

English

اردو / Urdu

Treating menopause symptoms

If you feel like you need help to manage your symptoms you can access support through your local GP practice. This will help you to make the decisions about your treatment that are best for you.

Sometimes, just knowing what to expect and how to manage specific menopausal symptoms can really help.

There are different ways to manage menopausal symptoms, including:

- eating a [healthy, balanced diet](#) and [exercising regularly](#) – maintaining a healthy weight and building more exercise into your daily routine can improve some menopausal symptoms
- cognitive behavioural therapy (CBT) – a type of talking therapy that can help with low mood and anxiety

مینوپاز کی علامات کا علاج

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنی علامات سے نمٹنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو آپ اپنی مقامی GP پریکٹس کے ذریعے معاونت تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو اپنے علاج کے بارے میں بہترین فیصلے کرنے میں مدد ملے گی۔

بعض اوقات، صرف یہ جاننا کہ کیا توقع کی جائے اور مینوپاز کی مخصوص علامات سے کیسے نمٹا جائے واقعی مددگار ہو سکتا ہے۔

مینوپاز کی علامات سے نمٹنے کے مختلف طریقے ہیں، بشمول:

- ایک صحت مندانہ [اور متوازن غذا کھانا](#) اور [باقاعدگی سے ورزش کرنا](#) – ایک صحت مند وزن برقرار رکھنا اور اپنی معمول کی زندگی میں ورزش کو بڑھانا مینوپاز کی علامات میں آفاقہ دے سکتا ہے۔
- [کوگنیٹیو بیہیوریل تھیراپی \(CBT\)](#) – باتوں سے دی جانے والی تھراپی کی ایک قسم ہے جو اداسی اور اضطراب میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔
- [ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی \(HRT\)](#) – گولیاں، جلد کے پیچز (پٹیاں)، جیلز (Gels) اور امپلانٹس جو ایسٹروجن کے متبادل کے طور پر مینوپاز کی علامات سے نجات دلاتے ہیں

- [hormone replacement therapy \(HRT\)](#) – tablets, skin patches, gels and implants that relieve menopausal symptoms by replacing oestrogen
- vaginal cream, tablet, pessary, gel or ring, lubricants or moisturisers for vaginal dryness

You may be referred to a specialist if:

- you experience difficulty controlling your symptoms
- you experience side effects from treatment despite some changes
- you have a medical history that may mean that you're unable to take HRT.

Your GP may refer you to see a menopause specialist if they think it is necessary.

Your decisions about treatment may change as you journey through your menopause. If a treatment isn't working for you, you can try something different. You can always seek a second opinion if you're not sure about the options offered to you.

Before speaking to someone you could try:

- taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you

- اندام نہانی کی خشکی کے لیے ویجائنل کریم، گولی، رحم بند (pessary)، جیل یا رنگ، چکناہٹ پیدا کرنے والی چیز یا موئسچرائزرز
- درج ذیل صورتوں میں آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے:

- آپ کو اپنی علامات پر قابو پانے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہو
 - آپ کو کچھ تبدیلیوں کے باوجود علاج کے ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہو
 - آپ کا کوئی ایسا طبی مسئلہ ہو جس کی وجہ سے آپ HRT نہ لے سکتی ہوں۔
- اگر آپ کا GP ضروری سمجھتا ہو، تو وہ آپ کو میناپاز کے کسی اسپیشلسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔

جب آپ اپنے مینوپاز سے گزرتی ہیں، تو علاج کے بارے میں آپ کے فیصلے تبدیل ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی علاج آپ پر کام نہ کر رہا ہو، تو آپ کچھ مختلف کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو پیش کردہ اختیارات کے بارے میں یقین نہ ہو، تو آپ ہمیشہ دوسری رائے حاصل کر سکتی ہیں۔

کسی سے بات کرنے سے پہلے آپ کو درج ذیل کرنا چاہیے:

- اپنی مینوپاز کی علامات کے نوٹس بنانا اور یہ آپ کو کب اور کیسے متاثر کرتی ہیں۔
- آپ کسی دوست سے جو بات کرنا چاہتی ہیں، اس کی تیاری کرنا

- preparing what you plan to discuss with a friend

Hot flushes and night sweats

We all wake naturally through the night. Ideally, we just roll over and go back to sleep. If you experience hot flushes and night sweats as a result of menopause, you are more likely to fully wake up and then struggle to get back to sleep. There are a few simple measures that may sometimes help, such as:

