Healthier Scotland
Scottish Government

NHS SCOTLAND

English	اردو / Urdu
Menopause – overview Menopause is when a woman stops having periods. Menopause means ‘the last menstrual period’. It's not only those who identify as women who will experience menopause. Some transgender men, non-binary people and intersex people or people with variations in sex characteristics may also experience menopause. Menopause is a natural event and transition that women experience, however, the timing and symptoms are different for everyone. You can look at your family history to get an idea of when you might go through it. It's likely to be a similar age to when your mother or older sisters started theirs. Menopause can also occur due to certain surgeries or cancer treatments. This can sometimes cause symptoms to be more sudden and in some cases more severe.	**مینوپاز(انقطاع حیض)– جائزہ** ماہواری کے دائمی طور پر بند ہو جانے کو مینوپاز کہتے ہیں۔ مینوپاز کا مطلب ہے 'آخری ماہواری'۔ مینوپاز کے مرحلے سے صرف خواتین کو ہی نہیں گزرنا پڑتا۔ کچھ ٹرانسجینڈر مردوں، غیر ثنائی افراد اور انٹر سیکس لوگوں یا جنسی خصوصیات میں تغیرات والے افراد کو بھی مینوپاز کے مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ مینوپاز ایک قدرتی عمل اور ایک منتقلی ہے جس کا تجربہ خواتین کو ہوتا ہے، تاہم، اس کا وقت اور علامات ہر ایک کے لیے مختلف ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنی خاندانی سرگزشت کو دیکھ سکتی ہیں تاکہ اس بات کا اندازہ ہو سکے کہ آپ اس مرحلے سے کب گزر سکتی ہیں۔ امکان ہے کہ آپ کو بھی اسی عمر میں یہ مرحلہ پیش آ سکتا ہے جس عمر میں آپ کی والدہ یا بڑی بہنوں کو پیش آیا تھا۔ مینوپاز کچھ سرجریوں(آپریشنوں) یا کینسر کے علاجوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات علامات زیادہ اچانک اور بعض صورتوں میں زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔ پیری مینوپاز، مینوپاز کی علامات کے آغاز سے لے کر ایک عورت کے آخری حیض تک کا وقت ہوتا ہے۔ ماہواری عام طور پر مکمل طور پر رکنے سے پہلے چند مہینوں یا سالوں تک کم کثرت سے ہونا شروع ہو جائے گی۔ وہ زیادہ بے قاعدہ ہو سکتی ہے اور

Perimenopause is the time from the start of menopausal symptoms until after a woman has experienced her last period. Periods will usually start to become less frequent over a few months or years before they stop altogether. They might be more irregular and become heavier or lighter. For some women, they can stop suddenly. Postmenopause is the time after a woman experiences her last period. A woman is said to be postmenopausal when she has not had a period for 12 months. Perimenopause and menopause are a natural part of a woman's life course and usually occur between the ages 45 and 55 years of age, as a woman's oestrogen levels drop (although it can start earlier). In the UK, the average age for a woman to reach menopause is 51. Life doesn't have to be put on hold because of menopause. There's a lot that can be done to help manage symptoms, including making healthy lifestyle choices, trying different treatments and seeking support from healthcare professionals.	معمول سے زیادہ یا کم بھی ہو سکتی ہے۔ کچھ خواتین کی ماہواری اچانک بھی رُک سکتی ہے۔ پوسٹ مینوپاز ایک عورت کی آخری ماہواری کے بعد کا وقت ہوتا ہے۔ اگر کسی عورت کو 12 مہینوں تک ماہواری کا تجربہ نہ ہو، تو اس کو پوسٹ مینوپازل کہیں گے۔ پیری مینوپاز اور مینوپاز کسی بھی عورت کی زندگی کے ادوار کا ایک قدرتی حصہ ہیں اور عام طور پر 45 سے 55 سال کی عمر کے درمیان ہوتے ہیں، کیونکہ اس عمر میں عورت میں ایسٹروجن ہارمون کی سطح کم ہو جاتی ہے (تاہم، یہ مرحلہ پہلے بھی شروع ہو سکتا ہے)۔ برطانیہ میں ایک عورت کی مینوپاز تک پہنچنے کی اوسط عمر 51 سال ہے۔ مینوپاز کی وجہ سے زندگی کو روکنے کی ضرورت نہیں ہے ۔ صحت مند طرز زندگی کے انتخاب، علاج کی مختلف کوششوں اور ہیلتھ کیئر پروفیشنلز سے مدد حاصل کرنے سمیت علامات کے افاقہ میں مدد کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔
Symptoms of menopause Most women will experience menopausal symptoms. Some women will experience no, or few, symptoms. But for some, they	**مینوپاز کی علامات** زیادہ تر خواتین کو مینوپازل کی علامات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ کچھ خواتین کو کوئی بھی مسئلہ نہیں ہو گا یا چند علامات کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ لیکن کچھ خواتین کے لیے یہ کافی شدید ہو سکتی ہیں اور روزمرہ کی زندگی پر نمایاں اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔

can be quite severe and have a significant impact on everyday life.

The first sign of menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or heavy periods.

The frequency of periods may also be affected. They may occur every two or three weeks, or they might not occur for months at a time. Eventually, periods will stop altogether, although for some women other menopause symptoms may continue.

Some women can start experiencing symptoms such as migraines, irritability and low mood especially around the period time, without seeing irregularity in periods.

There are many menopausal symptoms and symptoms can differ between individuals. Some of the most common symptoms include:

- 'brain fog' and memory issues
- difficulty sleeping
- fatigue
- hot flushes
- joint aches
- loss of sex drive (libido)

مینوپاز کی پہلی علامت عام طور پر آپ کی ماہواری کے عام نمونے میں تبدیلی ہوتی ہے۔ آپ کو یا تو غیر معمولی طور پر ہلکی یا بھاری ماہواری شروع ہو سکتی ہے۔

ماہواری آنے کی کثرت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ ہر دو یا تین ہفتوں میں آ سکتی ہے یا ہو سکتا ہے کہ کئی مہینوں تک نہ آئے۔ بالآخر، ماہواری مکمل طور پر بند ہو جائے گی، اگرچہ کچھ خواتین میں مینوپاز کی دیگر علامات جاری رہ سکتی ہیں۔

کچھ خواتین ماہواری میں کوئی بے ضابطگی محسوس کیے بغیر، ماہواری کی مدت کے آس پاس چند علامات جیسے آدھے سر کا درد، چڑچڑاپن اور اداسی جیسی علامات کا سامنا کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

مینوپازل کی بہت سی علامات ہیں اور یہ مختلف خواتین میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ کچھ عام علامات میں شامل ہیں:

- 'دماغی دھند'؛ اور یادداشت کے مسائل
- سونے میں دشواری
- تھکن
- Hot flush(حیض کی موقوفی کے زمانے میں اچانک حرارت کا احساس)
- جوڑوں میں درد
- جنسی رغبت میں کمی (لیبیڈو)
- اداسی یا اضطراب
- درد شقیقہ
- رات کے پسینے
- اندام نہانی کی خشکی یا درد

• low mood or anxiety • migraine • night sweats • vaginal dryness or pain Further information about the symptoms of menopause	مینوپاز کی علامات کے بارے میں مزید معلومات
Causes of menopause Menopause is caused by a change in the balance of the body's hormones, which occurs as you get older. Premature or early menopause can occur at any age and, in many cases, there's no clear cause. Menopause happens when the ovaries stop producing as much of the hormone oestrogen and no longer release an egg each month. Menopause can also occur when a woman's ovaries are affected by certain treatments such as chemotherapy or radiotherapy, or when the ovaries are removed, often at the time of a hysterectomy. Further information about early and premature menopause	**مینوپاز کی وجوہات** مینوپاز جسم کے ہارمونز کے توازن میں تبدیلی کی وجہ سے ہوتا ہے؛ جو آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ ہوتا ہے. قبل از وقت یا جلد مینوپاز کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے اور بہت سی صورتوں میں اس کی کوئی واضح وجہ نہیں ہوتی۔ مینوپاز اس وقت ہوتا ہے جب بیضہ دانیاں ایسٹروجن ہارمون کی مناسب مقدار بنانا بند کر دیتی ہیں اور اب ہر ماہ ایک انڈا پیدا نہیں کرتیں۔ مینوپاز اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب عورت کی بیضہ دانیاں کچھ علاجوں جیسے کیموتھراپی یا ریڈیو تھراپی وغیرہ سے متاثر ہوتی ہیں یا جب اکثر ہسٹریکٹومی کے وقت بیضہ دانیوں کو نکال دیا جاتا ہے۔ ابتدائی اور قبل از وقت مینوپاز کے بارے میں مزید معلومات
Treatments for menopausal symptoms	**مینوپازل کی علامات کے علاج**

