



آپ کے لیے معلومات

فروری ۲۰۱۲ میں شائع ہوا

ماہواری کے بند ہونے کی وجہ سے چند علامات اور ان کا علاج ان معلومات کے بارے میں۔

یہ معلومات آپ کے لیے ہیں اگر آپ ماہواری کے بند ہونے کی علامات سے پریشان ہیں اور علاج کروانے پر غور کر رہی ہیں۔ اس کتابچہ میں آپ کو علاج کے مختلف دستیاب طریقوں کے بارے میں بتایا جائے گا۔ اگر آپ کسی ایسی خاتون کی رشتہ دار یا دوست ہیں جو ماہواری کے بند ہونے کی علامات کا علاج کروانا چاہتی ہیں تو یہ کتابچہ آپ کے لیے بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ہوسکتا ہے اس کتابچہ میں وہ ساری معلومات شامل نہیں ہوں، جو آپ کو ماہواری بند ہونے کے بارے میں چاہئے۔ ماہواری بند ہونے اور خواتین کی صحت کے بارے میں مزید معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے رائل کالج آف آبسٹیٹریٹیشنز اینڈ گائناکالوجسٹس (RCOG) کی ویب سائٹ پر معلوماتی مرکز سے لی جا سکتی ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>

اس کتابچہ میں ہم 'عورت'، خاتون اور 'خواتین' کی اصطلاحات استعمال کر سکتے ہیں یا کریں گے۔ تاہم، یہ کتابچہ صرف ان لوگوں کے لیے نہیں جو خود کو خواتین کے طور پر شناخت کرواتے ہیں و اور اس کتابچہ تک رسائی حاصل کرنا چاہتی ہیں۔ آپ کی صنفی شناخت جو بھی ہو، آپ کی دیکھ بھال مناسب، جامع اور آپ کی ضروریات کے مطابق ہونی چاہئے۔

طبی اصطلاحات کی ایک لغت RCOG کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

اہم نکات

- جب آپ کو ماہواری مستقل طور پر نا رک جائے تو اسے سنسیاس یا مینو پاز کہتے ہیں۔
- اگر ماہواری ۰۴ سال کی عمر سے پہلے بند ہو جائے تو اسے قبل از وقت ماہواری کا بند ہونا یا قبل از وقت انڈے دانی کے فعل میں کمی کہا جاتا ہے۔
- ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے علاج کے مختلف طریقے ہیں، ان میں طرز زندگی میں تبدیلیاں، ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT) اور متبادل علاج کے طریقے شامل ہیں۔
- اگر آپ اس کا علاج چاہتی ہیں، تو آپ کو صحت کارکن سے تمام دستیاب علاج کے طریقوں کے فوائد اور خطرات کے بارے میں بات کرنی چاہئے۔

ماہواری کا مستقل بند ہونا کیا ہے؟

ماہواری کا مستقل بند ہونا تب ہوتا ہے جب آپ کو ماہواری آنا رک جاتی ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی انڈے دانی انڈے کا اخراج بند کر دیتی ہے یا آپ کے انڈے دانی کو نکال دیا جاتا ہے اور آپ کے جسم میں ایسٹروجن ہارمون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ برطانیہ میں زیادہ تر خواتین کی ماہواری ۵۴ اور ۵۵ سال کی عمر کے درمیان رک جاتی ہے، ماہواری بند ہونے کی اوسط عمر ۱۵ سال ہے۔

کچھ خواتین میں ماہواری پہلے بند ہو جاتی ہے۔ اگر یہ ۰۴ سال کی عمر سے پہلے ہو جائے، تو اسے قبل از وقت ماہواری کا بند ہونا یا قبل از وقت انڈے دانی کے فعل میں کمی کہا جاتا ہے۔

آپ کی آخری ماہواری سے پہلے، جب آپ کے جسم میں ایسٹروجن کی مقدار کم ہو رہی ہوتی ہے، اسے ماہواری بند ہونے کے آس پاس کا وقت کہا جاتا ہے۔ یہ چند مہینوں سے لے کر کئی سال تک جاری رہ سکتا ہے۔ تمام خواتین میں سے تقریباً نصف خواتین، اس دوران جسمانی اور/یا جذباتی علامات محسوس کر سکتی ہیں۔

