Menopause SUPPORT

ماہواری کے بند ہونے کو سمجھنا

ماہواری کے بند ہونے کو کامیابی کے ساتھ سمجھنے
کے لیے آپ کی ضروری گائیڈ

ماہواری کے بند ہونے کو سمجھنے کے لیے مینوپاز سپورٹ گائیڈ میں خوش آمدید۔

ماہواری کا بند ہونا دنیا کی تقریباً نصف آبادی کو براہ راست متاثر کرے گا۔ اگر آپ بھی اس میں شامل ہیں تو ہم نے یہ کتابچہ آپ کی مدد کے لیے تحریر کیا ہے تاکہ آپ اس بارے میں مزید سمجھ سکیں اور اپنی ماہواری کے بند ہونے کے نظم کے بارے میں باخبر فیصلے کر سکیں۔ ماہواری کا بند ہونا بالواسطہ طور پر آبادی کے دوسرے نصف حصے کو بھی متاثر کر سکتا ہے: پارٹنرز، خاندان، دوست اور رفقائے کار کو۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہاں دی گئی معلومات ان لوگوں کے لیے بھی مددگار ثابت ہوں گی جو ماہواری کے بند ہونے کا سامنا کرنے والی کسی خاتون کی معاونت کر رہے ہیں۔

اس معلوماتی کتابچے کو کیسے استعمال کریں

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ کتابچہ پڑھیں اور پھر علامات کے چیکرز کو مکمل کریں۔ اگر آپ اپنے GP یا پریکٹس نرس سے ملنے کا فیصلہ کرتی ہیں تو یہ کتابچہ اپنے ساتھ اپنی اپائنٹمنٹ پر لے جائیں تاکہ آپ کو ماہواری کے بند ہونے کے بارے میں بات چیت کرنے میں مدد ملے۔ یہ آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے کہ آپ یہ کتابچہ اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے پاس چھوڑ دیں تاکہ وہ بھی اسے پڑھ سکے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس نقطہ نظر کی وجہ سے آپ باخبر فیصلے کر سکیں گی کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس کے تعاون سے اپنی ماہواری کے بند ہونے کو کس طرح منظم کرتی ہیں۔

مندرجات

ماہواری کا بند ہونا کیا ہے؟ 4

ماہواری کے بند ہونے کی تشخیص 6

ماہواری کے بند ہونے کی علامات 7

ماہواری کے بند ہونے کی معاونت کا علامات کا چیکر 9

اعضا بول و تناسل کی علامات کا چیکر 14

ماہواری 16

ماہواری کے بند ہونے کا نظم کرنا 17

علاج کے اختیارات 20

طویل مدتی صحت 30

مانع حمل 34

کینسر کے علاج کے بعد ماہواری کا بند ہونا 35

ماہواری کے بند ہونے کی من گھڑت کہانیاں 36

ماہواری کے بند ہونے کے بارے میں دوسروں سے بات کرنا 39

وسائل 40

ماہواری کے بند ہونے کی معاونت کے بارے میں 42

اختتامیہ 43

ماہواری کا بند ہونا کیا ہے؟

ماہواری کا بند ہونا ایک عام اصطلاح ہے جو عورت کی زندگی کے اس وقت کو بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے جب اسے ہارمون کی سطح میں اتار چڑھاؤ اور بالآخر ان کے گرنے سے متعلق علامات کا سامنا ہو سکتا ہے؛ جب اسے آخر کار ماہواری آنا بند ہو جائے گی۔ طبی لحاظ سے، ماہواری کے بند ہونے کی تشخیص اُس وقت سے کی جاتی ہے جب مسلسل 12 مہینے تک قدرتی ماہواری نہ آئے۔

ماہواری کے بند ہونے کے مراحل

1

پیری مینوپاز

یہ وہ وقت ہوتا ہے جب ہارمونز کی سطح میں اُتار چڑھاؤ شروع ہوتا ہے اور آپ کو ماہواری کے بند ہونے کی علامات محسوس ہو سکتی ہیں، جن میں بے چینی، اُداسی، گرمی کے دورے، ذہنی دھندلاپن، اور اندام نہانی کی خشکی سمیت کئی دیگر علامات شامل ہو سکتی ہیں۔ ماہواری کی مقدار بدل کر بھاری یا ہلکی ہو سکتی ہے اور وقت سے پہلے یا بعد میں آ سکتی ہے۔

2

ماہواری کا بند ہونا

اس کا تعین لگاتار 12 مہینوں تک ایک بھی ماہواری کے نہ آنے سے ہوتا ہے۔

3

ماہواری کے بند ہونے کے بعد

ماہواری کے بند ہونے کے بعد آپ کی زندگی کا وقت۔

ماہواری کب بند ہوتی ہے؟

45 سے 55 سالوں کے درمیان کسی بھی عمر میں ماہواری کے بند ہونے کو معمول کے مطابق سمجھا جاتا ہے، تاہم کچھ خواتین اس سے پہلے یا بعد میں اس کا تجربہ کریں گی۔

40 سال سے کم عمر میں ماہواری کے بند ہونے کو قبل از وقت ماہواری بند ہونے کے نام سے جانا جاتا ہے، جسے POI یا بیضہ دانی کی قبل از وقت عدم صلاحیت بھی کہا جاتا ہے۔ یہ 40 سال سے کم عمر میں 100 میں سے تقریباً 1، 30 سال سے کم عمر میں 1000 میں سے 1 اور 20 سال سے کم عمر میں 10,000 میں سے 1 کو متاثر کرتا ہے۔ 40 اور 45 سال کی عمر کے درمیان ماہواری کا مستقل بند ہو جانا ماہواری کے جلد بند ہونے کے طور پر جانا جاتا ہے۔

ماہواری کا سرجری کے ذریعے بند ہونا اس وقت ہو گا جب سرجری کے دوران دونوں بیضہ دانیوں کو ہٹا دیا گیا ہو۔

ماہواری کا طبی طور پر بند ہونا اس وقت ہوتا ہے جب طبی علاج کی وجہ سے بیضہ دانی کے عمل میں خلل پڑتا ہے یا یہ مستقل طور پر تبدیل ہو جاتا ہے، جیسے ریڈیو تھراپی، کیموتھراپی یا کچھ دیگر بیماریوں کے علاج کے۔ جلد یا قبل از وقت ماہواری بند ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

یہ بہت ضروری ہے کہ جن افراد کو سرجری یا کسی طبی علاج کے نتیجے میں ماہواری بند ہونے کا سامنا کرنا پڑے، انہیں اس کے اثرات کے بارے میں پہلے سے مکمل راہنمائی فراہم کی جائے۔ وہ لوگ جو کسی بھی وجہ سے قبل از وقت ماہواری بند ہونے کے عمل سے گزر رہے ہیں اور وہ جن کو طبی یا سرجیکل طور پر ماہواری بند ہونے کا سامنا ہے انہیں جاری معاونت تک رسائی حاصل ہونی چاہیے، جس میں ماہواری کے بند ہونے کی ماہرانہ دیکھ بھال شامل ہو سکتی ہے۔

ماہواری کیوں بند ہوتی ہے؟

ماہواری کا بند ہونا اس وقت ہوتا ہے جب بیضہ دانی میں انڈے ختم ہو رہے ہوتے ہیں؛ اس عمل کو اوسائٹس (Oocytes) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جیسے جیسے انڈوں کا ذخیرہ کم ہوتا ہے، متعلقہ ہارمونز کی سطح میں اتار چڑھاؤ آنے لگتا ہے اور آخر کار یہ سطح گر جاتی ہے۔ ہارمون کی سطح میں یہ اتار چڑھاؤ علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

ماہواری بند ہونے کی تشخیص

ماہواری بند ہونے کی تشخیص کیسے کی جانی چاہیے؟

نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسی لینس (NICE) کی ماہواری بند ہونے کے بارے میں راہنمائی، (2024 کو اپ ڈیٹ کی گئی)، بتاتی ہے کہ **45 سال سے زیادہ عمر کی صحت مند خواتین میں پیری مینوپاز کی تشخیص ہارمون کے خون کے ٹیسٹس کے بغیر ہی کی جانی چاہیے**۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ایسٹروجن کی سطح میں اتار چڑھاؤ ہو رہا ہو، تو خون کے ٹیسٹس کبھی کبھار بہت زیادہ نا قابلِ اعتبار ہو سکتے ہیں۔ بنیادی طور پر، کوئی بھی نتیجہ اُس وقت کی ایک جھلک دکھائے گا، جو گمراہ کن ہو سکتا ہے۔ 45 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لیے، خون کا ٹیسٹ مناسب ہو سکتا ہے، لیکن ایک بار پھر، اگر علامات واضح طور پر ماہواری کے بند ہونے سے متعلق ہیں، تو ہو سکتا ہے خون کے ٹیسٹس کی ضرورت نہ ہو۔ 40 سال سے کم عمر کی خواتین جن کو چار ماہ یا اس سے زیادہ عرصے سے ماہواری نہیں آئی ہے، یا جن میں ایسی علامات ہیں جو ایسٹروجن کی کمی کی نشاندہی کرتی ہیں، انہیں ابتدائی تشخیص فراہم کرنے کے لیے خون کے ٹیسٹس کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد مزید ٹیسٹس کیے جا سکتے ہیں اور ماہواری بند ہونے کے ماہر کے پاس ریفر کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

