

Utrogestan

(Pu'aki 'Yew-trow-gest-an')

Ko e Utrogestan ko ha progesterone. 'Oku ngāue 'aki fakataha ia mo e oestrogen, ko ha menopausal hormone therapy (MHT) ma'á e kakai 'oku 'i ai honau taungafanaú.

'I he kamata ho'oku menopause, 'oku 'alu ki 'olunga mo holo ki lalo e lēvolo 'o ho'oku oestrogen ('oku toe ui ko e perimenopause). 'E lava ke fakatupu 'e he ngaahi liliu ko 'ení ha ngaahi ongo'i vela fakatupakē (hot flushes), mōmoa 'a e 'ēlia 'o e fakafefiné, palopalema fakaeongo mo e palopalema e mohé.

Kapau 'oku 'i ai ho'oku taungafanaú, 'e lava ke fakautuutu ho'oku tu'u laveangofua ke ma'u e kanisā endometrial kapau 'okú ke faka'aonga'i 'a e oestrogen 'iate ia pē. 'E lava ke tokoni 'a e Utrogestan ke ta'ofi 'eni.





Kapau kuo te'eki ke ke puke fakamāhina 'i ha māhina 'e 12, kuó ke a'usia 'e koe 'a e menopause.





Founga hono ngāue'aki e Utrogestan


'Oku lava ke ma'u ha fo'i'akau Utrogestan (100mg).


 **Kapau kuo laka hake 'i he māhina 'e 12 'a e te'eki ke ke puke fakamāhiná:**
Folo 'a e fo'i'akau 'e 1 'i he 'aho kotoa pē 'i he 'ai ke ke mohé.

 **Kapau kuó ke puke fakamāhina 'i loto 'i he māhina 'e 12 kuo 'osí:**
Folo tu'o taha 'a e fo'i'akau 'e 2 'i he 'ai ke ke mohé, 'i ha 'aho hokohoko 'e 12 'i he māhina takitaha. 'Oku angamaheni ke puke fakamāhina 'i ha ngaahi 'aho kimui ai.

 Folo 'a e Utrogestan 'oku te'eki ke 'i ai ha me'akai 'i ho keté, houa 'e 2 hili e ma'u ha me'akai.

 Folo kakato 'a e fo'i'akau 'aki 'a e ipu vai. 'Oua 'e momosi pe lamu.

 'E lava ke 'ai 'e he Utrogestan ke ke ongo'i fiemohea, tautefito 'i he taimi 'okú ke fuofua folo aí, ko ia ai, 'oku lelei taha ke folo 'i he 'ai ke ke mohé.

 Kapau 'e ngalo ke folo, folo ia 'i he taimi pē 'okú ke manatu'i aí. Ka 'o kapau 'oku ofi ia ki he taimi ke ke toe folo hoko aí, 'oua te ke folo ka ke tali ke folo hoko 'i he taimi angamaheni. 'Oua na'á ke liunga e fo'i'akau.



Fakatokanga'i ange

'Oua na'á ke folo e fo'i'akau ni kapau 'oku 'ikai sai kiate koe 'a e soy. Kapau 'oku kovi kiate koe 'a e pinatí, talanoa ki ho'oku kautaha mo'ui lelei kimu'a peá ke faka'aonga'i 'a e Utrogestan.

 'Oku lisi 'i he peesi hokó 'a e ngaahi nunu'a kovi

‘Oku kehe ‘a e Utrogestan mei he ngaahi progestogen kehé

Ko e Utrogestan pē ‘a e ‘bio-identical’ progestogen ‘oku ma‘u ‘i Aotearoa Nu‘usilá. ‘Oku tatau ia mo e hormone ‘oku fakatupu ‘e ho sinó pea ‘oku si‘isi‘i ange hono ngaahi nunu‘a taimi lōloá ‘i he ngaahi faito‘o progestogen kehé.