سب سے زیادہ اور عام علامات یہ ہو سکتی ہیں:

- گرمی کی لہریں محسوس کرنا
- رات کو پسینہ آنا
- اندام نہانی (و جائنا) کی خشکی
- سست مزاجی اور/یا بے چینی محسوس کرنا
- جوڑوں اور پٹھوں میں درد
- جنسی تعلقات میں دلچسپی نہ ہونا

ہر عورت کی ماہواری بند ہونے کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔ کچھ عورتوں کو ایک یا دو علامات ہوتی ہیں، جن کی شدت بہت کم ہوتی ہے، جبکہ دوسری عورتوں میں یہ علامات زیادہ شدید اور تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ کچھ خواتین بغیر علاج کے ماہواری بند ہونے کی علامات سے گزرنے کا انتخاب کرتی ہیں، جب کہ دیگر اپنی علامات کے علاج کے لیے یا تو ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) یا متبادل علاج کے طریقوں کو ترجیح دیتی ہیں۔

کیا مجھے علاج شروع کرنے سے پہلے کسی ہارمون ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ماہواری کے مستقل رک جانے کی علامات ہیں اور آپ کی عمر ۵۴ سال سے زیادہ ہے، تو آپ کو عام طور پر ماہواری رک جانے کی تشخیص کے لیے کسی ہارمون ٹیسٹ کی ضرورت نہیں۔ آپ کی علامات کی بنیاد پر علاج کے مختلف طریقے آپ کو بتائے جاتے ہیں۔

ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے لیے میرے پاس علاج کے کیا مختلف طریقے دستیاب ہیں؟

ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے علاج کے مختلف طریقوں میں طرز زندگی میں تبدیلیاں، غیر تجویز کردہ علاج اور تجویز کردہ علاج شامل ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں

باقاعدگی سے ایروبک ورزش، جیسے کہ دوڑنا اور تیراکی، یا کم شدت والی ورزش، جیسے یوگا مدد کر سکتی ہے۔ کیفین اور شراب کو کم مقدار میں لینے سے گرمی کی لہریں اور رات کے وقت پسینے کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

غیر تجویز کردہ علاج

ہر عورت ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے لیے HRT کا انتخاب نہیں کرتی۔ یہ آپ کی اپنی صحت یا خاندانی بیماریوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے، یا اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ کو HRT کے بارے میں تحفظات ہوں یا مضر اثرات کے بارے میں خدشات۔ نسخے کے بغیر دستیاب علاج کے طریقوں کے بارے میں اس سیکشن میں تفصیل سے بتایا جائے گا۔

جڑی بوٹیوں سے بنی ادویات

پودوں یا پودوں کے عرق، جیسے سینٹ جانز وورٹ، بلیک کو ہوش اور آئسو فلاوینز (سویا سے بنی مصنوعات)، کچھ خواتین میں گرم لہروں اور رات کے پسینے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ تاہم، ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں مکمل معلومات نہیں ہیں اور یہ دوسری دوائیوں کے اثرات کو متاثر کر سکتی ہیں مثلاً چھاتی کے کینسر، مرگی، دل کی بیماری یا دمہ

جیسے امراض کے لیے لی گئی دوائیاں۔ کوئی بھی جڑی بوٹیوں سے بنی دوا لینے سے پہلے آپ کو اپنے صحت کارکن سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

روایتی ادویات کے برعکس، جڑی بوٹیوں سے بنی ادویات کے لیے لائسنس یافتہ ہونا قانون میں لازمی نہیں۔ غیر لائسنس یافتہ مصنوعات میں موجود مواد بہت مختلف ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ جڑی بوٹیوں سے بنی مصنوعات خریدتی ہیں تو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ جو دوا خرید رہی ہیں وہ ملاوٹ سے پاک ہے، لیبل پر پروڈکٹ لائسنس یا روایتی ہربل رجسٹریشن (THR) نمبر تلاش کریں (تصویر دیکھیں) یہ تجویز ہے کہ دوا ایک معتبر ذریعہ سے ہی خریدی جائے۔

