

HRT (ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ)



ਪੇਰੀਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ 'HRT' ਹੈ। HRT ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

HRT ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰੀਮੈਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੈਲ, ਪੈਚ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ HRT ਦੇ ਵਜੋਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁੱਖ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਦੀ ਪਰਤ (ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ) ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਨੂੰ ਪੈਚ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ-ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਕੋਇਲ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੋਇਲ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੇਸਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

HRT ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਘੱਟ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ HRT ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਰਮ ਫਲੱਸ਼ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

HRT ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ? ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ HRT ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਜਾਂ ਧੱਬਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ HRT ਲੈਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲਣਾ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਜਾਂ ਮਤਲੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ HRT ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HRT ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, HRT ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ HRT ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੇਰੀਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ HRT ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ HRT ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ HRT ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮਾਈਕ੍ਰੋਨਾਈਜ਼ਡ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ', ਸਿਰਫ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ HRT ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਵੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। HRT ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਗਤਲ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਨੂੰ ਜੈੱਲ, ਪੈਚ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ HRT ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਵਾਂ?

ਪਹਿਲਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ HRT ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ HRT 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ HRT ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

