



আপনার জন্ম তথ্য

ফেব্রুয়ারি 2018 এ প্রকাশিত

মেনোপজের লক্ষণগুলির জন্ম চিকিৎসা

এ তথ্য সম্পর্কে

আপনি যদি মেনোপজে লক্ষণগুলির জন্ম চিকিৎসার কথা বিবেচনা করেন তবে এই তথ্যটি আপনার জন্ম। এটি আপনাকে উপলভ্য চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে বলে। আপনি যদি মেনোপজে লক্ষণগুলির জন্ম চিকিৎসা করতে চান এমন কারণে আত্মীয় বা বন্ধু হন তবে এটি সহায়ক হতে পারে।

মেনোপজ সম্পর্কে আপনি যা জানতে চান তা এই তথ্যে অন্তর্ভুক্ত নয়। আপনি রিয্যাল কলেজে অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস (RCOG) ওয়েবসাইটে মেনোপজ এবং পরবর্তী জীবনে মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য হাবের মাধ্যমে আরও তথ্য অ্যাকসেস করতে পারেন: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause> -এবং পরবর্তী জীবন।

এই লফিলটে আমরা 'মহিলা' এবং 'মহিলা' এই পরিভাষাগুলো ব্যবহার করতে পারি। যাইহোক, এই লফিলটে অ্যাকসেস করতে চান এমন ব্যক্তিরা শুধুমাত্র নারী হিসেবে চিহ্নিত নয়। আপনার লিঙ্গ পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনার পরিচর্যা যথাযথ এবং আপনার প্রয়োজনকে প্রতিফলিত করে বোঝানো উচিত।

ব্যবহৃত সকল চিকিৎসা পদে একটি শব্দকোষ RCOG ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

মূল বিষয়বস্তু

- আপনার পরিষিড বন্ধ হয়ে গেলে মেনোপজ হয়।
- 40 বছর বয়সের আগে যদি মেনোপজ হয়, তাহলে তাকে অকাল মেনোপজ বা অকাল ওভারিয়ান ইনসফিসিয়েন্সি বলা হয়।
- মেনোপজে লক্ষণগুলির জন্ম চিকিৎসার বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে জীবনযাত্রার পরিবর্তন, হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি (HRT) এবং বিকল্প থেরাপি।
- আপনি যদি চিকিৎসা বিবেচনা করতে চান তবে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদারদের সাথে আলোচনা করা উচিত।
- সকল উপলভ্য বিকল্পের সুবিধা এবং ঝুঁকি।

মনোপজ ক?

আপনার পরিষ্কার বন্ধ হয়ে গেলে মনোপজ হয়। এটি ঘটে যখন আপনার ডিম্বাশয় ডিম ত্যাগ করা বন্ধ করে দেয় বা আপনার ডিম্বাশয় অপসারণ করা হয় এবং আপনার শরীরে ইস্ট্রোজেনে হরমোনের পরিমাণ কমে যায়। যুক্তরাজ্যের বেশিরভাগ মহিলার 45 থেকে 55 বছর বয়সের মধ্যে তাদের মনোপজ রয়েছে, গড় বয়স 51 বছর।

কিছু মহিলাদের মধ্যে মনোপজ আগে ঘটতে পারে। 40 বছর বয়সের আগে যদি মনোপজ হয়, তাহলে তাকে অকাল মনোপজ বা অকাল ওভারিয়ান ইনসফিসিয়েন্সি বলা হয়।

আপনার শেষ পরিষ্কারের আগে সময়, যখন আপনার ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যাচ্ছে, তাকে পেরিমেনোপজ বলা হয়। এটি কয়েক মাস থেকে কয়েক বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। প্রায় অর্ধেক মহিলা এই সময়ে শারীরিক এবং/অথবা মানসিক লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেন।

সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ হলো:

- গরম ফ্লাশ
- রাতের ঘাম
- যোনি শুষ্কতা
- নম্ন মজোজ এবং/অথবা উদ্বেগ বোধ
- জয়েন্ট এবং পেশী ব্যথা
- সেক্স করার আগ্রহ হারিয়ে ফেলা।

