

Gwybodaeth i Gleifion

Opsiynau nad ydynt yn Hormonaidd i Drin y Menopos ar ôl Canser

Cefndir

Mae tua 9 miliwn o ferched yn cael diagnosis o ganser bob blwyddyn yn fyd-eang. Oherwydd bod mwy o bobl yn goroesi canser, mae hyn yn golygu bod mwy o ferched yn byw gyda chanlyniadau menoposaidd triniaeth canser yn yr hirdymor.

Mae menopos a achosir gan driniaeth yn aml yn fwy difrifol na menopos naturiol oherwydd y gostyngiad sydyn mewn hormonau (fel arfer cyn oedran naturiol y menopos).

Gall merched ddioddef amryw o symptomau: pyliau poeth, chwysu yn y nos, trafferthion rhywiol, anawsterau cwsig, amharu ar hwyliau, i enwi ond ychydig. Daw menopos cynnar a thriniaethau parhaus a chanlyniadau iechyd hirdymor: risg uwch o osteoporosis, risg uwch o glefyd cardiofasgwlaidd.

Mae'r opsiynau cyfannol a'r newidiadau ffordd o fyw yn cynnwys:

Cadw ystafelloedd yn oer a gwisgo dillad ysgafn.

Cynnal pwysau iach a chadw'n actif

Cyfyngu ar sbardunau fel caffeine, alcohol a bwydydd sbeislyd.

Rhoi'r gorau i ysmygu i leihau difrifoldeb symptomau.

Mae ymarferion ymlacio, meddwlgarwch ac ioga yn hybu hwyliau a chwsg.

Gall technegau anadlu leihau dwyster pyliau poeth.

Opsiynau nad ydynt yn Hormonaidd ar Bresgripsiwn

SSRI/SNRI

Defnyddir y meddyginiaethau y tu allan i amodau eu trwydded i leihau difrifoldeb ac amllder pyliau poeth gan 40-60%.

Mae'r opsiynau'n cynnwys:

Paroxetine (10mg y dydd) – mae'r un mor effeithiol â dosau uwch ac mae'r rhan fwyaf o'r ymchwil wedi'i wneud ar ddosau 10mg. Yn rhyngweithio â Tamoxifen.

Fluoxetine - gall fod yn effeithiol hefyd ac mae llai o debygolrwydd y bydd sgil-ffeithiau. Yn rhyngweithio â Tamoxifen.

Citalopram (10-30mg y dydd) neu Escitalopram – gall y rhain wella pyliau poeth a hwyliau ond mae rhai sgil-ffeithiau cymharol gyffredin. Nid yw'r rhain yn rhyngweithio â Tamoxifen.

Venlafaxine (rhwng 37.5 a 150mg y dydd) - mae astudiaethau'n dangos bod y feddyginiaeth yn gyson effeithiol mewn gwahanol dreialon. Nid yw'n rhyngweithio â Tamoxifen. Caiff ei ffafrio ar gyfer y cleifion hynny sy'n cymryd Tamoxifen a dangosir bod 75mg y dydd yn lleihau pyliau poeth yn sylweddol yn ogystal â dangos gwelliant posibl o ran blinder, iechyd meddwl a phroblemau cysgu.

Sertraline - mae hefyd yn SSRI ond mae'r ymchwil yn awgrymu nad yw'n effeithiol iawn ar gyfer rheoli pyliau poeth.

Gall sgil-ffeithiau'r meddyginiaethau hyn gynnwys ceg sych, cyfog, rhwymedd, problemau archwaeth bwyd, libido isel ac mae'r rhain yn gwaethygu wrth i'r dosau gynyddu. Weithiau gellir lleihau'r cyfog trwy ddefnyddio fformiwleiddiad hir-weithredol.

Oxybutynin

Mae Oxybutynin yn opsiwn newydd ar gyfer rheoli pyliau poeth gan ei bod fel arfer yn feddyginiaeth a ddefnyddir ar gyfer rheoli symptomau pledren orweithgar. Fodd bynnag, mae wedi dangos ei bod yn lleihau amllder pyliau poeth. Treial bach oedd hwn ar gleifion ar ôl iddyn nhw gael canser y fron. Nid yw wedi'i drwyddedu ar gyfer rheoli pyliau poeth, ond mae'n rhywbeth y mae arbenigwyr menopos yn ei ddefnyddio y tu allan i amodau'r drwydded at y diben hwn. Gall achosi rhai sgil-ffeithiau fel poenau stumog, dolur rhydd, cyfog, cur pen, ceg sych, a llygaid sych. Fel arfer, 2.5mg ddwywaith y dydd yw'r dos, ond gellir cynyddu hyn i 5mg ddwywaith y dydd.