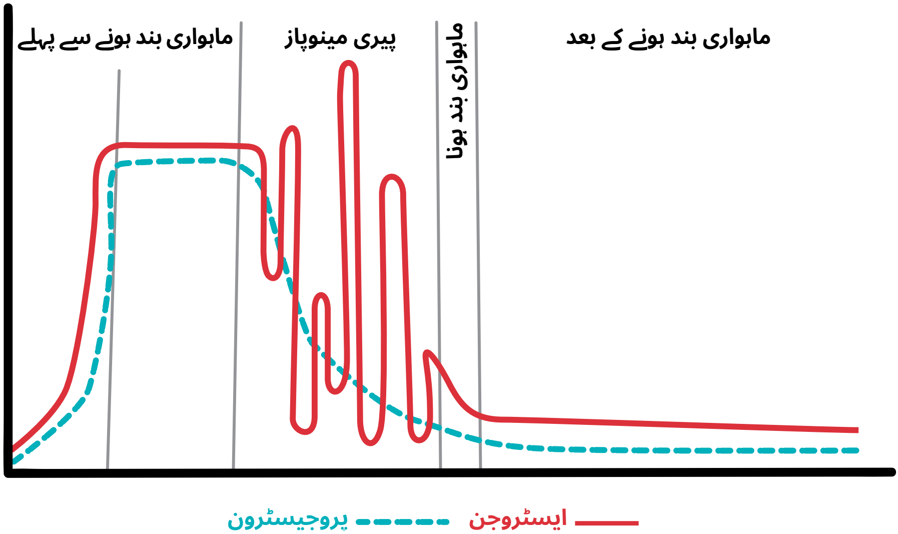
ماہواری بند ہونے کی علامات

ماہواری بند ہونے کی علامات کیوں ہوتی ہیں؟

چونکہ بیضہ دانیوں میں انڈوں کا ذخیرہ متعلقہ ہارمونز کی سطح کو کم کرتا ہے، ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطح زیادہ غیر مستقل اور بے ترتیب ہو سکتی ہے۔ خواتین کے پورے جسم میں ہارمون ریسیپٹرز ہوتے ہیں، لہذا جب ہارمون کی سطح میں اتار چڑھاؤ شروع ہوتا ہے اور سطح گرنے لگتی ہے، تو جسم کو ایڈجسٹ کرنا پڑتا ہے۔ اس سے بعض افراد میں جسمانی، نفسیاتی اور ذہنی علامات کا ایک سلسلہ اور امتزاج پیدا ہو سکتا ہے۔

پروجیسٹرون کی سطح عام طور پر سب سے پہلے گرتی ہے۔ پروجیسٹرون ماہانہ ماہواری میں ایک کردار ادا کرتا ہے اور حمل کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے؛ یہ کچھ لوگوں کے لیے نیند لانے والا اور پرسکون کرنے کا باعث ہو سکتا ہے۔ جب یہ ہارمون ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے، جو کافی تیزی سے ہو سکتا ہے، تو نیند میں خلل پڑ سکتا ہے۔

پروجیسٹرون کی سطح گرنے کے ساتھ ساتھ، ایسٹروجن کی سطح میں بعض اوقات ڈرامائی طور پر اتار چڑھاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے مختلف علامات پیدا ہو سکتی ہیں، جو غیرمتعلقہ لگ سکتی ہیں، اور جنہیں فوری طور پر نہیں پہچانا جاتا کہ یہ ماہواری کے بند ہونے سے متعلق ہیں۔



ہر فرد کو علامات کا سامنا نہیں ہوتا؛ تقریباً ہر چار میں سے ایک خاتون کو کوئی علامت محسوس ہی نہیں ہوتی۔ کچھ میں چند مہینوں تک علامات ہوں گی اور کچھ میں سالوں تک۔ **ماہواری بند ہونے کی علامات کا اوسط وقت چار سے آٹھ سال کے درمیان ہوتا ہے**۔ پیری مینوپاز کے دوران علامات آتی جاتی رہ سکتی ہیں، جن میں سے کچھ علامات ختم ہو جاتی ہیں جبکہ دیگر مزید پریشانی کا باعث بن جاتی ہیں۔ یہ بات زیادہ لوگوں کے علم میں نہیں ہے کہ بعض خواتین زندگی بھر ماہواری بند ہونے کی علامات محسوس کرتی رہیں گی۔

ہم آپ کو اپنی تمام علامات کی نشاندہی کرنے میں مدد کے لیے اگلے چند صفحات پر علامات چیکر کو مکمل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں؛ اس سے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے میں مدد ملنی چاہیے۔

ماہواری کے بند ہونے کی معاونت کا علامات کا چیکر

علامت	جی ہاں	نہیں	تفصیلات
بے چینی			
افسردگی			
اچانک مزاج تبدیل ہو جانا			
چڑچڑا پن			
زیادہ جذباتی			
تحریک کی کمی			
خوشی کا فقدان			
کم اعتماد			
دماغی دھندلاپن			
کمزور یادداشت			
ناقص ارتکاز			

علامت	جی ہاں	نہیں	تفصیلات
سونے میں دشواری			
تھکاوٹ			
سر میں درد/مائیگرینز			
دل کی دھڑکن تیز یا بے ترتیب ہونا			
گرمی کے دورے			
رات کو پسینہ			
جوڑوں یا پٹھوں میں درد			
ماہواری میں تبدیلیاں			
اندام نہانی کی علامات			
پیشاب کی علامات			
شہوت کا فقدان			
خشک/خارش زدہ جلد			
خشک آنکھیں/کان/ ٹوٹے ہوئے ناخن			

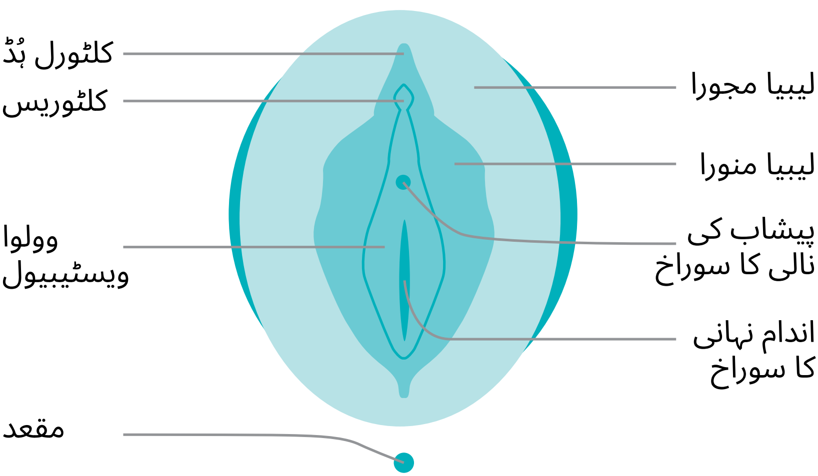
علامت	جی ہاں	نہیں	تفصیلات
منہ کی صحت میں تبدیلیاں			
کم/خشک ہوتے ہوئے بال			
وزن میں اضافہ			
سر چکرانے/بے ہوشی کا احساس			
کان بجنا			
بے چین ٹانگیں			
الرجی میں اضافہ			
ہاضمے کے مسائل			

ماہواری کے بند ہونے کا اعضا بول و تناسل سنڈروم (GSM) کیا ہے؟

ماہواری کے بند ہونے کا اعضا بول و تناسل سنڈروم، جسے عام طور پر اندام نہانی کے سوکھ جانے کے نام سے جانا جاتا ہے، ایک ممنوع موضوع ہو سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ علامات سے واقف ہوں اور اگر آپ کو ان میں سے کسی کا تجربہ ہو تو آپ کی مدد کی جائے اور مناسب طریقے سے اور تیزی سے علاج کیا جائے۔ **تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 84 فیصد تک خواتین کو اپنی زندگی کے دوران اعضا بول و تناسل کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔**

خواتین کا پیڑو کا پورا حصہ اپنا کام بہترین طریقے سے انجام دینے کے لیے ایسٹروجن پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے۔ ایسٹروجن کی سطح میں کمی کے بعد، پیڑو بری طرح متاثر ہو سکتا ہے، جس سے پیشاب پر قابو نہ رہنا اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کی علامات ظاہر ہوتی ہیں (ضروری نہیں کہ اس کی وجہ انفیکشن ہی ہو)۔ وولوا (جو آپ دیکھ سکتی ہیں)

وولوا



اور اندام نہانی (جس کو آپ نہیں دیکھ سکتی ہیں) دونوں ایسٹروجن کے اس نقصان سے متاثر ہو سکتے ہیں؛ عام طور پر، اندام نہانی تنگ یا چھوٹی ہو سکتی ہے، اور بہت سی خواتین جنسی عمل کے دوران مرد کے اپنا عضو اندر ڈالنے پرخشکی اور درد کی اطلاع دیتی ہیں۔ ولوا کی جلد خشک اور تکلیف دہ ہو سکتی ہے، لیبیا اور کلیٹورس سکڑ سکتے ہیں اور کم حساس ہو سکتے ہیں، اور بعض صورتوں میں ٹشوز میں چھوٹی دراڑیں پڑ سکتی ہیں یا یہ پھٹ سکتے ہیں۔

ماہواری کے بند ہونے سے کئی سال پہلے یا بعد میں اعضا بول و تناسل کی علامات کا ظاہر ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے، اور اس کا اکثر ایسٹروجن کی کمی سے تعلق نہیں بنتا۔ اپنے ولوا اور کلیٹورس کو آئینے سے چیک کرنے کی عادت ڈالنا کارآمد چیز ہے کیونکہ اس سے آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کے 'نارمل' ولوا اور کلیٹورس کیسے نظر آتے ہیں؛ اس سے آپ کو کسی بھی تبدیلی کی نشاندہی کرنے میں مدد مل سکتی ہے، اگر یا جب وہ واقع ہوتی ہے۔

