

ایچ آر ٹی/HRT (ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی)



پیری مینوپاز کے لئے سب سے مشہور طبی علاج میں سے ایک ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی یا 'ایچ آر ٹی' ہے۔ ایچ آر ٹی وہ دوا ہے جس میں ہارمونز کی کاپیاں ہوتی ہیں جو آپ کا جسم قدرتی طور پر پیدا کرتا ہے، جنہیں ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کہا جاتا ہے، لیکن جیسے جیسے آپ مینوپاز کے قریب پہنچتے ہیں ان میں کمی آنا شروع ہوجاتی ہے۔

ایچ آر ٹی کیسے کام کرتا ہے؟

ایسٹروجن میں کمی آپ کے جسم اور دماغ پر سب سے زیادہ اثر ڈال سکتی ہے۔ ایسٹروجن کی کم سطح آپ کے پیری مینوپاز علامات میں سے بہت سے کا سبب بن سکتی ہے، لہذا آئیٹی سب سے پہلے تبدیل کرنے کے لئے سب سے اہم ہارمون ہے۔ آپ گولیوں میں ایسٹروجن لے سکتے ہیں، یا اسے جیل، پیچ یا اسپرے کے طور پر اپنی جلد پر لگا سکتے ہیں۔

ایک عام حیض کے دوران، ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کا قدرتی توازن آپ کے رحم کی سطح کو صحت مند رکھتا ہے۔ اگر آپ کے پیٹ میں رحم ہے اور ایچ آر ٹی کے حصے کے طور پر ایسٹروجن لیتے ہیں تو، آپ کو اپنے رحم کی سطح کی حفاظت کرنے اور رحم کی سطح (اینڈومیٹریل) کینسر کی ترقی کے خطرے کو کم کرنے کے لئے پروجیسٹرون لینے کی بھی ضرورت ہے۔

سوال؟

آپ پروجیسٹرون کو اپنے ایسٹروجن کے ساتھ پیچ یا ٹیبلٹ کے طور پر لے سکتے ہیں۔ اسے ٹیبلٹ کے طور پر یا ہارمون جاری کرنے والی مانع حمل کوائل کے طور پر بھی الگ سے دیا جاسکتا ہے (جیسے آپ کے جی پی یا مقامی کوائل سروس کے ذریعہ آپ کے رحم میں رکھا جاسکتا ہے)۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کے پروجیسٹرون کی خوراک صحیح ہے اس بات کو یقینی بنانے کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کے ساتھ جانچ پڑتال کے بغیر اپنی ایسٹروجن خوراک میں اضافہ نہ کریں۔

اگر آپ کو وجائٹل درد یا خشکی کا سامنا ہے تو، آپ ایسٹروجن کو پیسری یا کریم کی شکل میں استعمال کرسکتے ہیں جو آپ اپنی وجائٹا (اندام نہانی) میں ڈالتے ہیں۔ اگر آپ صرف وجائٹل ایسٹروجن استعمال کرتی ہیں تو، آپ کو اضافی پروجیسٹرون لینے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ خوراک آپ کے رحم کی سطح کو متاثر کرنے کے لئے بہت کم ہے۔

ایچ آر ٹی کے فوائد کیا ہیں؟

ایچ آر ٹی کو کم ایسٹروجن کی وجہ سے ہونے والی علامات کو بہتر بنانا چاہئے۔ کچھ خواتین بیان کرتی ہیں کہ جب وہ اسے لینا شروع کرتی ہیں تو خود میں دوبارہ اپنی محسوسات کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ ان کا موڈ اور نیند بہتر ہوسکتی ہے، کم درد اور کم ہاٹ فلشز ہوسکتے ہیں، وہ زیادہ جنسی تعلقات چاہ سکتی ہیں اور لطف اندوز ہوسکتی ہیں، اور روشن اور زیادہ ہوشیار محسوس کرسکتے ہیں۔

ایسٹروجن آپ کی ہڈیوں کی حفاظت بھی کرتا ہے، اس خطرے کو کم کرتا ہے کہ آپ اپنی کوئی ہڈی توڑ بیٹھیں۔ اگر ایچ آر ٹی مینوپاز کے 10 سال کے اندر شروع کیا جاتا ہے تو، یہاں دیگر فوائد ہوسکتے ہیں، جیسے دل کے دورے اور کولون کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ایچ آر ٹی کے ضمنی اثرات اور خطرات کیا ہیں؟

