

English	Polish / Polski
<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>Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)</p> <p>Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) jest metodą leczenia stosowaną do łagodzenia objawów menopauzy. Uzupełnia ona hormony żeńskie, których poziom obniża się w okresie menopauzy.</p> <p>Estrogen i progesteron to hormony żeńskie, które odgrywają ważną rolę w organizmie kobiety. Spadek ich poziomu wywołuje szereg objawów psychicznych i fizycznych, do których zaliczają się m.in. uderzenia gorąca, wahania nastroju i suchość pochwy.</p> <p>Celem HTZ jest przywrócenie właściwego poziomu hormonów żeńskich, co przynosi ulgę wielu kobietom.</p>
How to get started on HRT	Jak rozpocząć stosowanie HTZ

<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>Jeśli jesteś zainteresowana skorzystaniem z HTZ, porozmawiaj z pracownikiem przychodni swojego GP.</p> <p>HTZ można zwykle wdrożyć zaraz po wystąpieniu objawów menopauzy – zazwyczaj nie ma potrzeby przeprowadzania wcześniej żadnych badań. Jeżeli jednak masz 40–45 lat, konieczne może być wykonanie badania krwi w celu ustalenia poziomu hormonów w twoim organizmie. Badania krwi mogą pomóc również w rozpoznaniu przedwczesnej menopauzy, jeśli nie ukończyłaś jeszcze 40 lat i masz już objawy menopauzy.</p> <p>Twój GP może wyjaśnić różne dostępne rodzaje HTZ i pomóc ci wybrać odpowiedni preparat.</p> <p>Zapoznaj się z naszym przewodnikiem samopomocy na temat dostępu do leków, jeśli masz trudności z otrzymaniem potrzebnych ci leków.</p>
<p>Types of HRT</p> <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>Rodzaje HTZ</p> <p>Istnieją dwa podstawowe rodzaje HTZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skojarzona HTZ (estrogen i progestagen) – dla kobiet, które nadal mają macicę, • HTZ wyłącznie estrogenowa – dla kobiet, którym usunięto macicę w wyniku histerektomii.

There are several ways that oestrogen can be taken, including:

- 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

When required to protect the womb lining from being stimulated by oestrogen, progestogen is available as:

- combined with oestrogen in tablets
- combined with oestrogen in patches
- separately as tablets or a progestogen releasing coil

Choosing the right HRT for you

It is important to find the correct HRT to help your symptoms.

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.

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

Istnieje kilka postaci preparatów estrogenowych:

- tabletki – które można przyjmować doustnie,
- plaster przyklejany na skórę,
- implant – wprowadzany [w znieczuleniu miejscowym](#),
- żel estrogenowy – który jest nakładany na skórę i ulega wchłonięciu,
- estrogen w aerozolu – który jest stosowany na przedramię.

Jeżeli konieczna jest ochrona wyściółki macicy przed stymulacją przez estrogen, można włączyć progestagen w postaci:

- połączonej z estrogenem w tabletkach,
- połączonej z estrogenem w plastrach,

oddzielnie w postaci tabletek lub spirali uwalniającej progestagen.

Wybór HTZ odpowiedniej dla ciebie

Najważniejsze jest ustalenie, jaki rodzaj HTZ pomoże ci w łagodzeniu objawów.

Na początek zwykle przepisuje się HTZ z niską dawką hormonów. W razie potrzeby można ją zwiększyć w późniejszym czasie.

increase the dose. It's really important that you talk to your GP if you have any problems with HRT.

Po rozpoczęciu stosowania HTZ najlepiej jest przyjmować ją przez kilka miesięcy, aby przekonać się, czy dobrze na Ciebie działa. Jeśli nie, można spróbować innego rodzaju terapii lub zwiększyć dawkę. Bardzo ważne jest, abyś porozmawiała ze swoim GP, jeśli masz jakiegokolwiek problemy z HTZ.

When HRT is not suitable

HRT may not be suitable, or a specialist opinion may be needed, if you:

- 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

In these circumstances, a different type of medication may be prescribed to help manage your menopausal symptoms.

Kiedy HTZ nie jest odpowiednią metodą leczenia

HTZ może nie być odpowiednia lub może być konieczne zasięgnięcie opinii specjalisty, jeżeli:

- miałaś kiedykolwiek [raka piersi](#), [raka jajników](#) lub [raka macicy](#),
- w przeszłości występowała u Ciebie zakrzepica – wówczas nie zaleca się przyjmowania HTZ w tabletkach, ale można rozważyć przyjmowanie HTZ przez skórę,
- miałaś kiedykolwiek [chorobę serca](#) lub [udar](#),
- masz nieleczone [nadciśnienie](#) – przed rozpoczęciem HTZ konieczne będzie kontrolowanie ciśnienia krwi,
- cierpisz na [chorobę wątroby](#),
- jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

W takiej sytuacji może Ci zostać przepisany inny rodzaj leku, który pomoże zapanować nad objawami menopauzy.

Side effects of HRT

Both hormones used in hormone replacement therapy (HRT), oestrogen and progestogen, have side effects.

Side effects usually improve over time, so it's best to try the treatment plan you have been prescribed for at least 3 months.

If side effects continue after this time, see your GP so your treatment plan can be reviewed.