প্রত্যেক মহিলা মনোপজ ভিন্নভাবে অনুভব করে। কউে কউে একটা বা দুইটা উপসর্গ অনুভব করেন, যা হালকা হতে পারে, অন্যদিকে মধ্যের আরও গুরুতর এবং কষ্টদায়ক উপসর্গ রয়েছে। কিছু মহিলা চিকিৎসা ছাড়াই মনোপজের মধ্য দিয়ে যেতে পছন্দ করেন, অন্যরা হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি (HRT) বা বকিল্প চিকিৎসা ব্যবহার করে তাদের লক্ষণগুলি পরিচালনা করার জন্য কিছু ধরণের চিকিৎসা পছন্দ করেন।

আমি চিকিৎসা শুরু করার আগে আমার ককোনো হরমোন পরীক্ষা করা দরকার?

আপনার যদি মনোপজের লক্ষণ থাকে এবং আপনার বয়স 45 বছরের বেশি হয়, তাহলে মনোপজ নির্ণয় করার জন্য আপনার সাধারণত কোনো হরমোন পরীক্ষার প্রয়োজন হবে না। শুধুমাত্র আপনার লক্ষণগুলির উপর ভিত্তি করে চিকিৎসার বকিল্পগুলি দেওয়া হয়।

মনোপজের লক্ষণগুলির চিকিৎসার জন্য আমার বকিল্পগুলি কী কী?

মনোপজের লক্ষণগুলির জন্য চিকিৎসার বকিল্পগুলির মধ্যে রয়েছে জীবনযাত্রার পরিবর্তন, অ-নির্ধারিত চিকিৎসা এবং নির্ধারিত চিকিৎসা।

জীবনধারা পরিবর্তন

নিয়মিত অ্যারোবিক ব্যায়াম, যমেন দৌড়ানো এবং সাঁতার কাটা, সাহায্য করতে পারে, যমেন কম-তীব্র ব্যায়াম, যমেন যোগব্যায়াম। আপনার ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল গ্রহণ কমিয়ে গরম ফ্লাশ এবং রাতের ঘাম কমাতেও সাহায্য করতে পারে।

অ-নরিধারতি চকিৎসা

প্রতিটি মহিলা মনোপজরে লক্ষণগুলি জন্য HRT বছে নেনে না। এটি আপনার নিজের বা পারিবারিক ইতিহাসের কারণে হতে পারে, অথবা HRT এর নরিপত্তা বা পারশ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার উদ্বেগে রয়েছে। প্রসেক্রপিশন ছাড়া উপলভ্য চকিৎসা বকিল্প এই বিভাগে আলোচনা করা হয়েছে।

ভষেজ ঔষধ



গাছপালা বা উদ্ভিদে নরিয়াস, যমেন সনেট জনস ওয়ার্ট, ব্ল্যাক কোহোশ এবং আইসোফ্লাভোনস (সয়া পণ্য), কিছু মহিলাদের জন্য গরম ফ্লাশ এবং রাতের ঘাম কমাতে সাহায্য করতে পারে। যাইহোক, তাদের নরিপত্তা অজানা এবং তারা অন্যান্য ঔষধের সাথে প্রতিক্রিয়া করতে পারে যা আপনিস্তন ক্যান্সার, মৃগীরোগ, হৃদরোগ বা হাঁপানির মতো অবস্থার জন্য গ্রহণ করছেন। কোনো ভষেজ ঔষধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারের সাথে পরীক্ষা করা উচিত।

প্রচলিত ঔষধে বপিরীতে, ভষেজ ঔষধে লাইসেন্স পাওয়ার কোনো আইনি বাধ্যবাধকতা নই। লাইসেন্সবহীন পণ্য তাদের প্রকৃত বিষয়বস্তুর মধ্যে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে।

আপনি যদি ভষেজ পণ্য ক্রয় করেন, তবে আপনি যা কনিছনে তা বশুদ্ধতার জন্য পরীক্ষা করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে লেবেলে একটা পণ্য লাইসেন্স বা ঐতিহ্যগত হার্বাল রেজিস্ট্রেশন (THR) নম্বর দেখুন (ছবি দেখুন)। এটি একটা সম্মানিত উৎস থেকে প্রতিকার কনের পরামর্শ দেওয়া হয়।

