

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT)

ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੈਚ, ਜੈਲ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਮੇਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

themenopausecharity.org
nhs.uk/conditions/menopause
syics.co.uk/workforce-wellbeing



ਆਓ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਅਤੇ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ

Sਲੱਛਣ ਇੱਕ ਔਰਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਚਿੰਤਾ, ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ।
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਲਝਣ)।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਜੋ ਰਾਤ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਧੜਕਣ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਚਾਨਕ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲਿਆ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਿਆ।
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ ਘੱਟ ਗਈ।
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕਤਾ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.)
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦੰਦ, ਦਰਦਨਾਕ ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।