- keeping your bedroom cool at night – 16 to 18°C may seem cold but is ideal for sleeping (you can also keep your window and bedroom door open to let the air flow more easily)
- wearing loose, cotton pyjamas or night clothes can help you feel cooler than other materials (or try using cotton sheets and a light blanket in layers rather than a heavy duvet)
- wrapping an ice pack in a tea towel and slipping it under your sheets, like the opposite of a hot water bottle
- exercising regularly - regular weight-bearing activities such as walking, running and dancing have been shown to reduce symptoms of hot flushes, improve sleep and reduce the risk of osteoporosis
- taking a cool shower, using a fan or having a cold drink

ہلکے بخار اور رات کے پسینے

ہم سب رات بھر قدرتی طور پر جاگتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم صرف چکر لگاتے ہیں اور واپس سو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو رات کو ہلکے بخار اور ٹھنڈے پسینے آنے کا مسئلہ درپیش ہو، تو آپ کے مکمل طور پر جاگنے اور پھر سونے کے لیے جدوجہد کرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ کچھ سادہ اقدامات بعض اوقات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، مثلاً:

- رات کو اپنے سونے کے کمرے کو ٹھنڈا رکھنا - 16 سے 18 ڈگری سینٹی گریڈ ٹھنڈا لگ سکتا ہے لیکن یہ سونے کے لیے بہترین ہے (آپ اپنی کھڑکی اور سونے کے کمرے کا دروازہ بھی کھلا رکھ سکتی ہیں تاکہ ہوا آسانی سے اندر آئے)
- ڈھیلے، سوتی پاجامے یا رات کے کپڑے پہننے سے آپ کو دوسرے مواد کے مقابلے میں زیادہ ٹھنڈک محسوس ہو سکتی ہے (یا بھاری لحاف کے بجائے سوتی چادریں اور تہوں میں ہلکا کمبل استعمال کرنے کی کوشش کریں)
- چائے کے تولیے میں آئس پیک ڈال کر اسے بیڈ شیٹس کے نیچے رکھنا، گرم پانی کی بوتل کے برعکس
- باقاعدگی سے ورزش کرنا - وزن کے لیے مختص باقاعدہ سرگرمیاں جیسے چلنا پھرنا، دوڑنا اور ناچنا وغیرہ Hot flushes (ہلکے بخار) کی علامات کو کم کرنے، نیند کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مفید پایا گیا ہے۔
- ٹھنڈا شاور لینا، پنکھا استعمال کرنا یا ٹھنڈا مشروب پینا
- کیفین، الکحل اور مصالحہ دار کھانوں کو کم کریں - چونکہ یہ ہلکے بخار کو متحرک کر سکتے ہیں۔

- cut down on caffeine, alcohol and spicy food – as they have all been known to trigger hot flushes
- [giving up smoking](#) – if you smoke, giving up will help reduce hot flushes as well as your risk of developing serious health conditions, such as [heart disease](#), [stroke](#) and [cancer](#)

If you find you are lying awake for a long time, get up and do something else (read a chapter of a book in another room, for example) for around 15 minutes, then try again. [A distraction technique](#), once you are back in bed, can help avoid other thoughts coming into your head and keeping you awake for longer.

If the flushes and sweats are frequent or severe, or you feel like you need more help, speak to your local GP practice. They may suggest taking HRT.

If HRT isn't suitable for you, or you would prefer not to have it, your GP may recommend other medicines that can help.

Mood changes

Some women experience changes such as low mood and anxiety during the menopause.

Self-help measures to improve your mood may help, such as:

- [تंबاکو نوشی ترک کرنا](#) - اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں تو اسے ترک کر دینے سے hot flushes (ہلکے بخار) کو کم کرنے کے علاوہ صحت کی سنگین صورتحال مثلاً [دل کی بیماری](#)، [فالج](#) اور کینسر پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد ملے گی

اگر آپ طویل وقت سے جاگ رہی ہیں، تو اٹھیں اور کچھ اور کام کریں (مثال کے طور پر دوسرے کمرے میں کوئی کتاب پڑھیں) تقریباً 15 منٹ تک اور پھر دوبارہ سونے کی کوشش کریں۔ [توجہ ہٹانے کی تکنیک](#)، ایک بار جب آپ بستر پر واپس آجاتی ہیں، تو اپنے دماغ میں آنے والے ایسے خیالات سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ جاگ رہی ہیں۔

