(العلاج بالمعوضات الهرمونية) HRT

يعد العلاج بالمعوضات الهرمونية أو "HRT" أحد أكثر العلاجات الطبية شهرة في فترة ما قبل سن اليأس. العلاج التعويضي بالهرمونات هو دواء يحتوي على نسخ من الهرمونات التي ينتجها جسمك بشكل طبيعي، تسمى الإستروجين والبروجسترون، ولكنها تبدأ في الانخفاض مع اقتراب سن اليأس.

كيف يعمل العلاج التعويضي بالهرمونات؟

يمكن أن يكون لانخفاض هرمون **الاستروجين** أكبر تأثير على جسمك وعقلك. يمكن أن يسبب انخفاض مستويات هرمون الاستروجين العديد من أعراض ما قبل سن اليأس، لذلك فهو أهم هرمون يجب استبداله أولاً. يمكنك تناول الإستروجين على شكل أقراص، أو وضعه على جلدك باستخدام مرهم أو رقعات أو رذاذ.

يحافظ التوازن الطبيعي للإستروجين والبروجسترون أثناء الدورة الشهرية العادية على صحة بِطانة الرحم. إذا كان لديك رحم وأخذت الإستروجين كجزء من العلاج التعويضي بالهرمونات، فأنتِ بحاجة أيضاً إلى تناول **البروجسترون** لحماية بِطانة الرحم وتقليل خطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

؟

يمكنك تناول البروجسترون مع الإستروجين كرقعة أو أقراص. يمكن أيضاً إعطاؤه بشكل منفصل كقرص أو كلولب مانع للحمل يطلق الهرمون (يمكن وضعه في رحمك بواسطة طبيبك العام أو خدمة اللولب المحلي). من المهم عدم زيادة جرعة الإستروجين الخاصة بك بدون مراجعة مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أن جرعة البروجسترون صحيحة.

إذا كنت تعانين من ألم أو جفاف في المهبل، يمكنك استخدام الإستروجين على شكل فَرْزَجَة (أداة للاستخدام داخل المهبل) أو مرهم تضعينه في المهبل. إذا كنت تستخدمين الإستروجين المهبلي فقط، فلن تحتاجين إلى تناول هرمون البروجسترون الإضافي لأن الجرعة منخفضة جداً بحيث لا تؤثر على بطانة الرحم.

ما هي فوائد العلاج التعويضي بالهرمونات؟

يجب أن يُحسن العلاج التعويضي بالهرمونات الأعراض الناتجة عن انخفاض هرمون الاستروجين. تصف بعض النساء شعورهن بالثقة مرة أخرى بمجرد أن يبدأن في تناوله، قد يصبح لديهم مزاج ونوم أفضل، وآلام ونوبات حرارة أقل، وقد يرغبون في ممارسة الجنس أكثر والاستمتاع به، ويشعرن بأنهن أكثر إشراقاً وأكثر يقظة.

يحمي الإستروجين أيضاً عظامك، مما يقلل من خطر تعرضها للكسر. إذا بدأ العلاج التعويضي بالهرمونات في غضون 10 سنوات من فترة سن اليأس، فقد تكون هناك فوائد أخرى، مثل المساعدة في تقليل خطر إصابتكِ بالنوبات القلبية وسرطان القولون.

ما هي الآثار الجانبية ومخاطر العلاج التعويضي بالهرمونات؟

الآثار الجانبية؟ لا يعاني معظم الناس من آثار جانبية من جراء تناول العلاج التعويضي بالهرمونات لأن أجسامهم تصنع بالفعل بعض الهرمونات نفسها. يُعتبر النزيف المهبلي أو التَبقِيْع (نزف مهبلي أثناء الحمل) من أكثر الآثار الجانبية شيوعاً. يَستقر هذا عادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من تناول العلاج التعويضي بالهرمونات. الآثار الجانبية الأخرى الأقل شيوعاً هي تلك التي قد تكون قد عانيت منها خلال الدورة الشهرية مثل الانتفاخ أو ألام في الثدي أو الغثيان. إذا كنت تعانين من آثار جانبية، فقد يكون تغيير جرعة العلاج التعويضي بالهرمونات مفيداً.

العلاج التعويضي بالهرمونات لا يعمل؟ لا يقلل العلاج التعويضي بالهرمونات من أعراض بعض الأشخاص. قد يكون هذا بسبب الجرعة التي يأخذونها من العلاج التعويضي بالهرمونات منخفضة للغاية، أو أن أجسامهم لا تمتص الدواء، أو أن أعراضهم ناتجة عن ظروف أخرى غير ماقبل سن اليأس. إذا كان العلاج التعويضي بالهرمونات لا يعمل، يجب عليكِ العودة إلى مقدم الرعاية الصحية لمعرفة السبب.

السرطان؟ يشعر معظم الناس بالقلق من زيادة خطر الإصابة بالسرطان المرتبط بالعلاج التعويضي بالهرمونات، والإجابة معقدة. نعتقد أن البروجسترون في العلاج التعويضي بالهرمونات يزيد قليلاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي. على كل الأحوال، هناك أنواع مختلفة من البروجسترون ونعتقد أن بعضها، مثل "البروجستيرون المجهري"، يزيد فقط من خطر الإصابة بسرطان الثدي إذا تم تناوله لأكثر من 5 سنوات. إذا لم يكن لديك عوامل خطر أخرى للإصابة بسرطان الثدي، مثل تاريخ إصابة أشخاص آخرين في عائلتك بسرطان الثدي، فإن الخطر المرتفع قليلاً يظل ضئيلاً وسيعود إلى طبيعته بعد التوقف عن تناول العلاج التعويضي بالهرمونات. إن تناول الإستروجين لوحده فقط يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرحم إذا كنتِ لا تتناولين البروجسترون أيضاً. لا يزيد استخدام العلاج التعويضي بالهرمونات من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

الجلطات؟ إذا لم يحدث لديكِ جلطة دموية من قبل، وأخذت الإستروجين كمرهم أو رُقْعَة أو رذاذ، فلا يوجد خطر متزايد أو حدوث جلطة دموية. ومع ذلك، إذا كنت تتناولين هرمون الاستروجين على شكل أقراص، فهناك خطر متزايد طفيف جداً بالإصابة بجلطة دموية، عادةً في ساقك أو رئتيك، أو نادراً جداً في دماغك. لا يزال هذا الخطر منخفضاً جداً إذا كان عمرك أقل من 60 عاماً ، لذلك تعتبر الأقراص آمنة إذا كنت أقل من هذا العمر وتتمتعين بصحة جيدة.

كم من الوقت أستغرق في أخذ العلاج التعويضي بالهرمونات؟

اعتاد الأطباء أن يقولوا إن النساء يجب أن يأخذن أقل كمية من العلاج التعويضي بالهرمونات لأقصر فترة زمنية. هذا يتغير ويبدو أنه من الآمن أن تأخذين العلاج التعويضي بالهرمونات لسنوات عديدة، خاصةً إذا كان يساعد بما تشعرين. تتوقف معظم النساء عن العلاج التعويضي بالهرمونات بعد فترة، ويمكن القيام بذلك عن طريق الانتقال ببطء إلى الجرعات المنخفضة والتحقق من الأعراض الإضافية.