

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼

(Menopause and Perimenopause)

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is menopause? What is perimenopause?)

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚੋਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਦਲਾਅ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਕਿਰਿਆ ਹਟੀ ਹੈ ਜੋ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਹਾਡੇ 30ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਹਾਡੀ 50ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਸੁਰਾਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 2 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੈਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What causes menopause?)

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਾ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਅੰਵਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸਕੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੈਂ ਦੇ ਦਰਾਨੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦੇ ਘੱਟਦੇ (ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੈਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਗੈਸਟਰੋਨ 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। ਅੰਡਾਸ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ, ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What are the symptoms?)

ਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਚੱਕਰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਰੀਐਂਡ ਨਾ ਵੀ ਆਉਣ।
- ਗਰਮ ਫਲੈਸ (ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਹਣੋ)।
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਇਨਸੈਮਨੀਆ)।
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ 'ਨੂੰ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਦਰਦ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- 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।

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

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜੁਰੂਰਤ ਹੈ?

(Do you need tests to diagnose menopause?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜੁਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ '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 ਖਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨੂੰ ਲਾਗ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇਂ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਨੋਏਪੋਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ (ਓਸਟੋਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(Do you need treatment?)

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁ ਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਤਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਰੂਰ ਤ ਨਹੀਂ ਹਦੂੰ 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 ਜੀਵਨਸੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਲੱਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ 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।
- ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਘੱਟ ਬੰਧਿਆਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ 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, ਸੁਰਾਬ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰਖੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਤਮਾਕੂਨੋਸੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਂਟ ਫਲੈਸ਼ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਜੀਵਨਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

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

ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨ ਥਰੈ ਲਈ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਅਰਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਸੀਂ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਣੋ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਣਚਾਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਪੀਰੀਅਡ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ : 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

ਲੇਖਕ: myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਫਿਲਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਫਿਰਸੇ ਵਸਤੂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਫਿਰਸੇ ਵਸਤੂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝੰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਿਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।