

یہ فیکٹ شیٹ آپ کو ماہواری کے رکنے اور ختم ہو جانے کو سمجھنے اور اس کا انتظام کرنے میں مدد کرنے کی اور اچھی معلومات کے مزید ذرائع کی طرف راہنمائی کرے گی۔ جلد مشورہ لینا آپ کی صحت، تعلقات اور کام پر ان علامات کے اثرات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

## ماہواری رکنے اور ختم ہو جانے کے بارے میں حقائق

ماہواری کا رکنا وہ وقت ہے جب عورت کو ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے اور وہ قدرتی طور پر حاملہ نہیں ہو سکتی۔ بیضہ دانی اٹنے کا اخراج بند کر دیتی ہے اور ہارمونز ایسٹروجن اور پروجیسٹرون پیدا نہیں کرتی۔

- روایتی طور پر ماہواری کا رکنا اس وقت ہوتا ہے جب عورت کو 12 مہینے تک ماہواری نہ ہوئی ہو (قدرتی طور پر ماہواری رکنے تک پہنچنے والی خواتین کے لیے)۔
- یہ عام طور پر ایسا 45 اور 55 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ 40 اور 45 کے درمیان اسے ابتدائی طور پر ماہواری کا رکنا کہا جاتا ہے لیکن کچھ خواتین کے لیے یہ 40 سال کی عمر سے پہلے ہو سکتا ہے۔ اسے قبل از وقت ماہواری کا رکنا، یا premature ovarian insufficiency کے نام سے جانا جاتا ہے۔
- یہ تبدیلیاں کینسر کے علاج (مثلاً کیموتھراپی)، بیضہ دانی کو ہٹانے اور کچھ قسم کے ہارمون تھراپی کے ذریعے بھی لائی جا سکتی ہیں۔ کچھ جینیاتی بیماریوں والے لوگ اس کا زیادہ امکان رکھتے ہیں کہ ان میں قبل از وقت ماہواری رکنا شروع ہو جائے۔
- علامات ماہواری کے رکنے سے برسوں پہلے ظاہر ہو سکتی ہیں، کیونکہ جسم میں تبدیلیاں آتی ہیں جو ماہواری کو رکنے تک لے جاتی ہیں۔ اسے 'ماہواری رکنے کی شروعات' یا 'ماہواری رکنے کی جانب سفر' کہا جاتا ہے۔
- ماہواری رکنے کی شروعات کی عام علامات یہ ہیں: ماہواری میں تبدیلی، گرم فلش، اضطراب اور موڈ میں تبدیلی۔ مزید کے لیے ساتھ والے باکس کو دیکھیں۔
- علامات لوگوں کی زندگیوں بشمول رشتوں اور کام پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔
- ماہواری رکنے کے بعد علامات طویل عرصے تک جاری رہ سکتی ہیں۔ زندگی کے اس وقت کو 'ماہواری کے ختم ہونے کے بعد' کہا جاتا ہے۔
- ایسی چیزیں ہیں جو لوگ علامات ظاہر ہونے پر کر سکتے ہیں اور ہارمونز کی کمی کے لیے علاج موجود ہیں۔
- ماہواری رکنے تک اور 50 سال سے کم عمر ہونے کی صورت میں مزید 2 سال تک یا 50 سال سے زیادہ ہونے پر 1 سال کے لیے مانع حمل استعمال کرنا چاہیے۔ اگر تشخیص واضح نہیں تو 55 سال کی عمر تک مانع حمل کو جاری رکھنا چاہیے۔

## ماہواری رکنے اور ختم ہو جانے کے دوران کیا ہو سکتا ہے؟

### ماہواری رکنے کی شروعات اور ماہواری رکنے کی عام علامات

تقریباً 75% خواتین میں علامات ہوں گی۔ 25% خواتین کے لیے وہ شدید ہونگی اور وہ روزمرہ کی زندگی پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔

اگر آپ کی ماہواری رکنے کا عمل اچانک شروع ہو جائے تو علامات بدتر ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر آپ کے رحم کو ہٹانے کے لیے سرجری کے بعد۔

اگر آپ کے یہاں درج علامات میں سے کوئی بھی ہے تو ماہواری رکنے کے بارے میں سوچیں، لیکن آگاہ رہیں کہ کچھ علامات (مثلاً دل کی تیز دھڑکن یا درد شقیقہ کا بگڑنا) زیادہ سنگین مسئلے کی نشاندہی کر سکتی ہیں۔ اگر شک ہو تو nhs.uk ویب سائٹ سے رجوع کریں یا کسی ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں۔

