

استخوان و عوارض دیگر (مرجع کامل اطلاعات)

درمان هورمونی در یائسگی

درمان هورمونی بطور نسبی جایگزین هورمونهای می شود که در اثر یائسگی کاهش یافته اند . این درمان توسط ترکیبی از استروژن و پروژستین انجام می شود . بیش از ۵۰ سال است که از درمانهای هورمونی استفاده می شود و در طول این مدت استفاده از این درمان مرتباً افزایش یافته است .

شایعترین علت استفاده از این داروها کنترل علائم یائسگی می باشد . همچنین امروزه از این داروها جهت پیشگیری بلند مدت از بیماریهای شایع در دوران یائسگی مانند پوکی استخوان استفاده می شود .

علیرغم تجویز بیش از نیم قرن ، عوارض و فوائد درمان هورمونی کاملاً مشخص نیست . تخمین زده می شود که ۳۵-۴۰ درصد زنان یائسه آمریکائی تحت درمان هورمونی هستند و بسیاری از اینها ظرف یکسال بدلائل مختلفی درمان هورمونی خود را قطع می کنند .

اگر علائم یائسگی شامل گر گرفتگی ، نامنظمی قاعدگی و خشکی واژن در حال ایجاد باشد پزشک به شما توصیه می کند که برای چند سال از درمانهای هورمونی استفاده

بیماریهائی مانند پوکی استخوان توصیه به مصرف طولانی تر این داروها بکند .

نوع درمانی که برای شما شروع می شود بستگی به وجود یا عدم وجود رحم دارد .

در صورت برداشته شدن رحم :

استروژن بدون پروژستین تجویز خواهد شد . این درمان اختصاصی را ERT یا درمان

جایگزینی با استروژن می نامند . استروژن به اشکال مختلف شامل قرص ، چسب ، کرم

یا حلقه واژینال (برای علائم واژینال) وجود دارد و بر حسب نیاز از یکی از این اشکال

استفاده می شود . اگر استروژن به تنهایی نتواند علائم را کنترل کند بعضی اوقات

آندروژن به آن اضافه می شود .

اگر رحم برداشته نشده باشد :

مصرف استروژن به همراه پروژستین توصیه می شود . استروژن باعث تحریک رشد

مخاط پوشاننده رحم (اندومتر) شده و در صورت عدم توجه ممکن است به سرطان

منجر شود . پروژستین باعث متعادل کردن اثرات استروژن روی رحم می شود . اگر

پروژستین به همراه استروژن مصرف شود خطر سرطان رحم را کاهش می دهد . این

درمان را درمان ترکیبی یا درمان جایگزینی هورمونی می نامند .

اشکال هورمون درمانی :

نیز در دسترس می باشند استروژن و پروژستین همچنین بصورت طبیعی و صناعی وجود دارند .

طبیعی :

هورمونهای طبیعی از لحاظ ساختمان دقیقاً مشابه هورمونهایی هستند که بدن تولید میکند.

صناعی :

هورمونهای صناعی از لحاظ ساختمان با هورمونهای تولید شده توسط بدن متفاوت می باشند ولی اعمال مهم این هورمونها را تقلید می کنند .

الزاماً هورمونهای طبیعی بهتر از هورمونهای صناعی نیستند و هر کدام به نوعی روی بدن تأثیر می گذارند . برای مثال در بعضی از زنان پروژسترون طبیعی به نسبت پروستین های صناعی ممکن است عوارض جانبی کمتری مثل نفخ و احتباس مایع ایجاد کند و اما در بعضی دیگر از زنان این حالت بالعکس می باشد . همچنین مطالعات بیشتری در مورد اثرات استروژنهای مصنوعی در خانم های یائسه انجام شده است .

روش های درمانهای هورمونی :

دوره ای :

حداقل در سالهای اولیه باعث خونریزی ماهیانه می شوند .

مداوم :

در روش مداوم میزان کم استروژن و پروژستین بصورت روزانه مصرف می شود
اگر چه خونریزی ماهیانه وجود ندارد اما باعث لکه بینی غیرطبیعی مخصوصاً در سال
اول مصرف می شود که در طول زمان لکه بینی قطع می شود .

