

کتابچه «پرسش و پاسخ»

هورمون تراپی

ویژه مردان و زنان ترنس
و افراد نان‌باینری

تهیه‌کننده:

سعید.ش

کاری از:

هلیپ ترنس سنتر

شبکه اطلاع‌رسانی ترنس‌جندر و ترنزیشن
www.helptranscenter.org



سلام دوستان!
همان طور که قبلا قولش را داده بودیم،
امروز جلسه پرسش و پاسخ داریم. ❤️

پرسش و پاسخ امروز به موضوع
هورمون تراپی زنان و مردان ترنس و
افراد غیرباینری اختصاص دارد. 😊

برای شروع آماده‌اید؟!



لطفا هر سوالی که درباره **هورمون تراپی** دارید در باکس زیر بنویسید: 📌



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

Type something....

توجه ۱: ما دوز تجویز نمی کنیم، هورمون تراپی خودسرانه را توصیه نمی کنیم، پزشک غدد خوب هم متاسفانه نمی شناسیم که معرفی کنیم.

توجه ۲: لطفا هایلایت های «تستسترون» و «استروژن ۱ و ۲» را بخوانید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

از کی به صورت قانونی میشه
هورمون تراپی رو شروع کرد؟

**هر موقع مجوز دادگاه را دریافت
کردید، با خیال راحت به پزشک غدد
مراجعه کرده و هورمون تراپی را
شروع می کنید.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا رابطه ای بین هورمون درمانی
ترنس زن و پنیک اتک panic
attack وجود داره؟

@HELPTRANSCENTER

عدم تعادل هورمونی و نوسان سطح
هورمون ها در بدن می تواند اضطراب ها و
حملات وحشت را «تشدید» کند، اما
داروهای هورمونی **به خودی خود** باعث
به وجود آمدن این مسائل نمی شود.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

ایا مصرف خودسرانه هدرمون
باعث عقب افتادن کارهای اداری
و قانونی مون میشه؟؟؟

@HELPTRANSCENTER

توصیه ما این است که تحت هیچ شرایطی
خودسرانه هورمون **مصرف نکنید**. در
بعضی شهرها ممکن است هورمون‌تراپی
در روند اخذ مجوز مسائلی را پیش بیاورد،
اما بعضی شهرها هم سخت‌گیری خاصی
در این زمینه ندارند.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

داخل ایران آگه هرمون بزنی بعد
برای فریز تخمک گیر نمیدن؟،
پریود قطع میشه؟

@HELPTRANSCENTER

تستسترون ممکن است روی کیفیت
تخمک‌ها و توانایی باروری **تاثیر منفی**
بگذارد. بنابراین **اول** پروسه فریز
تخمک را انجام بدهید، **بعد**
هورمون تراپی را شروع کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

درسته میگو بعد مصرف تسترون غلظت خون پیدا میکنی یا کبدت چرب میشه ؟ و اینکه امکان داره هیچوقت ریشمون در نیاد ؟؟

@HELPTRASCENTER

همگی درست است اگر خودسرانه هورمون مصرف کنید یا زیر نظر پزشک ناآگاه باشید. پزشک مجرب تمامی عوارض را مدیریت می کند و جای نگرانی نیست. رویش ریش هم بیشتر جنبه ژنتیکی دارد و حداقل ۵ سال طول می کشد تا رویش ریش کامل شود.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

تستای ایرانی کدومشون بهتر؟؟؟ یا
مثل همین فرقی نداره؟

@HELPTRANSCENTER

فرمولاسیون همه تستسترون‌های ایرانی
یکی است. همه **تستسترون انانتات**
هستند. پیشنهاد ما این است که اگر با
مصرف یک برند دچار **واکنش‌های**
حساسیتی مثل خارش و کهیر نمی‌شوید،
به مصرف همان برند **ادامه** دهید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

سلام با هورمون تراپی سایز سینه
به ۸۵/۹۰ میرسع یا مجبور به
انجام پروتز هستیم ؟

@HELPTRANSCENTER

معمولا خیر. میانگین سایز سینه **حدود ۶۵**
می شود. البته به **ژنتیک، وزن بدن و**
مدت زمانی که از هورمون تراپی گذشته هم
بستگی دارد. برای کاشت پروتز سینه بهتر
است **حداقل ۲-۳ سال** هورمون تراپی کنید تا
سینه ها رشد طبیعی خود را داشته باشند،
بعد ببینید نیاز به جراحی دارید یا نه.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

لیزر موهای بدن زنان ترنسی ک
هورمون تراپی نمیکنند تاثیر گذار
هست؟ خصوصا موهای صورت

@HELPTRANSCENTER

تستسترون معمولا مانع از این می شود
که از لیزر موها نتیجه عالی بگیرید.
البته به رنگ، ضخامت و میزان پر پشت
بودن موها هم بستگی دارد. می توانید
روی یک ناحیه از بدن امتحان کنید و
خودتان نتیجه را بسنجید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

بعضیا میگن بعد یه مدت دکترشون
میگه هورمون تراپی رو قطع کنه برای
همیشه 😊 فک نکنم درست باشه نه؟

@HELPTRANSCENTER

پزشکان خارج از ایران به ندرت چنین
توصیه ای می کنند، مگر اینکه مراجعه کننده
دچار **بیماری های جدی** (نظیر سرطان وابسته
به هورمون یا بیماری پیشرفته کبدی) شده
باشد. به نظر می رسد توصیه پزشک ایرانی
به دلیل **احتیاط بیش از اندازه** یا ناآگاهی از
شیوه مدیریت عوارض باشد. هر چند
چشم بسته و بدون آگاهی از مورد پیش آمده
نمی توان **اظهار نظر** کرد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