Ko e hā e lōloa hono fiema‘u ke u ngāue ‘aki ‘a e Utrogestan?

‘E fiema‘u ke ke ngāue ‘aki ‘a e faito‘o ko ‘ení ki he lōloa tatau mo ho‘o ngāue ‘aki ‘a e oestrogen. ‘Oku mahu‘inga ke ke sivi ma‘u pē mo ho‘o kautaha mo‘ui leleí ke fakapapau‘i ko e ngaahi faito‘o ko ‘ení ‘oku totonu ma‘au.

‘Oku ta‘ofi ‘e he tokolahi hono ngāue ‘aki ‘a e MHT hili ha ngaahi ta‘u ‘i he taimi ‘oku tu‘u ai ‘enau ngaahi faka‘ilonga menopause. Ko e lelei tahá ke holoki ‘a e MHT, kae ‘ikai ta‘ofi fakatupakē. Talanoa ki ho‘o kautaha mo‘ui leleí kimu‘a pea toki ta‘ofi.

Lolotonga ho‘o folo ‘a e Utrogestan

Faka‘ehi‘ehi mei he faka‘ulí mo ha ngaahi ngāue kehe ‘e fiema‘u ai ke ke ‘ā‘ā kae ‘oua kuó ke ‘ilo ‘a e ngāue e faito‘ó ni kiate koé.

Mahalo te ke fiema‘u ke fakavaha e fā‘elé

‘Oku ‘ikai fakahoko ‘e he Utrogestan ‘a e fakavaha fā‘elé pea ‘oku ‘ikai ke ne ta‘ofi ‘e ia koe mei he feitamá. ‘E fiema‘u ke ke faka‘aonga‘i ‘a e fakavahá kae ‘oua kuó ke a‘usia ‘a e menopause, ‘a ia ko e ‘ikai ke puke fakamāhina ‘i ha māhina ‘e 12. Tatau ai pē kapau kuo te‘eki ke ke puke fakamāhina hili ha ngaahi māhina, te ke kei lava pē ‘o feitama.

Ngaahi nunu‘a koví

‘E lava ke fakatupu ‘e he Utrogestan ha ngaahi nunu‘a koví, neongo ‘oku ‘ikai ke ma‘u ia ‘e he tokotaha kotoa pē. ‘Oku fa‘a tō ma‘ama‘a pē pea hili pē ha taimi pea mole atu. Talaange ki ho‘o kautaha mo‘ui leleí kapau ‘oku fakatupu ‘e he ngaahi nunu‘a kovi ko ‘ení ha ngaahi palopalema kiate koe:

- tā vaivaia, ninimo
- ongo‘i puke (tokakovi), vai e tu‘umama‘ó (fakalele) pe faingata‘a e tu‘umama‘ó
- Langa ‘ulu pe ongo‘i tōlalo
- uesia e kilí hangē ko e veli, fepulopulasi, kilikiliua
- ake e va‘é mo e kau‘i va‘é (tānaki ai ha vai)
- fakafefeka e huhú

Talanoa ki ho‘o kautaha mo‘ui leleí kapau ‘okú ke fakatokanga‘i ha ngaahi faka‘ilonga ‘o ha palopalema ki he ‘até hangē ko e lanu engeenga e matá pe kilí.

FAKATOKANGA‘I ANGE: Koe‘uhí ‘oku ngāue ‘aki ‘a e Utrogestan fakataha mo e oestrogen, ‘e malava pē ke lahi ange e ngaahi nunu‘a kovi ke fakatokanga‘i, hangē ko e poloka e totó. Fekumi lahi ange – hn.org.nz/Utrogestan-mht



Talanoa ki ho‘o toketaá, neesí pe tokotaha talatalá kapau ‘oku ‘i ai ha‘o fa‘ahinga fehu‘i fekau‘aki mo hono ngāue ‘aki ‘o e Utrogestan pe ko ha MHT kehe.