं, उनमें भविष्य में हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस, मधुमेह, अवसाद और मनोभ्रंश सहित स्थितियों के विकास का कम भविष्य का जोखिम होता है।

एचआरटी - यह क्या है?

एचआरटी एक हार्मोन उपचार है जिसमें हार्मोन एस्ट्रोजन, अक्सर प्रोजेस्टोजेन और कुछ मामलों में टेस्टोस्टेरोन शामिल हैं।

एस्ट्रोजन - यह प्रतिस्थापन एस्ट्रोजन आपके शरीर को विभिन्न तरीकों से या तो त्वचा पैच (प्लास्टर की तरह), जेल या स्प्रे के रूप में, या एक टैबलेट के रूप में दिया जा सकता है जिसे आप निगलते हैं। ज्यादातर उपयोग किए जाने वाले एस्ट्रोजन का प्रकार 17 बीटाएस्ट्रैडिओल है, जिसमें आपके शरीर में आपके द्वारा उत्पादित एस्ट्रोजन के समान आणविक संरचना होती है। यह याम की जड़ की सब्जी से प्राप्त होता है।

प्रोजेस्टोजेन - यदि आपके पास अभी भी गर्भाशय (गर्भ) है, तो आपको एस्ट्रोजन के साथ एक प्रोजेस्टोजेन लेने की आवश्यकता होगी, जिसे संयुक्त एचआरटी के रूप में जाना जाता है। अपने दम पर एस्ट्रोजन लेने से गर्भ की परत गाढ़ी हो सकती है और गर्भाशय के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है; प्रोजेस्टोजेन लेने से अस्तर पतला रहता है और इस जोखिम को उलट देता है। प्रतिस्थापन प्रोजेस्टोजेन के सबसे सुरक्षित प्रकार को यूके में यूट्रोजेस्टन के रूप में ब्रांडेड माइक्रोनिस्ड प्रोजेस्टेरोन कहा जाता है और यह एक कैप्सूल में आता है जिसे आप निगलते हैं (कभी-कभी इस प्रोजेस्टेरोन का उपयोग योनि रूप से भी किया जा सकता है)। प्रोजेस्टोजेन प्राप्त करने का एक वैकल्पिक तरीका आपके गर्भाशय में मिरेना कॉइल डालना है। यह भी एक बहुत ही प्रभावी गर्भनिरोधक है और इसे पांच साल बाद बदलने की आवश्यकता है।

टेस्टोस्टेरोन - उन महिलाओं के लिए जो अभी भी कुछ महीनों के लिए एस्ट्रोजन लेने के बाद थकान, मस्तिष्क कोहरे और कामेच्छा की कमी जैसे लक्षणों का अनुभव करते।

हैं, इन विशेष लक्षणों में और सुधार लाने के लिए टेस्टोस्टेरोन फायदेमंद (एस्ट्रोजन के अलावा) हो सकता है। यह एक जेल या क्रीम में उपलब्ध है और जबकि यह वर्तमान में यूके में महिलाओं के लिए एक उपचार के रूप में लाइसेंस प्राप्त नहीं है, यह रजोनिवृत्ति विशेषज्ञ डॉक्टरों और कुछ जीपी द्वारा व्यापक रूप से और सुरक्षित रूप से उपयोग किया जाता है।

HRT के लाभ क्या हैं?

आपके लक्षणों में सुधार होगा - ज्यादातर महिलाएं एचआरटी शुरू करने के 36 महीनों के भीतर अपने 'पुराने स्वयं' की वापसी महसूस करती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस के विकास का आपका जोखिम कम हो जाएगा - एस्ट्रोजन की कमी के कारण आपकी हड्डियों को कमजोर होने से बचाया जाएगा। हृदय रोग का आपका जोखिम कम हो जाएगा - आपको दिल की समस्याओं, स्ट्रोक या संवहनी मनोभ्रंश विकसित होने की संभावना कम होगी। अन्य बीमारियों का आपका जोखिम एचआरटी लेने वाली महिलाओं को कम कर देगा, उनमें टाइप 2 मधुमेह, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, आंत्र कैंसर और अवसाद का भविष्य में कम जोखिम भी होता है।

जोखिम क्या हैं?