وقتی هورمون درمانی رو شروع
کنیم میتونیم از مکمل های
پروتئینی مردانه استفاده کنیم؟

@HELPTRANSCENTER

**مصرف مکمل های غیرهورمونی با
مشورت با پزشکتان، مشکلی ندارد.**



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

صفحات رشد تا چه زمانی باز هست
(در مردان) از بزرگ شدن و مردونه
شدن هراس دارم، بلاگر جلو شو میگیره؟

@HELPTRANSCENTER

افرادی که در بدو تولد **جنسیت مرد** به
آن‌ها نسبت داده شده، معمولاً در **سن**
۱۶-۱۷ سالگی به رشد کامل **قدی** خود
می‌رسند. میزان تاثیر هورمون‌تراپی
سرکوب‌کننده بلوغ بستگی دارد به
اینکه در **کدام مرحله** از بلوغ باشید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا هورمون روی چهره ام
تاثیر داره

@HELPTRANSCENTER

**بله تاثیر دارد. اما شما را به
یک آدم دیگر تبدیل نمی کند.**



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

آیا تاثیر هورمون ایرانی و خارجی مثل
همن یا خارجی تاثیر بیشتری داره؟؟
مثلا استرادیول خارجی و ایرانی؟ 🌈

@HELPTRANSCENTER

تاثیر هورمون‌ها به شیوه تجویز آنها
بستگی دارد، نه برند هورمون. در ایران
تنها استرادیول مناسب برای
هورمون‌تراپی، **استرادیول والرات** است.
در حالی که در خارج از ایران می‌توانید
استرادیول **زیست‌همسان** هم پیدا کنید و
دوز و شیوه تجویز آنها متفاوت است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی رو قد تاثیر داره؟

@HELPTRANSCENTER

اگر در سن رشد باشید، هورمون تراپی
ممکن است روی رشد قد **تاثیر منفی**
بگذارد. اگر در سن رشد نباشید، **هیچ**
تاثیری ندارد.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

برای عمل فالو اگر لیزر کنیم ،
باتوجه به مصرف تستسترون ،
رویش مو قطع میشه؟

@HELPTRANCENTER

کاربرد «لیزر» در اصل کاهش موها
است، نه حذف دائمی موها. حذف
دائمی نیاز به «الکترولیز» دارد. رشد
مجدد موها پس از لیزر هم بستگی دارد
به رنگ، ضخامت و میزان پرپشت بودن
موها و فرد به فرد متفاوت است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

وقتی هورمون مصرف بشه بعد چه مدت قاعدگی قطع میشه؟

@HELPTRANSCENTER

بستگی دارد به **دوز هورمون**، مدت زمانی که از هورمون تراپی گذشته و **شدت** پریودها. معمولاً **۶ تا ۹ ماه** طول می کشد، اما برای بعضی افراد هم **زودتر یا دیرتر قطع می شود.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

میشه هم هورمون تراپی کرد هم بیرون از
خونه کار کرد؟ یا باید مدتی از هورمون
تراپی بگذره تا وضعیت بدن متعادل شه؟

**بله، چرا که نه. هورمون تراپی مثل
جراحی نیست که نیاز به دوران
نقاها داشته باشد.**

موافقید؟ 😊

بله

خیر



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

هورمون‌تراپی روی اعصاب هم تاثیر
می‌ذاره و باعث تغییرات خلق و
خو و عصبی شدن میشه؟

@HELPTRANSCENTER

عدم تعادل هورمونی و نوسان سطح
هورمون‌ها می‌تواند روی خلق و خو
تاثیر منفی بگذارد. اما هورمون‌ها
به خودی خود از شما یک فرد بد اخلاق
و عصبانی نمی‌سازند.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

برای بلند تر شدن قد همیشه در
مردان ترنس چیزی مصرف کرد؟

@HELPTRANSCENTER

دارو؟ **خیر**. اگر قوس کمر دارید، می‌توانید
با انجام تمریناتی که **فیزیوتراپ** تجویز
می‌کند، قد خود را کمی بلندتر کنید.
سعی کنید **استوار** راه بروید و پیراهن و
شلوار **هم‌رنگ** بپوشید تا قدتان بلندتر
جلوه کند. از **پاشنه مخفی** افزایش قد هم
می‌توانید داخل کفشتان استفاده کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

همه با هورمون تراپی باید قرص
کلسیم هم بخورند؟؟

@HELPTRANSCENTER

خیر. فقط افرادی که کمبود کلسیم
دارند و این کمبود در نتیجه
آزمایششان نشان داده شده، زیر
نظر پزشک مکمل کلسیم مصرف
می کنند. مصرف بی دلیل مکمل ها
برای بدن سودمند نیست.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اینکه دوز پایین فواصل زمانی
کمتر استفاده بشه بهتر یا دوز بالا
مثلا هر ماه یکی؟