روش دیگر عبارتست از مصرف استروژن روزانه و پروژستین بمدت ۱۰ روز هر سه
ماه

رژیم های درمانی

هورمون درمانی درمقادیر مختلف تجویز می شود . درکاهش علائم یائسگی ، جلوگیری
و درمان پوکی استخوان و کاهش کلسترول ، رژیم های با دوز پائین نیز به اندازه
رژیمهای با دوز بالا مؤثر می باشند . اگر چه برای بهبود گر گرفتگی در بعضی از زنان
لازم است برای مدتی از استروژن با مقدار بالا استفاده شود که پس از مدتی مقدار آن
کم می شود .

اگر می خواهید داروهای هورمونی مصرف کنید بهتر است معاینه فیزیکی و ماموگرافی
سالیانه انجام دهید تا وضعیت سلامتی خود را کنترل کرده و مروری بر عوارض و
منافع هورمون درمانی در مورد خودتان داشته باشید .

اگر شما در فکر درمان هورمونی چه برای بهبودی کوتاه مدت علائم یائسگی و چه برای محافظت طولانی مدت در برابر پوکی استخوان هستید باید منافع و خطرات این نوع درمان را در نظر بگیرید. بعضی از منافع و خطرات احتمالی و ممکن در جدول زیر ذکر شده اند:

	احتمالی	ممکن	شناخته شده
	بر مبنای فرضیات یا مطالعات کوچک یا گزارشات موردی	بر مبنای حداقل یک مطالعه بزرگ اما مطالعات دیگر نیز در حال انجام است	بر مبنای مطالعات قطعی متعدد که همه جا پذیرفته شده است
فوائد	<ul style="list-style-type: none"> حفظ وضعیت پوست کاهش افسردگی و تغییرات خلقی بهبودی خواب حتی در زنان بدون تعریق شبانه 	گزارش نشده	<ul style="list-style-type: none"> کاهش دفعات یا شدت گرگرفتگی کاهش علائم دستگاه ادراری و واژن بهبودی خواب در زنان دچار گرگرفتگی شبانه

	<p>بلند مدت</p> <ul style="list-style-type: none"> کم کردن سرعت کاهش تراکم استخوان افزایش کلسترول خوب یا HDL و کاهش کلسترول بد یا LDL 	<ul style="list-style-type: none"> کاهش شکستگی استخوان کاهش خطر سرطان کولورکتال 	<p>برابر بیماری آلزایمر بهبود حافظه و اعمال مغز محافظت در برابر دژنراسیون ماکولار (یک بیماری چشمی که منجر به از دست رفتن دید مرکزی می شود)</p>
<p>خطرات</p>	<p>کوتاه مدت</p> <ul style="list-style-type: none"> لخته شدن خون خونریزی نامنظم واژینال افزایش خطر بیماری قلبی و حمله قلبی احتباس مایع حساسیت سینه ها سردرد تهوع خشکی چشم 	<p>گزارش نشده</p>	<p>گزارش نشده</p>

بلند مدت	<p>لخته شدن خون خونریزی نامنظم واژینال افزایش خطر بیماری قلبی و حمله قلبی بیماری کیسه صفرا اگر بدون پروژستین خورده شود خطر سرطان اندومتر (مخاط رحم) را زیاد میکند . ممکن است باعث افزایش سطح بعضی چربیهای خون () تریگلیسرید) شود ، سطوحی که ممکن است چنان بالا باشند که خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش دهند . ممکن است خطر سرطان سینه را افزایش دهد بخصوص اگر بمدت چندین سال استفاده شود در صورت مصرف با پروژستین خطر بیشتری وجود دارد .</p>	گزارش نشده	<p>در صورتیکه فقط به شکل استروژن مصرف شود ممکن است خطر سرطان تخمدان را افزایش دهد</p>
-------------	---	------------	---

علاوه بر منافع و خطرات درمان هورمونی اشکال مختلف درمان منافع و مضرات خاص خود را دارند . بعضی از موارد آن به شرح زیر می باشد ؛

۱ - قرص :

استروژن خوراکی از طریق روده ها وارد بدن شده و جذب می شود . قبل از اینکه وارد سیستم گردش خون شود به کبد می رود و به همین علت اگر سابقه بیماری کبد و کیسه صفرا دارید از این روش اجتناب کنید و چون دارو از طریق کبد فرآوری می شود ممکن است خطر لخته شدن خون را افزایش دهد . همچنین استروژن خوراکی ممکن است

افزایش به حدی باشد که خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد از طرفی استروژن خوراکی می تواند کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش دهد که در نتیجه خطر بیماری قلبی عروقی را کم می کند .

