



ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਮੈਨੋਪੌਜ਼)

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਮੈਨੋਪੌਜ਼) ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 45 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 51 ਤੋਂ 52 ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਸ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ) ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਚਾਨਕ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
- ਖੁਸ਼ਕ ਯੋਨੀ
- ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ਭੁੱਲਣਾ
- ਚਿੰਤਾ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਫੈਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਨੋਪੌਜ਼ਲ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ (MHT) - ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ
- ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਔਰਤ ਰੋਗ ਮਾਹਰ (ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ), ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ

jeanhailes.org.au/health-az/menopause

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫੋਨ 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023