@HELPTRANSCENTER

بهترین شیوه هورمون تراپی، تجویز دوز در
فواصل زمانی **کوتاهتر** و با مقدار **کمتر** است.
«مثلا» هفته‌ای ۷۰ میلی‌گرم تستسترون به
جای ماهی ۲۵۰ میلی‌گرم تستسترون. چون
اینگونه هم سطح هورمون‌ها **پایدارتر** است و
هم نوسانات خلق و خو، جوش و آکنه، درد
ناحیه تزریق و ... **کمتر** است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ببخشید قبل از عمل واژینوپلاستی باید
موهای کیسه بیضه لیزر بشه؟ دردناک نیست؟
فک کنم خیلی از مراکز لیزر انجام نمیدن 😊

@HELPTRANSCENTER

این سوال را بهتر از از جراحان
بپرسید، چون تکنیک‌ها و توصیه‌ها
متفاوت است. برای لیزر کیسه بیضه
بهتر است به جای پرسش از منشی، این
موضوع را به صورت خصوصی با همان
کسی که لیزر می‌کند مطرح کنید و
ببینید برایتان انجام می‌دهد یا نه.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

من تازه جراحی کردم، این امکان وجود داره با دوز کم همیشه باشم و تغییر ظاهری کمی داشته باشم

@HELPTRANSCENTER

دوز هورمون‌ها بعد از جراحی تخلیه غدد جنسی، باید به اندازه‌ای باشد که برای بدنتان **کافی** بوده و سلامت **استخوان‌هایتان** را نیز حفظ کند.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا هورمون تراپی روی افزایش
سایز پا موثر است؟

@HELPTRANSCENTER

هورمون تراپی روی سایز استخوان پا
تاثیر نمی گذارد. اما روی عضلات و
چربی پا تاثیر می گذارد. همان طور که
کاهش یا افزایش وزن بدن هم روی
سایز پا تاثیر می گذارد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

از فردی شنیده بودم که ترنس‌هایی
که هورمون تراپی می‌کنن بیشتر از ۴۰
سال عمر نمی‌کنن، آیا درسته این؟

شایعه است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا ترتیب هورمون تراپی و بقیه عملهای
ترنزیشن مهمه یا نه؟ چون من تخلیه سینه
کردم و بعد از هیستراکتومی تازه میخوام ...

@HELPTRANSCENTER

ترتیبی ندارد. اما می‌گویند **بهتر** است
«**قبل**» از تخلیه غدد جنسی، **حداقل**
یک سال مداوم هورمون مصرف کنید. این
توصیه بیشتر جنبه **خودشناسی** دارد تا قبل
از قرار گرفتن در یک عمل انجام شده و
بی‌بازگشت، بتوانید تاثیر هورمون‌ها را روی
بدنتان بهتر بسنجید و برای جراحی کردن یا
نکردن با **دید بازتر** تصمیم‌گیری کنید.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

طی چه مدت استفاده از هورمون
تستسترون سایز سینه کوچکتر
میشه؟

@HELPTRANSCENTER

این موضوع بستگی دارد به سایز سینه،
وزن بدن، ورزش کردن یا نکردن و ...

در کل تستسترون نمی‌تواند سایز سینه
را تا حد چشمگیری کاهش دهد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

من. از هورمون تراپی میترسم اعضای بدن رو از بین ببره..و چه مدت بعد جراحی ها همیشه تستسترون زد؟!!!

@HELPTRANSCENTER

زیر نظر پزشک مجرب که باشید، هیچ‌گونه جای نگرانی نیست. توصیه می‌شود ۲ تا ۴ هفته قبل و بعد از جراحی، هورمون تراپی را متوقف کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

برای تخلیه سینه باید هورمون
تراپی کرد؟

@HELPTRANSCENTER

**الزامی نیست. می‌توانید هورمون تراپی
بکنید، می‌توانید نکنید.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

یه سوال دیگه هم داشتم باید تا آخر عمر دارو مصرف کنیم یا هورمون تراپی کنیم؟! میتونیم بعد یه مدت هورمون تراپی رو ...

@HELPTRANSCENTER

هورمون تراپی را می‌توانید تا هر جا که می‌خواهید ادامه دهید و زیر نظر پزشک به تدریج قطع کنید. اما بعد از تخلیه غدد جنسی، لازم است برای جلوگیری از پوکی استخوان و علائم کمبود هورمون در بدن، به هورمون تراپی ادامه دهید یا روش‌های جایگزین را زیر نظر پزشک انجام دهید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

پروژسترون برای زنانه سازی
بیشتر زنان ترنس تاثیر داره؟ کدوم
نوعش؟ 🙏

@HELPTRANSCENTER

در خصوص تجویز پروژسترون اختلاف
نظر وجود دارد. پیشنهاد می کنم
هایلایت «استروژن ۱ و ۲» را بخوانید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگر وسط هورمون تراپی یدفعه
هورمون مصرف نکنیم چه می
شود

@HELPTRANSCENTER

**توقف هورمون تراپی باید به تدریج و
زیر نظر پزشک انجام شود. شوک
وارد کردن به بدن با توقف ناگهانی
هورمون تراپی کار درستی نیست.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگه بدون تخلیه بیضه هورمون
مصرف کنم خطر داره؟

@HELPTRANSCENTER

خیر. پیش‌تر نیز نوشتیم که اتفاقاً برای
خودشناسی بهتر و تصمیم‌گیری با **دید**
بازتر برای عمل کردن یا نکردن، توصیه
می‌شود **پیش از** تخلیه غدد جنسی
حداقل یک‌سال پیوسته زیر نظر پزشک
هورمون‌تراپی کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگه نخوایم از دادگاه مجوز بگیریم
واسه هورمون تراپی و دکتر بهمون
کمک کنه چه دکتری باید بریم؟

@HELPTRANSCENTER

پزشک مجرب معمولاً قبول نمی‌کند
بدون مجوز برایتان هورمون تجویز
کند. ضمن اینکه تغییرات در اثر
هورمون تراپی بدون داشتن مجوز
برایتان در جامعه مشکل ایجاد می‌کند
و به فردی بی‌هویت تبدیل می‌شوید
(متاسفانه).



