

English	العربية / Arabic
<p>Hormone replacement therapy (HRT)</p> <p>Hormone Replacement Therapy (HRT) is a treatment used to relieve symptoms of the menopause. It replaces the female hormones that are at a lower level as you experience the menopause.</p> <p>Oestrogen and progesterone are female hormones that play important roles in a woman's body. Falling levels cause a range of physical and emotional symptoms, including hot flushes, mood swings and vaginal dryness.</p> <p>The aim of HRT is to restore female hormone levels, which can bring relief to many women.</p>	<p>العلاج بالهرمونات البديلة</p> <p>يعتبر العلاج بالهرمونات البديلة علاجاً يستخدم للتخفيف من أعراض انقطاع الطمث. وهو يقوم بتعويض الهرمونات الأنثوية التي تكون في مستوى منخفض عند مرورك بمرحلة انقطاع الطمث.</p> <p>يعتبر هرمونا الاستروجين والبروستروجين هرمونان أنثويان يلعبان أدواراً مهمة في جسم المرأة. وتسبب المستويات المنخفضة لهما مجموعة من الأعراض الجسدية والعاطفية تشمل نوبات الحرارة وتقلبات الحالة المزاجية والجفاف المهلي.</p> <p>والهدف من العلاج بالهرمونات البديلة هو استعادة مستويات الهرمون الأنثوي، مما يجلب الراحة إلى العديد من النساء.</p>
How to get started on HRT	كيفية البدء في استخدام العلاج بالهرمونات البديلة

<p>Speak to your local GP practice if you're interested in starting HRT.</p> <p>You can usually begin HRT as soon as you start experiencing menopausal symptoms and will not usually need to have any tests first. However, a blood test to measure your hormone levels may be carried out if you're aged 40 to 45. Blood tests may also be carried out to help diagnose suspected premature menopause if you're under 40 and have menopausal symptoms.</p> <p>Your GP can explain the different types of HRT available and help you choose one that's suitable for you.</p> <p>Visit our self-help guide on accessing medicines if you have difficulty getting the medicines you need.</p>	<p>تحدثي إلى عيادة الـ GP المحلية الخاصة بك إذا كنت مهتمة بالبدء بالعلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p>يمكن البدء عادةً بالعلاج بالهرمونات البديلة بمجرد البدء في الشعور بأعراض انقطاع الطمث ولن تحتاجي عادةً لإجراء أي فحوصات أولاً. ومع ذلك، فقد يتم إجراء فحص دم لقياس مستويات الهرمون لديك إذا كان عمرك من 40 إلى 45 سنة. كما يمكن إجراء فحوصات الدم للمساعدة في تشخيص حالات انقطاع الطمث السابق لأوانه إذا كان عمرك تحت سن 40 وتعانين من أعراض انقطاع الطمث.</p> <p>يمكن أن يوضح الـ GP الخاص بك الأنواع المختلفة من العلاج بالهرمونات البديلة ويساعدك على اختيار النوع الأنسب لك.</p> <p>تفضلتي بزيارة دليل المساعدة الذاتية الخاص بنا للوصول إلى الأدوية إذا كنت تواجهين صعوبة في الحصول على الأدوية التي تحتاجينها.</p>
<h2>Types of HRT</h2> <p>There are two main types of HRT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combined HRT (oestrogen and progestogen) – for women who still have their womb • Oestrogen-only HRT – for women who have had their womb removed in a hysterectomy <p>There are several ways that oestrogen can be taken, including:</p>	<h2>أنواع العلاج بالهرمونات البديلة</h2> <p>هناك نوعان من أنواع العلاج بالهرمونات البديلة وهما:</p> <ul style="list-style-type: none"> • علاج الهرمونات البديلة المركب (الأستروجين والبروستروجين) – للنساء اللواتي ما زلن يملكن أرحاماً • علاج الهرمونات البديلة المحتوي على الأستروجين فقط – للنساء اللواتي قد أزلن أرحامهن خلال عملية استئصال الرحم <p>وهناك العديد من الطرق التي يمكن أخذ الأستروجين من خلالها، تشمل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأقراص – التي يمكن تناولها عن طريق الفم