اگر بخار اور پسینے اکثر یا شدید ہوتے ہوں یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے، تو اپنی مقامی GP پریکٹس سے بات کریں۔ وہ آپ کو HRT لینے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔

دیگر مفید GP آپ کے لیے موزوں نہ ہوں یا آپ لینا نہ چاہتی ہوں، تو آپ کا HRT اگر ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے۔

مُود میں تبدیلیاں

بعض خواتین کو مینوپاز کے دوران کچھ تبدیلیوں مثلاً اداسی اور اضطراب کا سامنا ہوتا ہے۔

اپنی مدد آپ کے کچھ اقدامات آپ کے مُود کو بہتر بنا سکتے ہیں، مثلاً:

- getting plenty of sleep
- exercising regularly
- relaxing activities such as [yoga and tai chi](#)
- [practicing mindfulness](#)
- [counselling](#)

If you've been diagnosed with [depression](#), medicine is also available, including HRT and antidepressants.

Other treatments such as [cognitive behavioural therapy \(CBT\)](#) can help with low mood and anxiety. CBT is a type of talking therapy and your GP may be able to refer you, or you can use our [online mental health self-help guides](#).

[Further information about menopause and your mental wellbeing](#)

- کافی مقدار میں سونا

- باقاعدگی سے ورزش کرنا

- پرسکون ہونے کی سرگرمیاں جیسا کہ [یوگا اور ٹائی چی](#)

- [توجہ مرکوز کرنے کی مشق کرنا](#)

- [مشاورت](#) (کاؤنسلنگ)

اگر آپ میں [ڈپریشن](#)، کی تشخیص ہوتی ہے، تو اس کے لیے HRT اور دافع ڈپریشن ادویات بھی دستیاب ہیں۔

دیگر علاج جیسا کہ [کوگنیٹو بیہیوریل تھیراپی \(CBT\)](#) سے اداسی اور اضطراب میں افاقہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ CBT باتوں کے ذریعے کی جانے والی تھیراپی کی ایک قسم ہے اور آپ کا GP آپ کو ریفر کر سکتا ہے یا آپ ہمارے [ذہنی صحت کے آن لائن سیلف ہیپ گائیڈز](#) بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

[مینویاز اور آپ کی ذہنی تندرستی کے بارے میں مزید معلومات](#)

Vaginal dryness and discomfort

If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's put directly into your vagina as a pessary, cream, gel or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.

The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina and improve vaginal tissues making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.

اندام نہانی کی خشکی اور تکلیف

اگر مینوپاز کی وجہ سے آپ کی اندام نہانی خشک، تکلیف دہ یا خارش زدہ ہو جاتی ہے، تو آپ کا GP ایسٹروجن سے علاج تجویز کر سکتا ہے جو براہ راست آپ کی اندام نہانی میں رَحْم بَند، کریم، جیل یا اندام نہانی کی رنگ کی شکل میں رکھی جا سکتی ہے۔ اسے HRT کے ساتھ محفوظ طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایسٹروجن کریم آپ کی اندام نہانی کی سطح میں نمی اور چکنائی میں اضافہ کرے گی اور چلنے، ورزش اور جنسی فعل کو دوبارہ آرام دہ بنانے کے لیے اندام نہانی کے ٹشوز کو بہتر بنائے گی۔

<p>Wearing cotton underwear and only washing your vagina with water will help to keep your vagina healthy.</p> <p>You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.</p> <p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>کاتن کے انڈرویئر پہننے اور اپنی اندام نہانی کو صرف پانی سے دھونے سے آپ کی اندام نہانی کو صحت مند رکھنے میں مدد ملے گی۔</p> <p>آپ کو عام طور پر اندام نہانی میں ایسٹروجن کا استعمال جاری رکھنا پڑے گا، کیونکہ علاج رکنے پر علامات واپس آنے کا امکان ہوتا ہے۔ تاہم، اس کے ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔</p> <p>آپ اندام نہانی ایسٹروجن کے علاوہ یا اس کے بجائے، بغیر نسخہ کے، ویجائنل موئسچرائزر یا لبریکنٹس بھی استعمال کر سکتی ہیں۔</p>
<p>Reduced sexual desire</p> <p>All women experience menopause differently, many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p> <p>There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause. This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful • reduced sex drive due to decreased hormones • night sweats that affect your sleep and energy for sex • emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex 	<p>جنسی خواہش میں کمی</p> <p>تمام خواتین مینوپاز کا مختلف تجربہ کرتی ہیں، بہت سی خواتین کو مینوپاز کے دوران اپنی جنسی زندگی میں تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ نے خواتین کی 'لیبیڈو' یا جنسی خواہش پر اثر انداز ہونے والے مینوپاز کے بارے میں سنا ہو گا۔</p> <p>مینوپاز کے دوران جنسی عمل انجام نہ دینے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اندام نہانی کی خشکی اور تکلیف جو مجامعت کو پریشان کن یا تکلیف دہ بناتی ہے • ہارمونز میں کمی کی وجہ سے جنسی خواہش میں کمی • رات کے پسینے جو جنسی تعلقات کے لیے آپ کی نیند اور توانائی کو متاثر کرتے ہیں • جذباتی تبدیلیاں جو آپ کو جنسی تعلقات کے لیے بہت زیادہ دباؤ یا پریشانی کا احساس دلا سکتی ہیں