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

قبل از عمل، چه مدت باید
هورمون مصرف کرد؟
شنیدم 9 ماه تا یک سال!

@HELPTRANSCENTER

تا هر چند وقت که بخواهید،
می‌توانید بدون جراحی زیر نظر
پزشک هورمون مصرف کنید.
هیچ محدودیتی ندارد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا با خودارضایی هورمون
تستوسترون از بدن ترنس مرد خارج
میشه و تاثیر خودشو از دست میده؟

@HELPTRANSCENTER

**خیر. خودارضایی هیچ تاثیری روی
سطح تستسترون بدن مردان ترنس
نمی‌گذارد.**



در یکی از پاسخ‌ها در مورد توقف
هورمون‌تراپی به دلیل ابتلا به **بیماری‌های**
جدی مثل سرطان‌های متأثر از هورمون یا
بیماری پیشرفته کبدی نوشته بودیم.

لازم به ذکر است که هورمون‌تراپی
به خودی خود باعث بروز سرطان و بیماری
جدی **نمی‌شود** و منظور از آن پاسخ،
افرادی بوده‌اند که **به دلایل دیگری** این
بیماری‌ها را داشته یا بعداً به آن مبتلا
شده‌اند. 😊



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

میشه برای قطع پریود رحم برداشته بشه ولی
تخمدانها حفظ بشه تا نیاز به هورمون تراپی
برای جلوگیری از پوکی استخوان نباشه؟

صد البته!



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

میشه هورمون تراپی انجام نداد و
عمل فالوپلاستی کرد؟

@HELPTRANSCENTER

بله می شود. چون فالوپلاستی مثل
متودیوپلاستی **نیست** که برای رشد آلت
نیاز به تستسترون تراپی داشته باشد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

چه مقدار دوز و چه مدت زمان هورمون تراپی
لازمه برای بالغی کامل سینه و رسیدن به
مرحله ۵ تانر و چه سایز کاپی درمیاد میانگین؟

@HELPTRANSCENTER

رشد کامل سینه‌ها معمولا ۲-۳ سال
طول می‌کشد و اینگونه نیست که هر
چه سطح استروژن بدن بالاتر باشد،
سایز پستان‌ها هم بزرگ‌تر شود! دوز
را پزشک با توجه به نیازهای بدنتان و
نتیجه آزمایش تنظیم می‌کند.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

برای زنان ترنس فریز اسپرم
صورت میگیره؟
اگه میگیره چه زمانی مناسبه؟ حین و بعد...

@HELPTRANSCENTER

**هورمون‌تراپی روی کیفیت
اسپرم‌ها و توانایی باروری ممکن
است تاثیر منفی بگذارد. بنابراین
اول فریز اسپرم انجام دهید، بعد
هورمون‌تراپی را آغاز کنید.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی در چهل سالگی چقدر
تاثیر گذاره؟ مصرفش به اندازه ی
20 سالگی اثر بخشه؟ برای زنان ترنس

@HELPTRANSCENTER

**هورمون تراپی در هر سنی تاثیر خود
را به اندازه کافی می گذارد و از بابت
سن و سال، جای نگرانی نیست.**



دوستان تا حدود **یک ساعت** دیگر، باکس پرسش و پاسخ برداشته می شود. هر سوالی درباره هورمون تراپی دارید، لطفا در باکس استوری اول مطرح کنید تا پاسخ داده شود. 🌸



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

من آزمایش هورمون و ژنتیک رو که دادم
خود دکتر صابری گفت مصرف هورمونو
شروع کن تو روند قانونی اختلالی نداره. ...

@HELPTRANSCENTER

**اگر رواندرمانگر و پزشکی قانونی در
جریان هستند و مسئله‌ای ندارند،
می‌توانید زیر نظر پزشک هورمون تراپی
کنید و نگران روند مجوز نیز نباشید.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

دکتر تستوسترون و نادرلون
تجویز کرده ، مشکلی نداره؟؟

@HELPTRASCENTER

تجویز همزمان تستسترون و نادرولون
رایج نیست و در هیچ یک از پروتکل های
هورمون تراپی ویژه افراد ترنس نیز چنین
چیزی نمی بینیم. هستند افراد ترنسی که
به جای تستسترون، نادرولون مصرف
می کنند، اما **همزمان خیر**. مصرف دو
داروی آندروژنیک باهم معنی ندارد.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

هورمون قبل تخلیه رحم خطر
نداره؟ باعث چسبندگی و سرطان
نمیشه؟

خیر. نه‌تنها خطری ندارد، بلکه توصیه هم
شده است. می‌توان گفت چسبندگی رحم و
سرطان **شایعه‌ای بیش نیست**، چون طبق
بررسی‌هایی که تا به حال انجام شده و
همین‌طور تجربیات چندین ساله پزشکان
خارج از ایران، چنین بیماری‌هایی در اثر
تستسترون‌تراپی **ایجاد نمی‌شود**. در حقیقت
این **استروژن** است که سرطان‌های دستگاه
تناسلی را تشدید می‌کند، نه تستسترون!