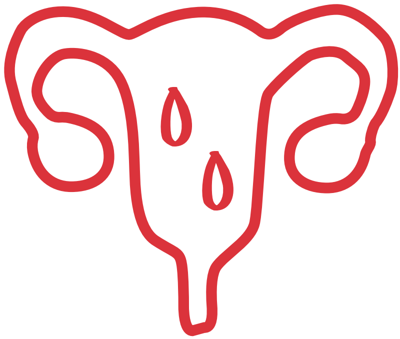
اسی طرح لچن سکلیروسس (lichen sclerosus) نامی بیماری کے بارے میں شعور پیدا کرنا بھی ضروری ہے، جو کہ جلد کی ایک بیماری ہے جو ولوا کے ٹشو کو متاثر کر سکتی ہے؛ علامات میں خارش اور درد شامل ہوسکتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ بہت سی خواتین بار بار وولول کی خارش یا درد کو بغیر کسی نسخے کی مصنوعات سے خود علاج کرتی ہیں، لیکن یہ مناسب نہیں ہے۔ **براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے مشورہ کریں اور معائنہ کرائیں تاکہ خود علاج کرنے کی بجائے درست تشخیص اور علاج کو یقینی بنایا جا سکے۔**

اگلے دو صفحات میں آپ کو ماہواری کے بند ہونے کی اعضا بول و تناسل کی علامات سے مخصوص علامات کا چیکر ملے گا۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سے آپ کو اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس کے ساتھ اس حساس موضوع پر بات کرنے میں مدد ملے گی، جو سادہ، مؤثر علاج تجویز کر سکتے ہیں، جسے لوکل، مقامی یا اندام نہانی کا ایسٹروجن کہا جاتا ہے۔

اعضا بول و تناسل کی علامات کا چیکر

علامت	جی ہاں	نہیں	تفصیلات
اندام نہانی/ولوا کی خشکی			
اندام نہانی/ولوا کا درد			
اندام نہانی/ولوا کی خارش			
اندام نہانی/ولوا کی تکلیف			
اندام نہانی/ولوا میں جلن			
جلد کا پتلا ہونا یا پھٹنا			
لیبیا کا سکڑنا			
کلٹورس کا سکڑنا/درد			
پانی کا اخراج			
تکلیف دہ ایپیسیوٹومی داغ			

علامت	جی ہاں	نہیں	تفصیلات
اندام نہانی سے غیر معمولی حد تک خون بہنا			
دردناک جماع			
جماع کے بعد خون بہنا			
بار بار پیشاب میں انفیکشنز			
پیشاب آنے کی شدید خواہش کے ساتھ پیشاب پر قابو نہ رہنا			
تناؤ پر قابو نہ رہنا			
پیڑو کے عضو کا پھیلنا			
تکلیف دہ سمیئر ٹیسٹ			



میں کس قسم کی تبدیلیوں کی توقع کر سکتی ہوں؟

پیری مینوپاز کے دوران ماہواری میں تبدیلی آنا شروع ہو سکتی ہے۔ وہ بھاری، ہلکی، لمبی، چھوٹی، زیادہ کثرت یا وقفے وقفے سے ہو سکتی ہیں۔ آپ کو پہلی بار بہت زیادہ خون آنے اور خون کے لوتھڑے آنے کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے۔ ان تمام مختلف پیٹرنز کو پیری مینوپاز کے دوران نارمل سمجھا جاتا ہے۔ تاہم، اگر خون بہنے کا دورانیہ یا بھاری پن مسئلہ بن جاتا ہے، یا ماہواری کے درمیان یا جنسی تعلقات کے بعد آپ کا خون بہتا ہے، **تو یہ وقت ہے کہ آپ اپنے GP سے ملاقات کریں۔**

طویل عرصے تک بھاری مقدار میں خون بہنا آئرن کی کمی والے انیمیا کا باعث بن سکتا ہے، جس کے علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے، اس لیے اپنے GP سے لازماً بات کریں۔ زیادہ خون آنے کے علاج موجود ہیں، جن میں خون کے بہاؤ کو روکنے والی گولیاں شامل ہیں، اور میرینا کوائل بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں، جو زیادہ تر خواتین میں، جو اسے استعمال کرنے کا انتخاب کرتی ہیں، پہلے چھ ماہ سے ایک سال کے اندر ماہواری کے رک جانے کا سبب بنتے ہیں۔

ماہواری کے بند ہونے کا نظم

ماہواری کا بند ہونا طرز زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں پر غور کرنے کا بہترین وقت ہے جو آپ کی عمومی صحت اور تندرستی کو متاثر کر سکتا ہے، اس لیے کسی بھی ایسی مثبت تبدیلی پر غور کرنا کارآمد ہوتا ہے جو آپ لا سکتی ہیں۔ **اس میں آپ کی خوراک، ورزش، شراب نوشی اور تناؤ کی سطح پر نظر ثانی کرنا شامل ہوسکتا ہے۔ الکحل، چینی، کیفین، تمباکو نوشی اور مصالحہ دار کھانوں کو کم کرنا، ان سب کا علامات پر مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔** اس کا ہماری جسمانی اور جذباتی صحت پر نمایاں اثر پڑ سکتا ہے کہ ہم کیا کھاتے ہیں، کتنی ورزش کرتے ہیں اور ہم کس طرح تناؤ کی سطح کو منظم کرتے ہیں، اس لیے طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے سے شروعات کرنا بہترین عمل ہے۔

اس بات کے بہت سے شواہد موجود ہیں کہ بحیرہ روم کی طرز کی غذا، جو پھلوں، سبزیوں، پھلیوں، ثابت اناج، مچھلی اور غیر سیر شدہ چکنائی سے بھرپور ہو، علامات کے نظم اور طویل مدتی صحت دونوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

ایروبک اور وزن اٹھانے والی ورزشوں کا مجموعہ، نیز طاقت کی تربیت، کسی بھی وقت جسمانی اور دماغی صحت کو سہارا دینے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، لیکن خاص طور پر پری مینوپاز کے دوران اور اس کے بعد۔ اگر آپ کو علامات کے حوالے سے مشکلات کا سامنا ہے، تو یہ ضروری ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ورزش کے نظام کو تھوڑی دیر کے لیے تبدیل کر کے ایسی ورزش کریں جو زیادہ نرم ہو۔ اگر آپ باقاعدگی سے ورزش نہیں کرتی ہیں، تو اب آپ کی طویل مدتی صحت اور تندرستی کی حفاظت میں مدد کے لیے اپنے روزمرہ کے معمولات میں کچھ ورزش شامل کرنے پر غور کرنے کا بہترین موقع ہے۔ پیدل چلنے جیسی ہلکی ورزش سے شروع کرنا بہترین عمل ہے، اسے آہستہ آہستہ بڑھایا جا سکتا ہے۔

اگرچہ طرز زندگی میں تبدیلیاں کچھ لوگوں کے لیے ان کی علامات کو سنبھالنے میں مدد کرنے کے لیے کافی ہو سکتی ہیں، بہت سے لوگوں کو مدد اور معاونت کے لیے کسی پیشہ ور سے مشورہ کرنے کی ضرورت ہو گی اور زیادہ تر کے لیے، وہ شخص ان کا مقامی جی پی یا پریکٹس نرس ہو گا۔ ذیل میں آپ کو اپنی اپائنٹمنٹ کی تیاری کے بارے میں ہماری اہم تجاویز ملیں گی۔

1. اپنی تحقیق کریں۔ ماہواری کے بند ہونے پر NICE کی ہدایات پڑھیں، جو ڈاکٹروں اور عوام کے لیے شائع کی گئی ہیں، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ سمجھ سکیں کہ آپ کا ڈاکٹر کیا پیش کر سکتا ہے اور آپ کو کیا توقع کرنی چاہیے۔ یہ آپ کو باخبر گفتگو کرنے کے قابل بنائے گا۔

2. اپنی اپائنٹمنٹ کی بکنگ کرتے وقت، استقبالیہ سے پوچھیں کہ کیا کوئی ڈاکٹر یا پریکٹس نرس ہے جو ماہواری بند ہونے کے بارے میں خصوصی دلچسپی لیتی ہے۔

3. علامات کے چیکر/چیکرز کو مکمل کریں اور یہ کتابچہ اپنے ساتھ لے جائیں۔

4. اگر آپ بے چینی محسوس کر رہی ہیں، تو اپنے ساتھ معاون دوست یا خاندان کے رکن کو لے جائیں؛ معاونت حاصل کرنا انمول ہو سکتا ہے۔

5. سوال پوچھیں۔ اگر آپ سمجھ نہیں پا رہی ہیں کہ آپ کا ڈاکٹر کیا کہہ رہا ہے، تو اس سے وضاحت کرنے کو کہیں، تاکہ آپ واضح طور پر سمجھ سکیں کہ وہ کیا تجویز کر رہا ہے۔

6. جوابات کا انتظار کرنے کے لیے تیار رہیں۔ آپ کا ڈاکٹر محسوس کر سکتا ہے کہ آپ کو مشورہ دینے سے پہلے اسے کسی رفیقِ کار یا ماہواری بند ہونے کے ماہر سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔

7. آپ کو دو اپائنٹمنٹس کی ضرورت پڑ سکتی ہے، ایک ابتدائی مشاورت کے لیے اور دوسری فالو اپ کرنے اور اپنے علاج کے انتخاب کے بارے میں کچھ باخبر فیصلے کرنے کے لیے۔

