

Terapi hormon ketika menopaus

Oleh Halina Mohd Noor

WANITA mengalami era pra menopaus dan menopaus harus mengenepikan perasaan takut untuk menjalani terapi penggantian hormon (HRT) bagi mengelakkan risiko lebih merbahaya akibat kekurangan hormon estrogen seperti penyakit jantung, kencing manis dan kerapuhan tulang (osteoporosis).

Walaupun terdapat kajian mempersoalkan kaitan HRT dan barah payu dara, lima pakar kesihatan tempatan yang baru-baru ini berkumpul untuk berbincang mengenai isu rawatan dan pengurusan HRT, terutama di kalangan wanita Malaysia sepakat berpendapat terapi berkenaan setakat ini adalah penyelesaian terbaik untuk mengembalikan semula kualiti hidup wanita pra menopaus dan selepas menopaus.

Pakar tempatan juga sangsi dengan hasil kajian yang didedahkan oleh Women's Health Initiative (WHI) dua tahun lalu yang mengumumkan kesan HRT yang secara tidak langsung menimbulkan kebimbangan dan persoalan kebanyakan wanita. Selain data yang tidak menyeluruh, kajian WHI dilakukan ke atas wanita berusia 60 tahun ke atas yang menjalani gaya hidup kurang sihat seperti merokok dan mempunyai faktor risiko menghadap penyakit kronik.

Perunding Obstetrik dan Ginekologi, Dr Norashikin Mokhtar, berkata kajian berkenaan hanya menimbulkan kekeliruan dan menakutkan wanita untuk menjalani HRT.

"Buat masa ini, tidak ada terapi yang lebih berkesan selain HRT. Menopaus menyebabkan kekurangan estrogen dan dalam jangka masa panjang ia memberi kesan ke atas tulang dan kardiovaskular. Selain mengurangkan gejala menopaus, HRT adalah rawatan termurah untuk mencegah osteoporosis," katanya.

Katanya, risiko barah memang wujud tetapi ia terlalu rendah berbanding faedah yang didapat daripada penggunaan HRT. Kebanyakan wanita menikmati kualiti hidup lebih baik seperti memiliki

kulit lebih cantik dan dapat tidur dengan lebih lena apabila tidak mengalami gejala menopaus.

"Wanita juga perlu memahami menopaus dan akibat kekurangan estrogen untuk membolehkan mereka membuat keputusan mengenai kesihatan diri masing-masing. Oleh kerana jangka hayat wanita lebih lama berbanding lelaki, ini tidak bermakna kerana wanita lebih sihat sebaliknya persediaan perlu dibuat untuk memastikan tempoh berkenaan dapat dinikmati apabila diri mereka sihat. Sebaiknya dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan HRT," katanya.

Menyentuh mengenai HRT dan risiko penyakit jantung, Perunding Kardiologi dan Elektrofisiologi, Dr Azhari Rosman berpendapat HRT bukan untuk semua orang sekiranya ia tujuan penggunaannya untuk mengelakkan penyakit berkenaan. Justeru, sebelum memulakan HRT, individu perlu dilihat secara menyeluruh dari segi faedah dan risiko.

"Risiko kematian akibat penyakit jantung di kalangan lelaki dan wanita adalah serupa kerana jangka hayat wanita lebih lama. Bezanya wanita mengambil masa 10 hingga 15 tahun selepas lelaki diserang penyakit jantung. Berbanding barah payu dara, lebih ramai wanita berusia 65 tahun mati akibat penyakit jantung dengan jumlah 266,000," katanya.

Katanya, sewaktu muda, wanita dilindungi oleh hormon estrogen. HRT mampu memberikan faedah untuk jantung dengan meningkatkan kadar kolesterol baik dan mengurangkan kolesterol jahat serta meningkatkan metabolisme karbohidrat.

"HRT berdos rendah dicadangkan oleh Persatuan Jantung Amerika untuk wanita yang tidak mempunyai risiko penyakit kardiovaskular atau tanpa masalah jantung dengan tempoh penggunaan yang pendek. Mereka juga perlu berusia bawah 60 tahun, baru mengalami menopaus atau sebelum menopaus. Pesakit perlu dibabitkan dalam sebarang keputusan untuk menjalani HRT," katanya.

Perunding Endokrin dan Pakar Perubatan, Prof Datuk Khalid Abd Kadir, berkata terapi hormon hanya boleh diberikan sekiranya kekurangannya menyebabkan sesuatu penyakit atau kelemahan

lain. Kekurangan estrogen turut berkaitan dengan pengurangan keinginan terhadap aktiviti seksual menyebabkan kebanyakan wanita menopaus rela hidup tanpa seks.

