

Wanita pada Masa Menopause dan 「Cara Pengobatan Penambahan Hormone」 (更年期婦女與「荷爾蒙補充療法」 印尼文)

Mulai dari tahun 2006, Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) menentukan tanggal 28 September sebagai hari kepedulian terhadap kaum wanita, wanita yang memasuki masa menopause dan telah berhenti haid mempunyai perasaan yang tidak nyaman, seharusnya mencari spesialis wanita yang dapat dipercayai untuk mengadakan seleksi kesehatan dari seluruh segi, pada saat yang cocok mengadakan pengobatan yang tepat dan juga pengobatan yang aman dan efektif.

◆ Apa yang disebut dengan gejala Menopause ?

Fungsi indung telur akan semakin merosot setelah wanita berumur kira-kira 35 tahun ke atas, pada saat yang bersamaan hormone yang dihasilkan oleh indung telur juga akan semakin berkurang, sampai dengan masa transisi dari indung telur menjadi tidak berfungsi, dapat menyebabkan banyak perasaan tidak nyaman bagi kaum wanita baik di segi jasmani ataupun rohani, inilah yang kita kenal sebagai 「gejala Menopause」.

◆ Biasanya mulai dari umur berapa terdapat gejala Menopause?

Biasanya setelah melewati umur 40 tahun, fungsi indung telur semakin merosot sampai dengan kira-kira 2 ~ 4 tahun sebelum berhenti menstruasi dapat merasakan perubahan yang sukar dipahami, tetapi yang menyebabkan gejala berhentinya menstruasi bagi wanita yang telah diambil kedua belah indung telurnya, kemungkinan besar setelah operasi pengambilan dengan sangat cepat akan berhenti datang bulan.

◆ Apa saja gejala saat Menopause ?

Pada permulaan saat datang bulan menjadi tidak teratur, kemudian tidak datang bulan lagi, saat menopause gejala yang sering didapati ialah: panas kemerahan (hot flush), saat malam berkeringat, bahkan dapat mengakibatkan tidak bisa tidur dan gelisah, selainya juga terdapat gejala denyut jantung bertambah cepat, down, emosi tidak stabil, kehilangan kecerahan pada kulit dan otot sakit, kebanyakan ada hubungan dengan berkurangnya hormon dalam tubuh wanita.

◆ Selain gejala yang muncul dari Menopause, masih ada perubahan apa di dalam tubuh ?

Di sistim saluran kencing lebih mudah mengakibatkan infeksi, buang air kecil berturut-turut, tidak dapat mengontrol air seni dan masalah lainnya, karena jaringan kulit dipermukaan vagina menjadi tipis, gampang mengakibatkan kekeringan, sehingga vagina terinfeksi dan saat berhubungan intim merasa sakit. Masalah yang penting lainnya ialah merosotnya kepadatan tulang sehingga gampang mengakibatkan Osteoporosis, menyebabkan kesempatan terjadinya keretakan pada tulang belakang, tulang pergelangan tangan, tulang pinggul dan lain tempat seora relatif menjadi meningkat.

◆ Kapan akan berhenti menstruasi?

Seiring dengan datangnya masa Menopause, masa benar-benar berhenti menstruasi kira-kira di umur 50 s/d 51 tahun, dengan umur rata-rata untuk wanita Taiwan pada saat ini, yang dihitung kira-kira mendekati 78 tahun, dengan kata lain ada 1/3 dari masa kehidupan kaum wanita berada di keadaan telah berhenti menstruasi. Karena berhentinya menstruasi adalah proses menua secara alamiah, tubuh berada dalam kondisi 「rendah hormon wanita」, langsung mempengaruhi struktur organ tubuh yang beraksi dengan hormon wanita, sehingga terjadi perubahan di dalam tubuh. Bila kehidupan sehari-hari dapat dilakukan secara teratur, dengan makanan yang seimbang dan berolah raga dapat mengurangi ketidaknyamanan masa Menopause, bila tidak dapat menahan gejala ketidaknyamanan masa Menopause yang gawat, juga boleh minta bantuan dokter dengan memberikan tambahan hormon yang cocok jumlahnya untuk memperbaiki keadaan.

◆ Apa disebut dengan 「Cara Pengobatan Penambahan Hormone」 ?

Sebegitu jauh cara pengobatan penambahan hormon adalah cara yang dianggap paling efektif dalam hal meringankan gejala Menopause, dimana kira-kira 20% memakai cara pengobatan ini oleh spesialis wanita, pengobatan hormon digunakan pada saat yang tepat adalah aman dan efektif, keuntungannya lebih banyak dari keburukannya, kaum wanita mencari dokter yang dapat dipercaya untuk memeriksa adalah telah memilih satu jalan yang tepat. Sebelum melakukan pengobatan hormon atau saat minum pil hormon dalam jangka panjang, semua wanita harus menerima penafsiran kesehatan dan risiko yang sempurna.

