

Maareynta Calaamadaha

- Hel nasasho badan, oo ay ku jirto ilaalinta hab-socodka hurdada caadiga ah.
- Cun cunto caafimaad leh oo ay ku jiraan miro iyo khudaar badan.
- Kala hadal dhakhtarkaaga si aad u ogaato wax ku saabsan beddelka hormoonnada ee laga yaabo inay ku habboon tahay.

Daaweynta Beddelka Hormoonka (HRT)

Hormoonnada lumay waa la bedeli karaa, nooca iyo qiyaasta ayaa ku kala duwanaan doona hadba baahidaada. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo la heli karo, laga bilaabo kaniiniyada, balastar maqaarka, jel iyo buufinta.

Macluumaad dheeraad ah

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



Aynu ka
hadalno
joogsiga
caadada
(menopause)

Waa maxay joogsiga caadada (menopause)?

Joogsiga caadada (menopause) waa marka caadadu istaagto sababtoo ah heerarka hoormoonka oo hooseeya. Badanaa waxay ku dhacdaa dumarka da'doodu u dhaxayso 45 iyo 55 laakiin way dhici kartaa mar hore. Waxay saamaysaa qof kasta oo caadadu leedahay.

Joogsiga caadada (menopause) waxay u dhici kartaa si dabiici ah ama sababo ay ka mid yihiin qalliin si looga saaro ugxan-sidaha, ilmo-galeenka ama daaweynta kansarka.

Perimenopause

Waa marka aad leedahay calaamadaha Joogsiga caadada (menopause) laakiin caadadaadu ma joogsan.

Perimenopause wuxuu dhamaanayaa marka aadan caadada

Calaamadaha Joogsiga caadada (menopause) iyo Perimenopause

Calaamaduhu waxay dareemi karaan inay ka duwan yihiin qof ilaa qof waxaana ka mid ah.

- Isbeddellada ku dhaca sida aad dareemayso tusaale ahaan niyad-jab, walaac, niyad-jab iyo kalsooni hoose.
- Dhibaatooyinka xusuusta ama feejignaanta (ceeryaamo maskaxda).
- Dareemaha kulul, marka aad si lama filaan ah dareen kulayl ama qabow wejigaaga, qoorta iyo laabta kaa dhigi kara quf wareersan.
- Hurdada oo kugu adkaata, taasoo laga yaabo inay ka dhalato dhididka habeenkii oo ku dareensiiya daal iyo xanaaq maalintii.
- Wadnaxanuun, marka garaaca wadnahaagu si lama filaan ah u noqdo mid la dareemo.
- Madax xanuunka iyo madax xanuunka oo ka daran sida caadiga ah.
- Muruq xanuun iyo kalagoysyo xanuun.
- Isbeddelka qaabka jidhka iyo korodhka miisaanka.
- Isbeddelka maqaarka oo ay ku jiraan maqaarka engegan iyo cuncunka.
- Dareenka galmada oo yaraada.
- Qallaylka Siilka iyo xanuun, cuncun ama raaxo la'aan xilliga galmada.
- Caabuqyada kaadi mareenka ee soo noqnoqda (UTIs).
- Ilkaha xasaasiga ah, ciridka xanuunka ama dhibaatooyinka kale ee afka.