

# DAAWADA BEDDELKII HOORMOONADA GELAYSA -HORMONE REPLACEMENT THERAPY – HRT-



Mid ka mid ah daawaynta ugu caansan ee la qaato wakhtiga caado goyska ka horraysa waxa la yidhaahdaa hormone replacement therapy 'HRT'. HRT waa daawo ka kooban koobiyada hoormoonnada ee uu jidhkaagu sida dabiiciga ah u soo saaro oo loo yaqaan oestrogen iyo progesterone, laakiin kuwan laftoodu (oestrogen iyo progesterone) way sii yaraadaan mar kasta oo aad u soo dhowaato wakhtigii caada goyska (menopause).

## Sidee ayay u shaqeysaa HRT gu?

Oestrogen ka oo yaraadaa waxay saameyn badan ku yeelan kartaa jidhkaaga iyo maskaxdaada. Hoosaynta heerka oestrogen tu waxay sababi kartaa inaad isku aragto calaamadaha caada goyska ka hor la dareemo qaar kamid ah. Sidaa darted, waa hoormoonka ugu muhiimsan ee marka hore beddelkiisa loo baahanyahay. Oestrogen ka waxad qaadan kartaa iyadoo kiniin ah, ama sida jeelka la is mariyo ah, ama aad isku dhejin kartid (patches) ama aad isku buufin kartid (spray).

Inta lagu jiro wareegga caadada ee caadiga ah, isku dheelitirka dabiiciga ah ee oestrogen iyo progesterone waxay ilaaliyaan fayaqabka xubka ilmo-galeenkaaga. Haddii aad leedahay ilmo-galeen oo aad qaadato oestrogen ah qayb ka ah HRT ga, waxa kale oo aad u baahan tahay inaad qaadato progesterone si aad u ilaaliso xubka ilmo-galeenkaaga una yareyso khatar ah inaad qaaddo kansarka ilmo-galeenka (endometrial).

## Sideed u qaadanaysaa HRT ga?

Waxaad ku qaadan kartaa progesterone iyo oestrogen kaaga sida iyagoo ah balastarka maqaarka lagu dhejiyo (patch) ama kaniini ahaan. Waxa kale lagu siin karaa kiniin ahaan, ama aalad la geliyo geliyo ilma galeenka oo loo yaqaan (contraceptive coil) oo ay ku siin karaan dhakhtarkaaga (GP) ama xarunta bixisa adeegga aaladan coil ka (local coil service). Waa muhiim in aanad kordhin cadadka/qiyaasta oestrogen kaaga adiga oo aan kala hadal bahda caafimaadka si loo hubiyo in cadadka ama qiyaasta progesterone-kaagu sax yahay.

Haddii aad dareemayso xanuun xagga hoose (siilka) ama qallayl, waxaad isticmaali kartaa oestrogen oo ah kiriim ahaan ama milme (pessary) ood hoosta iska geliso. Haddii aad isticmaashid oestrogen-ka hoosta (siilka) oo keliya uma baahnid inaad qaadato progesterone dheeraad ah sababtoo ah qiyaasta ayaa aad u yar oo aan wax saamayn ahna ku yeelanayn xubka ilmo-galeenka.

## Waa maxay faa'iidooyinka HRT gu?

HRT gu waxay hagaajisaa calaamadaha ay keento qiyaasta oestrogen-ka oo dhacsan ama hoosaysa. Haweenka qaarkood markay qaataan oestrogen ka waxay dareemaan caafimaad la mida ah sidii hore ee ay ahaan jireen. Waxaa laga yaabaa inaad is beddel fiican ka dareento sida mooraalkaaga, hurdada, kulaylka iyo xanuunkoo yaraada, waxa laga yaabaa inay doonaan galmo oo ay ku raaxaystaan, iyo iyagoo dareema jawi fiican.

Oestrogen tu sidoo kale waxay ilaalisaa lafahaaga, waxay yaraysaa khatarta inay lafi ku jabto. Haddii HRT ga lagu bilaabo 10 sano gudahood inta lagu gudo jiro wakhtigii caada goyska, waxay leedahay faa'iidooyin kale, sida khatarta wadna xanuunka iyo kansarka mindhicirka oo yaraada.