Bila anda telah memahami isi dari Wanita pada Masa Menopause dan 「Cara Pengobatan Penambahan Hormone」, silahkan tanda tangan!

Pasien atau anggota keluarga _____ tanggal _____

◆ Penggunaan hormon dapat dilakukan dalam waktu berapa lama ?

Pengobatan dengan hormon mulai digunakan pada masa permulaan berhentinya menstruasi (dalam 3 tahun), yakni yang bermanfaat tinggi dan berisiko rendah . Saat menggunakan hormon harus mempertimbangkan dosis yang lebih rendah dari dosis standard pengobatan hormon . Pada umumnya pengobatan hormon Estrogen dan ditambah dengan Progesteron yang lebih dari 5 tahun , terjadinya bahaya kanker payudara akan meningkat sedikit , tapi hal ini tidak berarti bagi perhitungan ilmu statistik .

◆ Apakah penggunaan hormon dapat mengakibatkan kanker payudara?

Bagi kaum wanita yang menggunakan hormon , masalah yang sangat diperdulikan ialah yang berkaitan dengan kemungkinan meningkatnya kesempatan terkena kanker selaput dalam rahim dan kanker payudara , untuk wanita yang rahimnya masih utuh dan pada saat bersamaan selain menggunakan hormon wanita juga menambahkan Progesteron dengan jumlah yang sesuai , selain kesempatan terkena kanker selaput rahim tidak akan meningkat , bahkan lebih rendah dari kelompok wanita yang tidak menggunakan hormon . Selain itu penelitian terhadap wanita yang terkena kanker payudara , beberapa tahun ini dengan menyelidiki daftar pustaka dari banyak hasil penelitian , berpaduannya pengobatan antara Estrogen dan Progesteron termasuk tambahan dari luar , juga sebagai salah satu faktor merubah konsentrasi hormon dalam tubuh ,efek sampingnya ialah terasa sakit tertekan pada payudara atau kepadatan menambah dalam mamography , walaupun berasal dari sumber dalam maupun sumber luar juga dapat mengakibatkan meningkatnya kesempatan terkena kanker payudara ,maka itu saat menggunakan hormon pada waktu bersamaan juga harus melakukan pemeriksaan payudara dalam jangka tertentu, akan dapat mengurangi potensial risiko dalam penggunaan cara pengobatan hormon sampai serendah mungkin .

◆ Bagaimana caranya menggunakan hormon ?

Bentuk cara pengobatan dengan hormon , biasanya terdapat kapsul atau tablet , salep yang dapat diserap melalui kulit atau kit penempel , atau unsur yang dimasukkan ke dalam kulit , dengan suntikan ke otot dll.nya . Prinsip penambahan hormon terutama terdiri dari dua , pertama dengan dosis yag paling kecil dan dapat mendatangkan hasil yang paling besar , untuk mengurangi efek samping ; yang kedua yakni penggunaan obat dengan cara semakin sederhana semakin baik , seperti cara yang biasanya dipakai yaitu cara minum, juga mempunyai beberapjenis cara yang berbeda , biasanya dengan cara tunggal menggunakan hormon wanita adalah cara penggunaan untuk wanita yang telah diambil rahimnya, jadi tidak begitu ada kekhawatiran terhadap masalah kanker selaput rahim . Jikalau penggunaan untuk wanita biasa disarankan dengan cara penambahan hormon secara berlanjutan , dengan cara yang tanpa berhenti , setiap hari mengasup hormon wanita dan Progseteron yang berdosis rendah , keuntungannya ialah mudah dilaksanakan tetapi keburukannya ialah pada saat permulaan dapat terjadi pengeluaran darah dalam bentuk bintik .

◆ Apakah ada cara lain yang dapat meringankan dan mengobati gejala Menopause ?

Beberapa tahun belakangan ini obat yang termasuk regulator keaktifan dari selektip struktur hormon wanita (Tibolone) telah dihasilkan dan dipakai , Selain dapat meringankan ketidak nyamanan dari menopause sekalian juga dapat mencegah Osteoporosis . Selain itu juga ada cara yang dengan obat ramuan Tiongkok atau perkembangan makanan kesehatan untuk memperbaiki gejala Menopause seperti tangkui (Angelica sinensis) , ginseng , Cimicifuga racemosa , Evening Primose dan Isoflavone juga sering disebut-sebut secara luas , teristimewa Isoflavone sangat populer dan adalah makanan perawatan kesehatan yang paling banyak diteliti , akan tetapi keringanan gejala Menopausenya masih tidak dapat menandingi hasil dari cara tradisional hormon . Dari penelitian klinikal, Cimicifuga racemosa dan Evening Primose termasuk sedikit dari sekian jenis yang bermanfaat untuk meringankan gejala Menopause, tetapi data penggunaan yang aman dan berefektif dalam jangka panjang masih kurang . Selain ini hal yang perlu diperhatikan ialah pengaruh obat ramuan Tiongkok dan obat yang lainnya saat saling bereaksi dan mungkin timbul efek samping dari pemakaian jangka panjang .