متبادل علاج کے طریقے

ایکیو پریشر، ایکوی پنکچر یا ہومیو پیتھی جیسے متبادل علاج کے طریقے کچھ خواتین کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ تاہم، ان علاج سے ہونے والے فوائد کے بارے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے اور، اگر ان کا استعمال کیا جائے، تو ماہر طبی افراد کے مشورے سے کیا جانا چاہیے۔

علاج کے اضافی طریقے

آپ علاج کے مزید طریقے بھی استعمال کر سکتی ہیں، جیسے کہ اروما تھراپی، حالانکہ علاج کے ان طریقوں کے اثرات کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں، خاص طور پر آپ کی ماہواری کے بند ہونے کی علامات پر۔

قدرتی ہارمونز سے ملتے جلتے ہارمونز

قیمت پر دستیاب قدرتی ہارمونز سے ملتے جلتے ہارمونز کو برطانیہ میں بیچنے کے لئے لائسنس کی ضرورت نہیں کیونکہ ان کے موثر یا محفوظ ہونے کی مکمل معلومات کی کمی ہے۔

تجویز کردہ علاج

ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT)

HRT پر نیچے دی گئی معلومات دیکھیں۔

ہارمون کے علاوہ طبی طریقہ علاج

ہارمون کے علاوہ طبی طریقہ علاج، جو آپ کے ڈاکٹر تجویز کر سکتے ہیں، ان میں گرم لہروں کے علاج کے لئے کلو نوڈین یا گابا پیٹن شامل ہیں۔

نفسیاتی طریقہ علاج

کاگنیٹیو بیہوریل تھراپی (CBT) یعنی شعور کو بیدار کرنے کے ذریعے علاج، ایک قسم کا نفسیاتی طریقہ علاج ہے۔ ماہواری بند ہونے کی وجہ سے اگر آپ کا مزاج سست ہو یا بے چینی ہو تو اس کے لیے CBT کے ذریعے علاج کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT)

ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے علاج کے لیے ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی سب سے عام تجویز کردہ طریقہ علاج ہے۔ یہ آپ کے جسم میں ایسٹروجن ہارمون کی کمی کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے، جس کی مقدار آپ کی ماہواری کے بند ہونے کے آس پاس کم ہو جاتی ہے۔ آپ کو بعض اوقات دوسرے ہارمونز لینے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے (جیسے کہ پروجیسٹوجن اور ٹیسٹوسٹیرون) جو آپ کا جسم اب نہیں بنا رہا ہے۔

اگر آپ HRT لینے میں دلچسپی رکھتی ہیں، تو آپ کے صحت کارکن کو علاج شروع کرنے سے پہلے، آپ سے اس کے فوائد اور نقصانات پر بات کرنی چاہیے۔ اس تفصیلی گفتگو میں آپ کو HRT کے کم عرصے (اگلے ۵ سالوں کے دوران) اور لمبے عرصے (۵ سال کے بعد) کے استعمال کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں بتانا چاہیے۔

آپ کو HRT کے علاوہ متبادل دستیاب طریقہ علاج کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں بھی آگاہ کیا جانا چاہیے۔

HRT کی مختلف اقسام کیا ہیں؟

آپ کو تجویز کی گئی HRT کی قسم، آپ کی انفرادی صورتحال پر منحصر ہے۔ اگر آپ کی بچہ دانی (رحم) موجود ہے تو ایسٹروجن اور پروجیسٹوجن کے امتزاج کی HRT (مشترکہ HRT) تجویز کی جا سکتی ہے۔

صرف ایسٹروجن لینے سے آپ کی بچہ دانی کا اسٹر غیر معمولی طور پر موٹا ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے خون جاری ہو سکتا ہے۔ ایسٹروجن کے ساتھ پرو جیسٹو جن شامل کرنے سے خون کے جاری ہونے کو روکا جا سکتا ہے۔ پرو جیسٹو جن گولیوں، پیچ (پٹی) یا ہارمون پر مشتمل چھلے کی شکل میں دیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ ماہواری کے بند ہونے سے پہلے یا آخری ماہواری کے ۲۱ مہینوں کے اندر مشترکہ HRT شروع کریں گی تو آپ کو (سا ئیکلیکل، مشترکہ HRT کی پیشکش کی جائے گی، جس سے آپ کو ہر مہینے باقاعدگی سے ماہواری کی طرح خون جاری ہوگا۔