۲ - چسب :

استفاده از یک چسب استروژن روی شکم ۱-۲ بار در هفته مستقیماً استروژن را از طریق پوست به گردش خون می فرستد . این روش ابتدائاً از طریق کبد نمی باشد ، بنابراین اثر تشدید کننده استروژن خوراکی روی بیماریهای کبد و کیسه صفرا را ندارد و همچنین تری گلیسیریدها را افزایش نمی دهد . چسب در کاهش تمام علائم یائسگی و محافظت از تراکم استخوان شبیه استروژن خوراکی است . در صورت نیاز به پروژستین می توانید آنرا بصورت خوراکی مصرف کنید یا از یک چسب ترکیبی استروژن - پروژستین استفاده کنید .

چسب گاهی پوست را تحریک کرده و ممکن است نگهداری آن روی پوست مشکل باشد .

۳ - حلقه ، قرص و کرم های واژینال :

استفاده از استروژن در داخل واژن در درمان علائم یائسگی مانند خشکی واژن ، تغییرات ادراری و مقاربت دردناک مفید است چون استروژن استفاده شده به این روش

نکرده و وضعیت کلسترول را بهتر نمی کند . معمولاً از کرمهای واژینال استروژن و پروژسترون به شکل دوره ای و توسط یک اپلیکاتور استفاده می شود که شبیه به درمان عفونتهای قارچی است . حلقه واژینال استروژن در ثلث فوقانی واژن استفاده شده و میزان ثابتی از استروژن را تا مدت ۰۹ روز آزاد می کند . این حلقه با فواصل هر سه ماه باید توسط حلقه دیگری جایگزین شود . استفاده از قرص های واژینال به شکل هفته ای دو بار می باشد .

درمانهای جایگزین درمان هورمونی

درمان هورمونی شایعترین درمان یائسگی می باشد اما درمانهای جایگزین دیگری نیز وجود دارند که باعث بهبودی علائم یائسگی یا پیشگیری از عوارض یائسگی می شوند .

درمانهای بهبود دهنده علائم یائسگی :

۱ - داروهای ضد افسردگی :

این داروها بطور چشمگیر شیوع گرگرفتگی را در زنانی که بعلت سرطان سینه از تاموکسیفن استفاده می کنند کاهش می دهد . همچنین گرگرفتگی ناشی از یائسگی را نیز کاهش می دهند . این داروها همچنین ایجاد خشکی دهان می کنند و بعضی از این داروها می توانند باعث کاهش میل و رضایت جنسی شوند .

۲ - قرص های ضد بارداری خوراکی :

یائسگی باشد تا باعث تنظیم خونریزیهای نامنظم ، کاهش خونریزی های سنگین ، گرگرفتگی ، خشکی واژن و سندرم قبل از قاعدگی شود . قرص های ضدبارداری خوراکی به نسبت سایر داروهای هورمونی سطوح بالاتری از هورمونها را در خون ایجاد می کنند . اگر در حال حاضر قرص های کنتراسپتیو مصرف می کنید پس از یائسگی می توانید این دارو را به داروهای هورمونی مخصوص زمان یائسگی تبدیل کنید . اگر سیگاری هستید از مصرف کنتراسپتیو خوراکی اجتناب کنید زیرا باعث افزایش خطر حمله قلبی ، لخته شدن خون و سکته مغزی می شود .