### ماہواری رکنے کے ساتھ آپ کے ادوار میں تبدیلیاں

- آپ عام طور پر اپنے ماہواری کے پیٹرن میں تبدیلی دیکھیں گے۔ وہ ہلکی یا بھاری ہو سکتی ہیں، کم یا زیادہ کثرت سے ہو سکتی ہیں، یا غیر متوقع ہو سکتی ہیں۔ آخر کار، آپ کی ماہواری مکمل طور پر بند ہو جائے گی۔

### دماغی صحت کی علامات

- مزاج میں تبدیلیاں، جیسے افسردگی، اضطراب، موڈ میں تبدیلی اور کم خود اعتمادی۔
- یادداشت یا ارتکاز کے ساتھ مسائل (دماغی دھند)۔

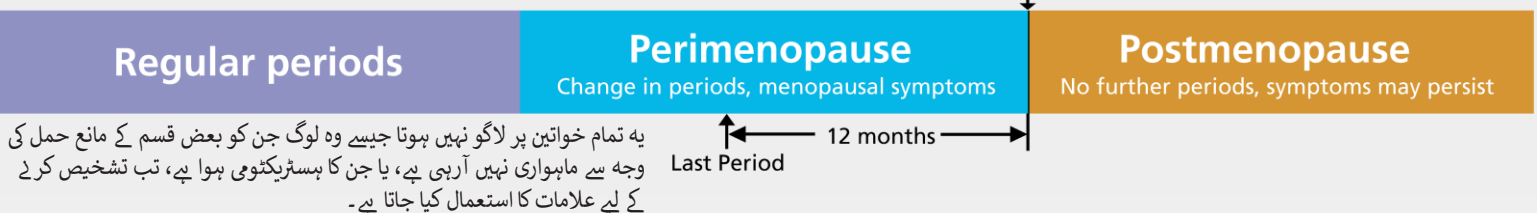
### جسمانی علامات

- گرم فلشز، جب آپ کو گرمی یا سردی کے مختصر، اچانک احساسات ہوتے ہیں، عام طور پر آپ کے چہرے، گردن اور سینے میں۔ وہ آپ کو پسینہ یا چکرا سکتے ہیں اور آپ کے دل کی دھڑکن تیز کر سکتے ہیں۔
- رات کو پسینہ آتا ہے۔
- سونے میں دشواری، جو رات کے پسینے کے نتیجے میں ہو سکتی ہے، جو آپ کو دن میں تھکاوٹ کا شکار اور چڑچڑا بناتی ہے۔
- سر درد، بشمول درد شقیقہ کا بگڑنا۔
- پٹھوں میں درد اور جوڑوں کا درد۔
- جسم کی شکل بدلنا۔
- جلد کی تبدیلیاں، بشمول خشک اور خارش والی جلد۔
- جنسی تعلق کی ضرورت میں کمی (لیبڈو)۔
- جنسی تعلقات کے دوران اندام نہانی کی خشکی اور درد، خارش یا تکلیف۔
- بار بار پیشاب کی نالی کے انفیکشن (UTIs) یا پیشاب کی تعدد۔

### علامات مہینوں یا سالوں تک رہ سکتی ہیں، اور وقت کے ساتھ بدل سکتی ہیں۔

مثال کے طور پر، گرم فلش اور رات کے پسینے میں بہتری آسکتی ہے، اور پھر آپ کا موڈ میں افسردگی اور اضطراب پیدا ہو سکتا ہے۔

## ماہواری رکنے کی ٹائم لائن



بہت سی خواتین کے لیے، ماہواری رکنے کی علامات ہلکی ہوتی ہیں اور انہیں مخصوص علاج کے بغیر درست کیا جا سکتا ہے۔ پریشان کن علامات کے ساتھ، سب سے زیادہ مؤثر علاج عام طور پر ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT) ہے، اگرچہ یہ تمام خواتین کے لیے موزوں نہیں ہو سکتا ہے۔ اس میں گرم فلش، جوڑوں کے درد، موڈ میں تبدیلی اور اندام نہانی کی خشکی کے ساتھ ساتھ آسٹیوپوروسس کی روک تھام میں مدد شامل ہے۔ ابتدائی مشورہ آپ کی صحت، رشتوں اور کام پر پڑنے والے اثرات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