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

آیا استروژن تزریقی هم ممکنه به
کبد آسیب برسونه؟

@HELPTRASCENTER

کبد مسئول متابولیزه کردن
هورمون‌هایی است که از بیرون وارد
بدن می‌شوند. هر چند که «آسیب به
کبد» جزء **عوارض** استرادیول والرات
تزریقی ذکر نشده، اما این بدین معنا
نیست که مجاز هستید دوزهای بالای
استرادیول مصرف کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگه استرادیول زیرزبونی مصرف کنیم برای کبدمون بهتره ؟

یک موضوع جالبی است به نام «اثر عبور اول کبدی». کبد داروهایی را که به صورت خوراکی مصرف می‌شوند، اول متابولیزه و بعد وارد جریان خون می‌کند. در این حین کمی از تاثیر دارو خنثی می‌شود. مصرف زیرزبانی قرص استرادیول اثر عبور اول را دور می‌زند و بنابراین استرادیول به شیوه موثرتری وارد بدن می‌شود. بنابراین مزیت آن تاثیرگذاری بیشتر است، نه بهتر بودن برای کبد.

می‌دانستید؟!

بله

خیر



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

واسه زن ترنس ، هورمون تزریقی
بهتره یا قرص ؟

مطالعه‌ای در این زمینه انجام نشده است.
تزریق، **اثر عبور اول** را دور می‌زند. مصرف
زیرزبانی قرص هم همین‌طور. در روش
تزریق لازم است داروها با فاصله **کوتاه**
تزریق شوند تا سطح هورمون‌ها در بدن
پایدار شود. بعضی افراد ترنس هم گفته‌اند
که رشد **پستان** را با تزریق، بهتر تجربه
کرده‌اند. بنابراین می‌توانید هر روشی را که
خودتان **راحت‌تر** هستید، انتخاب کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ایا درسته که اگه کسی بدون
تخلیه بیضه هرمون تراپی کنه
بیضش عفونت میکنه

خیر. شایعه است.

شما هم چنین چیزی شنیده بودید؟!

بله

خیر



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگه قبل مجوز با خورد و خوراک
تستسترونو بالا ببریم به مشکل
میخوریم؟

@HELPTRANSCENTER

**خیر مشکلی نیست. البته لازم است
بدانید که گیاهان و میوه‌های
شبه تستسترون (یا استروژن) تاثیر
خاصی روی سطح هورمون‌های
بدن نمی‌گذارند.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی چه عوارضی داره؟!
مرد ترنس
یه جا گفته بودید ریزش مو نگران شدم 😞

@HELPTRANSCENTER

ریزش موی سر و حتی «طاسی»، یکی از
تاثیرات تستسترون تراپی است، نه
عوارض آن! جهت کسب اطلاعات بیشتر،
هایلایت «**تستسترون**» را بخوانید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

بنظرتون برای سر کار رفتن
هورمون تراپی مشکلی ایجاد
نمیکه، قبل از چنج مدارک

@HELPTRANSCENTER

با هورمون تراپی، به مرور زمان
ظاهرتان از مدارک شناسایی تان فاصله
می گیرد و شاهد نگاه های زیرچشمی و
پچ پچ کردن های همکارانتان خواهید
شد. **انتخاب** با شماست.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

ممکنه کم خونی و افت قند در
روند دریافت هورمون تاثیری
داشته باشه؟

@HELPTRANSCENTER

**مشکلی نیست. اگر بیماری زمینه‌ای
مثل آنمی، دیابت، کم‌کاری یا
پرکاری تیروئید و ... دارید، حتماً با
پزشکتان در میان بگذارید.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

میشه اسپیرنولاکتون و سیپروترون
با هم مصرف کرد که اثرش بیشتر
شه

@HELPTRASCENTER

مصرف دو بلاکر باهم معنی ندارد و
در هیچ یک از پروتکل های ویژه افراد
ترنس نیز چنین چیزی نمی بینیم. **یکی**
از بلاکرها کافی است و با **تنظیم** دوز،
اثر خود را به اندازه **کافی** می گذارد.
مصرف چند دارو فقط به **کبدتان** فشار
می آورد و ضرورتی هم ندارد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

کی میشه مصرف استرادیول
شروع کرد؟ الان یه ساله پزشک
برام فقط بلاکر نوشته

@HELPTRANSCENTER

از همان لحظه‌ای که هورمون تراپی را
شروع می‌کنید، می‌توانید **بلاکر و**
استروژن را باهم مصرف کنید و هیچ
مشکلی نیست. مصرف بلاکر **به‌تنهایی**
باعث ایجاد علائم **کمبود** هورمون در
بدن مثل گرگرفتگی و تعریق شبانه
می‌شود و در **بلندمدت** نیز تراکم
استخوانی را کاهش می‌دهد.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

راست می‌گن ترنسا چون هورمون
تراپی میکنن حق اهدای خون
ندارن؟

متأسفانه قوانین تبعیض‌آمیزی در زمینه
اهدای خون برای جامعه رنگین‌کمانی در
بسیاری از کشورها وجود دارد.