8. اگر آپ کا GP آپ کی مدد کرنے سے قاصر ہے تو بلا جھجک دوسری رائے یا ماہواری بند ہونے کے ماہر کلینک کے ریفرل کا پوچھیں۔

آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے ساتھ آپ کی عمومی صحت اور تندرستی پر بات چیت کرنی چاہیے اور علامات سمیت آپ کے خدشات کو سننا چاہیے۔ اس کے بعد انہیں طرز زندگی میں کسی بھی مناسب تبدیلی پر تبادلہ خیال کرنا چاہیے اور آپ سے علاج کے دستیاب تمام اختیارات کے بارے میں بات کرنی چاہیے تاکہ آپ کو باخبر فیصلہ کرنے کے قابل بنایا جا سکے۔

اگر آپ ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT) کا انتخاب کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کے GP کو آپ کے طرز زندگی اور کسی بھی متعلقہ سابقہ طبی ہسٹری کے مطابق موزوں ترین پراڈکٹ یا پراڈکٹس کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرنی چاہیے۔ اسے پراڈکٹ (پراڈکٹس) کی خوراک اور درست استعمال کی وضاحت کرنی چاہیے تاکہ آپ پُراعتماد محسوس کریں اور علاج شروع کرتے وقت ہو سکنے والے کسی بھی عارضی ضمنی اثرات سے آگاہ ہوں۔ سب سے بڑھ کر، آپ جس طرح کا علاج کرانا چاہتی ہیں آپ کے GP کو اس کا حامی ہونا چاہیے۔

علاج کے اختیارات

ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی کیا ہے؟

ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) ان ہارمونز کو تبدیل کرنے میں مدد کرتی ہے جو اتار چڑھاؤ کا شکار اور بالآخر ختم ہو رہے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ ماہواری بند ہونے کی علامات کا سب سے مؤثر علاج ہے۔ زیادہ تر خواتین کو ایسٹروجن اور پروجسٹوجن دونوں کے ساتھ HRT کے مشترکہ نسخے کی ضرورت ہو گی۔ پروجیسٹو جن کو ایسٹروجن کے ساتھ اس لیے تجویز کیا جاتا ہے تاکہ رحم پر ایسٹروجن کے اثرات کا تدارک کیا جا سکے اور رحم کی اندرونی تہہ کو زیادہ موٹا ہونے سے بچایا جا سکے، کیونکہ زیادہ موٹی ہونے کی صورت میں اینڈومیٹریئل کینسر ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر خواتین جن کا ہیسٹریکٹومی (رحم نکالنے کا آپریشن) ہو چکا ہوتا ہے، انہیں صرف ایسٹروجن کی ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ اس میں کچھ استثنیات بھی ہیں، جیسے وہ خواتین جن کا رحم نکالا جا چکا ہو لیکن انہیں شدید اینڈومیٹریوسس کا مسئلہ رہا ہو۔ کچھ کو ٹیسٹوسٹیرون کی تبدیلی کی بھی ضرورت ہو گی، خاص طور پر وہ خواتین جو سرجیکل یا ماہواری قبل از وقت بند ہونے کا شکار ہیں۔

میں HRT کیسے استعمال کروں؟

اگر آپ پیری مینوپاز میں ہیں اور آپ کا رحم ابھی بھی موجود ہے تو سلسلہ وار طریقہ کار مناسب ہے۔ اس کا مطلب ہے ہر روز ایسٹروجن استعمال کرنا اور ہر مہینے 12 سے 14 دنوں کے لیے پروجسٹوجن شامل کرنا۔

اگر آپ ماہواری بند ہونے کے بعد کے دور میں ہیں اور آپ کا رحم ابھی بھی موجود ہے، تو ایک مسلسل طریقہ کار مناسب ہے، جس کا مطلب ہے کہ ہر روز ایسٹروجن اور پروجسٹوجن کا استعمال کرنا۔

میرے HRT کے اختیارات کیا ہیں؟

HRT اب مختلف تیاریوں میں دستیاب ہے۔ آپ کو اس قسم کا انتخاب کرنے کے قابل ہونا چاہیے جس کے استعمال میں آپ سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کریں گی۔

ایسٹروجن یا تو گولی کی صورت میں دستیاب ہے یا جلد کے ذریعے لگائے جانے والے طریقے (ٹرانسڈرمل فارم) میں، جو پیچ، جیل یا اسپرے کی شکل میں آتا ہے۔ ٹرانسڈرمل طریقے کو اُن تمام افراد کے لیے پہلے درجے کے علاج کے طور پر غور میں لانا چاہیے جنہیں خون جمنے (بلڈ کلاٹس) کا معمولی سا بھی زیادہ خطرہ ہو۔ اس میں وہ افراد شامل ہیں جن کا وزن زیادہ ہے، تمباکو نوشی کرتے ہیں، ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں، درد شقیقہ کی ہسٹری ہے اور کچھ دیگر بیماریاں ہیں۔

جدید ایسٹروجن پراڈکٹس میں موجود فعال جزو کو یوکے میں باڈی آئیڈینٹیکل کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ پودوں کے ماخذ سے کشید کیا جاتا ہے اور اس کے مالیکیولز کی ساخت وہی ہوتی ہے جو بیضہ دانیوں میں پیدا ہونے والے ایسٹروجن کی ہوتی ہے۔ کچھ پرانی، جانوروں سے حاصل کی گئی گولیوں کی تیاریاں اب بھی دستیاب ہیں۔ اگر آپ کے لیے جانوروں سے ماخوذ پراڈکٹس سے بچنا ضروری ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے GP کو بتائیں، یا ٹرانسڈرمل ایسٹروجن طلب کریں۔

پروجیسٹرون متعدد پراڈکٹس میں سے ایک ہے جنہیں پروجسٹوجنز کہا جاتا ہے۔ صرف ایک باڈی آئیڈینٹیکل ہے - مائیکرونائزڈ پروجیسٹرون۔ یہ بھی پودوں کے ماخذ سے کشید کیا جاتا ہے اور اس کے مالیکیول کی ساخت وہی ہوتی ہے جو ہمارے اپنے جسموں کے تیار کردہ پروجیسٹرون کی ہوتی ہے۔

HRT کے مقاصد کے لیے، مائیکرونائزڈ پروجیسٹرون منہ کے ذریعے لینے والے جیل کیپسول کی صورت میں یا منہ کے ذریعے لی جانے والی مشترکہ گولی کا حصہ بن کر دستیاب ہوتا ہے۔ ماہواری بند ہونے کے ماہرین ڈیلیوری کے متبادل طریقوں پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ جو لوگ جانوروں سے تیار کردہ پراڈکٹس سے بچنا چاہتے ہیں انھیں معلوم ہونا چاہیے کہ اورل جیل کیپسول کیسنگ میں جیلیٹن ہوتا ہے۔

دوسرے پروجسٹوجنز باڈی آئیڈینٹیکل نہیں ہوتے اور انہیں پروجسٹنز کے نام سے جانا جاتا ہے - یہ وہ مادے ہیں جن کا اثر پروجیسٹرون جیسا ہوتا ہے۔ وہ خون بہنے پر قابو پانے اور صحت مند اینڈومیٹریئم (رحم کی اندونی پرت) کو برقرار رکھنے کے لیے موثر کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

پروجسٹنز مشترکہ طور پر ایسٹروجن/پروجسٹن کی گولی یا پیچ میں دستیاب ہوتے ہیں، علیحدہ گولیوں کے طور پر یا میرینا کوائل کے اندر۔

ٹبولون صرف ماہواری بند ہونے کے بعد کی خواتین کے لیے لائسنس یافتہ ہے (لیکن دیگر حالات میں بھی استعمال ہوتا ہے) اور اس کے اثرات کمزور ایسٹروجن، پروجسٹوجن اور ٹیسٹوسٹیرون جیسے ہوتے ہیں۔

باڈی آئیڈینٹیکل اور بائیو آئیڈینٹیکل HRT میں کیا فرق ہے؟

باڈی آئیڈینٹیکل HRT یوکے میں لائسنس یافتہ بھی ہے اور ریگولیٹڈ بھی۔ بائیو آئیڈینٹیکل کچھ نجی کلینکس میں تجویز کردہ غیر لائسنس یافتہ، غیر منظم پراڈکٹس کے لیے مارکیٹنگ کی اصطلاح ہے۔ یہ برٹش مینوپاز سوسائٹی (BMS) کی طرف سے استعمال کے لیے منظور یا تجویز کردہ نہیں ہیں۔

ٹیسٹوسٹیرون کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ٹیسٹوسٹیرون ایک اور ہارمون ہے جو خواتین کے جسم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فی الحال، خواتین کے لیے ٹیسٹوسٹیرون تجویز کرنے کی واحد طبی وجہ وہ خواتین ہیں جنہیں ٹرانسڈرمل ایسٹروجن (اور اگر ضرورت ہو تو پروجیسٹو جن) لینے کے باوجود جنسی خواہش میں کمی کا سامنا ہو۔ ٹیسٹوسٹیرون تجویز کرنے کے بعد، کچھ خواتین توانائی کی سطح، مزاج، ادراکی فعل اور پٹھوں کی صحت میں بہتری کا مشاہدہ کرتی ہیں؛ تاہم، اس کی حمایت کرنے کے لیے فی الحال کوئی طبی ڈیٹا موجود نہیں ہے۔