### ماہواری رکنے کی علامات میں مدد کے لیے عمومی نکات

طرز زندگی میں تبدیلیاں اور خود کی دیکھ بھال ماہواری رکنے کی شروعات اور ماہواری رکنے کے دوران آپ کی مدد کر سکتی ہے چاہے آپ HRT استعمال کر رہے ہوں یا نہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ کو ضرورت ہو تو آرام کریں، صحت مند غذا کھائیں، صحت مند وزن برقرار رکھیں، باقاعدگی سے جسمانی ورزش کریں، آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں، الکحل کا استعمال کم کریں، ماہواری رکنے سے گزرنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ اشتراک کریں اور اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو NHS تمباکو نوشی روکنے کے پروگرام کے بارے میں اپنے فارماسسٹ یا GP پریکٹس سے بات کریں۔

### مخصوص علامات میں مدد

#### موڈ کے مسائل اور اضطراب

سیلف کیئر آرام، باقاعدگی سے نیند، ورزش، آرام اور مراقبہ سب مدد کر سکتے ہیں۔ Cognitive behavioral therapy (سی بی ٹی)، ایک قسم کی بات چیت والی تھراپی، مدد کر سکتی ہے۔ آپ کی جی پی پریکٹس آپ کو ریفر کر سکتی ہے اور یہ کبھی کبھی آن لائن فراہم کی جا سکتی ہے۔ اینٹی ڈپریشنسٹس ماہواری رکنے کی وجہ سے ہونیوالی موڈ کی تبدیلیوں میں مدد نہیں دیتے۔

#### گرم فلش اور رات کو پسینہ آنا

سیلف کیئر بلک کپڑے پہننا، رات کو اپنے سونے کے کمرے کو ٹھنڈا رکھنا، ٹھنڈا شاور لینا، پنکھا استعمال کرنا، باقاعدگی سے ورزش کرنا، وزن کم کرنا (اگر آپ کا وزن زیادہ ہے)، محرکات سے بچنا مثال کے طور پر مسالے دار کھانوں سے پرہیز کرنا، اور اپنے تناؤ کی سطح کو کم کرنا یہ سب کچھ ہو سکتا ہے۔ مدد کے لیے اپنی GP پریکٹس میں کسی ہیلتھ پروفیشنل، یا فارماسسٹ سے بات کریں کہ آیا غیر ہارمونل علاج مدد کر سکتا ہے۔

#### اندام نہانی کی خشکی

سیلف کیئر کاؤنٹر پر ملنے والی اندام نہانی موئسچرائزر اور چکنائز کرنے والے مادے مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کی جی پی پریکٹس آپ کو ایسٹروجن تجویز کر سکتی ہے جو آپ اپنی اندام نہانی میں لگاتے ہیں، جیسے کریم، پیسری، جیل، اندام نہانی کی گولی یا اندام نہانی رنگ کے طور پر فراہم کیا جا سکتا ہے۔ ایسٹروجن پر مشتمل اندام نہانی کی گولیاں فارماسسٹ کے ساتھ بات چیت کے بعد 50 سال سے زیادہ عمر کی پوسٹ مینوپاؤس خواتین کے لیے نسخے کے بغیر کاؤنٹر پر خریدنے کے لیے دستیاب ہیں۔

#### جنسی تعلق کی ضرورت میں کمی

اگر HRT آپ کی سیکس ڈرائیو کو بحال کرنے میں مؤثر نہیں ہے، تو آپ کو ٹیسٹوسٹیرون جیل یا کریم پیش کی جا سکتی ہے، جو آپ کے پیٹ کی جلد، آپ کی ٹانگوں کے اوپر یا نیچے کی جلد پر لگائی جاتی ہے۔ پریشانی اور تعلقات کے مسائل بھی جنسی خواہش کو کم کر سکتے ہیں۔

#### کمزور ہڈیوں اور آسٹیوپوروسس سے تحفظ

HRT ہڈیوں کے نقصان سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ کر سکتے ہیں:

- باقاعدگی سے وزن اٹھانے والی جسمانی ورزش کریں۔
- بھل اور سبزیوں اور کیلشیم سے بھرپور غذا جیسے کم چکنائی والا دودھ اور دہی سمیت صحت بخش غذا کھائیں۔
- اپنے وٹامن ڈی کو فروغ دیں۔ وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس لیں اور سورج کی روشنی حاصل کریں۔
- الکحل کم کریں اور سگریٹ نوشی بند کریں۔

