Kuelekea kukoma kwa Hedhi kwa waathirika wa VVU

Karatasi ya maelezo kina wahusu wanawake walio na VVU, wataalam wa VVU, madaktari wa wanawake, na wataalam wengine wa afya.
Kimetayarishwa na kikundi kinachohusika na kukoma kwa hedhi (Menopause Working Group), kwa kushirikiana na WAVE, EACS.

WAVE
EACS European AIDS Clinical Society

Kukoma kwa Hedhi kwa Wanawake Walio na VVU

Idadi inayoongezeka ya wanawake walio na VVU wanaopitia kukoma kwa hedhi. Maarifa kuhusu dalili na ishara za kukoma kwa hedhi mara nyingi hayajulikani na wataalam wa VVU na pia wanawake wenyewe, na madaktari wa wanawake mara nyingi hawana ufahamu na uelewa wa vipengele maalum vya VVU vinavyohusu kukoma kwa hedhi.

Kwa hivyo, wanawake walio na VVU mara nyingi hupokea huduma duni kuhusu kukoma kwa hedhi, licha ya kuwepo kwa dalili nyingi ambazo zinaweza kuwa kali zaidi na kutamka ikilinganishwa na wanawake wasio na VVU. Hili ni muhimu hasa kwa sababu wanawake walio na VVU wako katika hatari maalum ya kupata udhaifu wa mifupa (osteoporosis), matukio ya moyo na mishipa, na unyogovu, ambavyo vyote huongezeka wakati wa mpitio wa kukoma kwa hedhi.

Ufafanuzi

Perimenopause: Kipindi kinachotangulia kukoma kwa hedhi kabla ya hedhi kukoma kabisa.

Menopause: Kukoma kabisa kwa mzunguko wa hedhi (inasemwa kutokea wakati hapajawa na hedhi kwa miezi kumi na miwili (12).

Postmenopause: Hatua ya maisha baada ya kukoma kwa hedhi.

Kudhohofika kwa ovari mapema: kukoma kwa hedhi unaotokea kabla ya umri wa miaka 40.

Kukoma kwa hedhi mapema: kukoma kwa hedhi unaotokea kati ya umri wa miaka 40–45.

Kutathmini dalili zinazoambatama na kukoma kwa hedhina dalili zake

- Kwa wanawake wengi wanaopitia kukoma kwa hedhi, dalili huanza wakati wa kipindi kinachotangulia hedhi kukoma) - kwa hivyo ni muhimu kuanza kuchunguza dalili kabla ya kukoma kwa hedhi.
- Vipimo vya homoni vinahitajika tu kwa wanawake wanaokoma hedhi mapema au kudhohofika kwa ovari mapema, au kwa wanawake wanaopata dalili zisizo za kawaida, ili kuondoa sababu nyingine za dalili zao.
- Dalili za kukoma kwa hedhi, dalili za VVU, na athari za matibabu ya kuzuia virusi (ART) zinaweza kuwa ngumu kutofautisha. Hili linaweza kusababisha wasiwasi na kuathiri uzingatiaji wa ART. Kutambua chanzo cha dalili hizi ni muhimu kwa usimamizi sahihi.
- Menopause Rating Scale (MRS) ni mchakato muhimu unaoweza kutumika kwa tathmini binafsi, na vile vile wakati wa mashauriano, kufuatilia dalili na matokeo ya matibabu.

Dalili za Kawaida za kukoma kwa Hedhi

- Kujihikia joto ghafla na kutokwa na jasho usiku
- Usumbufu kupata usingizi
- Maumivu ya kichwa/migraine
- Maumivu ya misuli, maumivu ya viungo
- Kuongezeka uzito (kunenepa)
- Mabadiliko ya ngozi na nywele
- Wasiwasi
- Matatizo ya utambuzi "ukungu wa ubongo"
- Uchovu
- Kutokuwa mchangamfu
- Ukavu wa uke na maumivu wakati wa ngono
- Dalili za kuathirika kwa mfumo wa mkojo
- Kupoteza hamu ya ngono

Zaidi ya dalili thelathini na nne (34) tofauti zimeelezewa.

Magonjwa Yanayohusiana na Ukomo wa Hedhi

Mabadiliko mwilini yanayoambatana na kukoma kwa hedhi huongeza zaidi hatari iliyopo ya osteoporosis (udhaifu wa mifupa), matukio ya moyo na mishipa, na unyogovu kwa wanawake walio na VVU. Uchunguzi na matibabu yanapaswa kutolewa mara kwa mara.