برطانیہ میں خواتین کے لیے ٹیسٹوسٹیرون کے متبادل علاج کی فی الحال باقاعدہ منظوری نہیں دی گئی، اور اس کی دستیابی اب بھی علاقے کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہے؛ تاہم، ممکنہ طور پر اسے باقاعدہ منظوری کے بغیر تجویز کیا جا سکتا ہے۔ اکثر ڈاکٹری نسخے کے ذریعے ٹیسٹوسٹیرون تجویز کرنے کے لیے ماہواری بند ہونے کے ماہر یا کسی ایسے ڈاکٹر جو ماہواری بند ہونے میں مہارت رکھتا ہے کے ریفرل کی ضرورت ہوتی ہے۔

میں HRT کا استعمال کب شروع کر سکتی ہوں؟

اگر علامات آپ کے معیار زندگی کو متاثر کر رہی ہیں اور آپ HRT آزمانا چاہتی ہیں، تو آپ کو اس پر بات کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔

کیا میری عمر اتنی زیادہ ہو چکی ہے کہ HRT شروع نہیں کر سکتی؟

اس کا بہت زیادہ انحصار آپ کی ذاتی طبی ہسٹری پر ہوتا ہے؛ **زیادہ تر ڈاکٹرز چاہیں گے کہ آپ 60 سال کی عمر سے پہلے یا اپنی آخری مدت کے 10 سال کے اندر HRT شروع کریں**۔ اگر علامات زندگی کے معیار پر منفی اثر ڈال رہی ہوں تو کسی کو بھی باخبر فیصلہ کرنے کے حق سے محروم نہیں کیا جانا چاہیے۔

برٹش مینوپاز سوسائٹی مشورہ دیتی ہے کہ کوئی بھی فیصلہ ہر مریض کے ساتھ فوائد اور خطرات پر بات کرنے کے بعد **'انفرادی بنیادوں پر کیا جانا چاہیے'**، اور اس پر HRT کے استعمال سے حاصل ہونے والے مجموعی فوائد کے تناظر میں غور کیا جانا چاہیے۔

کیا HRT میرے اعضا بول و تناسل کی علامات کا بھی علاج کرے گا؟

بہت سی خواتین کو پتہ چلتا ہے کہ ایک بار جب وہ اپنے لیے HRT کی صحیح قسم اور خوراک استعمال کر رہی ہوتی ہیں، تو ان کے اعضا بول و تناسل کی علامات میں بہتری آ جاتی ہے، لیکن کچھ کو مقامی ایسٹروجن کی بھی ضرورت ہو گی۔

GSM علامات کو بہتر بنانے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟

ماہواری بند ہونے کے اعضا بول و تناسل کے سنڈروم (GSM) کے علاج میں مقامی (بصورت دیگر لوکل کے طور پر جانا جاتا ہے) ایسٹروجن پراڈکٹس اور اندام نہانی موئسچرائزرز اور چکنا کرنے والے مادوں (lubricants) کا استعمال شامل ہے۔ اگرچہ بغیر ڈاکٹری نسخے کے خریداری کے لیے کچھ بہترین پراڈکٹس دستیاب ہیں، لیکن بہت سی دوسری ایسی ہیں جن سے علامات بگڑ سکتی ہیں۔ ہمیشہ اجزاء کی جانچ پڑتال کریں، اور بغیر ڈاکٹری نسخے کے کوئی بھی پراڈکٹ خریدنے سے پہلے اپنے فارماسسٹ کے ساتھ بات چیت کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

میرے GP سے کون سی پراڈکٹس دستیاب ہیں؟

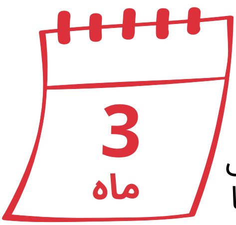
مقامی ایسٹروجن پیسریز، کریم، جیل یا اندام نہانی کے گول رِنگ کے طور پر دستیاب ہے۔ ان تمام پراڈکٹس میں ایسٹروجن کی ایک چھوٹی سی مقدار ہوتی ہے جو مقامی طور پر جذب ہو جاتی ہے اور اعضا بول و تناسل کی علامات کے علاج میں بہت موثر ہوتی ہے۔ ممکنہ طور پر ان علامات کو طویل مدتی نظم کی ضرورت ہو سکتی ہے اور اگر علاج روک دیا جاتا ہے تو یہ علامات واپس آ سکتی ہیں۔ لہذا، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ علامات کو منظم کرنے کے لیے مقامی اندام نہانی ہارمونل پراڈکٹس کا استعمال غیر معینہ مدت تک جاری رکھا جائے۔

کچھ ڈاکٹرز غیر ایسٹروجینک اندام نہانی موئسچرائزرز اور چکنا کرنے والے مادے اور دیگر غیر ہارمونل پراڈکٹس تجویز کرنے کے قابل بھی ہوتے ہیں۔ دستیابی کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ مقامی انٹیگریٹڈ کیئر بورڈ GP کو کیا تجویز کرنے کی اجازت دے گا۔

کیا میں اپنی GSM علامات کو بہتر بنانے کے لیے کچھ اور کر سکتی ہوں؟

ایسٹروجن کی کمی کے ساتھ ہونے والی پیشاب روکنے میں دشواری کی علامات کے علاج کے لیے NHS مثانے اور آنتوں پر قابو پانے کی خدمت یا خواتین کی صحت کے فزیو تھراپسٹ سے معائنہ کروانا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ پیڑو کی حالت کا اندازہ لگا سکیں گے اور پٹھوں کی ٹون کو بہتر بنانے اور پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کو روکنے کے لیے مناسب ورزشیں سکھائیں گے۔ مثانے اور آنتوں کی سروس تک خود ریفرل کے ذریعے رسائی حاصل کی جاتی ہے اور آپ کا GP آپ کو خواتین کی صحت کے فزیو تھراپسٹ کی طرف ریفر کر سکتا ہے۔

میرے علاج کا کتنی بار جائزہ لیا جانا چاہیے؟



HRT اور/یا مقامی ایسٹروجن کو عام طور پر تین ماہ کی ابتدائی مدت کے لیے تجویز کیا جاتا ہے اور پھر اس کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ ایک بار جب آپ کا GP آپ کے لیے صحیح قسم اور خوراک تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر لیتا ہے، تو سالانہ جائزہ لینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کے سالانہ جائزے سے پہلے آپ کی علامات دوبارہ ظاہر ہو جائیں، تو آپ کو اپنے GP سے بات کرنی چاہیے کیونکہ آپ کے HRT کی ایڈجسٹمنٹ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

میں کتنی جلدی اپنی علامات میں بہتری محسوس کرنے کی توقع کر سکتا ہوں؟

یہ انفرادی ہوتا ہے؛ کچھ لوگوں کے لیے یہ ہفتوں کا معاملہ ہو سکتا ہے لیکن دوسروں کے لیے اس میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ابتدائی خوراک اکثر تین ماہ کے لیے دی جاتی ہے تاکہ آپ یہ اندازہ لگا سکیں کہ یہ کتنی مدد کر رہی ہے۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ آپ کے لیے HRT کی صحیح قسم اور خوراک تلاش کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔

میرا GP اور کیا پیشکش کر سکتا ہے؟

اگر آپ HRT نہیں لینا چاہتیں یا نہیں لے سکتیں تو آپ کا GP غیر ہارمونل آپشنز تجویز کر سکتا ہے، مثلاً کچھ اینٹی ڈپریسنٹس۔ یہ ادویات گرم دورے اور پسینے اور افسردگی کے نظم میں کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم، یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ان پراڈکٹس کو NICE راہنمائی کی طرف سے پیری مینوپاز/مینوپاز کی علامات کے صفِ اول کے علاج کے طور پر تجویز نہیں کیا گیا ہے، ماسوائے تب جب آپ ایسٹروجن استعمال کرنے سے قاصر ہوں۔ یہ ادویات ایسٹروجن کی کمی سے منسلک تمام علامات کا علاج نہیں کریں گی، لیکن ان لوگوں کے لیے جو ہارمونز کا استعمال نہیں کر سکتے یا ان سے بچنا چاہتے ہیں، یہ دوائیں کچھ علامات کا نظم کرنے میں مدد کے لیے ایک آپشن ہو سکتی ہیں۔

جن خواتین کی ماہواری بند ہو چکی ہو ان کے لیے ڈیزائن کیا گیا ایک ادراکی رویہ جاتی تھراپی (CBT) کا کورس ماہواری بند ہونے سے وابستہ علامات کے نظم میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ یہ ان خواتین کے لیے مفید ہو سکتا ہے جو بے چینی اور گرم دوروں کا سامنا کرتی ہیں۔

GPs کو برٹش مینوپاز سوسائٹی کی دستاویزات تک مفت رسائی بھی حاصل ہے جو ماہواری بند ہونے کی علامات کا نظم کرنے اور HRT اور غیر ہارمونل آپشنز تجویز کرنے میں ان کی مدد کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا کیس پیچیدہ ہے، مثال کے طور پر دیگر صحت کی حالتوں کی وجہ سے، آپ کے GP کے لیے یہ مناسب ہے کہ وہ آپ کو ماہواری بند ہونے کے ماہر کی طرف ریفر کرے یا اس سے مشورہ اور راہنمائی حاصل کرے۔

