

# آئیے سن یاس یا ماہواریوں کا خاتمہ کی بات کرتے ہیں۔

## علامات کا انتظام

- نیند کے معمولات کو برقرار رکھنے سمیت کافی آرام حاصل کریں۔
- صحت مند غذا کھائیں جس میں بہت سارے پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔
- ہارمون کی تبدیلی کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں جو شاید مناسب ہو۔
- گم شدہ ہارمونز کو تبدیل کیا جا سکتا ہے، قسم اور خوراک آپ کی ضروریات کے مطابق مختلف ہوگی۔
- گولیاں، جلد کے پیچ، جیل اور سپرے سے لے کر بہت سے مختلف امتزاج دستیاب ہیں۔

ہارمون ریپلیسمنٹ  
تھراپی (HRT)

مزید معلومات

[themenopausecharity.org](http://themenopausecharity.org)  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)  
[syics.co.uk/workforce-wellbeing](http://syics.co.uk/workforce-wellbeing)



**NHS**  
South Yorkshire  
Integrated Care Board

**PCS** Primary  
Care  
Sheffield

South Yorkshire  
Integrated Care System

# سن یاس یا ماہواریوں کا خاتمہ اور سن یاس یا ماہواریوں کے خاتمہ کے عبوری دور کی علامات

علامات فرد سے دوسرے فرد میں مختلف محسوس ہو سکتی ہیں اور ان میں شامل ہیں۔

- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس میں تبدیلیاں مثال کے طور پر اداسی، اضطراب، مزاج میں تبدیلی اور کم خود اعتمادی۔
- یادداشت یا ارتکاز کے ساتھ مسائل (دماغی دھند)۔
- ہاٹ فلش یعنی گرم جھونکے، جب آپ کو چہرے، گردن اور سینے میں اچانک گرمی یا سردی محسوس ہوتی ہے جو آپ کو چکرا سکتے ہیں۔
- سونے میں دشواری، جو رات کو پسینہ آنے کی وجہ سے ہو سکتی ہے اور دن میں آپ کو تھکاوٹ اور چڑچڑاپن محسوس ہو سکتا ہے۔
- اختلاج قلب، جب آپ کے دل کی دھڑکن اچانک زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔
- سر درد اور درد شقیقہ جو معمول سے بدتر ہوتا ہے۔
- پٹھوں میں درد اور جوڑوں کا درد۔
- جسم کی شکل میں تبدیلی اور وزن میں اضافہ۔
- جلد کی تبدیلیاں بشمول خشک اور خارش والی جلد۔
- جنسی رجحان میں کمی۔
- جنسی تعلقات کے دوران اندام نہانی کی خشکی اور درد، خارش یا تکلیف۔
- شب کی نالی کے بار بار انفیکشن (UTI)۔
- جیسے جیسے، دردناک مسوڑھے یا منہ کے دیگر مسائل۔

## سن یاس یا ماہواریوں کا خاتمہ کیا ہے؟

سن یاس یا ماہواریوں کا خاتمہ اس وقت ہوتا ہے جب ہارمون کی کم سطح کی وجہ سے آپ کی ماہواری رک جاتی ہے۔ یہ عام طور پر 45 سے 55 سال کی خواتین کو متاثر کرتا ہے لیکن یہ پہلے بھی ہو سکتا ہے۔ یہ ہر اس کو متاثر کرتا ہے جسے ماہواری آتی ہے۔

سن یاس یا ماہواریوں کا خاتمہ قدرتی طور پر ہو سکتا ہے یا ان وجوہات کی بنا پر ہو سکتا ہے جیسے بیض دانہ، بچہ دانہ یا کینسر کے علاج کے لیے سرجری ہونا۔

## سن یاس یا ماہواریوں کے خاتمہ کا عبوری دور

یہ تب ہوتا ہے جب آپ میں سن یاس یا ماہواریوں کے خاتمہ کی علامات ظاہر ہوں لیکن آپ کے ماہواری رکی نہیں ہوتی ہے۔ سن یاس یا ماہواریوں کے خاتمہ کا عبوری دور اس وقت

سن یاس یا ماہواریوں کے خاتمہ کا عبوری دور