বকিল্প থরোপি

বকিল্প চকিৎসা যমেন আকুপ্রসোর, আকুপাংচার বা হোমিওপ্যাথি কিছু মহিলাদের সাহায্য করতে পারে। যাইহোক, এই থরোপরি সুবধিগুলি সম্পর্কে আরও গবেষণার প্রয়োজন এবং, যদি সিগুলা ব্যবহার করা হয় তবে এটি যোগ্যতাসম্পন্ন পশোদারদের পরামর্শ নিয়ে করা উচিত।

পরপিরক থরোপি

আপনি অ্যারোমাথরোপরি মতো একটা পরপিরক থরোপি চেষ্টা করতে চাইতে পারনে, যদিও এই থরোপরি প্রভাবগুলি বিশেষভাবে আপনার মনোপজরে লক্ষণগুলি উপর সুপরিচিতি নয়।

বায়োআইডনেটিকাল হরমোন

বাণিজ্যিকভাবে উপলভ্য 'বায়োআইডনেটিকাল' হরমোনগুলি কার্যকর বা নরিপদ ব্যবহারের প্রমাণের অভাবে যুক্তরাজ্যে নিয়ন্ত্রিত বা লাইসেন্সপ্রাপ্ত নয়।

অ-নরিধারতি চকিৎসা

হরমোন প্রতস্থাপন থরোপি (HRT)

নীচে এইচআরটি এর তথ্য দেখুন।

অ-হরমোনাল চকিৎসা

নন-হরমোনাল চকিৎসা, যা আপনার ডাক্তারের দ্বারা নরিধারতি করা প্রয়োজন, হট ফ্লাশের জন্য ক্লোনিডিনি বা গ্যাবাপেন্টনি অন্তর্ভুক্ত।

মনস্বতাত্তবকি চকিৎসা

জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি (CBT) হল এক ধরনের মনস্বতাত্তবকি চকিৎসা। মনোপজ সম্পর্কিত নম্ন মজোজ বা উদ্বগেরে জন্ব আপনাকে সর্বিটি দেওয়া হতে পারে।

হরমোন প্রতস্থাপন থেরাপি (HRT)

এইচআরটি হল মনোপজেরে লক্ষণগুলির জন্ব নরিধারতি চকিৎসার সবচয়ে সাধারণ রূপ। এটি আপনার শরীরেরে ইস্ট্রোজনে হরমোন প্রতস্থাপন করতে সাহায্য করে, যা আপনার মনোপজেরে আশেপাশে হ্রাস পায়। আপনার মাঝে মাঝে অন্বান্ব হরমোনেরেও প্রয়োজন হতে পারে (যেমন প্রোজেস্টোজনে এবং টেস্টোস্টেরেন) যা আপনার শরীর আর উৎপাদন করছে না।

আপনি যদি HRT নতিে আগ্রহী হন, তাহলে আপনার চকিৎসা শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারকে আপনার সাথে সুবধি এবং ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করা উচিত। এই আলোচনায় আপনার জন্ব স্বল্প-ময়োদী (পরবর্তী 5 বছরে) এবং দীর্ঘ ময়োদী (পরবর্তী 5 বছরের পরে) সুবধি এবং ঝুঁকি উভয়ই কভার করা উচিত।

আপনাকে HRT-এর সুবধি এবং ঝুঁকির সাথে উপলভ্য বকিল্পগুলি সম্পর্কেও অবহতি করা উচিত।

এইচআরটি বিভিন্ন ধরনের ককি?