@HELPTRANSCENTER

اما واقعیت این است که افراد ترنس از لحاظ
علمی می‌توانند خون اهدا کنند، **حتی اگر در
حال هورمون‌تراپی باشند**. بعضی مراکز
می‌گویند که برای اهدای خون، **حداقل سه ماه
تا یک سال** باید از شروع هورمون‌تراپی با دوز
ثابت گذشته باشد تا غلظت **هموگلوبین خون**
پایدار شده باشد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ممکنه هورمون تراپی گرایش
جنسیو تغییر بده ؟

@HELPTRANSCENTER

خیر. اما بعضی از افراد پس از شروع
هورمون تراپی به دلیل **احساس راحتی**
بیشتر با بدن خود، جنبه‌هایی از
سکشوالیتی خود را **کشف** می‌کنند که
تا قبل از آن از چشمشان پنهان بوده
است. این به معنای تغییر گرایش
جنسی **نیست** و صرفاً به معنای
خودشناسی بهتر است.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

اسپیرونولاکتون بهتره یا
سیپروترون استات ؟

@HELPTRANSCENTER

هر دو بلاکر مزایا و معایب مخصوص به خود را دارند. **اسپیرونولاکتون** عوارض کمتری دارد و **سیپروترون** استات با عوارض بیشتر (و تاثیر نسبتا قوی‌تری) همراه است. سیپروترون به دلیل عوارض زیاد در پروتکل‌های آمریکایی برای افراد ترنس **تجویز نمی‌شود**. بنابراین زیر نظر پزشک می‌توانید به مصرف **یکی از این دو** بلاکر ادامه دهید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

اگر بدون بلاکر فقط استروژن
تراپی بشیم اثر خاصی داره؟مثلا
ضرر(برای زن ترنس)

@HELPTRANSCENTER

اگر **بیضه** داشته باشید، برای
اثرگذاری استروژن نیازمند مصرف
بلاکر هستید. اگر بیضه نداشته باشید،
دیگر نیازی به مصرف بلاکر ندارید و
مصرف **استرادیول** کفایت می‌کند.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

شما گفتید اول یک دوره استروژن
تراپی بشیم بعد بلاک رو اضافه کنیم
درسته؟ اینجوری اثر بهتری داره؟

@HELPTRANSCENTER

در پروتکل UCSF ویژه افراد ترنس چنین
رویکری توصیه شده است که می‌توانید
آن را در هایلایت «**استروژن ۱**» بخوانید.
اما در کل روش‌های مختلفی برای شروع
هورمون‌تراپی وجود دارد که هر کدام
مزایای مربوط به خود را دارند.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ایا هورمون تراپی (برای بهتر بودن تزریق) ساعت معئنی دارد؟ مثل صبح یا شب بودن اون؟

@HELPTRANSCENTER

خیر. ساعت تزریق (چه تزریق تستسترون و چه استروژن) مهم نیست. فقط توصیه می کنند زنان ترنس قرص اسپرونولاکتون را شبها مصرف نکنند، به دلیل خاصیت ادرارآور بودن دارو و تداخل با استراحت شبانه.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

تستوسترون تو باسن تزریق کنیم
باسن کوچیکتر میشه

خیر. تاثیر تستسترون موضعی نیست
و پس از تزریق در کل بدن پخش
می شود و روی **کل بدن** اثر می گذارد.

@HELPTRANSCENTER

ضمناً، مالیدن آمپول تستسترون به
صورت هم باعث افزایش رویش ریش
نمی شود!



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

کسی که کیست تخمدان داره
میتونه تستسترون تراپی کنه ؟

@HELPTRASCENTER

بله، مشکلی نیست. کیست تخمدان
مانعی برای شروع تستسترون تراپی
نیست و با تستسترون هم **بدتر**
نمی شود. کیست تخمدان حتی دلیل
محکمی برای انجام زودهنگام جراحی
تخلیه رحم و تخمدان هم نیست.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی باعث
میگرن میشه ؟

@HELPTRANSCENTER

**نوسانات هورمونی و تغییرات
ناگهانی در سطح هورمون های بدن
باعث تشدید میگرن می شود. اما این
را نمی دانیم که خود هورمون ها
به تنهایی چه تاثیری روی میگرن
می گذارند. چون هنوز مطالعات کافی
در این زمینه انجام نشده است.**



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

بلاکرها به کبد آسیب می‌رسونن؟

@HELPTRASCENTER

سیپروترون استات و بیکالوتامید
بلاک‌هایی هستند که با احتمال **آسیب به کبد**
همراه‌اند. به همین دلیل بیکالوتامید
در رژیم هورمونی افراد ترنس **تجویز**
نمی‌شود. سیپروترون هم در **آمریکا** برای
افراد ترنس **تجویز** نمی‌شود. به‌عنوان
جایگزین بی‌خطرتر این دو بلاکر، می‌توانید
روی **اسپیرونولاکتون** و آنالوگ‌های GnRH
(**دیفرلین** و ...) حساب کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ناندرلون چیه ؟

@HELPTRASCENTER

ناندرولون یک استروئید **آندروژنیک** و آنابولیک است، به استرادیول تبدیل نمی شود و خاصیت پروژسترونی بالاتری دارد. ناندروولون روی رشد موهای صورت و بدن و همین طور ریزش موی سر **تاثیر کمی** دارد، چون به وسیله آنزیم ۵-آلفا ردوکتاز **غیرفعال** می شود. اما روی **بافت عضله و چربی** تاثیر خوبی دارد. در کل مطالعات کافی در زمینه استفاده از ناندروولون در رژیم هورمون تراپی افراد ترنس **انجام نشده** است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی دیابت نهماره ؟