It's important to get healthcare advice around menopause treatments so that you can make the decisions that are best for you. If you or someone you know does need help to manage symptoms, support can be accessed through your GP practice. Your healthcare professional can talk to you about treatments and work with you to explore lifestyle changes if you have menopausal symptoms that you feel are interfering with your day-to-day life. These include: • hormone replacement therapy (HRT) • vaginal oestrogen preparations, lubricants or moisturisers for vaginal dryness • cognitive behavioural therapy (CBT) • eating a healthy, balanced diet and exercising regularly • taking supplements such as vitamin B6 and vitamin D Further information about treating the symptoms of menopause	مینوپاز کے علاجوں کے بارے میں نگہداشت صحت کا مشورہ لینا اہم ہوتا ہے تاکہ آپ اپنے لیے بہترین فیصلے کر سکیں۔ اگر آپ کو یا آپ کی جاننے والی کسی خاتون کو علامات کو منتظم کرنے میں مدد درکار ہو، تو آپ کی GP پریکٹس کے ذریعے معاونت حاصل کی جا سکتی ہے۔ آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ سے علاج کے بارے میں بات کر سکتا ہے اور آپ کے ساتھ مل کر آپ کے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں کی تلاش میں مدد فراہم کر سکتا ہے جو مینوپازل کی پریشان کن علامات پر قابو پانے میں معاون ہوں۔ ان میں شامل ہیں: • ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT) • اندام نہانی کے ایسٹروجن کی ادویات، لبریکنٹس(چکنا کرنے والی چیزیں یا اندام نہانی کی خشکی کے لیے موئسچرائزرز • کاگنیٹو بیہیوریل تھراپی (CBT) • صحت مند، متوازن غذاء کھانا اور باقاعدگی سے ورزش کرنا https://www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active - getting-started • وٹامن B6 اور وٹامن D جیسے سپلیمنٹس لینا مینوپاز کی علامات کے علاج کے بارے میں مزید معلومات
## Menopause and day-to-day life Menopausal symptoms can sometimes be severe and they could impact day-to-day life. There is help available if you need it.	**مینوپاز اور روز مرہ کی زندگی** مینوپازل کی علامات بعض اوقات شدید ہو سکتی ہیں اور روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو مدد دستیاب ہے۔

