

علامات دا انتظام

- کافی آرام حاصل کرو، بشمول نیند دے معمول دے مطابق رہو۔
- صحت مند غذا کھاؤ جس وچ بہت سارے پھل تے سبزیاں شامل ہوں۔
- ہارمون دی تبدیلی دے بارے وچ معلوم کرن دے لئی اپنے ڈاکٹر توں گل کرو جیڑا شاید مناسب ہو۔

ہارمون ریپلیسمنٹ (HRT) تھراپی

کھوئے ہوئے ہارمونز نوں تبدیل کیتا جا سکدا اے، قسم تے خوراک تسان دی ضروریات دے مطابق مختلف ہوے گی۔ گولیاں، جلد دے پیچ، جیل تے سپرے توں لے کر بہت سے مختلف امتزاج دستیاب ہن۔

مزید معلومات

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



آئیے رجونورٹی دی گل کرنے ہن۔

رجونورتی تے پیریمینوپاز دی علامات

علامات شخص تون شخص وچ مختلف محسوس ہو سکدے ہن تے انان وچ شامل ہن۔

- تسین کیسا محسوس کر رہے ہو اس وچ تبدیلیاں مثال دے طور اپر اداس موڈ، گھبراہٹ، مزاج وچ تبدیلی تے کم خود اعتمادی۔
- یادداشت یا توجہ دے نال مسائل (دماغی دھند)۔
- گرم فلش، جدوں تسان دے چہرے، گردن تے سینے وچ اچانک گرمی یا سردی دے احساسات ہوندے ہن اے تسان نون چکر دے سکدے ہن۔
- سونے وچ دشواری، جیڑی رات دے پسینے دا نتیجہ ہو سکدی اے تے دن وچ تسان نون تھکاوٹ تے چڑچڑاپن محسوس کروا سکدی اے۔
- دھڑکن، جدوں تسان دے دل دی دھڑکن اچانک زیادہ نمایاں ہوجاندی اے۔
- سر درد اور مائیگرین جیڑے معمول تون بدتر ہن۔
- پٹھوں وچ درد تے جوڑاں دا درد۔
- جسم دی شکل وچ تبدیلی تے وزن وچ اضافہ۔
- جلد دی تبدیلیاں بشمول خشک تے خارش آلی جلد۔
- جنسی خواہش وچ کمی۔
- جنسی تعلقات دے دوران اندام نہانی دی خشکی تے درد، خارش یا تکلیف۔
- بار بار پیشاب دی نالی دے انفیکشن (UTIs)۔
- حساس دانت، دردناک مسوڑھوں یا منہ دے دیگر مسائل۔

رجونورتی کی اے؟

رجونورتی اس وقت ہوندی اے جدوں ہارمون دی کم سطح دی وجہ تون تسان دی ماہواری رگ جاندی اے۔ ایہ عام طور اپر 45 تون 55 سال دی خواتین نون متاثر کری اے لیکن ایہ پہلے وی ہو سکدی اے۔ ایہ ہر اس شخص نون متاثر کردی اے جس نون ماہواری ہوندی اے۔

رجونورتی قدرتی طور اپر ہو سکدی اے یا انان وجوہات دی بنا اپر ہو سکدی اے جیسے بیض دانی، بچہ دانی یا کینسر دے علاج دے لئی سرجری۔

پیریمینوپاز

ایہ تب ہوندا اے جدوں تسان نون رجونورتی دی علامات ہون لیکن تسان دی ماہواری رگی نایں اے۔ پیریمینوپاز اس وقت ختم ہوندا اے جدوں تسان نون 12 مہیناں تک ماہواری نہ ہوئی ہو۔