Usimamizi

- Matibabu yanapaswa kutolewa kwa watu wote walio na dalili za kukoma kwa hedhi.
- Mikakati ya tabia yenye ufanisi dhidi ya dalili inajumuisha msaada kutoka kwa wenzao, matibabu ya utambuzi wa tabia, matibabu ya kujifunza umakini, na vile vile acupuncture (mfumo wa tiba ya kudunga sindano sehemu kadhaa mwilini).
- Kuna ushahidi fulani unaopendekeza kuwa isoflavones na Cimicifuga (black cohosh) (aina ya mimea fulani inayo patikana katika mboga) zinaweza kutoa afueni kutoka kwa dalili za vasomotor (kupanuka kwa mishipa ya damu), lakini ubora, usafi, na usalama wa bidhaa hizi unaweza kutojulikana.
- Estrogen ya uke ina athari chanya kwa afya ya ngono na dalili za ukavu na kuwashwa kwa uke. wakati wa haja ndogo (urogenital), na inaweza kutumika kwa wanawake wengi, ikiwa ni pamoja na wale wengi ambao huchagua kutotumia, au hawawezi kutumia matibabu ya homoni ya kukoma kwa hedhi (MHT) ya kimfumo.
- Matibabu ya homoni ya kimfumo yanaboresha ubora wa maisha, hupunguza ugonjwa wa osteoporosis, hatari ya magonjwa ya moyo na mishipa, na vifo vya sababu zote.
- Estrogen ya ngozi (pamoja na progesterone ikiwa mwanamke ana mfuko wa uzazi) ni chaguo linalopendelewa la MHT kutokana na hatari ndogo ya thromboembolic.
- Masharti ya kutoitumia MHT ni pamoja na saratani ya matiti ya sasa au inayoshukiwa au saratani zingine zinazotegemea estrogen na kutokwa na damu kusikojulikana kutoka ukeni.
- Wanawake walio na kushindwa kwa ovari mapema au ukomo wa hedhi wa mapema wanapaswa kupokea MHT hadi angalau umri wa kawaida wa ukomo wa hedhi.
- Mwingiliano wa dawa kati ya ART, homoni, na matibabu mengine (ikiwa ni pamoja na matibabu mbadala na ya ziada) unapaswa kutathminiwa, na ikiwa ni lazima na inafaa, marekebisho ya ART yanapaswa kufanywa ili kuwawezesha wanawake kutumia MHT ikiwa wanataka kufanya hivyo.

Mapendekezo Muhimu

- Tathmini mizunguko ya hedhi na uchunguze dalili mara kwa mara (k.m., kila mwaka) kwa wanawake >40.
- Tumia **Menopause Rating Scale** kwa tathmini binafsi na ya kliniki.
- Tambua na kutibu au tumia kwa matibabu ya kudhoofika kwa ovari mapema na kukoma kwa hedhi mapema.
- Rufaa au tumia matibabu kwa watu wote walio na dalili za kukoma wa hedhi.
- Tumia chombo cha kukagua mwingiliano wa **dawa cha Liverpool kutambua mwingiliano** wa dawa kati ya ART na matibabu ya kukoma kwa hedhi ya homoni na yasiyo ya homoni.
- Tathmini mara kwa mara afya ya akili na udhaifu wa mifupa (osteoporosis) na hatari ya magonjwa ya moyo na mishipa.

Menopause Rating Scale

Liverpool Drug Interaction Checker

Ingawa neno 'mwanamke' limetumika katika karatasi hii ya maelezo, tunatambua kuwa watu waliobadili jinsia na watu wasio na jinsia maalum hupitia ukomo wa hedhi. Mwongozo huu unawahusu wao pia.

Rasilimali (nyenzo) za kujifunzia:
Menopause Rating Scale: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/12914663/; http://www.hqlo.com/content/1/1/28; **University of Liverpool HIV Drug Interactions website**: https://www.hiv-druginteractions.org/. **Peer support** – Grows Project/Sophia Forum: https://sophiaforum.net/women-with-hiv-growing-older-wiser-and-stronger-grows/; https://sophiaforum.net/guide-to-menopause-for-women-living-with-hiv/. **Aidsmap Menopause & HIV Factsheet**: https://www.aidsmap.com/about-hiv/menopause-and-hiv

Mawasiliano: WaveSecretariat@eacsociety.org