আপনি যে ধরনের HRT নরিধারণ করছেন তা আপনার ব্বক্বগিত পরস্থিতির উপর নরিভর করে। আপনার যদি জরায়ু (গর্ভ) থাকে তবে ইস্ট্রোজনে এবং প্রোজেস্টোজনে এইচআরটি (সম্মলিতি এইচআরটি) এর সংশ্লিষণেরে পরামর্শ দেওয়া হবে।

ইস্ট্রোজনে একাই আপনার জরায়ুর আস্তরণেরে অস্বাভাবকি ঘনত্ব ঘটতে পারে, যার ফলে রক্তপাত হতে পারে। প্রোজেস্টোজনে যোগ করা এটি প্রতিরোধ করবে। প্রোজেস্টোজনে ট্যাবলেটে, প্যাচ বা হরমোনযুক্ত কয়লেরে আকারে দেওয়া যতে পারে।

যদি আপনার মনোপজেরে আগে বা আপনার শেষে পরিয়িডেরে ১২ মাসেরে মধ্যে সম্মলিতি এইচআরটি শুরু করা হয় তবে আপনাকে একটি 'চক্রীয়' সম্মলিতি এইচআরটি অফার করা হবে, যা আপনাকে নিয়মতি মাসকি প্রত্থাহার রক্তপাত দেবে।

আপনি যদি আপনার শেষে পরিয়িডেরে ১২ মাসেরেও বেশি সময় পরে সম্মলিতি এইচআরটি শুরু করেন, তাহলে আপনাকে 'একটানা' সম্মলিতি এইচআরটি (বলডি-ফ্রি এইচআরটি) অফার করা হতে পারে। আপনি প্রথম ৩ মাসে কছি যোনিরক্তপাত অনুভব করতে পারেন, কন্তু এর পরে এটি বন্ধ হওয়া উচিত।

আপনার যদি হিস্টরেক্টমি হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে ইস্ট্রোজনে-শুধু এইচআরটি দেওয়া হবে।

যে মহলিরা মনোপজেরে পরে কম যোন চালনা লক্ষ্য করেন তাদেরে টেস্টোস্টেরেন নামক আরকেটি হরমোন দেওয়া হতে পারে। এটি একটি হরমোন যা পুরুষ এবং মহলি উভয়েরেই যোন ড্রাইভেরে সাথে যুক্ত।

এইচআরটি মৌখকি ট্যাবলেটে, ত্বকেরে প্যাচ, ইনজেকশন, বডি জিলে বা স্প্র, বা ভ্যাজাইনাল রিং, ক্রিমি বা পসোরি হিসাবে পাওয়া যায়।

HRT নরিাপদ এবং এটিকি কাজ করে?

এইচআরটি-এর প্রভাব বশিবব্বাপী অধ্যয়ন করা হয়েছে এবং গবষণা দেখায় যে, বশেরিভাগ মহলিাদরে জন্ব, এইচআরটি কাজ করে এবং নরিাপদ।

এইচআরটিএর সুবধি কি?

- এটি মিনেোপজরে সাথে যুক্ত গরম ফ্লাশ এবং নমিন মজোজরে জন্ব একটি কার্বকর চকিৎসা।
- এটি যোন ইচ্ছা উন্নত করতে পারে এবং যোনশিষ্কতা কমাতে পারে।
- এটি অস্ট্রিওপরোসিস প্রতরিোধ করে আপনার হাড়কে শক্তশিলী রাখতে সাহায্ব করে।

এইচআরটিএর ঝুককি?

- শুধুমাত্র ইস্ট্রোজনের সাথে এইচআরটি (যেসেব মহলিাদরে জরাযু নই তাডরে জন্ব ব্ববহৃত) স্তন ক্যান্সারে সামান্ব বা বৃদ্ধরি ঝুকরি সাথে যুক্ত।
- ইস্ট্রোজনে এবং প্রোজেস্টোজনে সহ এইচআরটি আপনার স্তন ক্যান্সারে ঝুকি বাড়তে পারে। আপনযিত বশেসময় এটিতে থাকবনে এই ঝুকিত বশেইবে এবং আপনযিখন HRT বন্ধ করবনে তখন এটি হি়াস পাবে।
- স্তন ক্যান্সার হওয়ার আপনার ব্বকতগিত ঝুকিঅন্তরনহিতি ঝুকরি কারণগুলরি উপর নরিভর করে, যমেন আপনার শরীররে ওজন এবং আপনার মদ্বপান এবং ধূমপানের অভ্যাস।
- ট্যাবলেটে হিসাবে নেওয়া এইচআরটি আপনার রক্ত জমাট বাঁধার ঝুকি বাড়ায়, যদি এইচআরটি প্যাচ বা জলে হিসাবে নেওয়া হয় তবে এটি হয় না।
- ট্যাবলেটে আকারে এইচআরটি আপনার স্ট্রোকরে ঝুকি কিছুটা বাড়িয়ে দেয়, যদিও আপনার বয়স ৬০ বছররে কম হলে স্ট্রোকরে সামগ্রকি ঝুকি ঝুবই কম।

আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদার আপনার পরামর্শে গবষণা প্রমাণরে ভিত্তিতে আপনার ব্বকতগিত ঝুকিনিযিে আলোচনা করা উচিত।

আমার স্তন ক্যান্সার বা পাযে বা ফুসফুসে জমাট বাঁধা থাকলে কি আমি এখনও এইচআরটি করতে পারি?

এইচআরটি এখনও আপনার জন্ব একটি বিকল্প হতে পারে এবং আপনার এটি আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদাররে সাথে আলোচনা করা উচিত, যনি পরামর্শ চাইতে পারনে বা আপনাকে মিনেোপজ বশিষেজ্ওরে কাছে পাঠাতে পারনে।

আমার ডায়াবটেসি বা উচ্চ রক্তচাপ থাকলে আমি কি এইচআরটি নিতে পারি?

এইচআরটি আপনার রক্তে শরকরার নয়িন্তরণকে প্রভাবতি করবে না। আপনযিদি ডায়াবটেকি হন বা খুব উচ্চ রক্তচাপ থাকনে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদার HRT নরিধারণ করার আগে একজন বশিষেজ্ওরে সাথে পরামর্শ করতে পারনে।

এইচআরটিনিলে কি ডিমেনেশিয়া প্রতরিোধ হবে?

এইচআরটি ডিমেনেশিয়ার বকিশকে প্রভাবতি করে কনি তা জানা নই।

এইচআরটি নিওয়ার সময় আমার কি এখনও গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে হবে?

এইচআরটি গর্ভনিরোধক প্রদান করে না। আপনার শেষ পরিয়িডরে ১ বছরে জন্ম গর্ভনিরোধক ব্যবহার চালিয়ে যেতে হবে যদি এটি ৫০ বছর বয়সের পরে হয়। যদি আপনার শেষ মাসিকি হয় আপনার বয়স ৫০ বছর হওয়ার আগে তাহলে আপনাকে ২ বছর ধরে গর্ভনিরোধক ব্যবহার চালিয়ে যেতে হবে।

এইচআরটি শুরু করার পর আমার কখন পরামর্শ নেওয়া উচিত?

এইচআরটি শুরু বা পরবর্তন করার ৩ মাস পরে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদারের সাথে একটি পর্যালোচনা অ্যাপয়ন্টমেন্ট থাকা উচিত এবং তারপরে বার্ষিকি যদি সবকিছু ঠিক থাকে।

আপনি শুরু করার বা পরবর্তন করার প্রথম ৩ মাসের মধ্যে কিছুটা রক্তপাত লক্ষ্য করতে পারেন, কিন্তু আপনি যদি ৩ মাসের পরে কোনো রক্তপাত অনুভব করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদারকে সরাসরি দেখা উচিত।

আমি কিতকষণ এইচআরটি নিতে পারি?

আপনি কিতকষণ এইচআরটিতে থাকতে পারবেন তার কোন নির্দিষ্ট সময়সীমা নই। এইচআরটি গ্রহণের সুবিধা এবং ঝুঁকিগুলি আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর নির্ভর করবে এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদার আপনার সাথে এগুলি নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

আমি কিভাবে এইচআরটি বন্ধ করব?

আপনি আপনার এইচআরটি হঠাৎ বন্ধ করতে পারেন বা এটি বন্ধ করার আগে ধীরে ধীরে হ্রাস করতে পারেন। আপনার উপসর্গ ফরিয়ে আসার সম্ভাবনা উভয় উপায় একই।

আমার মনোপজ বিশেষজ্ঞের কাছে রেফারলে দরকার?