اگر آپ اپنی آخری ماہواری کے ۲۱ ماہ بعد مشترکہ HRT شروع کرتے ہیں، تو آپ کو (مسلسل، مشترکہ HRT (یعنی ماہواری کی طرح خون آئے بغیر والی HRT) کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ آپ کو پہلے ۳ مہینوں میں وجائنا سے کچھ خون لاسکتا ہے، لیکن اس کے بعد عام طور پر خون آنا رک جاتا ہے۔

اگر آپ کا اپریشن سے رحم نکال دیا گیا ہے تو آپ کو صرف ایسٹروجن والی HRT تجویز کی جائے گی۔

جن خواتین کو ماہواری کے بند ہونے کے بعد جنسی تعلق کی خواہش کم محسوس ہوتی ہے انہیں ٹیسٹو سٹیرون نامی ایک اور ہارمون تجویز کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایک ہارمون ہے جو مردوں اور عورتوں دونوں میں جنسی خواہش کی ضرورت سے منسلک ہوتا ہے۔

HRT کھانے والی گولیوں، جلد پر چپکانے والی پٹیاں (پیچ)، ٹیکے، جسم پر لگانے والے جیل یا سپرے، یا وجائنا میں رکھنے والا چھلا، مرہم یا وجائنا میں رکھنے والی پیسری کی شکل میں دستیاب ہے۔

کیا HRT خطرے سے پاک اور مؤثر ہے؟

HRT کے اثرات کا دنیا بھر میں مطالعہ کیا گیا ہے اور تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر خواتین کے لیے HRT مؤثر اور محفوظ ہے۔

HRT کے کیا فائدے ہیں؟

- یہ ماہواری کے بند ہونے سے وابستہ گرم لہروں اور سست مزاجی کو دور کرنے کا ایک مؤثر طریقہ علاج ہے۔
- یہ جنسی خواہش کو بہتر بنا سکتا ہے اور وجائنا کی خشکی کو کم کر سکتا ہے۔
- یہ آسٹیوپوروسس یا ہڈیوں کے بھر بھرے پن کو روک کر آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

HRT کے کیا خطرات ہیں؟

- صرف ایسٹروجن والی HRT (ان خواتین کے لیے استعمال کی جاتی ہے جن کی بچہ دانی نہیں ہوتی) سے چھاتی کے کینسر پر کوئی اثر نہیں ہوتا یا خطرہ معمولی سا بڑھ سکتا ہے۔
- ایسٹروجن اور پرو جیسٹو جن کی مشترکہ HRT آپ کے چھاتی کے کینسر کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ یہ خطرہ زیادہ عرصے تک استعمال کرنے سے بڑھ جاتا ہے اور جب آپ HRT استعمال کرنا چھوڑ دیں تو یہ کم ہو جاتا ہے۔
- آپ کو چھاتی کے کینسر ہونے کا خطرہ آپ کی موجودہ صحت اور عادات پر منحصر ہے، جیسے کہ آپ کاوزن یا موٹاپا اور آپ کی شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کی عادت۔
- HRT کو گولی کی شکل میں لینے سے آپ کے خون میں گٹھلیاں بننے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، لیکن HRT کو اگر پیچ (پٹی) یا جیل کی شکل میں لیا جائے تو ایسا نہیں ہوتا۔
- گولی کی شکل میں HRT لینے سے آپ کو فالج کا خطرہ قدرے بڑھا جاتا ہے، گو کہ اگر آپ کی عمر ۶۰ سال سے کم ہے تو فالج کا مجموعی خطرہ بہت کم ہوتا ہے۔
- مشاورت کے دوران آپ کے صحت کارکن کو آپ کے ساتھ تحقیقی شواہد کی بنیاد پر آپ کو آپ کے انفرادی خطرات کے بارے میں آگاہی دینی چاہیے۔

اگر مجھے پہلے چھاتی کا کینسر ہوا ہو یا ٹانگوں یا پھیپھڑوں میں خون کی گٹھلیاں بنی ہوں تو کیا میں پھر بھی HRT لے سکتی ہوں؟