<ul style="list-style-type: none"> • tablets – which can be taken by mouth • a patch that you stick on your skin • an implant – under local anaesthetic • oestrogen gel – which is applied to the skin and absorbed • oestrogen spray—which is applied to the forearm <p>When required to protect the womb lining from being stimulated by oestrogen, progestogen is available as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combined with oestrogen in tablets • combined with oestrogen in patches • separately as tablets or a progestogen releasing coil 	<ul style="list-style-type: none"> • الرقعة التي تقومين بلصقها على جلدك • الزرع – تحت التخدير الموضعي • جل الأستروجين – الذي يُطبق على الجلد ويتم امتصاصه • بخاخ الأستروجين – الذي يطبق على مقدمة الذراع <p>عند الحاجة لحماية بطانة الرحم من تحفيز الأستروجين، فيتوفر البروجستين على النحو التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مركباً مع الأستروجين على شكل أقراص • مركباً مع الأستروجين على شكل رقعة <p>منفصلاً على شكل لولب بروجستيني</p>
<h3>Choosing the right HRT for you</h3> <p>It is important to find the correct HRT to help your symptoms.</p> <p>A low dose of HRT hormones is usually prescribed to begin with. If you need to, you can increase your dose at a later stage.</p> <p>Once you've started HRT, it's best to take it for a few months to see if it works well for you. If not, you can try a different type or increase the dose. It's really important that you talk to your GP if you have any problems with HRT.</p>	<h3>اختيار العلاج بالهرمونات البديلة الأنسب لك</h3> <p>من المهم العثور على العلاج بالهرمونات البديلة الصحيح للمساعدة في إدارة أعراضك.</p> <p>عادة ما يتم وصف جرعة منخفضة من العلاج بالهرمونات البديلة للبدء بها. يمكنك زيادة جرعتك في مرحلة لاحقة إذا كنت بحاجة لذلك.</p> <p>بمجرد البدء بالعلاج بالهرمونات البديلة، فمن الأفضل أخذه لبضعة أشهر لمعرفة إذا ما كان يعمل بشكل جيد معك. إذا لم يكن ناجحاً معك، فيمكنك تجربة نوعاً آخر أو زيادة الجرعة. من المهم جداً أن تتحدثي إلى الـ GP إذا كان لديك أي مشكلة بسبب العلاج بالهرمونات البديلة.</p>

<h2>When HRT is not suitable</h2> <p>HRT may not be suitable, or a specialist opinion may be needed, if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have a history of breast cancer, ovarian cancer or womb (uterus) cancer • have a history of blood clots, tablet HRT is not recommended but taking HRT through the skin can be considered • have a history of heart disease or stroke • have untreated high blood pressure – your blood pressure will need to be controlled before you can start HRT • have liver disease • are pregnant or breastfeeding <p>In these circumstances, a different type of medication may be prescribed to help manage your menopausal symptoms.</p>	<p>متى يكون العلاج بالهرمونات البديلة غير مناسباً</p> <p>قد لا يكون العلاج بالهرمونات البديلة مناسباً، أو قد تكون هناك حاجة إلى رأي أخصائي، إذا كنت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لديك تاريخاً من سرطان الثدي، أو سرطان المبيض أو سرطان الرحم • لديك تاريخاً من الجلطات الدموية، فلا يُوصى بأخذ العلاج بالهرمونات البديلة على شكل أقراص ولكن يمكن التفكير في العلاج بالهرمونات البديلة من خلال الجلد. • لديك تاريخاً من أمراض القلب أو السكتات الدماغية • قد عانيت من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج – فستحتاجين إلى السيطرة على ضغط دمك قبل البدء بالعلاج بالهرمونات البديلة. • تعانين من مرض الكبد • حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية <p>في هذه الظروف، قد يتم وصف نوعاً مختلفاً من العلاج للمساعدة في إدارة أعراض انقطاع الطمث لديك.</p>
<h2>Side effects of HRT</h2> <p>Both hormones used in hormone replacement therapy (HRT), oestrogen and progestogen, have side effects.</p>	<p>أعراض العلاج بالهرمونات البديلة الجانبية</p> <p>كلا هرمونا الأستروجين والبرستروجين المستخدمان في العلاج بالهرمونات البديلة لديهما آثاراً جانبية.</p>