## Waa maxay waxyeellooyinka iyo khatarta HRT gu?

**Waxyeellooyinka?** Dadka intooda badani kalama kulmaan waxyeellooyin marka la qaadano dawooyinka ka HRT ga, maadaama oo uu jidhkoodu marka horeba samaynayey hoormoonno kuwaa la mid ah. Waxyeellada ugu badan ee la taaban karo waxa ka mid ah dhiigbax (dhiig badan) am dhiig yar oo ka yimaada xubinta taranka.

Waxyeelladani inta badan waxay dhammaataa inta lagu gudo jiro 3da bilood ee ugu horreeya qaadashada HRT ga. Waxyeellooyinka kale ee aan inta badan dhicin waxa ka mid ah dibbiro, ama sidii lalabo ku hayso ama naasaha oo ku damqada ama aad xanuun ka dareentid. Haddii aad dareento saamaynta halkan lagu xusay, waxa ku caawin kara qiyaasta daawada HRT ga oo la beddelo.

**Haddii HRT gu kuu shaqayn waydo?** HRT gu dadka qaar ma caawiso sababo la xidhiidha qiyaasta dawada oo yar ama ama jidhkooda oo aan dawadii qaadnayn ama nuugayn amase laga yaabo in ay jiraan xaalado caafimaad oo kale oo aan ahayn calaamadaha caada istaagga. Haddii HRT gu ku caawin waydo, ku noqo dhakhtarkaaga ama bahdaada caafimaadka si aad sababta u ogaato.

**Kansarka?** Dadka intooda badani waxay ka warwaraan in qaadashada dawooyinka HRT gu kordhin karto khatar Kansar ka ah. Jawaabtu waa mid adag. Waxaanu u malaynaynaa in progesterone-ka ku jira HRT gu uu wax yar kor u qaado khatarta kansarka naasaha ku dhaca. Hase yeeshee, waxaa jira noocyo kala duwan oo progesterone ah, waxaananu u malaynaynaa in qaar, sida 'progesterone' micronized', oo kaliya ay kordhiyaan halista kansarka naasaha haddii la qaato in ka badan 5 sano. Haddii aanay jirin xaalado kale oo kordhin kara inuu kugu dhaco kansar ka naasahu sida qaar kamid ah qoyskaaga oo kansarka naasahu ku dhacay, markaa khatartu in yar bay sarraysaa, laakiin caadi bay ku soo noqonaysaa marka aad joojiso qaadashada daawada HRT ga. Qaadashada oestrogen ku waxa keliya oo ay kordhisaa halista kansarka ilmo galeenka haddii aadan qaadano progesterone. Qaadashada dawooyinka HRT gu ma kordhiyaan khatarta ah inaad qaadi karto noocyada kale ee kansarka.

**Dhiig xinjirow ga?** Haddii aadan hore u lahayn dhiigga xinjirooba, oo aad oestrogen-kaaga u qaadado sida jeell ahaan (jeesha la is mariyo), balastar (ama patch maqaarka lagu dhejiyo), amase aad isku buufiso (spray), ma jirto khatar kugu kordhaysa in dhiiggaagu xinjiroobo. Hase yeeshee, haddii aad oestrogen kaaga kinin ahaan u qaadato waxa jirta khatar aad u yar oo kordhinaysa in dhiig xinjirow kugu dhaco, oo inta badan kaaga dhici kara lugaha ama sambabada, ama dhif ahaan maskaxda oo aanu inta badan ku dhicin. Khatartani aad bay weli u sii yar tahay haddii da'daadu ka hoosayso 60 jir. Sidaa tarteed, kaniinnada waxaa loo arkaa in ay bad qab (safe) yihiin oo aanay khatar lahayn haddii aad da'dan (60 jir) ka yartahay oo aad caafimaad qabto.

## Intee in le'eg ayaan qaadnayaa HRT ga?

Dhakhaatiirtu waxay odhan jireen dumarku waa inay qaataan qadarka ugu yar ee HRT ga muddada ugu yar. Tani way is beddelaysaa waxana loo arkaa in ay ammaan (safe) tahay oo aanay dhib lahayn in aad HRT ga qaadato muddo sannado badan ah, gaar ahaan haddii ay kaa caawinayso sida aad dareemayso. Haweenka badankoodu waxay joojiyaan qaadashada HRT ga markay muddo wadaan ka dib, tanna waxaa lagu maarayn karaa iyadoo si tartiib tartiib ah loo yareeyo qiyaasta daawada, ishana lagu hayo ama la hubinaya haddii ay jiraan calaamado kale oo dheeraad ahi.