HRT اب بھی آپ کے لیے ایک مفید طریقہ علاج ہو سکتا ہے، آپ کو اپنے صحت کارکن سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے، وہ ماہواری کے بند ہونے کے ماہر صحت کارکن سے مشورہ کر سکتا ہے یا آپ کو اسکی طرف بھیج سکتا ہے۔

اگر مجھے ذیابیطس ہو یا میرا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو تو کیا میں HRT لے سکتی ہوں؟

HRT خون میں آپ کے شکر (شوگر) کے کنٹرول کو متاثر نہیں کرتا۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہو یا آپ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو، تو آپ کا صحت کارکن HRT تجویز کرنے سے پہلے کسی ماہر صحت کارکن سے مشورہ کر سکتا ہے۔

کیا HRT لینے سے ڈیمنشیا (یا دداشت کم ہونا) سے بچا جا سکتا ہے؟

یہ معلوم نہیں ہے کہ آیا HRT ڈیمنشیا (یا دداشت کم ہونا) کو متاثر کرتا ہے۔

کیا مجھے HRT کے ساتھ حمل کے طریقے استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟

HRT حمل روکنے میں کوئی مدد نہیں کرتا۔ اگر آپ کی آخری ماہواری ۰۵ سال کی عمر کے بعد آئی ہو تو آپ کو ماہواری کے ایک سال بعد تک حمل کے طریقے کا استعمال جاری رکھنے کی ضرورت ہے اگر آپ کی آخری ماہواری ۰۵ سال کی عمر سے پہلے آتی ہے تو آپ کو ۲ سال تک حمل کے طریقے کا استعمال جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔

HRT شروع کرنے کے کتنے عرصے بعد مجھے مشورہ لینا چاہیے؟

HRT شروع کرنے یا تبدیل کرنے کے ۳ ماہ بعد آپ کو اپنے صحت کارکن سے دوبارہ ملاقات کرنی چاہیے، اور پھر، اگر سب ٹھیک رہے تو اس کے بعد ہر سال مشورہ کرنا چاہیے۔
HRT شروع کرنے یا تبدیل کرنے کے پہلے ۳ مہینوں میں آپ کو و جائنا سے کچھ خون لے سکتا ہے، لیکن اگر آپ کو ۳ ماہ کے بعد بھی خون آ رہا ہو تو آپ کو فوراً اپنے صحت کارکن سے ملنا چاہیے۔

میں کتنے عرصے تک HRT لے سکتی ہوں؟

HRT آپ کتنے عرصے تک لے سکتی ہیں اس کی کوئی حد مقرر نہیں ہے۔ HRT لینے کے فوائد اور مضر اثرات آپ کی انفرادی صورت حال پر منحصر ہوں گے، اور آپ کے صحت کارکن کو آپ سے ان پر بات کرنی چاہیے۔

میں HRT کا استعمال کیسے روک سکتی ہوں؟

آپ HRT کو اچانک روک سکتی ہیں یا اسے روکنے سے پہلے آہستہ آہستہ کم کر سکتی ہیں۔ آپ کی علامات کا دوبارہ واپس آنے کا امکان دونوں صورت حال میں یکساں ہے۔

کیا مجھے ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے علاج کے لیے ماہر صحت کارکن کے پاس بھیجنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کی ماہواری کے بند ہونے کی علامات HRT سے ٹھیک نہیں ہو رہی ہیں یا ایسی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے HRT آپ کے لیے محفوظ نہیں، تو آپ کا صحت کارکن ماہواری کے بند ہونے کی علامات کے علاج کے ماہر سے مشورہ لے سکتا ہے، یا آپ کو ان کی طرف بھیج سکتا ہے۔

میرے جسم پر محسوس ہوتی ہوئی گرم لہریں اور رات کو پسینے آنے کے لیے کون سا علاج بہترین ہے؟

اگر آپ گرم لہروں اور رات کو پسینے آنے سے پریشان ہیں، تو آپ کو HRT کی پیشکش کی جانی چاہئے مگر اس کے فوائد اور مضر اثرات پر بات کرنے کے بعد۔ آپ اپنے صحت کارکن کے ساتھ اوپر بیان کیے گئے علاج کے متبادلاً طریقوں پر شاید بات کرنا چاہیں۔