যদি আপনার মনোপজের লক্ষণগুলি এইচআরটিতে সাড়া না দেয় বা এইচআরটি আপনার জন্ম নিরীপদ বলে বিবেচিত না হওয়ার কারণ থাকে, তবে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদার একজন মনোপজ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারেন বা আপনাকে রেফার করতে পারেন।

আমার গরম ফ্লাশ এবং রাতের ঘামের জন্ম কোন চিকিৎসা সবচেয়ে ভালো?

আপনি যদি গরম ফ্লাশ এবং রাতের ঘাম নিয়ে সমস্যায় পড়েন তবে এর সুবিধা এবং ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করার পরে আপনাকে এইচআরটি দেওয়া উচিত। আপনি আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদারের সাথে উপরে বর্ণিত বকিল্প বকিল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে চাইতে পারেন।

আমার নমিন মজোজের জন্ম কোন চিকিৎসা সবচেয়ে ভালো?

এইচআরটি নমিন মজোজের জন্ম একটি কার্যকর চিকিৎসা। সর্বিটি মনোপজের সাথে সম্পর্কিত নমিন মজোজ এবং উদ্বেগের চিকিৎসার ক্ষেত্রেও সহায়ক।

মনোপজরে ফলে নম্বিন মজোজ হতাশা থেকে আলাদা। আপনার বর্ষিণতা নরিণয় না হওয়া পর্ষনত এন্টডিপিরসেন্টিস সহায়ক নয়। আপনি যদি এন্টডিপিরসেন্টিস সবেন করনে তবে এইচআরটি গ্রহণরে পাশাপাশি সবিটি বিবহার করা নরিপদ।

যোনতার পরতিআমার আগ্রহরে অভাবরে জন্য কোন চকিৎসা সবচযে ভালো?

ইস্ট্রোজনে এবং/অথবা প্রোজেস্টোজনে ধারণকারী এইচআরটি মনোপজরে সময় কম যোন ইচ্ছার চকিৎসা হিসাবে সহায়ক হতে পারে। যদি এটি কাজ না করে তবে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদাররে সাথে কথা বলা উচতি য়ে টেস্টোস্টেরেন নামক আরকেটি হরমোন বিবিচনা করা উচতি কনি, যা পুরুষ এবং মহলা উভয়রেই যোন ড্রাইভরে সাথে যুক্ত।

আমার নম্বিন মজোজরে জন্য কোন চকিৎসা সবচযে ভালো?

অনকে মহলা যোন শিষ্কতার জন্য যোন ময়শেচারাইজার এবং লুব্রিকিনেট বিবহারকে সহায়ক বলে মনে করনে। আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারকে আপনার জন্য সরোটি সিম্পরকে জিজ্ঞাসা করুন।

ট্যাবলেটে, ক্রমি বা রিং আকারে যোনপিথে দেওয়া ইস্ট্রোজনে যোনপিথরে শিষ্কতার চকিৎসায় কার্যকর। লো-ডোজ ভ্যাজাইনাল এস্ট্রোজনেগুলি যতক্ষণ আপনার প্রয়োজন ততক্ষণ বিবহার করা যতে পারে এবং নরিপদে HRT-এর সংমশিরণে বিবহার করা যতে পারে। এগুলি মূত্রাশয়রে সংক্রমণ কমাতে পারে এবং প্রস্রাবরে উপসর্গগুলিকে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি কোনো অপ্ৰত্যাশতি যোনপিথে রক্তপাত অনুভব করনে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারকে জানাতে হবে। HRT-এর অন্যান্য রূপগুলিও যোনপিথরে শিষ্কতায় সাহায্য করতে পারে।

অকাল মনোপজ (অকাল ডিম্বাশয়রে অপ্ৰতুলতা) কা এবং এর কারণ কা?