Sometimes it can feel hard to talk about menopause and the symptoms you're experiencing. Hear from other women in Scotland, discussing their experiences with menopause Speaking to other women about menopause online or in real life can really help. There might be Menopause Cafes near you or other local groups where you can hear other women's stories, and share your own.	بعض اوقات مینوپاز اور آپ کو محسوس ہونے والی علامات کے بارے میں بات کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی دیگر خواتین سے سنیں، جو مینوپاز کے حوالے سے اپنا تجربہ بیان کرتی ہیں مینوپاز کے بارے میں دیگر خواتین سے آن لائن یا حقیقی زندگی میں بات کرنا واقعی مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کے قریب Menopause Cafes یا دیگر مقامی گروپ ہو سکتے ہیں جہاں آپ دوسری خواتین کی کہانیاں سن سکتی ہیں اور اپنی کہانیاں شیئر بھی کر سکتی ہیں۔
Mental wellbeing Menopause can have an effect on your mental health and wellbeing. Some of the symptoms might include irritability, depression and anxiety. Lack of sleep caused by menopause can also have an impact on a person's mood and how they feel. If you or someone you know is suffering from any of these symptoms and it's having an impact on day-to-day life, discuss it with someone from your local GP practice and they can help you get the support you need. Further information about mental wellbeing during the menopause	**ذہنی تندرستی** مینوپاز آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ کچھ علامات میں چڑچڑاپن، ڈپریشن اور افسردگی شامل ہو سکتی ہیں۔ مینوپاز کی وجہ سے نیند کی کمی بھی کسی شخص کے مزاج اور احساس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اگر آپ یا آپ کی کوئی جاننے والی ان علامات میں سے کسی میں مبتلا ہو اور اس کی روزمرہ کی زندگی متاثر ہو رہی ہو، تو اس کے بارے میں اپنی مقامی GP پریکٹس میں کسی سے بات کریں اور وہ آپ کو مطلوبہ تعاون حاصل کرنے میں مدد فراہم کر سکتے۔ مینوپاز کے دوران ذہنی تندرستی کے بارے میں مزید معلومات
Workplace	**جائے کار**

Some people find it hard to manage menopause symptoms at work. It’s important to remember that the menopause is a normal time in women's lives and that support should be available to help you feel comfortable at work. Further information about menopause in the workplace	کچھ لوگوں کو کام پر مینوپاز کی علامات سے نمٹنا مشکل لگتا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ مینوپاز خواتین کی زندگی میں ایک معمول کا وقت ہوتا ہے اور آپ کو کام پر آرام دہ محسوس کرنے میں معاونت دستیاب ہونی چاہیے۔ جائے کار پر مینوپاز کے بارے میں مزید معلومات
Sex and relationships Menopause symptoms such as vaginal dryness or pain, reduced sex drive or discomfort during penetrative sex might have an impact on your sex life and relationships. There are treatment options available that might help ease or manage some of these symptoms. It might also be helpful to discuss how menopause is affecting you with your partner. By helping them have an understanding of what you're experiencing, they'll be more aware of how they can support you. Further information about sex and intimacy during menopause	**جنسی رغبت اور تعلقات** مینوپاز کی علامات مثلاً اندام نہانی کی خشکی یا جنسی عمل کے دوران درد کی وجہ سے جنسی رغبت میں کمی واقع ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے آپ کے جنسی تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں۔ ان علامات میں سے کچھ سے نمٹنے اور افاقے کے لیے علاج کے انتخابات بھی دستیاب ہیں۔ اپنے ساتھی کے ساتھ یہ بات کرنا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے کہ مینوپاز کی علامات آپ کو متاثر کر رہی ہیں۔ اپنے تاثرات کے بارے میں اپنے ساتھی کو آگاہ کر کے آپ اس کو یہ سمجھنے میں معاونت فراہم کر سکتی ہیں کہ وہ کیسے آپ کی مدد کرے۔ مینوپاز کے دوران جنسی عمل اور قربت کے بارے میں مزید معلومات
Supporting someone through menopause If you know someone around you is going through menopause, you can let them know that you're there to support them. Ask them what you can do to help, or just ask them how they're feeling. People might not always feel comfortable discussing all of	**مینوپاز کے دوران کسی کی معاونت کرنا** اگر آپ جانتی ہوں کہ آپ کے ارد گرد کوئی خاتون مینوپاز سے گزر رہی ہے، تو آپ انہیں بتا سکتی ہیں کہ آپ ان کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ آپ مدد کے لیے کیا کر سکتی ہیں یا صرف یہ پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ لوگ ہمیشہ اپنی تمام علامات پر بات کرنے میں آرام دہ محسوس نہیں کرتے، لیکن پھر بھی انہیں یہ بتانا ضروری ہے کہ آپ ان کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

their symptoms, but it's still important to let them know you're there for them. Further information about how to support someone through menopause	مینوپاز کے دوران کسی کی معاونت کیسے کی جائے، کے بارے میں مزید معلومات
For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu	اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu
November 2021	2021 نومبر