میری سست مزاجی کے لیے کون سا علاج کا طریقہ بہتر ہے؟

HRT سست مزاجی کا ایک مؤثر علاج کا طریقہ ہے۔ CBT | ماہواری کے بند ہونے کی وجہ سے سست مزاجی اور بے چینی کے علاج میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

ماہواری کے بند ہونے کے نتیجے میں سست مزاجی، اداسی یا ڈپریشن سے مختلف ہے۔ اداسی یا ڈپریشن کے لئے دی گئی دوائیاں اس وقت تک فائدہ مند نہیں ہوں گی جب تک کہ آپ میں ڈپریشن یا اداسی کی تشخیص نہ کی گئی ہو۔ اگر آپ ڈپریشن کے لئے دوائیاں لے رہی ہیں، تو HRT لینے کے ساتھ ساتھ CBT کا استعمال بھی محفوظ ہے۔

جنسی تعلقات میں میری دلچسپی کی کمی کے لیے کون سا علاج بہترین ہے؟

ایسٹروجن اور/یا پر و جیسٹوجن پر مشتمل HRT ماہواری کے بند ہونے کے دوران جنسی خواہش کی کمی کے علاج کے طور پر مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر یہ کام نہیں کرتا ہے تو آپ کو اپنے صحت کارکن سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ آیا ٹیسٹو سٹیرون نامی ہارمون کو استعمال کیا جائے، جس کا تعلق مردوں اور عورتوں دونوں کی جنسی خواہش سے ہے۔

میری و جائنا کی خشکی کے لیے کون سا علاج کا طریقہ بہترین ہے؟

بہت سی خواتین و جائنا کی خشکی کے لیے موٹسچرائزر اور چکنائز والی کریم کے استعمال سے بہتر محسوس کرتی ہیں۔ اپنے صحت کارکن سے اپنے لیے بہترین کریم کے بارے میں پوچھیں۔

ایسٹروجن و جائنا میں گولی، کریم یا چھلے کی شکل میں ڈالا جاتا ہے جو و جائنا کی خشکی کے علاج میں اچھا اثر کر سکتا ہے۔ جب تک آپ کو ضرورت ہو، و جائنا کے ذریعے کم مقدار میں ایسٹروجن کا استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ HRT کے استعمال کے دوران بھی محفوظ طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان سے مٹانے کا ورم بھی کم ہو سکتا ہے اور پیشاب کی علامات میں بھی بہتری آتی ہے اگر آپ کو و جائنا سے غیر متوقع طور پر خون جاری ہو جاتا ہے، تو آپ کو اپنے صحت کارکن کو بتانا چاہیے۔ HRT کے اور طریقے بھی و جائنا کی خشکی بہتر کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

قبل از وقت ماہواری کا بند ہونا کیا ہے (قبل از وقت انڈے دانی کے فعل میں کمی) اور اس کی کیا وجہ ہے؟

یہ تب ہوتا ہے جب آپ کی ماہواری ۰۴ سال کی عمر سے پہلے بند ہو جاتی ہے۔ عام طور پر اس کی کوئی وجہ نہیں ملتی۔ یہ انڈے دانی کے آپریشن، کیمو تھراپی یعنی کینسر کی دوائوں کے ذریعے علاج، یا پیٹ کے نچلے حصے کی ریڈیو تھراپی یعنی شعاعوں کے ذریعے علاج کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ خاندانی بھی ہو سکتی ہے۔ دیگر نسبتاً کم پائی جانے والی وجوہات میں کروموسوم کے مسائل شامل ہیں، جیسے ٹرنر سنڈروم، اور جب خود کار قوت مدافعت کی بیماری کی وجہ سے جسم کا مدافعتی نظام نشوونما پاتے ہوئے انڈوں پر حملہ کر دیتا ہے۔