Hormones used in HRT can have associated side effects, including:

- fluid retention
- bloating
- breast tenderness or swelling
- [headaches](#)
- [indigestion](#)
- [depression](#)
- vaginal bleeding

If side effects persist, your GP may recommend an alternative treatment plan.

Skutki uboczne HTZ

Oba hormony stosowane w hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) – estrogen i progestagen – mają skutki uboczne.

Skutki uboczne zwykle ustępują z czasem, dlatego najlepiej jest wypróbować przepisany plan leczenia przez co najmniej 3 miesiące.

Jeśli po tym czasie skutki uboczne nie ustąpią, należy zgłosić się do swojego GP, aby zweryfikować plan leczenia.

Hormony stosowane w HTZ mogą mieć związane z nimi działania niepożądane, takie jak:

- zatrzymywanie płynów w organizmie,
- wzdęcia,
- tkliwość lub obrzęk piersi,
- [ból głowy](#),
- [niestrawność](#),
- [depresja](#),
- krwawienie z pochwy.

Jeśli skutki uboczne utrzymują się, twój GP może zalecić alternatywny plan leczenia.

Weight gain

Many women believe taking HRT will make them put on weight, but there is no evidence that this is the case.

You may gain some weight during the menopause, but this often happens whether you take HRT or not.

[Exercising regularly](#) and eating a [healthy diet](#) can help you to maintain a healthy weight.

Przyrost masy ciała

Wiele kobiet uważa, że przyjmowanie HTZ spowoduje przybieranie na wadze, nie ma na to jednak dowodów.

W okresie menopauzy możesz przybrać na wadze, ale często zdarza się to bez względu na to, czy przyjmujesz HTZ, czy nie.

[Ćwicząc regularnie](#) i stosując [zdrową dietę](#), możesz pomóc sobie w utrzymaniu zdrowej wagi.

Understanding the benefits and risks

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.

When deciding whether to have hormone replacement therapy (HRT), it is also important to understand the risks.

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.

Zrozumieć korzyści i zagrożenia

Najnowsze wyniki badań pokazują, że chociaż HTZ nie jest całkowicie pozbawiona ryzyka, nadal jest najskuteczniejszym rozwiązaniem pomagającym w łagodzeniu objawów menopauzy, a także skutecznie zapobiegającym osteoporozie. Może również zapewniać ochronę przed chorobami serca.

Przy podejmowaniu decyzji o skorzystaniu z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) ważne jest również zrozumienie ryzyka.

Być może słyszałaś już o związku między rakiem piersi a HTZ. [Wytyczne opracowane przez National Institute for Health and Care Excellence \(NICE\)](#) mówią, że HTZ jest skuteczna, i zalecają oferowanie jej kobietom z objawami menopauzy.

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.

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.

Further information about the [benefits and risks of HRT](#)

Jeśli chciałabyś rozpocząć stosowanie HTZ, warto przeprowadzić wstępną rozmowę ze swoim GP lub pielęgniarką w lokalnej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Omówisz z nimi ryzyko i korzyści związane z taką terapią, abyś mogła postanowić, co jest dla ciebie odpowiednie.

Każda kobieta inaczej przeżywa menopauzę, dlatego nie da się określić, jak długo będą trwałe objawy i w związku z tym przez jaki czas konieczne będzie przyjmowanie HTZ. Niektóre kobiety zmagające się z długotrwałymi objawami mogą wymagać dalszego przyjmowania HTZ w celu łagodzenia objawów i utrzymania dobrej jakości życia.

Dodatkowe informacje na temat [korzyści i ryzyka związanego z HTZ](#)

When to stop taking HRT

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).

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.

Kiedy przerwać przyjmowanie HTZ?

Większość kobiet może zrezygnować z przyjmowania HTZ po ustąpieniu objawów menopauzy, co zwykle następuje po dwóch do pięciu lat od ich wystąpienia (choć w niektórych przypadkach okres ten może być dłuższy).

Zwykle zaleca się stopniowe zmniejszanie dawki HTZ, a nie nagłe przerwanie leczenia. Może się zdarzyć, że po odstawieniu HTZ objawy menopauzy powrócą, ale powinny one ustąpić w ciągu kilku miesięcy.

<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>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>Porozmawiaj z GP, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masz objawy, które utrzymują się przez kilka miesięcy po odstawieniu HTZ, • występujące u ciebie objawy są szczególnie ciężkie. <p>Konieczne może być ponowne wdrożenie leczenia, zwykle w mniejszej dawce.</p> <p>Po odstawieniu HTZ możesz nadal potrzebować pomocy w łagodzeniu suchości pochwy i zapobieganiu osteoporozie. Poczytaj o najlepszych sposobach zapobiegania osteoporozie.</p> <p>W przypadku suchości pochwy i dyskomfortu dostępne są kremy, lubrykanty i miejscowo stosowane preparaty estrogenowe. Nie musisz cierpieć z powodu suchości pochwy i dyskomfortu bez leczenia.</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>Metody alternatywne do HTZ</p> <p>Jeśli postanowisz, że nie chcesz przyjmować HTZ, możesz skorzystać z wielu alternatywnych metod leczenia objawów menopauzy.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat leczenia objawów menopauzy</p>

<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>
<p>November 2021</p>	<p>listopad 2021 r.</p>