

## লক্ষণ নিয়ন্ত্রণ

- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন, সাথে সাথে নিয়মিত ঘুমের রুটিন মেনে চলুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খান, যার মধ্যে রয়েছে প্রচুর ফল এবং সবজি।
- আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন হরমোন প্রতিস্থাপনের বিষয়ে জানতে, যা আপনার জন্য উপযুক্ত হতে পারে

## হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এইচআরটি) (HRT)

কমে যাওয়া হরমোনগুলো প্রতিস্থাপন করা যায়, প্রয়োজন অনুযায়ী এর ধরণ এবং মাত্রা পরিবর্তিত হবে এই ক্ষেত্রে, বিভিন্ন রকমের সমন্বয় পাওয়া যায়, যেমন ট্যাবলেট, ত্বকের প্যাচ, জেল এবং স্বেপ

## অতিরিক্ত তথ্য

[themenopausecharity.org](http://themenopausecharity.org)  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)  
[syics.co.uk/workforce-wellbeing](http://syics.co.uk/workforce-wellbeing)



# আসুন, মেনোপজ [রজোনিব্ ত্তি] নিয়ে কথা বলি

## মেনোপজ কি?

মেনোপজ হলো সেই সময় যখন হরমোনের মাত্রা কমে যাওয়ার ফলে মাসিক ঋতু বন্ধ হয়ে যায়। সাধারণত এটি ৪৫ থেকে ৫৫ বছর বয়সী মেয়েদের প্রভাবিত করে তবে এটি আগেও হতে পারে। মেনোপজ মাসিক চলা যেকোনো ব্যক্তিকে প্রভাবিত করে।

মেনোপজ সাধারণত দুই ভাবে হতে পারে: প্রাকৃতিকভাবে অথবা অস্ত্রোপচার যেমন ডিম্বাশয়, গর্ভাশয় অপসারণ কিংবা ক্যানসারের চিকিৎসার মতো কারণে।

## পেরিমেনোপজ [Perimenopause]

এটি সেই সময় যখন মেনোপজের লক্ষণ থাকে কিন্তু মাসিক এখনও বন্ধ হয়নি। পেরিমেনোপজ শেষ হয়ে যায় যখন আপনার ১২ মাস ধরে মাসিক হয়নি।

## মেনোপজ ও পেরি মেনোপজের লক্ষণ

লক্ষণগুলি প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে আলাদা হতে পারে এবং এগুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকে

- মানসিক অবস্থার পরিবর্তন, যেমন মন খারাপ লাগা, উদ্বেগ, মেজাজ পরিবর্তন, এবং আত্মবিশ্বাসের অভাব।
- স্মৃতি বা মনোযোগের সমস্যা (ব্রেইন ফগ)
- মেনোপজের সাথে সম্পর্কিত উত্তাপ, , যা মুখ, ঘাড় এবং বুকে হঠাৎ করে উষ্ণতা বা শীতলতার অনুভূতির কারণ হতে পারে, যার ফলে মাথা ঘোরা হতে পারে।
- নিদ্রাহীনতা , যা রাতের ঘামের ফলে হতে পারে এবং দিনের বেলা আপনাকে ক্লান্ত ও বিরক্ত করতে পারে।
- হৃদপিণ্ডের অস্বাভাবিক গতি যা অচানক আরও স্পষ্টভাবে অনুভব হয়।
- সাধারণের চেয়ে তীব্র মাথাব্যথা এবং মাইগ্রেন।
- শরীরের পেশিতে ও জোড়ে ব্যথা।
- শরীরের আকৃতি পরিবর্তন এবং ওজন বৃদ্ধি।
- ত্বকের পরিবর্তন, যার মধ্যে রয়েছে শুষ্ক এবং চুলকানিযুক্ত ত্বক।
- যৌন চাহিদা কমে যাওয়া।
- যোনিতে শুষ্কতা এবং যৌনসম্পর্কের সময় ব্যথা, চুলকানি বা অস্বস্তি।
- বারবার মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTIs)।
- সংবেদনশীল দাঁত, যন্ত্রণাদায়ক মাড়ি বা অন্যান্য মুখের সমস্যা।