

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ (Menopause and Perimenopause)

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is menopause?)

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ 40 ਦੇ ਅੱਧ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਪਣੇ 50 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕ ਕਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਮੀਨੋ ਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣਾ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is perimenopause?)

ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਜ਼ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 30ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ 50ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੀਨੋ ਪੌਜ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 2 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What causes menopause?)

ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਾ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਔਵੁਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦੇ ਘੱਟਦੇ (ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗੈਸਟਰੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨੂੰ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What are the symptoms?)

ਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਮ ਫਲੈਸ਼ (ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਹਣਾ)।
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਇਨਸੌਮਨੀਆ)।
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ।



ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਰਮੋਨ ਘੱਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

(Do you need tests to diagnose menopause?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ 'ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(Do you need treatment?)

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁ ਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾੱਟ ਫਲੈਸ਼ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਦਿਲ- ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੱਛੀ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਬਰੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਘੱਟ ਬੰਧਿਆਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। :

- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ-ਖੁਰਾਕ (ਲੋ-ਡੋਜ਼) ਗਰਭ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੋਲੀਆਂ।
- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਡੋਜ਼ (ਲਡਜੋ) ਹਾਰਮੋਨ ਥਰੈ ਪੀ (ਅਚਟੀ)।
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਕਲੋਨੀਡੀਨ (ਕੈਟਪ੍ਰੇਸ) ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ : 07 ਮਈ 2024

ਲੇਖਕ: myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।