MyHealth.Alberta.ca

Punjabi

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼
(Menopause and Perimenopause)

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is menopause? What is perimenopause?)

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

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

ਪੈਰੀਮੈਨੀਪੌਜ਼ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਕਿਰਿਆ ਹਦੁੀ ਹੈ ਜੋ ਮੀਨਪਜ਼ੌ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਹਾਡੁੇ 30ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਹਾਡੁੀ 50ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ 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।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਪੈਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕ ਕਦਰਤੁੀ ਭਾਗ ਹਦੁੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਰਰੂਤ ਨਹੀਂ ਹਦੁੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ 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 ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What causes menopause?)

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਾ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਔਵੂਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਾਨੌ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦੇ ਘੱਟਦੇ (ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਅ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ 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। 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 ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਚੱਕਰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾ ਵੀ ਆਉਣ।
- ਗਰਮ ਫਲੈਸ਼ (ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਹਣੋ)।
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਇਨਸੌਮਨੀਆ)।
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ 'ਨੂੰ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਦਰਦ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ 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।

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 ਪਰੀਮੀਨੋਪੌਜ਼ 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 ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ 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 ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇਂ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਨੋਓਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ (ਓਸਟੀਓਪੋਰਸਿਸ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀਹੈ?

(Do you need treatment?)

ਮੀਨੋਪੌਜ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਤਹੁਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਰਰੂਤ ਨਹੀਂ ਹਦੁੰੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤਨਹੀਂ 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 ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਦਿਲ- ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੱਛੀ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਬਰੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਘੱਟ ਥੰਧਿਆਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 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, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰਖੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ 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।

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

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।

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

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਸੁੀ ਮੀਨਪਜ਼ੌ 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਖੋ।

ਨਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ: ਮਈ 15, 2018 ਤੱਕ
ਸ੍ਰੋਤ: www. myhealth.alberta.ca

Healthwise Inc.© ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।