

# Utrogestan

(*Me whakahua 'Yew-trow-gest-an'*)

He progestogen te Utrogestan. Ka whakamahia me te taiaki-uwaha, hei haumarua taiāki ruahinetanga (menopausal hormone therapy, (MHT)), mō te hunga he whare tangata ō rātau.

I a koe ka tata atu ki te ruahinetanga, ka piki, ka heke ō rahinga taiaki-uwaha (e kīia ana ko te perimenopause). Ka pā mai pea i ēnei huringa ko ngā uraura wera, ka maroke te tara, me ngā raruraru ā-piropiro me te moe.

Mēnā he whare tangata tōu, ki te whakapeto i te taiaki-uwaha anake ka piki te mōrea o te mate pukupuku kōpū. Ka taea e te Utrogestan te ārai tēnei.



Mēnā kāore anō kia pā mai te mate marama mō te 12 marama, kua eke koe ki te ruahinetanga.



## Me pēhea te kai i te Utrogestan

E wātea ana te Utrogestan hei pire (100mg).

**Mēnā kāore anō kia pā mai te mate marama mō te 12 marama:**

Me kai kia 1 te pire i te wā moe.

**Mēnā kua pā mai te mate marama i roto i te 12 marama:**

Me kai kia 2 ngā pire i te rā i te wā moe mō te 12 rā piritata i ia marama. Pā noa mai ai te toto mō ētahi rā i muri mai.



Kaua he kai ki tō puku ina kai i te Utrogestan, i te 2 haora i muri i te kai.



Me horomi te katoa o ngā pire me te karāhe wai. Kaua e penupenu, e ngaungau rānei.



Ka hiamoe pea koe i te Utrogestan, inai rā tīmata ai koe ki te kai, nō reira he pai tonu te kai i mua i te hokinga ki te moe.



Mēnā ka tāhapa i a koe he pota, me kai ina maumahara koe. Engari, mēnā kua tata ki te wā mō tō pota whai ake, me waiho te pota i tāhapa ka kai i tō pota whai ake hei taua wā anō. Kaua e tāpara te pota.



### Kia mōhio

Kaua e kainga tēnei rongoa mēnā he pāwera koe ki te hoi. Mēnā he pāwera koe ki te pīnati, me kōrero ki tō kaiwhakarato hauora i mua i te whakapeto Utrogestan.

**E rārangi ana ngā pānga kino ki te whārangi whai ake**

## He rerekē te Utrogestan mai i ētahi atu progestogens

Ko te Utrogestan anake te progestogen 'koiora-ōrite' e wātea ana i Aotearoa. He ōrite ki te taiaki ka hangaia e tō tinana, ā, he iti iho ngā pānga kino wā roa i ētahi atu rongoā progestogen.

### E hia te roa me kai ahau i te Utrogestan?

Me kai koe i tēnei rongoā mō te wā e whakapeto ana koe i te taiaki-uwaha. He mea nui te haere kia āta tirotirohia koe e tō kaiwhakarato hauora kia mātua mōhio ai kei te tika ēnei rongoā mōu.

Ka mutu te kai MHT a te nuinga o ngā tāngata ina eke ētahi tau i te mutunga o ō rātau tohumate ruahinetanga. Ko te mea pai rawa kia āta whakaiti haere te kai MHT, kua ko te mutu ohorere noa iho. Me kōrero ki tō kaiwhakarato hauora i mua i te mutunga.

### I a koe e kai ana i te Utrogestan

Kaua e taraiwa, e mahi i ētahi atu mahi rānei mēnā me noho mataara koe kia mōhio rā anō koe ki te pānga o tēnei rongoā ki a koe.

#### Me whai rongoā ārai hapūtanga pea koe

Ehara a Utrogestan i te rongoā ārai hapūtanga, ā, kāore e ārai i te hapūtanga. Me whakamahi rongoā ārai hapū kia pā rā anō mai te ruahinetanga, arā ko te 12 marama piritata me te kore pā mai o te mate marama. Ahakoa kāore anō kia pā mai te mate marama mō ētahi marama, kei hapū tonu koe.

### Ngā pānga kino

Ka pā mai pea i te Utrogestan ngā tohumate, engari kāore e pā mai ki ngā tāngata katoa. He māmā noa ēnei i te nuinga o te wā, ā, ka kore haere i roto i te wā. Me kōrero koe ki tō kaiwhakarato hauora mēnā raruraru koe i ēnei tohumate:

- hiamoe, āmāimāi
- kei te māuiui (whakapai ruaki), mate tikotiko (korere), kōroke
- ānini te māhunga, ngākau māha rānei
- ko ngā pāwera kiri pērā i te mango, kirikā, mate huahua
- pupuhi waewae me ngā pungapunga (pupuri wai)
- pāwera uma

Me whakamōhio atu ki tō kaiwhakarato hauora mēnā ka kite koe i ngā tohu o ngā raruraru ate pērā i te kōwhai o ngā karu, kiri rānei.

**KIA MŌHIO:** I te mea ka whakamahia te Utrogestan me te taiaki uwaha, kei reira pea ētahi atu pānga kino hei whakatūpatō, pērā i ngā tepe toto. Rapu mōhio atu anō – [hn.org.nz/Utrogestan-mht](https://hn.org.nz/Utrogestan-mht)



Me kōrero ki tō rata, nēhi, kaitaka rongoā rānei mēnā he pātai āu mō te kai Utrogestan, tētahi atu MHT.