Gabapentin a Pregabalin

Dangoswyd bod Gabapentin (rhwng 300mg y dydd a 300mg dair gwaith y dydd) neu Pregabalin (75 i 150mg ddwywaith y dydd) yn gwella pyliau poeth o'u cymharu â phlasebo. Mae sgil-ffeithiau'n cynnwys teimlo'n flinedig, pendro, cynyddu pwysau a cheg sych. Yn y treialon ymchwil, roedd y rhain yn gwaethygu pan gynyddwyd y dos.

Gall Gabapentin fod yr un mor effeithiol i reoli pyliau poeth â Venlafaxine; fodd bynnag, yn y treialon roedd cleifion yn tueddu i ffafrio Venlafaxine.

Nid yw'r ymchwil sydd ar gael ar gyfer y meddyginiaethau hyn yn cynnwys effeithiau hirdymor, boed hynny'n bositif neu'n negyddol. Mae risg hefyd, o ystyried sut fath o feddyginiaethau yw Gabapentin a Pregabalin, y gallai cleifion ddod yn ddibynnol, ac felly mae'r presgripsiynau yn cael eu rheoli'n llym.

Clonidine

Mae Clonidine yn feddyginiaeth y gellir ei defnyddio ar gyfer pwysedd gwaed uchel ond mae hefyd wedi'i drwyddedu ar gyfer pyliau poeth. Fel arfer, 25 mcg yw'r dos a gymerir, ddwywaith y dydd, am bythefnos. Gellir cynyddu hyn i uchafswm o 50 mcg dair gwaith y dydd. Mae tystiolaeth o'i effaith yn anghyson; mae un astudiaeth yn dangos gostyngiad sylweddol yn nifer y pyliau poeth a gwell ansawdd bywyd o'i gymharu â phlasebo mewn menywod sydd wedi cael canser y fron pan fyddan nhw'n defnyddio'r dos uchaf o 100 mcg bob dydd. Daw sgil-ffeithiau o ddefnyddio Clonidine ac mae'r rhain yn debygol o waethygu gyda dosau uwch o'r feddyginiaeth. Mae'r sgil-ffeithiau'n cynnwys anawsterau cysgu. Gwelir hyn mewn hyd at 50% o'r cleifion sy'n dewis ei defnyddio. Nid yw'n feddyginiaeth y gellir rhoi'r gorau i'w defnyddio yn sydyn, a rhaid lleihau'r dos yn raddol er mwyn ei derfynu, i osgoi pwysedd gwaed uchel sydyn. Efallai na fydd Clonidine yn addas ar gyfer cleifion â phwysedd gwaed isel.

Fezolinetant

Mae fezolinetant yn dderbynnnydd Neurokinin 3 antagonistaid, sydd wedi'i drwyddedu i reoli symptomau fasreolwyr (vasomotor). Mae Fezolinetant yn cael ei ddefnyddio y tu allan i amodau'r drwydded ymhlith cleifion sydd wedi goroesi canser y fron. Mae astudiaethau lle mae derbynnnydd Neurokinin 3 antagonistaid wedi cael ei roi i fenywod sy'n profi pyliau poeth wedi dangos effaith gyflym ar symptomau fasreolwyr. Gellir gweld manteision o fewn y 4 wythnos gyntaf, gyda threial teg yn digwydd dros 12 wythnos. Trwyddedwyd Fezolinetant gan yr MHRA ym mis Rhagfyr 2023 ac fe gafodd gymeradwyaeth NICE y GIG ym mis Chwefror 2026. Mae angen cynnal profion gwaed ar gyfer gweithrediad yr afu cyn dechrau, a hefyd ym misoedd 1, 2, 3 a 12. Mae'r sgil-ffeithiau'n cynnwys dolur rhydd, anawsterau cysgu a phoenau stumog.

Therapiau amgen a chyflenwol

Mae NICE 2015 yn nodi mai dim ond St John's Wort allai wella symptomau, ond nid yw'n cael ei argymhell oherwydd rhyngweithiadau difrifol â chyffuriau.

Nid yw Isoflavones, Red Clover na Black Cohosh yn cael eu hargymhell gan unrhyw un o'r cyrff rhyngwladol ar gyfer menywod sydd wedi cael canser y fron.

Therapi Ymddygiad Gwybyddol

Canfuwyd mewn un astudiaeth fod hypnotherapi mor effeithiol â Gabapentin ar gyfer lleihau pyliau poeth. Dangosodd astudiaethau clinigol pellach yr effaith gan achosi i fenywod sgorio eu pyliau poeth yn fwy ffafriol. Argymhellir Therapi Ymddygiad Gwybyddol hefyd fel opsiwn triniaeth ar gyfer gorbryder yn ystod y cyfnod cyn ac ar ôl y menopos. Gall dull Therapi Ymddygiad Gwybyddol sy'n seiliedig ar therapi gael effaith ar y ffordd yr ystyrir pyliau poeth a'r ffordd y'i rheolir a lleihau straen a phroblemau cysgu a lles. Caiff hyn ei gynnig o fewn Gwasanaeth Arbenigol Menopos BIPAB. Gofynnwch i'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd i'ch cyfeirio.

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English"**