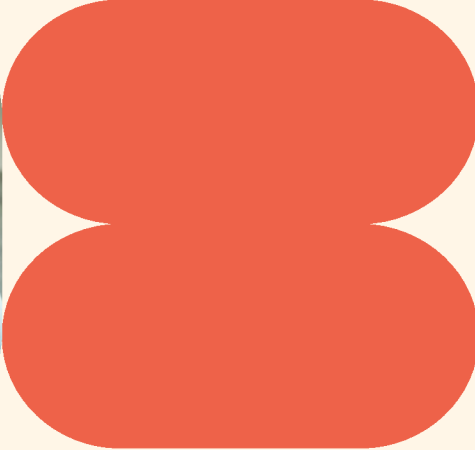




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Eich helpu chi i ffynnu
ym mhob cam o fywyd



HRT Trwy'r Geg - Taflen Wybodaeth

Mae HRT trwy'r geg yn golygu cymryd un neu fwy o dabledi bob dydd. Fel arfer, dim ond estrogen yn unig y mae menywod heb groth yn ei gymryd. Bydd menywod sydd â chroth neu endometriosis helaeth yn cymryd estrogen a progestogen.

Defnyddir HRT dilyniannol ar gyfer menywod sydd wedi cael mislif yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae'r rhan fwyaf o baratodau HRT trwy'r geg yn cynnwys progestogen synthetig. Mae pecyn 28 diwrnod o'r bilsen yn cynnwys dau dabled lliw gwahanol. Mae'r newid hwn yn lliw'r tabledi yn dangos pryd mae'r progestogen yn cael ei gymryd a phryd nad yw'n cael ei gymryd. Nid oes unrhyw seibiannau mewn HRT trwy'r geg.

Mae rhai menywod yn defnyddio progesteron micronedig (naturiol) ochr yn ochr ag estrogen trwy'r geg. Wrth ddefnyddio'r cyfuniad hwn, defnyddir y progesteron micronedig am 12-14 diwrnod o'r mis. Gall dos y progesteron micronedig hwn newid gyda gwahanol ddosau o estrogen.

Ni fydd 15% o fenywod yn cael gwaedu diddyfnu wrth ddefnyddio HRT olynol. Mae'n debygol y bydd y gwaedu diddyfnu'n digwydd yn unol â'r newid yn lliw'r tabledi yn y pecyn. Gall 38% o fenywod brofi annisgwyl ar y drefn hon.

Os bydd menyw dros 54 oed a/neu wedi defnyddio HRT olynol am 5 mlynedd, dylid newid yr HRT i HRT parhaus cyfun. Mae hyn oherwydd bod risg uwch o ganser yr endometriwm ar ôl mwy na 5 mlynedd o ddefnyddio HRT olynol. Mae cyfundrefn barhaus gyfun yn golygu bod yr estrogen a'r progestogen yn cael eu cymryd drwy gydol y mis heb unrhyw newidiadau i'r tabledi a ddefnyddir.

Mae HRT geneuol yn cael ei amsugno drwy'r llwybr treulio ac yn cael ei dorri i lawr gan yr afu. Gelwir hyn yn fetaboledd pas cyntaf. Gall y broses hon gynyddu gallu gwaed i geulo. Felly, mae risg uwch o geuladau gwaed neu thromboemboledd gwythiennol (VTE) a strôc wrth ddefnyddio HRT trwy'r geg. Mae'r risg o hyn yn newid yn dibynnu ar ba ddos a pha feddyginiaeth a ragnodir.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Eich helpu chi i ffynnu ym mhob cam o fywyd

Yn gyffredinol, mae HRT trwy'r geg yn cael ei amsugno'n dda a gall reoli gwaedu'n well o'i gymharu â HRT trwy'r croen. Fodd bynnag, gall effeithio ar ba mor dda y mae meddyginiaethau eraill yn gweithio fel Thyroxine a Testosterone.

Mae yna rai canllawiau penodol ar gyfer pwy ddylai beidio a chymryd HRT trwy'r geg:

- Dros 60 oed
- Anhwylderau gastrig/perfeddol sy'n golygu bod y gallu i amsugno'n cael ei effeithio (colitis briwiol, clefyd Crohn, llwybr osgoi gastrig ac ati)
- Defnyddio meddyginiaethau GLP-1 (Wegovy, Mounjaro ac ati)
- Hanes personol neu deuluol o VTE
- BMI >30
- Pwysedd gwaed wedi'i reoli'n wael
- Hanes personol o feigrin
- Defnyddio meddyginiaethau sy'n ysgogi ensymau afu (carbamazepine, rifampicin ac ati)
- Clefyd y goden fustl

abuhb.nhs.wales/iechyd-menywod