اگر آپ پیری مینوپاز یا پوسٹ مینوپاز کے دوران کسی بھی وجہ سے بری جذباتی صحت کا شکار ہیں تو کچھ ڈاکٹر آپ کو مشاورتی معاونت کے لیے بھیج سکتے ہیں۔ بہت کچھ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ ملک میں کہاں رہتی ہیں، اور بدقسمتی سے خدمات تک رسائی اکثر اس پر منحصر ہوتی ہے کہ آپ کس علاقے میں رہتی ہیں۔ اگر آپ خوش قسمتی سے کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں جہاں مشاورتی معاونت دستیاب ہے، تو یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر میرا GP میری علامات کا نظم کرنے میں میری مدد کرنے کے لیے پراعتماد نہیں لگتا تو کیا ہو گا؟

آپ کے GP کو ماہواری بند ہونے کا نظم کرتے وقت آپ کو صحیح مدد اور معاونت فراہم کرنے میں مدد کرنے کے لیے کئی پیشہ ورانہ گائیڈز تیار کی گئی ہیں۔ یہ دستاویزات ماہرین نے تحریر کی ہیں اور ان کا جائزہ لیا ہے اور یہ یقینی بنانے کے لیے تیار کی گئی ہیں کہ تمام خواتین کو NHS سے یکساں معیار کی دیکھ بھال حاصل ہو۔ ان میں NICE گائیڈ لائن 23 مینوپاز: تشخیص اور انتظام، اور جنرل میڈیکل کونسل کی 'فیصلہ سازی اور رضامندی' کی راہنما ہدایات شامل ہیں۔ GPs کو ان کے مقامی نسخے کی فارمولریز تک بھی رسائی حاصل ہوتی ہے، جس میں تجویز کرنے والی گائیڈز کے ساتھ دستیاب تمام HRT پراڈکٹس کی فہرست ہوتی ہے۔

متبادل یا تکمیلی علاج کے بارے میں کیا خیال ہے؟

اگرچہ بلیک کوہوش، ریڈ کلور، سینٹ جانز وورٹ جیسے اجزاء پر کچھ مطالعات کیے گئے ہیں، یہ بات ذہن میں رکھنے کے قابل ہے کہ ان میں شاذ و نادر ہی آزاد مطالعات ہیں، اور ان مطالعات کے جائزوں سے ہمیشہ یہ نتیجہ اخذ کیا جاتا ہے کہ ان پراڈکٹس کے فوائد کو ثابت کرنے کے لیے ناکافی ثبوت موجود ہیں اور یہ کہ مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

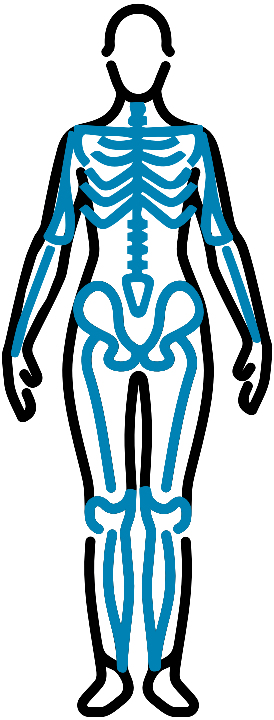
سپر مارکیٹ کی شیلفیں ماہواری بند ہونے کے سپلیمنٹس کی مسلسل بڑھتی ہوئی رینج سے بھری ہوئی ہیں، لیکن اگر آپ اپنی علامات کے علاج کے لیے کوئی سپلیمنٹ آزمانے پر غور کر رہی ہیں، تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ذاتی مشورے کے لیے رجسٹرڈ میڈیکل ہربلسٹ سے مشورہ کریں اور صرف وہ مصنوعات خریدیں جو روایتی ہربل میڈیسن سکیم رجسٹر (THR) پر ہیں۔ اپنے GP سے یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ آپ جو بھی دوسری دوائیں استعمال کر رہی ہیں وہ سپلیمنٹس کے ساتھ استعمال کرنے پر متاثر نہیں ہوں گی یا منفی ردعمل کا سبب نہیں بنیں گی۔

کچھ چھوٹے مطالعے ہوئے ہیں جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ایکوپنکچر ماہواری بند ہونے کی واسوموٹر علامات - یعنی گرم دوروں اور رات کے پسینے - کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کسی بھی علاج کی طرح، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا علاج کرنے والے شخص کی اسناد کی جانچ پڑتال کریں، اگر آپ اپنی ماہواری بند ہونے کی علامات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے تکمیلی علاج کروانے کا فیصلہ کرتی ہیں۔

HRT استعمال کرنے کے صحت کے لحاظ سے طویل مدتی فوائد کیا ہیں؟

ایسٹروجن ہڈیوں، دل اور پیڑو کی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ایسٹروجن مضبوط صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے اور آسٹیوپوروسس اور نازک ہڈیوں کی وجہ سے ہونے والے فریکچر کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔



رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی کے مطابق، **50 سال سے زیادہ عمر کی دو میں سے ایک عورت کو اپنی زندگی کے دوران ہر پانچ میں سے ایک مرد کے مقابلے میں فریکچر کا سامنا کرنا پڑے گا۔**

ایسٹروجن خون کی نالیوں پر مثبت اثر کے لیے جانا جاتا ہے، جو انہیں لچکدار اور صحت مند رکھنے میں مدد کرتا ہے، بشرطیکہ عورت کی آخری ماہواری کے 5 سے 10 سال کے اندر علاج شروع کیا گیا ہو۔ یہ مستقبل میں دل کی صحت پر حفاظتی اثر ڈال سکتا ہے۔

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن ہمیں بتاتی ہے کہ 'ایسٹروجن دل کی شریانوں کی بیماری کے خلاف کچھ تحفظ فراہم کر کے دل کے دورے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ آپ کی کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور اس طرح شریانوں کی دیواروں کے اندر چربی کے جمع ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے'۔

ماہواری بند ہونے کے دوران ایسٹروجن کی نچلی سطح شریانوں کے تنگ ہونے اور ان میں گند جمع ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ایتھروسکلروسیس ہو سکتا ہے، جس سے دل کے دورے یا فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ایسٹروجن دماغی صحت میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے اور خواتین میں ڈیمنشیا سے تحفظ میں ایسٹروجن کے کردار کا جائزہ لینے کے لیے اہم تحقیق جاری ہے۔

خواتین کی اکثریت کے لیے، جب ماہواری بند ہونے کی علامات کو منظم کرنے کے لیے مناسب طریقے سے تجویز کیا جاتا ہے، تو HRT کے فوائد کسی بھی قسم کے خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں۔ HRT استعمال نہ کرنے والی خواتین کے مقابلے میں، استعمال کرنے والی خواتین میں، جب مناسب طور پر تجویز کیا گیا، کسی بھی وجہ سے بیماری میں کوئی اضافہ نہیں ہوا ہے۔

HRT کے خطرات کے بارے میں کیا خیال ہے؟

آپ نے HRT کے بارے میں جو بھی سنا ہو، اس کے فوائد اکثریت کے لیے کسی بھی قسم کے خطرات سے کہیں زیادہ ہیں۔ HRT کے خطرات بہت کم ہیں؛ تاہم، یہ اہم ہے کہ آپ ان سے واقف ہوں۔

ایسا خیال کیا جاتا ہے کہ جب کچھ مصنوعی پروجسٹوجنز پر مشتمل ہارمونل علاج استعمال کیے جاتے ہیں تو چھاتی کے کینسر کا خطرہ تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔ تاہم، میڈیا نے 20 سال سے پہلے کی ناقص تحقیق کے براہ راست نتیجے کے طور پر اس خطرے کو ضرورت سے زیادہ بڑھا چڑھا کر پیش کیا ہے۔

منہ کے ذریعے لیے جانے والے کچھ ایسٹروجن اور پروجسٹوجنز نے یہ ظاہر کیا ہے کہ یہ خون کے لوتھڑوں (گہری رگ تھرومبوسس اور پلمونری ایمبولزم) کے خطرے کو تھوڑا سا بڑھا دیتے ہیں؛ تاہم، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ٹرانسڈرمل (جلد کے ذریعے) ایسٹروجن کا استعمال کرتے وقت خطرہ نہیں بڑھتا۔

اگر میری پیچیدہ طبی ہسٹری ہے تو میں کیا کر سکتی ہوں؟

کچھ GPs اور پریکٹس نرسیں ایسی ہوتی ہیں جن کو ماہواری کے بند ہونے میں خصوصی دلچسپی ہوتی ہے اور جنہوں نے غالباً اس موضوع پر اضافی تربیت مکمل کی ہوتی ہے۔ جب آپ پہلی بار اپنے GP پریکٹس سے اپائنٹمنٹ لیتی ہیں، تو یہ پوچھنے کے قابل سوال ہوتا ہے کہ کیا ٹیم کا کوئی رکن ہے جو ماہواری بند ہونے میں خصوصی دلچسپی رکھتا ہو۔ ماہواری کے بند ہونے کے ماہرین پریکٹیشنرز ہوتے ہیں جنہوں نے وسیع تربیت لی ہوتی ہے اور کلینیکل سیٹنگ میں کام کرتے ہیں جہاں انہیں پیچیدہ معاملات والی خواتین کے علاج کا زیادہ تجربہ ہوتا ہے۔ NHS کے اندر اور نجی طور پر ماہواری کے بند ہونے کے ماہر کلینکس دستیاب ہیں۔ آپ کا GP یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آپ کی طبی ہسٹری تقاضا کرتی

ہے کہ ماہواری بند ہونے کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ماہر کی مدد حاصل کی جائے۔ اس معاملے میں آپ کو ریفر کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کے GP نے آپ کی مدد کرنے کی کوشش کی ہے لیکن آپ کو کئی مہینوں کے بعد بھی ماہواری بند ہونے کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو تب بھی آپ کو ریفر کیا جانا چاہیے۔