### طبی مدد کب حاصل کی جائے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ میں ماہواری رکنے کی شروعات یا ماہواری رکنے کی علامات ہیں اور درج ذیل میں سے کوئی ایک ہے تو اپنی GP پریکٹس میں ہیلتھ پروفیشنل سے ملیں۔

- آپ علاج کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔
- آپ مانع حمل پر بات کرنا چاہتے ہیں۔
- آپ کی عمر 45 سال سے کم ہے۔
- آپ پہلے ہی ہارمونل علاج پر ہیں یا آپ کا ہسٹریکٹومی ہو چکا ہے۔
- آپ کے ماہواری غیر متوقع طور پر رک گئی ہے یا ایک مسئلہ بن گئی ہے۔
- آپ کی علامات میں سے کوئی بھی مسئلہ بن گیا ہے۔
- اپنی پریکٹس میں جی پی سے ملیں اگر:
- آپ کی آخری ماہواری کے بعد ایک سال سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے، آپ HRT پر نہیں ہیں اور آپ کی اندام نہانی سے خون بہتا ہے۔

HRT زیادہ تر خواتین کے لیے، ماہواری رکنے کی علامات کے لیے عام طور پر محفوظ اور مؤثر علاج ہے۔ یہ ایسٹروجن کی جگہ لے لیتا ہے جو آپ کا جسم پیدا نہیں کر رہا ہے۔ یہ گولیاں، پیچ، جیل، سپرے اور امپلانٹس کے طور پر آتا ہے۔ اگر آپ کی بچہ دانی (رحم) موجود ہے، تو آپ کو اپنے رحم کی پرت کی حفاظت کے لیے پروجسٹوجن (مشترکہ HRT) نامی ہارمون لینے کی ضرورت ہوگی۔

### HRT کے فوائد

HRT زیادہ تر ماہواری رکنے کی شروعات اور ماہواری رکنے کی علامات کو دور کرنے میں بہت مؤثر ہے۔ گرم فلش، رات کو پسینہ آنا اور مزاج میں تبدیلیاں چند دنوں میں بہتر ہونا شروع ہو سکتی ہیں۔ دیگر علامات جیسے جوڑوں کا درد اور اندام نہانی کی خشکی کو بہتر ہونے میں چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ جب وہ HRT لیتے ہیں تو گھر اور کام پر ان کا معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔

HRT لینے سے ہارمون سے متعلقہ صحت کے مسائل بشمول آسٹیوپوروسس، اور ممکنہ طور پر ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے۔

### HRT کے خطرات

زیادہ تر خواتین کے لیے، HRT کے فوائد عام طور پر خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں۔

HRT چھاتی کے کینسر کے خطرے کو قدرے بڑھا سکتا ہے اور کچھ قسمیں خون کے جمنے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں۔ اگر آپ کو پہلے فالج یا ڈیپ وین تھرومبوسس (DVT) ہو چکا ہے تو عام طور پر اورل ایسٹروجن نہیں دیا جاتا۔ HRT کو صرف ماہر کے مشورے کے بعد استعمال کیا جانا چاہئے اگر پرانی ہسٹری ہو یا چھاتی یا رحم کے کینسر کا زیادہ خطرہ ہو۔

آپ ممکنہ طور پر HRT لے سکتے ہیں جب تک کہ فوائد خطرات سے کہیں زیادہ ہوں، جو کئی سالوں تک ہو سکتے ہیں۔

### مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

- **Women's Health Concern:**  
<https://www.womens-health-concern.org/>
- **Menopause Matters:**  
<https://www.menopausematters.co.uk/>
- **The Menopause Charity:**  
<https://www.themenopausecharity.org/>
- **Menopause Café:**  
<https://www.menopausecafe.net/>
- **QueerMenopause for people who identify as LGBT+:** <https://www.queermenopause.com/>
- **NHS website section on the menopause:**  
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>
- **British Menopause Society**  
<https://thebms.org.uk/education/principles-practice-of-menopause-care/bms-ppmc-resources-toolkit/>

Fact Sheet No 22 : Menopause. Produced by the NHS National Menopause Clinical Reference Group and the Self Care Forum. Updated November 2022.

Let's talk menopause  
Help us help you

Self Care Forum  
Helping people take care of themselves