"Kebanyakan wanita mengadui gejala menopaus menyebabkan mereka tidak lagi tertarik dengan seks. HRT secara tidak langsung dapat mengatasi masalah seksual di kalangan wanita menopaus dengan meningkatkan peredaran darah di kawasan vagina," katanya.

Katanya, penurunan hormon estrogen juga menyebabkan wanita terdedah kepada risiko penyakit kencing manis apabila kandungan gula di dalam darah tidak terkawal. Justeru, pengambilan HRT mampu mengawal tahap gula berbanding wanita yang tidak mengambilnya.

"Berdasarkan kajian yang dikenali sebagai NHANES III yang dilakukan pada 1988 hingga 1994 ke atas wanita menopaus yang tidak mengalami diabetis, kandungan gula di dalam darah adalah lebih tinggi di kalangan wanita menopaus yang tidak pernah menggunakan HRT berbanding wanita yang menggunakan HRT. Tahap gula juga lebih tinggi apabila wanita menghentikan penggunaan HRT," katanya.

Perunding Pembedahan Payu Dara, Prof Yip Cheng Har, berkata berdasarkan pengalaman Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), bermula Januari hingga November 2002, daripada 257 kes barah payu dara, hanya 18 orang menggunakan HRT (7.0 peratus). Daripada jumlah ini, hanya 118 orang (46 peratus) berusia 50 tahun ke atas. Daripada jumlah wanita yang berusia 50 tahun ke atas ini, hanya 15.2 peratus mengalami barah payu dara mengambil HRT.

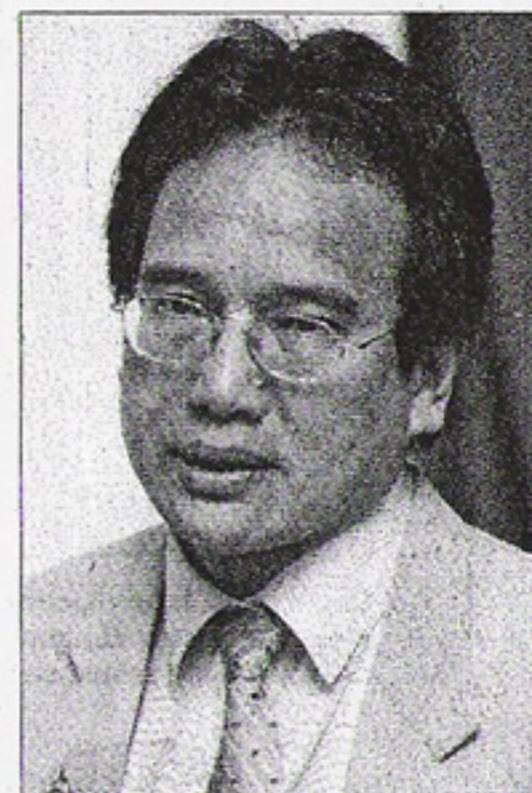
"Risiko barah payu dara adalah kecil iaitu lapan kes untuk setiap 10,000 wanita yang mengambil HRT. Sekiranya wanita mengalami gejala menopaus yang teruk dan HRT meningkatkan kualiti hidup, risiko ini tidak sepatutnya menghalang wanita mengambil HRT. Namun, sekali lagi wanita perlu membuat keputusan sendiri dan bersedia berdepan dengan risiko ini," katanya.



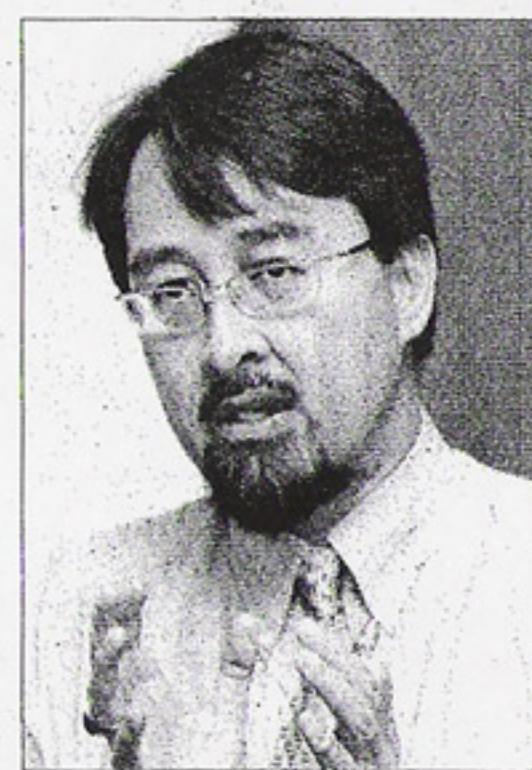
Dr Norashikin Mokhtar



Prof Yip Cheng Har



Prof Datuk Khalid Abd Kadir



Dr Azhari Rosman