میری ماہواری بند ہو چکی ہے اور میں HRT کو استعمال کرتے ہوئے کچھ غیر متوقع خون بہنے کا سامنا کر رہی ہوں - کیا مجھے اس کے بارے میں فکر کرنی چاہیے؟

کسی بھی HRT نسخے کو شروع کرتے یا تبدیل کرتے وقت بے ترتیب خون بہنا غیر معمولی بات نہیں ہے۔ یہ پہلے تین سے چھ مہینوں میں ٹھیک ہو جانا چاہیے، لیکن اگر آپ طویل یا بہت زیادہ خون بہنے سے پریشان ہیں، تو براہ کرم طبی مشورہ لیں۔

مسلسل HRT ریجیمین (ہر روز ایسٹروجن اور پروجسٹوجن دونوں) شروع کرنے کے پہلے چھ مہینوں کے بعد غیر متوقع طور پر خون بہنے کی اطلاع اپنے GP کو دی جانی چاہیے اور دیگر وجوہات کے لیے تفتیش کی جانی چاہیے۔

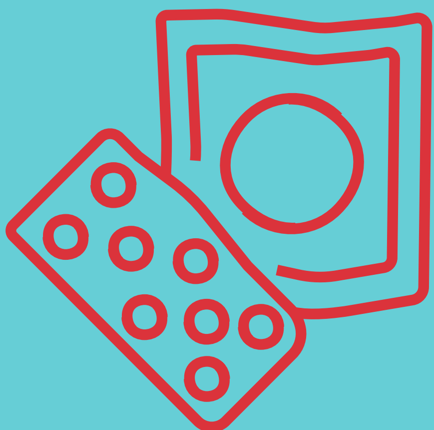
ایک بار جب آپ کی ماہواری بند ہو جائے (12 ماہ بغیر ماہواری کے) اور آپ HRT پر نہیں ہیں، تو آپ کے GP کو کسی بھی قسم کے خون بہنے کی اطلاع دی جانی چاہیے۔ 'ایک فوری راستے' پر تحقیقات کے لیے ریفر کیے جانا معمول ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کو تلاش کیا جا سکے اور اس سے فوری طور پر نمٹا جا سکے۔

مانع حمل

اب جبکہ میری ماہواری رک گئی ہے تو کیا مجھے اب بھی مانع حمل ادویات استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟

ماہواری بند ہونے کے بعد یہ سمجھنا مناسب ہے کہ مانع حمل کی مزید ضرورت نہیں رہے گی۔ تاہم، ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ موجودہ ارہنمائی میں کہا گیا ہے کہ 50 سال سے کم عمر کی خواتین کو اپنی آخری ماہواری کے بعد کم از کم دو سال تک مانع حمل کا استعمال جاری رکھنا چاہیے اور 50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو کم از کم ایک سال بعد تک جاری رہنا چاہیے۔ مانع حمل کے مناسب طریقوں میں صرف پروجسٹوجن گولی (چھوٹی گولی)، ہارمونل اور غیر ہارمونل کوائل، ہارمونل انجیکشنز، امپلانٹس اور رکاوٹ کے طریقے شامل ہیں۔

HRT مانع حمل نہیں ہے اور چھوٹی گولی HRT کے حصے کے طور پر استعمال کے لیے مناسب پروجسٹوجن فراہم نہیں کرتی ہے۔ تاہم، مشترکہ HRT کو چھوٹی گولی کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اگر یہ مانع حمل کا آپ کا ترجیحی طریقہ ہے۔ میرینا کوائل کو مانع حمل اور HRT کے پروجسٹوجن حصے دونوں کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔



کینسر کے علاج کے بعد ماہواری بند ہونا

کینسر کے علاج جیسے کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی ماہواری بند ہونے کا باعث بن سکتے ہیں، اکثر خواتین کی ماہواری بند ہونے کی قدرتی عمر سے بہت پہلے ماہواری بند ہو جاتی ہے، اس لیے علامات اور طویل مدتی صحت کے خطرے کے انتظام پر غور کرنا خاص طور پر اہم ہے۔

اکثر، لیکن ہمیشہ نہیں، ہارمونل آپشنز کو روکا جائے گا، تاہم غیر ہارمونل آپشنز ہیں جو تجویز کیے جاسکتے ہیں جو کہ فائدہ مند ہو سکتے ہیں جیسے ادراکی رویہ جاتی تھراپی (CBT)۔ ماہواری بند ہونے کی زیادہ پیچیدہ ہسٹریز والی خواتین کو ماہواری بند ہونے کے ماہر کے پاس ریفر کیا جانا چاہیے۔ ماہواری بند ہونے کا ماہر تمام اختیارات کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے اور فرد کے طور پر آپ کے لیے فوائد اور خطرات پر بات کر سکتا ہے۔ آپ کو اپنے معیار زندگی کو بڑھانے کے لیے مریض کے باخبر انتخاب کے فائدے کی بھی اجازت ہونی چاہیے۔

ماہواری بند ہونے کی
من گھڑت کہانیاں

HRT صرف ماہواری بند ہونے میں تاخیر کرتا ہے

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ HRT ماہواری بند ہونے میں تاخیر نہیں کرتا۔ آپ کے ہارمونز HRT استعمال کرنے کے باوجود پس منظر میں اتار چڑھاؤ اور کمی کا شکار ہوتے رہیں گے۔

میں HRT نہیں کروا سکتی کیونکہ مجھے ابھی بھی ماہواری آ رہی ہے

یہ غلط ہے؛ HRT کو پیری مینوپاز کے دوران شروع کیا جا سکتا ہے جب آپ کو بدستور ماہواری آ رہی ہو۔

میں HRT استعمال نہیں کر سکتی کیونکہ مجھے درد شقیقہ ہے

اگر آپ درد شقیقہ کا شکار ہیں تو عام طور پر ٹرانسڈرمل HRT کی سفارش کی جاتی ہے۔

میں HRT نہیں کروا سکتی کیونکہ میری خون کے جمنے کی خاندانی ہسٹری ہے

اگر آپ کے خون کے جمنے یا ہائی بلڈ پریشر کی ہسٹری ہے تو ٹرانسڈرمل HRT استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہے، لیکن ماہر کے مشورے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

میں سگریٹ نوشی کے باعث HRT علاج نہیں کرا سکتی

یہ سچ نہیں ہے۔ اگرچہ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد تمباکو نوشی کے خطرات کے بارے میں آپ سے بات کریں گے، تمباکو نوشی کرنا آپ کو HRT علاج کرانے سے نہیں روکتا۔ عام طور پر ٹرانسڈرمل اختیارات کی سفارش کی جاتی ہے۔

میں HRT نہیں کروا سکتی کیونکہ مجھے بتایا گیا ہے کہ میرا وزن زیادہ ہے

اگرچہ ہم جانتے ہیں کہ BMI کا زیادہ ہونا صحت کے لیے خطرہ ہے، لیکن اگر آپ HRT استعمال کرنا چاہیں تو یہ آپ کو اسے آزمانے سے نہیں روک سکتا۔ عام طور پر ٹرانسڈرمل اختیارات کی سفارش کی جاتی ہے۔

مجھے بتایا گیا کہ میں 55 سال کی عمر تک ہی HRT لے سکتی ہوں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ HRT محفوظ ہے اور اسے اتنے عرصے تک لینا فائدہ مند ہے جب تک کہ مریض اور اس کا GP ضروری سمجھے۔ ایسا کوئی مقررہ یا لازمی وقت نہیں ہے جس پر HRT کو روکا جائے؛ کچھ خواتین زندگی بھر HRT استعمال کرنے کا انتخاب کریں گی۔

HRT آپ کا وزن بڑھاتا ہے

اس دعوے کی تائید کے لیے کوئی تحقیق نہیں ہے۔ کچھ خواتین HRT شروع کرنے پر وزن میں اضافہ محسوس کر سکتی ہیں، لیکن عموماً یہ پانی کے جسم میں رکنے کی وجہ سے ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ماہواری کا بند ہونا خود بھی وزن میں اضافہ کا باعث بنتا ہے، کیونکہ ہم ایسٹروجن کے پٹھوں پر پڑنے والے فائدہ مند اثرات سے محروم ہو جاتی ہیں اور ہمارے جسم میں چربی زیادہ تر مردوں کے انداز میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

میں HRT نہیں کروا سکتی کیونکہ میری چھاتی کے کینسر کی خاندانی ہسٹری ہے

خاندانی ہسٹری کے متعلق ہونے کے بارے میں آپ کے GP سے بات کی جانی چاہیے اور اگر کوئی شک ہے تو یہ آپ کے لیے مناسب ہو گا کہ آپ کو مزید بات چیت کے لیے ماہواری بند ہونے کے ماہر کی طرف ریفر کیا جائے۔ یہ ایک خودکار اخراج نہیں ہے۔

HRT رحم کے کینسر کا سبب بنتا ہے

ایسٹروجن اپنے قدرتی فعل کے حصے کے طور پر، رحم کی اندرونی پرت (اینڈومیٹریم) کو گاڑھا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اگر بغیر چیک کیے جاری رکھنے کی اجازت دی جاتی ہے تو سیل میں تبدیلیاں ہوسکتی ہیں جو ممکنہ طور پر کینسر کا باعث بن سکتی ہیں۔ تاہم، جن خواتین کا رحم ابھی باقی ہے، انھیں HRT کو ایسٹروجن اور پروجسٹوجن دونوں کے امتزاج کے طور پر دیا جاتا ہے تاکہ اینڈومیٹریم کی صحت کو برقرار رکھا جا سکے اور اس کو گاڑھا ہونے سے روکا جا سکے۔