@HELPTRASCENTER

مطالعات مختلفى كه در اين زمينه انجام شده، نشان مى دهد كه تاثير هورمون تراپی روی دیابت مشخص نیست. اما در حالت کلی اگر هورمون تراپی را زیر نظر پزشك مجرب انجام دهید، جای نگرانی نیست. اگر در حال حاضر دیابت دارید نیز می توانید هورمون تراپی را به شیوه ای ایمن آغاز کنید و جای نگرانی نیست.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

درد بیضه بعد از هورمون تراپی
برام ایجاد شده ، واسه چیه ؟

@HELPTRASCENTER

تشخیص علت درد نیاز به معاینه
توسط **پزشک** دارد. یکی از دلایل درد
بیضه می تواند **بستن و پنهان کردن**
آلت جنسی زیر لباس باشد. اگر برای
شما نیز چنین است، سعی کنید **کمتر**
و به شیوه اصولی تری این کار را
انجام دهید تا درد **بهبود** پیدا کند.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

هورمون باعث بدتر شدن
تیروئید همیشه؟

هم استروژن و هم تستسترون، روی ترشح
هورمون‌های تیروئیدی **تاثیر می‌گذارند**. اما این
بدین **معنا نیست** که با شروع هورمون‌تراپی قرار
است دچار اختلالات تیروئیدی شوید!

@HELPTRASCENTER

اگر از قبل کم‌کاری یا پرکاری تیروئید یا
بیماری‌های خودایمنی دیگری دارید، لازم است
بدانید که هورمون‌تراپی می‌تواند وضعیت
بیماری‌های خودایمنی را **بدتر یا بهتر** کند یا حتی
تاثیری نگذارد. زیر نظر پزشک **مغرب**
هورمون‌تراپی کنید و نگران این مسائل نباشید.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

میشه سرخود اتینیل استرادیول
دیگه نخورم و به جاش والرات
بخورم؟

@HELPTRANCENTER

خیر. دوز داروها با هم متفاوت است
و لازم است **تغییر دارو** را زیر نظر
پزشک انجام دهید. ضمناً می‌توانید
از این فرصت استفاده کرده و
پزشکتان را هم **آگاه** کنید که اتینیل
برای افراد ترنس تجویز **نکند**.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

رشد قد تا چ سنی در مردان ترنس
ادامه دارد

@HELPTRANSCENTER

رشد قد در افرادی که در بدو تولد
جنسیت زن به آنها نسبت داده
شده، معمولاً تا یک تا دو سال پس
از اولین پریود ادامه می‌یابد و به
اندازه نهایی خود می‌رسد.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

بنظرتون مصرف گیاهای طبیعی که
خودشون هرمون دارن تو فواصل مثلا دو روز
در هفته برای کاهش صفات منتسبی مشک...
...

@HELPTRANSCENTER

**مشکلی نیست و تاثیر چندانی
هم روی کاهش یا افزایش سطح
هورمون های بدن نمی گذارند.**



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی چاق میکنه؟؟

@HELPTRANSCENTER

هورمون‌ها به‌طور **مستقیم** شما را «چاق» نمی‌کنند. درست است که هورمون‌تراپی روی اشتها، تجمع چربی، متابولیسم، میزان مقاومت نسبت به انسولین و ... کمابیش تاثیر می‌گذارد، اما آنچه **وزن نهایی** شما را تعیین می‌کند، میزان تحرک شما و **کالری‌هایی** است که روزانه دریافت می‌کنید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

گلو درد موقع شروع هورمون
تراپی واسه تستوسترون و تغییر
صدا هست ؟

احتمالاً. اما **دلایل** دیگری هم می‌تواند
داشته باشد که بهتر است با پزشکتان
مشورت کنید.

@HELPTRANSCENTER

زنان ترنس هم موقع شروع هورمون تراپی
ممکن است چنین حسی را تجربه کنند که
به تغییر صدایشان **ارتباطی ندارد** و معمولاً
به دلیل کم‌آبی بدن ناشی از مصرف
اسپیرونولاکتون است.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

تستوسترون ضعف حافظه و
فراموشی نمایاره؟؟؟

@HELPTRASCENTER

خیر. طبق مطالعاتی که روی مردان
سیسجندر انجام شده، این **کمبود**
تستسترون است که روی حافظه تاثیر
منفی دارد، نه خود تستسترون. مطالعه
کوچکی که روی **مردان ترنس** انجام شده
هم نشان می دهد که تستسترون تراپی
حافظه تصویری این افراد را **بهبود**
بخشیده اما روی حافظه کلامی تاثیری
نداشته. بنابراین جواب کلی «**خیر**»
است.



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

آیا رشد سینه ما مثل زنان
سینجندر. تجربه میکنیم

@HELPTRANSCENTER

میزان **رشد** و **سایز نهایی** پستان‌های افراد
بسیار **متفاوت** است. اما به‌طور میانگین،
پستان‌های زنان ترنس معمولاً **کوچکتر** از
پستان‌های زنان غیرترنس خواهند بود.
اگر می‌خواهید درباره **تفاوت** پستان‌های
زنان ترنس و غیرترنس بیشتر بدانید،
می‌توانید **گُد زیر** را دقیقاً به همین صورت
که نوشته شده در مرورگرتان بزنید تا به
مطلبی در این زمینه هدایت شوید.