যখন আপনি ৪০ বছর বয়সরে আগে মনোপজরে মধ্য দিয়ে যান। সাধারণত, এর জন্য কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। এটি ডিম্বাশয়ে অস্তরোপচার, কমেথেরোপি, বা শ্রোগীতে রেডিওথেরোপি কারণে হতে পারে। এটি পরিবারেও চলতে পারে। অন্যান্য কম সাধারণ কারণগুলি মধ্যরে রয়েছে ক্রোমোসোমাল সমস্যা, যমেন টার্নার সিন্ড্রোম এবং অটোইমউন রোগ যখন শরীররে রোগ প্রতরোধ ক্ষমতা বকাশকারী ডমিকে আক্রমণ করে।

কভাবে অকাল মনোপজ নরিণয় করা হয়?

যদি আপনার মাসকি বরিল হয় বা ৪০ বছর বয়সরে আগে বন্ধ হয়ে যায় এবং/অথবা আপনি মনোপজরে লক্ষণগুলি অনুভব করনে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদাররে সাথে দেখা করা উচতি। অকাল মনোপজ নরিণয় করতে সাহায্য করার জন্য আপনার হরমোনে মাত্রা পরিমাপ করার জন্য আপনাকে রক্ত পরীক্ষার প্রস্তুত দেওয়া হবে। ৪-৬ সপ্তাহরে বিবধানে দুটি রক্ত পরীক্ষা করার পর রোগ নরিণয় করা হয়।

অকাল মনোপজ সম্পরকতি কোন স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে?

আপনি সিম্ভবত মনোপজরে লক্ষণগুলি লক্ষ্য করবনে, যমেন গরম ফ্লাশ এবং মজোজ পরিবর্তন। পরিবর্তী জীবনে অস্টিওপোরোসিস এবং কার্ডিয়াক রোগ হওয়ার ঝুঁকি

রয়ছে। অস্টিওপোরোসিসে চকিৎসা না করলে হাড় ভঙে যতে পারে। অকাল মনোপজ আপনার উর্বরতাকে প্রভাবতি করবে, এবং আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা অনকে কমে যাবে।

অকাল মনোপজে চকিৎসা ক?

অকাল মনোপজে চকিৎসার মধ্যে এইচআরটি বা সম্মলতি মৌখিক গর্ভনরোধক পলিরে আকারে হরমোন প্রতস্থাপন জড়তি। উভয়ই হট ফ্লাশরে চকিৎসা এবং আপনার হাড় মজবুত রাখতে কার্যকর।

যদগি সম্মলতি মৌখিক গর্ভনরোধক পলিরে গর্ভনরোধক প্রদানের সুবাধা রয়ছে, তবে আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকলে এইচআরটি একটি নিরিপদ বকিল্প।

অন্তত প্রাকৃতিক মনোপজে গড় বয়স পর্যন্ত চকিৎসা চলয়ি যাওয়া আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এইচআরটি গ্রহণরে মাধ্যমে, আপনি কবেলমাত্র আপনার শরীরে য়ে হরমোনে অভাব রয়ছে তা প্রতস্থাপন করছনে, এবং তাই কোনও অতিরিক্ত ঝুঁকি নিই।

আপনি যদি গর্ভবতী হওয়ার কথা ভাবছনে, তাহলে আপনাকে একজন উর্বরতা বিশেষজ্ঞরে কাছে রেফারলে করতে হবে। আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদার একজন মনোপজ বিশেষজ্ঞরে কাছে রেফারলেরে পরামর্শও দতিে পারে।

আরও তথ্য

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

Menopause Matters: <https://menopausematters.co.uk>

Women's Health Concern: www.womens-health-concern.org/

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

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

সূত্র এবং স্বীকৃতসিমূহ

এই তথ্য RCOG পেশেনেট ইনফরমেশন কমিটি কর্তৃক তৈরি করা হয়েছে। এটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কয়ার এক্সলিনেন্স (NICE) নরিদশেকি ২৩ এর উপর ভিত্তি করে মনোপুর্জ: রোগ নরিণয় এবং বৃষবস্থাপনা, নভেম্বর ২০১৫ এ প্রকাশিত। নরিদশেকিটি আমরা য়ে পুরমাণগুলা বৃষবহুর করছে সগেলোর একটি সিম্পূরণ তালিকা র়য়েছে। আপন এটি অনলাইনে খুঁজে পতে পারনে: www.nice.org.uk/guidance/ng23।