اگر میں HRT کا استعمال بند کر دوں تو میری تمام علامات واپس آجائیں گی

اگر آپ اپنی HRT خوراک کو بتدریج کم کرتی ہیں، تو آپ کی علامات صرف اس صورت میں واپس آئیں گی جب آپ میں اب بھی علامات ہوں۔ کچھ خواتین کو ماہواری کے بند ہونے کے بعد کئی سالوں تک ایسٹروجن کی کمی کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور اگر وہ HRT کا استعمال بند کر دیں تو وہ ان کو محسوس کر سکتی ہیں۔ یہاں انتباہ یہ ہے کہ تقریباً تمام خواتین ماہواری بند ہونے کی علامات کا دوبارہ تجربہ کریں گی اگر وہ اچانک HRT بند کر دیں، لیکن یہ صرف چھوڑنے کا ردعمل ہے۔ اگر وہ ایک ماہ سے چھ ہفتے بعد بھی علامات محسوس کر رہی ہوں، تو یہ سمجھنا محفوظ ہے کہ وہ واقعی ابھی بھی علامات کا سامنا کر رہی ہیں۔

ماہواری بند ہونے کے بارے میں دوسروں سے بات کرنا

ماہواری بند ہونے کی علامات ہمارے پارٹنرز، خاندان، دوستوں اور رفقائے کار کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ بات چیت کے دروازے کو کھلا رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ اس بات سے آگاہ ہوں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں اور آپ کی ماہواری بند ہونے کی علامات آپ کو کیسے متاثر کر رہی ہیں۔ ماہواری بند ہونا ایک تبدیلی کا عمل ہے اور جیسے جیسے آپ اس سے گزرتی ہیں علامات بدل سکتی ہیں، اس لیے آپ کو اپنے پارٹنر، اگر کوئی ہو، اور خاندان، دوستوں اور رفقائے کار سے جس معاونت کی ضرورت پڑتی ہے وہ بھی بدل سکتی ہے۔ اپنے انتہائی قریبی لوگوں سے بات کرتی رہیں تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ آپ کیا محسوس کر رہی ہیں، کیونکہ اس سے انھیں مدد ملے گی کہ وہ آپ کی زندگی کے اس دور میں آپ کی معاونت کر سکیں۔

وسائل

مینوپاز سپورٹ
www.menopausesupport.co.uk

NICE
www.nice.org.uk/guidance/ng23

ویمنز ہیلتھ کنسرن
www.womens-health-concern.org

برٹش مینوپاز سوسائٹی
www.thebms.org.uk

ڈیزی نیٹ ورک
www.daisynetwork.org

رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی
www.theros.org.uk

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن
www.bhf.org.uk

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ہربلسٹس
www.nimh.org.uk

CIPD لیٹس ٹاک مینوپاز
www.cipd.co.uk/menopause

کتابیں

میکنگ مینوپاز میٹر
ڈایان ڈینزیبرنک

دا کمپلیٹ گائیڈ ٹو POI اینڈ ارلی مینوپاز
ڈاکٹر ہانا شارٹ اور ڈاکٹر مینڈی لیون ہارٹ

دا سائنس آف مینوپاز
ڈاکٹر فلپا کائی

دا کمپلیٹ گائیڈ ٹو دا مینوپاز
ڈاکٹر اینیس مکھرجی

نیچرل مینوپاز
کنسلٹنٹ ایڈیٹر این ہینڈرسن

ایم بولڈنڈ مینوپاز کنورسیشنز وی آل نیڈ ٹو ہیو
ایڈیٹر کیرولین ہیرس

می اینڈ مائی مینوپازل وجائنا
جین لیوس

دا پیلوک فلور بائبل
جین سمپسن

ماہواری بند ہونے کی معاونت کے بارے میں

مینوپاز سپورٹ کمیونٹی کی دلچسپی کی کمپنی ہے جس کی بنیاد کنسلٹنٹ، اسپیکر، ماہر تعلیم اور مصنف ڈایان ڈینزیبرنک نے رکھی ہے۔ صحیح معلومات اور مدد کے بغیر سرجیکل مینوپاز کیے جانے کے اپنے تجربے کے بعد ڈایان کو لوگوں میں ماہواری بند ہونے کی معلومات اور پیشہ ورانہ تعلیم کی کمی کا شدید احساس ہوا۔ ماہواری بند ہونے کے منظرنامے میں یقینی طور پر تبدیلی لانے کا عزم کرتے ہوئے، اس نے 2016 میں مینوپاز سپورٹ کی بنیاد رکھی۔

مینوپاز سپورٹ اپنی ویب سائٹ www.menopausesupport.co.uk کے ذریعے مفت معلوماتی وسائل فراہم کرتی ہے۔ ہم ماہواری بند ہونے سے متعلق نجی مشورے بھی پیش کرتے ہیں جن میں سے کچھ مالی مشکلات کا سامنا کرنے والوں کو مفت فراہم کیے جاتے ہیں۔ ہم کاروباروں اور تنظیموں کے لیے ماہواری بند ہونے سے متعلق آگاہی کی تربیت بھی فراہم کرتے ہیں۔ ہماری ماہواری بند ہونے سے متعلق آن لائن سپورٹ کمیونٹی 35,000 سے زیادہ خواتین کے لیے معلومات فراہم کرتی ہے۔

#MakeMenopauseMatter مہم جو اکتوبر 2018 میں کراس پارٹی سپورٹ کے ساتھ پارلیمنٹ میں شروع کی گئی تھی، کے تین واضح مقاصد ہیں۔

- تمام GPs، پریکٹس نرسوں اور میڈیکل کے طلباء کے لیے ماہواری بند ہونے کی لازمی تعلیم
- کام کرنے کی ہر جگہ پر ماہواری بند ہونے کی راہنمائی اور مدد
- سکولوں میں PSHE کے نصاب میں ماہواری بند ہونے کو شامل کیا جانا ہے

ہمیں خوشی ہے کہ ہم نے انگلینڈ میں ماہواری بند ہونے کو اسکول کے نصاب میں شامل کرنے، اور تمام میڈیکل طلبا کے لیے ماہواری بند ہونے کی لازمی تعلیم حاصل کرنے کے لیے کامیابی سے مہم چلائی ہے۔ ہم اپنے بقیہ مقاصد اور ماہواری بند ہونے کے لیے ایک انتہائی ضروری قومی صحت عامہ کی مہم جاری رکھیں گے۔

اختتامیہ

ہم سمجھتے ہیں کہ ماہواری بند ہونے کا ہر تجربہ منفرد ہوتا ہے اور یہ کہ وہ تمام لوگ جو ماہواری بند ہونے کا تجربہ کریں گے اپنی شناخت خواتین کے طور پر نہیں کرتے۔ تجربے کے تنوع کو دریافت کرنا، بشمول سرجیکل طور پر ماہواری بند ہونا، طبی طور پر ماہواری بند کرنا، ماہواری کا جلد بند ہونا اور قبل از وقت ماہواری بند ہونا، اس کتابچے کے دائرہ کار سے باہر ہے لیکن ہم امید کرتے ہیں کہ فراہم کردہ معلومات، وسائل کے ساتھ، ہر ایک کے لیے مددگار ثابت ہوں گی، چاہے آپ کو براہ راست ماہواری بند ہونے کا سامنا ہو یا آپ کسی اور کی مدد کر رہی ہوں۔ ہم مستقبل میں اضافی وسائل پیدا کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور ہم آپ کے تاثرات کا خیرمقدم کریں گے کہ آپ کو کون سی چیز سب سے زیادہ مفید لگتی ہے، لہذا براہ مہربانی ہم سے لازماً رابطہ کریں:
hello@menopausesupport.co.uk

اس کتابچے میں موجود معلومات کا اشتراک کیسے کریں۔
اس کتابچے کی pdf دستاویز مینوپاز سپورٹ ویب سائٹ www.menopausesupport.co.uk پر مفت وسائل میں دیکھی جا سکتی ہے۔ آپ کو QR کوڈ کے ساتھ ایک پوسٹر بھی ملے گا، جسے پرنٹ کر کے آویزاں کیا جا سکتا ہے تاکہ دیگر افراد اس کتابچے تک رسائی حاصل کر سکیں۔

کلینیکل جائزہ لینے والے

ہمارے طبی جائزہ لینے والوں کا تہہ دل سے شکریہ

ڈاکٹر جولیٹ بالفور، GP، برٹش مینوپاز سوسائٹی ماہواری بند ہونے کی تسلیم شدہ ماہر، جو سومرسیٹ NHS مینوپاز سروس چلاتی ہیں۔

ڈاکٹر مینڈی لیون ہارٹ، خواتین کی صحت میں دلچسپی رکھنے والی GP اور BMS کی جانب سے تصدیق شدہ ماہواری بند ہونے کی ماہر۔ 'What Every Woman Needs to Know about her Skin and Hair.' کی مصنف۔ 'The Complete Guide to POI and Early Menopause' کی شریک مصنف۔

ڈاکٹر زو ہڈسن، GP جس کو ماہواری بند ہونے میں خصوصی دلچسپی ہے

ہیزل ہیڈن، کنسلٹنٹ نرس اور برٹش مینوپاز سوسائٹی کی تسلیم شدہ ماہواری کے بند ہونے کی ماہر۔