अधिकांश महिलाओं के लिए जो एचआरटी को 60 से कम लेना शुरू करते हैं, लाभ जोखिमों से आगे निकल जाते हैं। कुछ महिलाओं के लिए दो छोटे जोखिम हैं जो एचआरटी को स्तन कैंसर के जोखिम और रक्त के थक्के के जोखिम का जोखिम लेते हैं। संयुक्त एचआरटी (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजेन) लेना, स्तन कैंसर के विकास के एक छोटे से जोखिम से जुड़ा हो सकता है, लेकिन कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह जोखिम कम हो जाता है यदि माइक्रोनिस्ड प्रोजेस्टेरोन का उपयोग किया जाता है। किसी भी प्रकार के एचआरटी के साथ स्तन कैंसर का खतरा कम है; तुलना के लिए, स्तन कैंसर का खतरा एक महिला में अधिक होता है जो मोटापे से ग्रस्त है या जो मध्यम मात्रा में शराब पीती है। यदि किसी महिला के पास रक्त के थक्के, यकृत रोग या माइग्रेन का इतिहास है, तो एस्ट्रोजन की गोली का रूप लेने पर थक्के का एक छोटा सा जोखिम होता है, लेकिन इसे पैच, जेल या स्प्रे के रूप में त्वचा के माध्यम से लेने से ये जोखिम नहीं होते हैं इसलिए इन महिलाओं के लिए सुरक्षित है।

HRT के दुष्प्रभाव क्या हैं?

एचआरटी के साथ साइड इफेक्ट्स असामान्य हैं, लेकिन इसमें स्तन कोमलता या रक्तस्राव शामिल हो सकता है। यदि वे होते हैं, तो वे आमतौर पर एचआरटी लेने के पहले कुछ महीनों के भीतर होते हैं और फिर समय के साथ बस जाते हैं क्योंकि आपका शरीर हार्मोन लेने के लिए समायोजित करता है।

HRT लेना शुरू करने का सबसे अच्छा समय कब है?

HRT शुरू करने के लिए सबसे प्रभावी है जब आप पेरिमेनोपॉज़ल होते हैं – यह आपके आधिकारिक 'रजोनिवृत्ति' से पहले होता है – जो आपकी अंतिम अवधि के 12 महीने बाद होता है। इसका मतलब है कि आपको एचआरटी शुरू करने से पहले अपने पीरियड्स को रोकने के लिए इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है। आपका पहला कदम आपके लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में एक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना होना चाहिए। सलाह लेने से पहले लक्षणों के अनियंत्रित होने तक इंतजार न करें। एचआरटी लेने से सबसे अधिक स्वास्थ्य लाभ उन महिलाओं में होते हैं जो अपने रजोनिवृत्ति के 10 साल के भीतर एचआरटी लेना शुरू कर देती हैं लेकिन आमतौर पर किसी भी उम्र की महिलाएं एचआरटी लेना शुरू कर सकती हैं।

याद रखें कि

आपके स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभ हैं यदि आप एचआरटी को जल्दी शुरू करते हैं, तो अपने लक्षणों के खराब होने की प्रतीक्षा न करें। रजोनिवृत्ति का मतलब है कि एक दीर्घकालिक हार्मोन की कमी के साथ रहना जो यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है तो भविष्य में ऑस्टियोपोरोसिस और हृदय रोग के आपके जोखिम को बढ़ाएगा।

समय की कोई अधिकतम लंबाई नहीं है जिसके लिए आप एचआरटी ले सकते हैं – आप इसे हमेशा के लिए ले सकते हैं। एचआरटी आपके रजोनिवृत्ति में 'देरी' नहीं करता है यदि एचआरटी को रोकने के बाद आपके पास रजोनिवृत्ति के लक्षण हैं, तो इसका मतलब है कि आपको अभी भी लक्षण होंगे, भले ही आपने एचआरटी कभी नहीं लिया हो। एचआरटी के लाभों को किसी भी जोखिम के खिलाफ संतुलित किया जाना चाहिए।

आपको यह तय करना होगा कि आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर और आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ चर्चा में आपके लिए क्या सही है।

