English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
After the menopause Postmenopause is the time after menopause, when a woman hasn't experienced a period for over a year. Postmenopause, you will no longer have periods but some women do continue to experience symptoms of menopause.	**ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ** ਪੋਸਟਮੇਨੋਪੌਜ਼, ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
Postmenopause health In postmenopause, symptoms of menopause may have eased or stopped entirely, but some women continue to have symptoms for longer. The change in your body's hormones however is a sign to keep looking after your health and wellbeing, and be mindful to listen to your body.	**ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿਹਤ** ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

There can be an increased risk of some health conditions postmenopause, such as cardiovascular (heart) disease, osteoporosis (weak bones) and urinary tract infections (UTI's). So it is important to have a healthy diet and lifestyle, and to go for your regular cancer screenings such as cervical (smear test) and breast.	ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ (ਦਿਲ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ) ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (urinary tract infections, UTI's) ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਵਾਈਕਲ (ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Cardiovascular disease Your risk of cardiovascular disease increases when you have lower levels of oestrogen in your body, as a result of the menopause. This can cause the coronary arteries to narrow and increases your risk of developing coronary heart disease or stroke. The British Heart Foundation (BHF) offer support for women who experience problems with their heart health and who are going through the menopause. It's also important to exercise regularly, to eat a balanced diet and maintain a healthy weight. Further information about the signs and symptoms of cardiovascular disease	**ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ** ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (The British Heart Foundation, BHF) ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
Osteoporosis	**ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ**

Women who have been through menopause are at an increased risk of developing weak bones that may break more easily (osteoporosis) as a result of the lower level of oestrogen in the body.

You can reduce your chances of developing osteoporosis by:

- taking HRT – HRT can help to prevent your bones getting weaker, and is more effective the longer it is taken
- exercising regularly – including weight-bearing and resistance exercises
- eating a healthy diet that includes plenty of fruit, vegetables and sources of calcium, such as low-fat milk and yoghurt
- stopping smoking and cutting down on alcohol
- taking calcium and/or vitamin D supplements – if you're concerned about this you can discuss this with your GP

You can find out more about exercising safely and choosing the right activity and movement for you if you have osteoporosis by visiting the Royal Osteoporosis Society website.

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ)।

ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- HRT ਲੈਕੇ - HRT ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ – ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧੀ (resistance) ਕਸਰਤਾਂ ਸਮੇਤ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਕੇ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਇਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (Royal Osteoporosis Society) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।।
Urinary tract infections (UTI's) Urinary tract infections (UTI's) can be common for women going through menopause. With lower levels of oestrogen in your body, your bladder and vaginal tissue may change, causing a range of symptoms and increased risk of urinary infections. You can prevent UTI's occurring by: • drinking plenty of water to help flush bacteria out of your urinary tract • going to the toilet whenever you get the urge and allowing your bladder to empty as fully as possible Speak to your GP if: • you are experiencing recurring or chronic UTI's They'll be able to prescribe vaginal oestrogen to help reduce the chances of these recurring and will give you a prescription of antibiotics if required.	**ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (Urinary tract infections, UTI's)** ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (UTI's) ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨਾ) ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ UTI's ਨੂੰ ਇੰਝ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ: • ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ • ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੌਇਲਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ: • ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ UTI's ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

	ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਜਾਇਨਲ (ਯੋਨੀ ਵਾਸਤੇ) ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣਗੇ।
Urinary incontinence When you go through the menopause, the tissues of your vagina and urethra lose elasticity and you may experience sudden, strong urges to pee, followed by an involuntary loss of urine (urge incontinence). You can also experience the loss of urine with coughing, laughing or lifting (stress incontinence). This can also cause urinary tract infections to occur more often. You can improve symptoms of urinary incontinence by: • doing pelvic floor exercises • using a vaginal oestrogen preparation	**ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣਾ** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਸੰਜਮ)। ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ (ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਸੰਜਮ) ਸਮੇਂ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੇ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: • ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ • ਇੱਕ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਕੇ
Sexual wellbeing and intimacy All women experience menopause differently, and many women experience changes in their sex life as they go through the	**ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ** ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ

menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire. Some women may experience problems during sex due to vaginal dryness and loss of elasticity. This can cause discomfort and slight bleeding during or after penetrative sex. Speak to your GP if: • you're concerned about bleeding after sex It can also be a sign of a health condition As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help you. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track. Further information about sexual wellbeing and intimacy	ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੀ 'ਕਾਮ-ਇੱਛਾ' (libido) ਜਾਂ ਯੌਨ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ: • ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
Weight gain Some women will experience weight gain during or after menopause.	**ਭਾਰ ਵਧਣਾ** ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੀਆਂ।

During the menopause, the change in hormones can mean the body stores more fat and burns calories less efficiently. HRT can help with this but activity and exercise are the best way to increase your body's ability to burn calories. Reducing stress can help too. Exercise, stress reduction, cutting down on caffeine and alcohol, stopping smoking and a healthy diet all help with excess weight gain and other menopausal symptoms. It is important however to ensure that weight gain isn't caused by something else, such as an underactive thyroid, particularly if you have a family history of the condition. If this is the case, you should speak to your GP.	ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। HRT ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਕੈਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਇਹ ਸਭ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਥਾਇਰੌਇਡ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
HRT and weight gain There's no scientific evidence that HRT causes weight gain. However, a small percentage of women may develop fluid retention with HRT - often it is mild and will settle in 4 to 6 weeks.	**HRT ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ HRT ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ HRT ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਕਸਰ ਇਹ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi

November 2021	ਨਵੰਬਰ 2021