<p>Side effects usually improve over time, so it's best to try the treatment plan you have been prescribed for at least 3 months.</p> <p>If side effects continue after this time, see your GP so your treatment plan can be reviewed.</p> <p>Hormones used in HRT can have associated side effects, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluid retention • bloating • breast tenderness or swelling • headaches • indigestion • depression • vaginal bleeding <p>If side effects persist, your GP may recommend an alternative treatment plan.</p>	<p>عادة ما تتحسن الآثار الجانبية مع مرور الوقت، لذا من الأفضل تجربة خطة العلاج التي تم وصفها لك لمدة 3 أشهر على الأقل.</p> <p>إذا استمرت الآثار الجانبية بعد هذا الوقت، اذهبي لرؤية الـ GP الخاص بك وبذلك يمكن مراجعة خطة علاجك.</p> <p>يمكن أن يكون للهرمونات المستخدمة في العلاج بالهرمونات البديلة آثاراً جانبية مرتبطة بهما، تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • احتباس السوائل • الانتفاخ • تورم الثدي ورقته • الصداع • عسر الهضم • الاكتئاب • نزيف مهبلي <p>يمكن أن يُوصي الـ GP الخاص بك بخطة علاج بديلة إذا استمرت الآثار الجانبية.</p>
<p>Weight gain</p> <p>Many women believe taking HRT will make them put on weight, but there is no evidence that this is the case.</p>	<p>زيادة الوزن</p> <p>تعتقد العديد من النساء أن العلاج بالهرمونات البديلة سيتسبب في زيادة أوزانهن، ولكن ليس هناك دليلاً على هذا.</p>

<p>You may gain some weight during the menopause, but this often happens whether you take HRT or not.</p> <p>Exercising regularly and eating a healthy diet can help you to maintain a healthy weight.</p>	<p>قد تكتسبين بعض الوزن خلال مرحلة انقطاع الطمث، ولكن هذا يحدث غالباً سواء كنت تأخذين علاجاً بالهرمونات البديلة أم لا.</p> <p>يمكن أن يساعدك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي صحي على الحفاظ على وزن صحي.</p>
<h2>Understanding the benefits and risks</h2> <p>Recent findings show that although not completely risk-free, HRT remains the most effective solution for helping with symptoms of menopause and is also effective for the prevention of osteoporosis. It may also provide protection against heart disease.</p> <p>When deciding whether to have hormone replacement therapy (HRT), it is also important to understand the risks.</p> <p>You may have heard about a link between breast cancer and HRT. Guidelines from the National Institute for Health and Care Excellence (NICE) say that HRT is effective and recommend that it should be offered to women with menopausal symptoms.</p> <p>If you would like to start HRT, it is a good idea to have an initial discussion with your GP or practice nurse at your local primary care practice. They can discuss the risks and benefits with you, so you can decide what is right for you.</p>	<h2>فهم الفوائد والمخاطر</h2> <p>وتظهر النتائج التي تم التوصل إليها مؤخراً أنه على الرغم من عدم خلو العلاج بالهرمونات البديلة تماماً من المخاطر، يظل هو الحل الأكثر فعالية للمساعدة في أعراض انقطاع الطمث، كما أنه فعال في الوقاية من هشاشة العظام. كما أنه يقدم أيضاً حماية من أمراض القلب.</p> <p>من المهم فهم المخاطر أيضاً عندما تقرر الحصول على العلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p>ربما تكونين قد سمعتي عن الرابط بين سرطان الثدي والعلاج بالهرمونات البديلة. تنص المبادئ التوجيهية المقدمة من المعهد الوطني للصحة وتنفوق الرعاية (NICE) على أن العلاج بالهرمونات البديلة يعتبر علاجاً فعالاً وتوصي بتقديمه إلى النساء اللاتي تعانين من أعراض انقطاع الطمث.</p> <p>إنه لمن الجيد إجراء مناقشة أولية مع الـ GP أو الممرضة الممارسة في ممارسة الرعاية الأولية المحلية إذا كنت ترغبين في البدء بالعلاج بالهرمونات البديلة، حيث يمكنهم مناقشة المخاطر والفوائد معك وبذلك يمكنك أخذ القرار حول ما هو مناسب لك.</p> <p>تعاني كل امرأة من أعراض انقطاع الطمث بصورة مختلفة، لذلك ليس هناك طريقة لمعرفة كم من الوقت ستستمر الأعراض وكذلك المدة التي سوف تحتاجين فيها أخذ العلاج بالهرمونات البديلة. قد تحتاج بعض النساء اللواتي يعانين من أعراض مستمرة على المدى الطويل إلى الاستمرار في العلاج بالهرمونات البديلة للمساعدة في الأعراض وجودة الحياة الجيدة.</p>