"2020/01/24/1035"



پرسش و پاسخ هورمون‌تراپی

سلام فرق داره که ایرانی بزنیم یا
آلمانی؟ تاثیر متفاوت هست؟؟

@HELPTRANSCENTER

هر دو **تستسترون انانتات** هستند و
توصیه ما این است که هر کدام که
به بدن خودتان **بیشتر می‌سازد**،
استفاده کنید و کاری به تجربیات
دیگران در این زمینه **نداشته** باشید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

هورمون تراپی همون هورمون درمانیه؟
بعد ببخشید ینی مثلا دکتر ۱۶ سالگی
هم اجازه هورمون درمانی میده یا سن

@HELPTRANSCENTER

مجوز که بگیرید، می‌توانید زیر نظر
پزشک هورمون تراپی را شروع کنید.
۱۶ سالگی سنی است که معمولا بلوغ
هم به **پایان** خود رسیده و بنابراین از
بابت هورمون تراپی مشکلی ندارید.



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

ببخشید آیا شما از روند جدید مجوز گرفتن
خبر دارید یا نه؟ آیا باید هورمون های
مردانه برای مرد ترنس زیادتر باشه تا بگن...

**سطح هورمون های بدن یک مرد
ترنس پیش از هورمون تراپی مانند
یک زن سیسجندر است. مگر اینکه
مرد ترنس:**

@HELPTRANSCENTER

- اختلال هورمونی داشته باشد
- مشکلات غددی داشته باشد
- فردی اینترسکس باشد



پرسش و پاسخ هورمون تراپی

خب سوال من بیشتر درباره قبل از هورمون تراپی هست. ترنس مرد قبل از هورمون تراپی آگه ورزش کنه بدنش فرم زنانه میگیره؟

@HELPTRANSCENTER

شما می‌توانید زیر نظر **مربی** برنامه تمرینی بگیرید و عضلات اندام‌های مدنظرتان را **تقویت** کنید. می‌توانید حجم چربی‌های سینه و پایین‌تنه را هم **کاهش** دهید.



سوال: آیا هورمون‌تراپی باعث سفید شدن موها می‌شود؟

@HELPTRANSCENTER

پاسخ: با وجود این‌که شواهدی نشان می‌دهد که **تغییرات هورمونی**، به ویژه تغییر در سطح هورمون‌های جنسی سبب خاکستری‌رنگ شدن موها می‌شود، اما به طور کلی؛ سفید شدن مو به دلایل مختلفی از جمله ژنتیک، کمبود ویتامین و انتی‌اکسیدان، استرس، سیگار کشیدن، ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، استفاده از رنگ موهای شیمیایی، بعضی از شامپوها و ... اتفاق می‌افتد و **نمی‌توان آن را مستقیماً به هورمون‌تراپی مربوط دانست.**



در یکی از استوری‌ها نوشته بودیم که
هورمون‌تراپی اگر در **سن رشد** انجام
پذیرد، «ممکن است» روی رشد قد
تاثیر منفی بگذارد.

@HELPTRANSCENTER

منظور از «تاثیر منفی» در واقع **بسته**
شدن زودهنگام صفحات رشد
استخوانی است که یکی از تاثیرات
استروژن و تستسترون‌تراپی محسوب
می‌شود. 😊

و بله، کلاً به فکر رشد قد با
هورمون‌تراپی نباشید.



اگر می‌خواهید درباره هورمون‌تراپی
بیشتر بدانید، لطفاً هایلایت‌های
«**تستسترون**» و «**استروژن ۱ و ۲**» را
بخوانید. اگر دوست دارید جامع‌تر
بخوانید نیز **دو گُد زیر** را در مرورگرتان
بزنید تا به دو مطلب زیر هدایت شوید.

▲ 35 باور نادرست رایج در مورد هورمون‌تراپی
مردان ترنس و افراد غیرباینری

"2021/02/05/1336"

▲ 32 باور نادرست رایج در مورد هورمون‌تراپی
زنان ترنس و افراد غیرباینری

"2021/03/02/1341"



خوب دوستان، جلسه پرسش و
پاسخ هورمون تراپی هم به پایان
رسید. 🍌❤️

از مطالب این جلسه استفاده
کردید؟



تمامی پرسش و پاسخ‌ها را در
هایلایت «هورمون Q&A» ذخیره
می‌کنیم تا بعداً هم بتوانید
دسترسی داشته باشید. ❤️

یک خسته نباشید جانانه هم
خدمت شما و ما 😊



در این جلسه خوشبختانه موفق شدیم به
تمامی سوالات مطرح شده پاسخ بدهیم. 😊



اگر باکس سوالتان استوری نشده نیز از سه
حالت زیر خارج نبوده:

- سوالتان مربوط به هورمون تراپی نبوده

- پاسخ سوالتان در هایلایت‌های
«تستسترون» و «استروژن ۱ و ۲» موجود بوده

- سوالتان با سوال دیگر دوستان یکی بوده و
پاسخ آن در استوری‌ها بیان شده



با آرزوی سلامتی و شادی برای
همه شما عزیزان و به امید شروع
و ادامه یک پروسه هورمون تراپی
عالی، سالم و نتیجه بخش ❤️

سپاس از همراهی شما
عزیزان ❤️



پایان

هپ ترنس سنتر

شبکه اطلاع رسانی ترنسجندر و ترنزیشن

www.helptranscenter.org

