

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

Bileog Eolais

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc



Moladh 13 do Dhaoine maidir le Teiripe athsholáthair hormón

Má chinneann tú teiripe athsholáthair hormóin a úsáid (in aghaidh siomptóim mheanapásacha) tar éis plé críochnúil le do ghairmí cúraim sláinte, úsáid í ar feadh na tréimhse is giorra is féidir.

Príomhachóimre

- Tá teiripe athsholáthair hormón (TAH) mheanapásach bainteach le riosca méadaithe ailse cíche; mar sin féin, athraíonn an leibhéal riosca de réir fhoirmlí an chógais, fhad a úsáide, agus an mhodha seachadta. Tá roinnt foirmlithe TAH a mbaineann rioscaí níos ísle leo ar fáil anois.
- Uaireanta d'fhéadfadh TAH a bheith ar an rogha is éifeachtaí do roinnt siomptóim mheanapásacha. Dá bhrí sin, ní mór na díobhálacha a d'fhéadfadh a bheith ag úsáid TAH a mheá in aghaidh na dtairbhí a bhaineann le cáilíocht saoil agus meabhairshláinte a fheabhsú.
- Chun cinneadh a dhéanamh TAH a úsáid, teastaíonn plé críochnúil le do ghairmí cúraim sláinte, toisc go n-athraíonn an riosca ailse cíche ag brath ar an duine. Ba cheart meastóireacht a dhéanamh ar úsáid TAH go tréimhsiúil agus ba cheart TAH a úsáid ar feadh na tréimhse is giorra is féidir.

Teiripe athsholáthair hormón agus ailse

Is leigheas é TAH meanapásach chun siomptóim deiridh míostraithe a chóireáil. Úsáideann TAH hormóin a tháirgtear lasmuigh den chorp chun na hormóin a tháirgeann mná roimh dheireadh míostraithe a mhacasamhlú. Is é éastráigin an hormón a úsáidtear, a thugtar ina haonar nó i gcomhcheangal le hormón eile ar a dtugtar próigeistéarón.

Bíonn comharthaí sóirt éagsúla ar mhná meanapásacha agus bíonn tionchar diúltach acu ar a gcáilíocht saoil agus ar a meabhairshláinte. Is féidir roinnt iarmhairtí a bhaineann le deireadh míostraithe, oistéapóróis mar shampla, a chóireáil le cógais shonracha. Mar sin féin, tugann sciar suntasach de na siomptóim mheanapásacha údar cuí le húsáid TAH mar an fhoirm cóireála is éifeachtaí.

Cad é comhdhéanamh TAH agus cén chaoi a dtugtar é?

Tá TAH le fáil mar dhá phríomhghrúpa cógas: TAH nach bhfuil inti ach éastráigin agus TAH comhcheangailte (éastráigin móide próigeistéarón). Is féidir an chomhpháirt éastráigine a thabhairt mar phaiste mallghníomhach (le próigeistéarón nó gan é), glóthach nó unghad, nó mar phiolla ó bhéal ina mbíonn sí comhcheangailte le próigeistéarón. Is féidir an chomhpháirt próigeistéaróin a thabhairt mar phiolla ó bhéal (le héastráigin nó gan í) nó mar phaiste mhallghníomhach le héastráigin. Is féidir próigeistéarón ina aonar a thabhairt freisin mar fheiste hormónach laistigh d'útarach.

Méadaítear an riosca ailse cíche má úsáidtear TAH comhcheangailte (éastráigin móide próigeistéarón) fiú ar feadh tréimhse ghearr. Tá an méadú ar an riosca ailse cíche níos lú le TAH nach bhfuil inti ach éastráigin ná le TAH comhcheangailte. D'fhéadfadh baint a bheith ag úsáid TAH freisin le riosca méadaithe ailse ubhagáin agus ailse inmheithriam.

Ó 2015 i leith, is cosúil go bhfuil méadú tagtha ar ráta na n-oidéas TAH, le méadú i bhfad níos mó ar oidis le haghaidh paistí, glóthacha nó unghaí ná in oidis le haghaidh TAH ó bhéal agus is dócha gurb amhlaidh atá toisc go bhfuil siad níos éasca a thabhairt agus go meastar go bhfuil méadú níos lú ar riosca mar thoradh orthu.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Bíodh measúnú riosca pearsantaithe agat agus plé críochnúil le do ghairmí cúraim sláinte Chun cinneadh a dhéanamh TAH a úsáid, ní mór breithniú cúramach a dhéanamh ar na buntáistí agus na díobhálacha lena mbaineann. Cumhdaíonn sé sin:

- measúnú riosca atá saincheaptha duit a bheith agat, lena n-áirítear measúnú mamagrafaíochta bonnlíne agus dlúis fíocháin cíche agus measúnú ar stair teaghlaigh agus fachtóirí riosca eile (chun meastóireacht a dhéanamh ar an riosca féideartha a bhaineann le TAH a úsáid);
- cinneadh eolasach a dhéanamh tar éis plé críochnúil le gairmí cúraim sláinte maidir le cothromaíocht na dtairbhí agus na ndíobhálacha, lena n-áirítear plé ar an bhfoirmlíu TAH is oiriúnaí;
- athmheasúnuithe tréimhsiúla a dhéanamh, chun úsáid TAH a íoslaghdú oiread agus is féidir.

