

Terapi Penggantian Hormon kurangkan gejala menopause



Wanita enggan guna rawatan HRT kerana bimbang alami pendarahan haid, diserang barah payu dara, berat badan naik



SIHAT

Oleh Halina Mohd Noor

JARUM jam menunjukkan angka 2 pagi ketika Faridah (bukan nama sebenar) tiba-tiba terjaga. Sememangnya tidurnya tidak lena sepanjang malam sejak beberapa hari lalu. Badannya terasa berbahang walaupun cuaca di luar dingin diselaputi embun pagi.

Gara-gara bahang keterlaluannya itu, Faridah terpaksa tidur berkemban sepanjang malam. Kepanasan yang membakar tubuhnya bukan saja pada sebelah malam, tetapi juga pada waktu siang. Faridah terpaksa menyejukkan badan dengan kiub air batu sepanjang hari dan mandi sehingga lima kali sehari.

"Bahang panas membuatkan saya seperti dipanggang. Tengah malam pula kerap terjaga untuk membuang air kecil atau tanpa sebab. Pedingin udara juga tidak boleh membantu apabila terlalu panas. Corak tidur saya terganggu sepenuhnya," katanya.

Faridah sebenarnya mengalami sindrom pra menopause yang biasa dialami wanita seusianya. Malah hidup Faridah jadi tidak tentu hala sejak mengalami pra menopause pada usia 48 tahun. Faridah mengalami pendarahan yang lama, termasuk rasa membuang air yang datang tanpa amaran, kekerapan ke tandas dan banyak lagi perubahan yang dilalui setiap hari dan gejala yang cukup dikenali iaitu rasa berbahang.

"Jika terjaga pada waktu malam, saya akan mengelap leher, dada, lengan dan kaki dengan tuala basah. Saya turut mengalami kronik insomnia walaupun tidak tidur pada sebelah siang dan mengekalkan jadual tidur," katanya.

Selain gejala menopause, Faridah terpaksa bergantung pada ubat darah tinggi sejak 15 tahun lalu. Beliau terpaksa

berhati-hati mengawal pengambilan makanan seimbang di samping makan secara teratur.

"Saya memastikan makan banyak produk soya seperti tau kwa dan tempe ke dalam hidangan. Setiap hari saya minum protein soya serta kalsium bagi mencegah osteoporosis," katanya.

Apa yang dialami Faridah adalah gejala yang lazim menghambat wanita menopause. Dianggarkan lima peratus wanita berusia 50 tahun ke bawah mengalami gejala menopause, tetapi majoriti wanita itu tidak menerima nasihat daripada doktor mengenai cara untuk menanganinya.

Bagaimanapun, Presiden Persatuan Menopause Malaysia, Prof Nik Mohd Nasri Ismail, berkata fenomena berkenaan tidak hanya berlaku di negara ini tetapi turut dialami wanita di seluruh Asia.

"Kebanyakan wanita yang mengadu kepada doktor mengenai gejala yang dialami hanya diberikan paracetamol untuk menahan sakit tanpa nasihat yang betul untuk mengatasinya. Gejala menopause adalah antara isu kesihatan yang perlu diambil perhatian kerana ada cara untuk menanganinya," katanya.

Dr Nik ditemui pada program Pengurusan Menopause menerusi Terapi Penggantian Hormon (HRT) dengan Progesterin Drospirenone untuk merawat gejala menopause sederhana hingga teruk. Ia diadakan sempena Kongres Malaysia ke-6 mengenai Menopause-The Return of Hormone Therapy anjuran Persatuan Menopause Malaysia bermula 6 hingga 8 April lalu.

Turut hadir, Ahli Jawatankuasa Eksekutif Persatuan Menopause Antarabangsa, Prof Dr Marco Gambacciani dan Pengu-rus Negera Bayer Schering Pharma Malaysia, Ashraf Al-Ouf.

Beliau berkata, gejala menopause dialami secara berperingkat yang kebiasaannya didahului dengan rasa berbahang. Penyakit osteoporosis hanya akan dialami kemudian. Gejala paling lazim ialah sukar tidur dan sakit kepala.



AKTIF: Gaya hidup sihat dengan terapi HRT mampu mengembalikan kualiti kehidupan kepada wanita menopause.

Berdasarkan kajian, kebanyakan wanita di Asia (71 peratus) dan Malaysia (56 peratus) mengadu kurang berminat terhadap hubungan intim.

"Dulu wanita meninggal dunia pada usia 50 tahun, tetapi hari ini jangka hayat wanita lebih tinggi iaitu 80 tahun berbanding lelaki hanya 76 tahun. Ini bermakna wanita terpaksa menjalani 1/3 daripada hidupnya dalam keadaan menopause selepas usia 50 tahun. Bagaimanapun, menopause bukan penamat kehidupan, malah wanita dapat mengerjakan lebih banyak ibadat dalam tempoh ini dan bekerja seperti biasa," katanya.

Ketika ini, antara kaedah rawatan bagi mengurangkan gejala menopause

ialah HRT yang dapat membantu wanita menjalani kehidupan normal selepas menopause. Bagaimanapun, ada beberapa isu yang menyebabkan wanita seakan fobia dengan HRT.

"Ada beberapa cabaran apabila menggunakan HRT. Wanita biasanya enggan mengalami pendarahan kerana tidak mahu didatangi haid semula apabila mengambil HRT. Perlu ditegaskan, HRT tidak menjadikan wanita muda semula, tetapi meningkatkan kualiti hidup mereka. Wanita juga enggan mengambil HRT kerana takut diserang barah payu dara, salur kencing, pendarahan atau kenaikan berat badan.

"Wanita seharusnya lebih bimbang dengan risiko penyakit selepas meno-

paus seperti kegagalan jantung, obesiti, tekanan darah tinggi dan kencing manis yang semakin meningkat mengikut usia. Berdasarkan statistik Pusat Perubatan Universiti Malaya pada 2002, ada 257 kes baru barah payu dara membabitkan 46 peratus (118) daripadanya wanita menopause berusia 50 tahun ke atas yang tidak mengambil HRT," katanya.

Beliau menasihatkan wanita yang enggan mengambil HRT agar menjalani gaya hidup sihat bagi mengurangkan gejala menopause yang dialami termasuk melakukan senaman dan mengamalkan diet seimbang. Wanita yang lebih aktif kurang menderita berbanding mereka yang tidak aktif dan mengamalkan gaya hidup kurang sihat seperti merokok,

“Kebanyakan wanita yang mengadu kepada doktor mengenai gejala yang dialami hanya diberikan paracetamol untuk menahan sakit tanpa nasihat yang betul untuk mengatasinya. Gejala menopause adalah isu kesihatan yang perlu diambil perhatian kerana ada cara untuk menanganinya”

Nik Mohd Nasri Ismail
Presiden Persatuan Menopause Malaysia

minum minuman mengandungi kafein atau beralkohol.

"Pengambilan HRT bukan satu kemestian, tetapi dengan kerelaan sendiri. Amalkan gaya hidup sihat seperti bersenam, jangan makan terlalu banyak. Orang Jepun didapati kurang mengalami gejala menopause kerana banyak mengamalkan memakan kacang soya. Wanita memerlukan sekurang-kurangnya 2 kg kacang soya sehari untuk sihat, tetapi apakah anda mampu makan sebanyak itu dalam sehari?" katanya.

Program itu turut memperkenalkan tablet HRT yang menggabungkan hormon terapi estradiol dan drospirenone (DSRP), rawatan terbaru bagi gejala menopause.