سائیڈ ایفیکٹ؟ زیادہ تر لوگ ایچ آر ٹی لینے سے ضمنی اثرات کا تجربہ نہیں کرتے ہیں کیونکہ ان کا جسم پہلے سے ہی کچھ ایسی ہارمونز بنا رہا ہوتا ہے۔ وجائنا سے خون بہنا یا دھبے پڑنا سب سے عام ضمنی اثر ہے۔ یہ عام طور پر ایچ آر ٹی لینے کے پہلے 3 ماہ کے اندر حل ہو جاتا ہے۔ دیگر کم عام ضمنی اثرات ایسے ہیں جو آپ کو حیض کے ساتھ تجربہ ہوسکتے ہیں جیسے سوزش، چھاتی کی نرمی، یا متلی۔ اگر آپ کو ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، ایچ آر ٹی کی خوراک کو تبدیل کرنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

ایچ آر ٹی کام نہیں کرتا ہے؟ کچھ لوگوں کے لئے، ایچ آر ٹی ان کے علامات کو کم نہیں کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ ایچ آر ٹی کی خوراک بہت کم ہے، ان کے جسم دوا کو جذب نہیں کر رہے ہیں، یا ان کی علامات پیری مینوپاز کے علاوہ دیگر حالات کی وجہ سے ہیں۔ اگر ایچ آر ٹی کام نہیں کر رہا ہے تو، آپ کو یہ معلوم کرنے کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بہال فراہم کنندہ کے پاس واپس جانا چاہئے کہ کیوں یا سہو رہا ہے۔

کینسر؟ زیادہ تر لوگ ایچ آر ٹی سے منسلک کینسر کے بڑھتے ہوئے خطرے کے بارے میں فکر مند ہیں، اور اس کا جواب پیچیدہ ہے۔ ہمیں لگتا ہے کہ ایچ آر ٹی میں پروجیسٹرون چھاتی کے سرطان کی ترقی کے خطرے کو تھوڑا سا بڑھاتا ہے۔ تاہم، پروجیسٹرون کی مختلف اقسام ہیں اور ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ، جیسے 'مائیکروناڈزڈ پروجیسٹوجن'، صرف چھاتی کے کینسر کے خطرے کو بڑھاتے ہیں اگر اسے 5 سال سے زیادہ لیا جائے۔ اگر آپ کے پاس چھاتی کے سرطان کی ترقی کے لئے دیگر خطرے کے عوامل نہیں ہیں، جیسے آپ کے خاندان میں دوسروں کو چھاتی کا کینسر ہونے کی تاریخ ہے تو، تھوڑا سا زیادہ خطرہ چھوٹا رہتا ہے اور ایچ آر ٹی لینا بند کرنے کے بعد معمول پر واپس آجائے گا۔ اگر آپ پروجیسٹرون بھی نہیں لیتے ہیں تو ایسٹروجن لینے سے رحم کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایچ آر ٹی کا استعمال آپ کو دیگر اقسام کے کینسر ہونے کے خطرے میں اضافہ نہیں کرتا ہے۔

لوٹھڑے (کلاٹس)؟ اگر آپ کو پہلے خون کا لوٹھڑا نہیں آیا ہے، اور آپ اپنے ایسٹروجن کو جیل، پیچ، یا اسپرے کے طور پر لیتی ہیں، یہاں خون کے لوٹھڑے بننے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ تاہم، اگر آپ ایسٹروجن کو گولی کے طور پر لیتی ہیں تو، یہاں خون کے لوٹھڑے بننے کا بہت معمولی خطرہ ہوتا ہے، عام طور پر آپ کی ٹانگ یا آپ کے پھیپھڑوں میں، یا آپ کے دماغ میں بہت کم۔ اگر آپ کی عمر 60 سال سے کم ہے تو خطرہ اب بھی بہت کم ہے، لہذا اگر آپ اس عمر سے کم ہیں اور فٹ اور صحت مند ہیں تو گولیاں محفوظ سمجھی جاتی ہیں۔

میں کتنے عرصے کے لئے ایچ آر ٹی لے سکتی ہوں؟

ڈاکٹر کہتے تھے کہ خواتین کو کم سے کم وقت کے لیے ایچ آر ٹی کی کم سے کم مقدار لینی چاہیے۔ یہ تبدیل ہو رہا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ کئی سالوں تک ایچ آر ٹی پر رہنا محفوظ ہے، خاص طور پر اگر یہ آپ کے احساسات میں مدد کر رہا ہے۔ زیادہ تر خواتین تھوڑی دیر کے بعد اپنا ایچ آر ٹی بند کر دیں گی، اور یہ آہستہ آہستہ کم خوراک میں جاکر اور مزید علامات کی جانچ پڑتال کر کے کیا جاسکتا ہے۔

