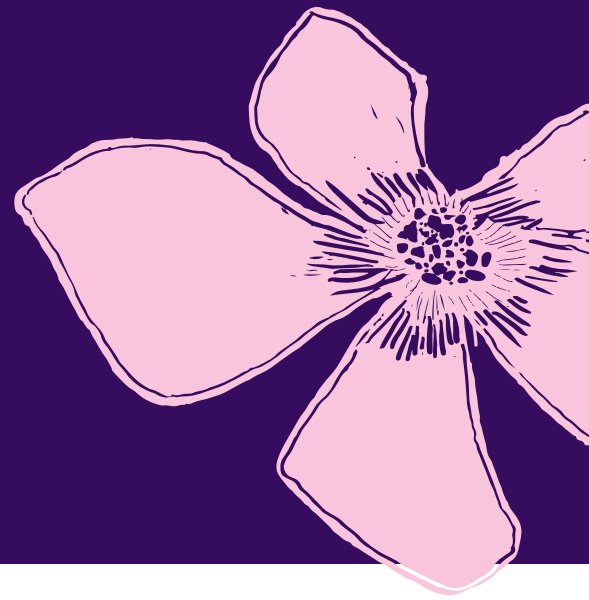


Joogsiga dhiigga caadada



Waa maxay joogsiga caadada?

Joogsiga dhiigga caadada waa caadada ugu dambeysa ee kugu dhacda. Waxaad ogaaneysa inay caadada ka joogsatay haddii aysan caado kugu dhicin muddo 12 bilood ah.

Goorma ayuu qofka joogsiga dhiigga caadada ku dhaca?

Dumarka intooda badan wuxuu dhiigga caadada ka joogsadaa marka ay da'dooda gaarto inta u dhaxaysa 45 iyo 55 sano. Gudaha Australia, celcelis ahaan da'da dumarku uu dhiigga caadada kaga joogsado waa 51 ilaa 52 sano. Dumarka qaarkood waxa laga yaabaa inuu dhiigga caadada kaga joogsado marka ay da'doodu gaarto 60 sano. Joogsiga caadadu waxaa uu u dhaca si dabiici ah, ama waxaa laga yaabaa in uu dhiigga caadada ka joogsado ka hor xilliga loogu tallagalay - tusaale ahaan, haddii lagugu sameeyay qaliin si lagaga saaro ugxan-sidayaasha.

Maxaa keena joogsiga dhiigga caadada?

Dhiigga caadada ayaa ka joogsadaa marka aysan kugu harin wax ukumo ah. Tani waxay ka dhigan tahay in ugxantaada aysan soo sideyn doonin wax ukumo ah amaba aadan caadoon doonin. Iney caadada kaa joogsato waxaa sidoo kale sababi karaa qalliin ama daawooyinka kansarka.

Hormoonnadaada

Marka ay wax yar kaga harsan tahay waqtiga caadada ka joogsaneysay, hormoonnadaada (sida estrogen iyo progesterone) ayaa kor iyo hoos u kici doonaa. Isbeddelladani waxay ku horseedi karaan inaad isku aragto calaamado kala duwan.

Calaamadaha joogsiga dhiigga caadada

Dumar badan ayaa isku arka calaamado ka hor waqtiga ay caadada ka joogsaneysay. Calaamadaha qof kastaa uu isku arko midba midka kale wey kala duwan yihiin, waxeyna tan ku xiran tahay waxyaabaha sida marxaladda noloshaada iyo caafimaadka guud iyo fayoobidaada.

Calaamadaha jireed ee caadiga ah waxaa ka mid ah:

- inaad kuleel ka dareentid qaybaha sarre ee jirkaaga iyo dhidid habeenkii ah
- Dhibaatooyin dhanka hurdada iyo daal
- madax xanuun
- xanuun iyo laxow
- siil qallalan
- naaso xanuun.

Calaamadaha shucuureed ee caadiga ah waxaa ka mid ah:

- dareenkaaga oo isbedella
- illowshinyo
- walaac.

Sida aad uumaareeyn karto joogsiga dhiigga caadada

Waxaa jira siyaabo badan oo kaa caawin kara inaad maareyso calaamadaha joogsiga dhiigga caadada.

Talooyin wax ku ool ah

Waxaad awoodi kartaa:

- inaad cunno caafimaad leh aad cunto biyo badanna aad cabto
- samee jimicsi joogto ah
- isticmaal marawaxada gacanta ama buufinta biyaha marka aad dareento kuleel
- xiro dhar lakab ah oo iska siib dharka marka aad kuleel dareento
- aad fasalada nasashada sida yoga iyo jimicsiga maskaxda.

Daaweynta iyo daawooyinka

Waxaad ku yareeyn kartaa calaamadaha joogsiga dhiigga caadada:

- daaweynta hoormoonka joogsiga dhiigga caadada (MHT) - tani waa daaweynta ugu waxtarka lehee calaamado badan
- dawooyinka kale, sida dawooyinka loo adeegsado niyad-jabka, kuwaas oo yareyn kara kuleelka aad ka dareento qaybaha sarre ee jirka iyo dhididka
- daaweynta dabeecadda garashada (CBT) - si ay kaaga caawiso maareynta calaamadahaaga iyo fayoobida shucuureed
- daaweynta dabiiciga ah.

Weydii dhaqtarkaaga khatarta iyo faa'iidooyinka daaweyntan iyo daawooyinkan.

Goorta aad la kulmeyso dhakhtarkaaga

Waa inaad u tagtaa dhaqtarkaaga haddii:

- aad ka welwelsan tahay caadadaada
- calaamadahaagu ay kaa joojinayaan inaad sameyso waxyaabaha aad caadiyan sameyn jirtay
- calaamadahaagu ay saameeyaan sida aad wax uu cunto, hurdadaada iyo ku raaxaysiga hawlahaaga.

Dhaqtarkaagu waxa laga yaabaa inuu kuu gudbiyo dhaqtar takhasus leh, tusaale ahaan, dhaqtarka haweenka, cilmi-nafsiga ama kan cuntada ku shaqo leh.

Wixii faahfaahin dheeraad ah, agab iyo tixraac booqo jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause



Telefoonka 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes ayaa iyadoouu mahadcelineysa waxey sidoo kale qiraysa taageerada Dowladda Australia.

Waxaa macluumaadkan la cusbooneysiisay May 2023-ka

Afeefo: Macluumaadkani ma beddelayan talada caafimaadka. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga, la hadal dhaqtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka.

Waxaan u qornaa macluumaadka caafimaadka dadyow leh asal, waayo aragnimo iyo aqoonsiyo kala duwan. Waxaan isticmaalnaa ereyga 'haween', laakiin waxaan qiraynaa in ereygan uusan ahayn mid looga golleeyahay dhammaan dadka isticmaali kara nuxurkayaga.

© Jean Hailes ee Caafimaadka Haweenka 2023-ka