شما همچنین می توانید علائم یائسگی را بوسیله روش های زندگی سالم کنترل کنید ؛

الف - رژیم غذایی :

از مصرف الکل ، کافئین ، غذاهای تند ، سوپ و مایعات داغ اجتناب کنید زیرا اینها می توانند باعث گرگرفتگی شوند . بعضی از افراد فکر می کنند استروژنهای گیاهی خوراکی (فیتواستروژن) می توانند باعث کاهش گرگرفتگی شوند . اگر چه مطالعات نشانگر مؤثر بودن آنها نبوده اند . فیتواستروژنها بطور طبیعی در بعضی از سبزیجات ، غذاها و غلات یافت می شوند . همچنین مکمل های ویتامین E و ویتامین B کمپلکس می توانند باعث کاهش گرگرفتگی در بعضی از زنان شوند .

ب - ورزش :

خلق شود و حتی ممکن است باعث کاهش گرگرفتگی شود .

روش های حفظ سلامت قلب :

۱ - استاتین ها :

این داروها برای کاهش کلسترول و کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی استفاده می شود . همچنین این داروها در بیماریهای با کلسترول بالا از استروژن مؤثرترند . عوارض جانبی احتمالی شامل التهاب و درد عضلات و بندرت صدمه کبدی می باشد .

۲ - رژیم غذایی :

رژیم غذایی دارای چربی کم و فیبر زیاد و غنی از میوه ها ، سبزیجات و غلات به پیشگیری از بیماریهای قلبی کمک می کند . همچنین سویا ممکن است سطح تام کلسترول و تری گلیسیرید را پائین بیاورد .

۳ - ورزش :

فعالیت فیزیکی منظم باعث سلامتی قلب می شود . همچنین فشار خون و وزن باید در سطح مناسبی حفظ شود .

۴ - سیگار نکشید :

را نکرده اید یائسگی زمان مهمی برای کوشش مجدد می باشد .

روش های حفظ سلامت استخوان :

۱ - بیسفسوناتها :

بنظر می رسد این داروها به اندازه درمان هورمونی یا بیش از آن مانع از دست رفتن استخوان و کاهش خطر شکستگی استخوان می شود .

۲ - کلسی تونین :

این هورمون در غده تیروئید تولید می شود و وظیفه آن حفظ تراکم استخوانی، آهسته تر کردن از دست دادن استخوان و جلوگیری از شکستگی ها تا حدود ۳۰ درصد می باشد . اگر چه مانع از شکستگی در استخوانهای غیر از ستوان فقرات نمی شود .

۳ - تنظیم کننده های اختصاصی گیرنده های استروژن :

این داروها برای تراکم استخوانی و چربی خون مانند استروژن عمل کرده و خطر شکستگی استخوانهای فقرات را ۳۰ درصد کاهش می دهند . برخلاف هورمون درمانی معمولاً این داروها بافت رحم و پستان را تحریک نکرده بنابراین باعث خونریزی رحمی و حساسیت سینه ها نمی شوند .

البته این داروها همان خطرات لخته شدن خون را دارند و همچنین در ۲۵ درصد زنان گُرگرفتگی را بدتر می کند .

می توان از غذاهای غنی از کلسیم یا مکملهای کلسیم استفاده کرد و یا رژیم غذایی دارای چربی کم و فیبر زیاد و غنی از میوه و سبزیجات و غلات داشت . مصرف روزانه ۱۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به حفظ قدرت استخوان و کاهش خطر شکستگی کمک می کند .

۵ - ورزش :

ورزش های منظم سنگین به قوی کردن عضلات و استخوانها کمک کرده و باعث کاهش از دست رفتن مواد معدنی استخوان می شود همچنین ورزش تا ۲۵ درصد باعث کاهش خطر سقوط شده در نتیجه شکستگی کمتر می شود .

پیاده روی حداقل ۳۰ دقیقه حداقل ۳ بار در هفته نیز می تواند کمک کننده باشد اگر چه فعالیت فیزیکی روزانه بهتر است .

۶ - سیگار نکشید :

ترک سیگار به میزان قابل توجهی خطر پوکی استخوان را کم می کند . اگر قبل از این سیگار را ترک نکرده اید ، یائسگی زمان مهمی برای کوشش مجدد می باشد .