<p>Every woman experiences the menopause differently, so there is no way of knowing how long symptoms will last and so how long HRT will need to be taken. Some women who have continued symptoms into the longer term, may need to keep taking HRT to help with symptoms and good quality of life.</p> <p>Further information about the benefits and risks of HRT</p>	<p>المزيد من المعلومات حول فوائد ومخاطر العلاج بالهرمونات البديلة</p>
<p>When to stop taking HRT</p> <p>Most women are able to stop taking HRT after their menopausal symptoms finish, which is usually two to five years after they start (but in some cases this can be longer).</p> <p>Gradually decreasing your HRT dose is usually recommended, rather than stopping suddenly. You may find that your menopausal symptoms come back after you stop HRT, but these should pass within a few months.</p> <p>Speak to our GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you have symptoms that persist for several months after you stop HRT • you have particularly severe symptoms <p>Treatment may need to be restarted, usually at a lower dose.</p>	<p>متى أتوقف عن أخذ العلاج بالهرمونات البديلة</p> <p>تستطيع غالبية النساء التوقف عن أخذ العلاج بالهرمونات البديلة بعد انتهاء أعراض انقطاع الطمث لديهن، وهو ما يحدث عادة بعد عامين إلى خمسة أعوام من البدء (ولكن قد يكون هذا أطول في بعض الحالات).</p> <p>يُوصى عادة بتقليل جرعة العلاج بالهرمونات البديلة تدريجياً بدلاً من التوقف عنه بشكل مفاجئ. وقد تعود أعراض انقطاع الطمث لديك مرة أخرى بعد إيقاف العلاج بالهرمونات البديلة، ولكن ينبغي أن تنتهي هذه في غضون شهور قليلة.</p> <p>تحدثي إلى الـ GP الخاص بك إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعانين من أعراض مستمرة للعديد من الأشهر بعد توقفك عن العلاج بالهرمونات البديلة • تعانين من أعراض شديدة بصفة خاصة <p>قد تحتاجين لإعادة البدء بالعلاج وعادة ما يكون بجرعة منخفضة.</p> <p>قد تحتاجين للمساعدة في إدارة جفاف المهبل والوقاية من هشاشة العظام بعد توقفك عن العلاج بالهرمونات البديلة. اقرأ عن أفضل الطرق للوقاية من هشاشة العظام.</p>

<p>After you have stopped HRT, you may still need help to manage vaginal dryness and to prevent osteoporosis. Read about the best ways to prevent osteoporosis.</p> <p>Cream, lubricants and local oestrogen preparations are available for vaginal dryness and discomfort. You don't need to suffer from vaginal dryness and discomfort without treatment.</p>	<p>يتوفر كريم ومزلاقات ومستحضرات أستروجين محلية لجفاف وانزعاج المهبل. أنت غير مجبرة على المعاناة من جفاف المهبل وانزعاجه بدون أخذ أي علاج.</p>
<p>Alternatives to HRT</p> <p>If you decide that you do not wish to take HRT, there are a number of alternative treatments to manage your menopause symptoms.</p> <p>Further information about treating menopause symptoms</p>	<p>بدائل عن العلاج بالهرمونات البديلة</p> <p>إذا قررت أنك لا ترغبين في أخذ العلاج بالهرمونات البديلة، فهناك عدداً من العلاجات البديلة لإدارة أعراض انقطاع الطمث لديك.</p> <p>المزيد من المعلومات حول معالجة أعراض انقطاع الطمث</p>
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages</p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>