قبل از وقت ماہواری کے بند ہونے کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر آپ کو ماہواری معمول سے دیر سے آتی ہو یا ۰۴ سال کی عمر سے پہلے بند ہو گئی ہو اور/یا آپ ماہواری کے بند ہونے کی علامات محسوس کرتی ہوں، تو آپ کو اپنے صحت کارکن کو دکھانا چاہیے۔ قبل از وقت ماہواری کے بند ہونے کی تشخیص میں مدد کے لیے آپ کے ہارمون کی پیمائش کے لیے خون کے ٹیسٹ کرنے کی پیشکش کی جائے گی۔ تشخیص کے لیے خون کے دو ٹیسٹ ۴ سے ۶ ہفتوں کے وقفے کے بعد کئے جاتے ہیں۔

کیا قبل از وقت ماہواری کے بند ہونے سے صحت کے لیے کوئی خطرات ہیں؟

امکان ہے کہ آپ ماہواری کے بند ہونے کی علامات کو محسوس کریں گی، جیسے کہ گرم لہریں اور مزاج میں تبدیلی۔ اگے-انے والی زندگی میں آسٹیوپوروسس یعنی ہڈیوں کا بھر بھرا ہونا اور دل کی بیماری کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو آسٹیوپوروسس ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ قبل از وقت ماہواری کا بند ہونا آپ کی حاملہ ہونے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے، اور آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

قبل از وقت ماہواری کا بند ہونے کا علاج کیا ہے؟

قبل از وقت ماہواری بند ہونے کے علاج میں اور ہارمون کی کمی دور کرنے کے لیے HRT یا مشترکہ مانع حمل کی گولیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ دونوں ہی طریقے علاج گرم لہروں میں بہتری اور آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مؤثر ہیں۔ اگرچہ منہ کے ذریعے کھانے والی مشترکہ مانع حمل کی گولی حمل سے بچاتی ہے لیکن اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے تو HRT ایک بہتر طریقہ علاج ہے۔

آپ کے لیے ضروری ہے کہ علاج کم از کم ماہواری کے بند ہونے کی طبعی عمر تک جاری رکھیں۔ HRT لینے سے، آپ صرف ان ہارمونز کی کمی کو بہتر کر رہی ہیں جن کی آپ کے جسم میں کمی ہے، اور اس لیے آپ کی صحت کو کوئی اضافی خطرات نہیں ہیں۔

اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو آپ کو مخصوص تولیدی صحت کے ماہر سے رجوع کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کا صحت کارکن بھی ماہواری کے بند ہونے کے مسائل کے ماہر سے رجوع کرنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

مزید معلومات

RCOG Menopause Hub: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>.
ماہواری کے بند ہونے کے معاملات: <https://menopausematters.co.uk>
خواتین کی صحت سے متعلق تشویش: www.womens-health-concern.org/

انتخاب کرنا

سوالات پوچھیں۔



اگر آپ سے انتخاب کرنے کو کہا گیا ہے تو آپ کے پاس بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ بھی اپنی آپشنز پر بات کرنا چاہیں گے۔ اس سے ان سوالات کی فہرست لکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا آپ جواب لینا چاہتے ہیں اور اسے اپنی ڈاکٹر سے ملاقات میں لے جا سکتے ہیں۔

میری آپشنز کیا ہیں؟

مجھے ایسا فیصلہ کرنے میں مدد کیسے ملے گی جو میرے لیے درست ہو؟
میرے لیے ہر آپشن کے فائدے اور نقصانات کیا ہیں؟

*3 سوالات پوچھیں جو Shepherd HL پر مبنی ہیں۔ فزیشنز کی معلومات کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تین سوالات جو مریض علاج کی آپشنز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں: ایک کراس اوور ٹرائل۔ مریض کی تعلیم اور مشاورت، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ذرائع اور تسلیمات

یہ معلومات رائل کالج آف آبسٹیٹریزیشنز اینڈ گائنا کا لو جسٹ کی مریض کی معلومات کے لیے کمیٹی نے تیار کی ہیں۔ یہ نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسی لینس (NICE) کے رہنما ہدایات ۳۲ پر ماہواری کا بند ہونا: پر مبنی ہے۔ تشخیص اور علاج، نومبر ۲۰۱۰ میں شائع ہوا۔ ہدایات میں شواہد کے ان ذرائع کی مکمل فہرست ہے جو ہم نے استعمال کیے ہیں۔ آپ اسے آن لائن تلاش کر سکتے ہیں:

www.nice.org.uk/guidance/ng23