Seiceáil cén foirmlíu TAH atá ceart duitse. Tá baint ag foirmlithe TAH éagsúla le leibhéil éagsúla riosca ailse cíche. Bíonn TAH nach bhfuil inti ach éastráigin bainteach le méadú níos ísle ar riosca; mar sin féin, ní féidir ach le mná a bhfuil a mbroinn bainte acu TAH nach bhfuil inti ach éastráigin a úsáid. Maidir leis na mná sin, is í éastráigin a thugtar dóibh tríd an bhfaighin an foirmiú is fearr, toisc go bhféadfadh sé nach méadaítear léi an riosca ailse cíche.

...

Úsáid TAH ar feadh na tréimhse is giorra is féidir. Dá fhaide fad úsáid TAH, is ea is mó an riosca ailse cíche. Moltar athmheasúnú tréimhsiúil ar na siomptóim chun an dáileog a choigeartú nó an foirmliú a mhodhnú más gá, agus chun a chinneadh an bhfuil gá le húsáid leanúnach TAH.

Níor cheart TAH a úsáid mar bheart coisctheach. Ceapadh go mbeadh tionchar dearfach ag TAH ar shláinte chardashoithíoch agus néarchognaíoch. Mar sin féin, ní thacaíonn an fhianaise leis sin. Níor cheart úsáid TAH a mheas ach i measc na mban a bhfuil siomptóim mheanapásacha orthu.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla maidir leis an tsláinte a chur chun cinn

Ní chosnaíonn TAH an croí ná an inchinn. A mhalairt ar fad is fíor – is cosúil go méadaíonn TAH an baol néaltraithe. Dá bhrí sin, tá sé tábhachtach dóibh siúd atá ag smaoineamh ar úsáid TAH a thosú, agus dóibh siúd atá ag úsáid cógais TAH faoi láthair, labhairt lena ngairmí cúraim sláinte faoi na buntáistí agus na díobhálacha.

Faigh eolas faoi bheartais a thacaíonn le húsáid shábháilte TAH

Beartais éifeachtacha a thacaíonn le húsáid TAH agus forálacha á ndéanamh acu chun na torthaí is fearr is féidir a chinntiú dóibh siúd a úsáideann na cógais sin. I measc cuid de na beartais sin tá:

- Rochtain éasca ar ghairmithe cúraim sláinte chun siomptóim mheanapásacha agus na buntáistí agus na díobhálacha a bhaineann le húsáid TAH agus roghanna malartacha neamh-hormónacha a phlé
- Measúnú ar riosca ailse cíche bunlíne sula dtosaíonn tú ar TAH a úsáid, agus athmheastóireacht thréimhsiúil ar shiomptóim agus ar úsáid TAH.
- Infhaighteacht foirmilte TAH éagsúla, ar bhonn oidis amháin, chun úsáid TAH a phearsantú agus a rioscaí a íoslaghdú.
- Oideachas leighis leanúnach agus forbairt ghairmiúil do ghairmithe cúraim sláinte.

Do riosca a thuiscint

- Tá dul in aois bainteach le riosca méadaithe ailse cíche. Beidh an méadú ar an riosca ailse cíche i measc na mban a úsáideann TAH, i gcomparáid leo siúd nach n-úsáideann TAH, níos mó i gcás na mban scothaosta.
- Tá riosca níos airde ailse cíche ag mná iarmheanapásacha atá róthrom nó murtallach, mar gheall ar bhreis éastraigin inmheánach a shintéisítear i saill coirp. Mar sin féin, tá an méadú ar an riosca ailse cíche a bheith orthu mar gheall ar úsáid TAH níos lú ná mar atá do mhná nach bhfuil róthrom nó murtallach.
- Is fachtóirí neamh-inmhodhnaithe iad stair teaghlaigh ailse cíche agus dlús fíocháin cíche níos airde (a aithnítear agus úsáid á baint as mamagrafaíocht) a mhéadaíonn an baol ailse cíche, i gcomparáid le mná gan stair teaghlaigh ailse cíche agus a bhfuil gnáth-dhlús fíocháin cíche nó dlús fíocháin cíche íseal acu.
- Méadaíonn úsáid TAH dlús cíche, agus laghdaíonn sé sin íogaireacht na mamagrafaíochta a úsáidtear le haghaidh diagnóise agus scagadh; dá bhrí sin, méadaíonn úsáid TAH an seans nach mbraithfidh mamagrafaíocht ailse go luath i gcásanna áirithe.



© Iomhá le Shamir / AdobeStock.com



Tagairtí

Banks et al. (2003). *Lancet*. 362(9382):419-427. PMID: 12927427

Chlebowski et al. (2020). *JAMA*. 324(4):369-380. PMID: 32721007

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. (2019). *Lancet*. 394(10204):1159-1168. PMID: 31474332

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2012). Pharmaceuticals. IARC Monographs, Iml. 100A

An Institiúid Náisiúnta um Shármhaitheas Sláinte agus Cúraim. (2024). *Menopause: identification and management*. NICE guideline [NG23]

Vinogradova et al. (2021). *BMJ*. 374:n2182. PMID: 34588168

Vinogradova et al. (2020). *BMJ*. 371:m3873. PMID: 33115755

US Preventive Services Task Force et al. (2022). *JAMA*. 328(17):1740-1746. PMID: 36318127

D'fhorbair Meitheal 4 um Ghnáthaimh Liachta an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna thoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla (*Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs*). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

PDF ISBN 978-92-68-36164-1 doi:10.2875/9785211 EW-01-25-134-GA-N