<p>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. 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.</p> <p>Further information about sex, intimacy and the menopause</p>	<p>مینوپاز کی دیگر تمام علامات سے نمٹنے کے لیے جب آپ کو ضرورت ہو، تو آپ مشورہ لیں کیونکہ مدد کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ اپنی مقامی GP پریکٹس میں کسی سے بات کرنے سے نہ گھبرائیں کیونکہ ایسے علاج موجود ہیں جو آپ کو اپنی جنسی زندگی کو دوبارہ فعال کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔</p> <p>جنسی عمل، قریت اور مینوپاز کے بارے میں مزید معلومات</p>
<p>Hormone Replacement Therapy (HRT)</p> <p>HRT replaces the hormones that are missing. Most symptoms are caused by low oestrogen levels, so this is the most important hormone to replace. If you have a womb you also need a progestogen to protect the lining of the womb.</p> <p>HRT is extremely effective at relieving menopausal symptoms. It is available as tablets, skin patches, a gel or spray or, less often, implants.</p> <p>In most cases, the benefits of taking HRT outweigh the risks. You may not be able to take HRT if you are undergoing certain types of cancer treatments or you may prefer not to take HRT.</p> <p>Further information about HRT</p>	<p>ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT)</p> <p>HRT پیدا نہ ہونے والے ہارمونز کا متبادل ہیں۔ زیادہ تر علامات ایسٹروجن کی کم سطح کی وجہ سے ہوتی ہیں، لہذا متبادل طور پر دیا جانے والا یہ نہایت اہم ہارمون ہے۔ آپ کے رحم کی سطح کو بچانے کے لیے بھی پروجیسٹجن کی ضرورت پیش آتی ہے۔</p> <p>HRT مینوپاز کی علامات سے نجات دلانے میں انتہائی مؤثر ہے۔ یہ گولیوں، جلد کے پیچرز، جیل یا سپرے یا بعض اوقات امپلانٹس کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔</p> <p>زیادہ تر صورتوں میں، HRT لینے کے فوائد خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ کینسر کی کچھ اقسام کا علاج کرا رہی ہیں یا آپ HRT نہ لینے کو ترجیح دیتی ہیں، تو آپ کو HRT نہیں دی جائے گی۔</p> <p>کے متعلق مزید معلومات HRT</p>
<p>Complementary therapies</p>	<p>کمپلیمنٹری تھیراپیاں</p> <p>صحت کی دکانوں میں مینوپاز کی علامات کے علاج کے لیے کچھ مصنوعات فروخت کی جاتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے ان نسخوں میں گل فنجائی تیل (evening primrose)</p>

<p>Some products are sold in health shops for treating menopausal symptoms. These herbal remedies include evening primrose oil, black cohosh, angelica and ginseng.</p> <p>If you are thinking of trying herbal remedies, speak to your pharmacist or GP for advice. Natural doesn't always mean the treatment is safe or effective.</p> <p>Further information about natural menopause relief</p>	<p>(oil) سیاہ کوہوش (black cohosh)، انجلیق (angelica) اور جنسینگ (ginseng) شامل ہیں۔</p> <p>اگر آپ جڑی بوٹیوں کی ادویات آزمانا چاہتی ہیں، تو اپنے فارماسسٹ یا GP سے مشورہ لیں۔ قدرتی کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ علاج محفوظ یا مؤثر ہے۔</p> <p>مینویاز میں قدرتی افاقے کے بارے میں مزید معلومات</p>
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>November 2021</p>	<p>2021 نومبر</p>