

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p><b>Menopause – overview</b></p> <p>Menopause is when a woman stops having periods. Menopause means ‘the last menstrual period’. It’s not only those who identify as women who will experience menopause. Some transgender men, non-binary people and intersex people or people with variations in sex characteristics may also experience menopause.</p> <p>Menopause is a natural event and transition that women experience, however, the timing and symptoms are different for everyone. You can look at your family history to get an idea of when you might go through it. It’s likely to be a similar age to when your mother or older sisters started theirs.</p> <p>Menopause can also occur due to certain surgeries or cancer treatments. This can sometimes cause symptoms to be more sudden and in some cases more severe.</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ – ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ (ਮਾਹਵਾਰੀ) ਆਉਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਆਖਰੀ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ’। ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼, ਨੌਨ-ਬਾਇਨਰੀ ਲੋਕ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗੀ ਲੋਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਔਰਤਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਔਰਤ ਦੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਮਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਸੀ।</p>

Perimenopause is the time from the start of menopausal symptoms until after a woman has experienced her last period. Periods will usually start to become less frequent over a few months or years before they stop altogether. They might be more irregular and become heavier or lighter. For some women, they can stop suddenly.

Postmenopause is the time after a woman experiences her last period. A woman is said to be postmenopausal when she has not had a period for 12 months.

Perimenopause and menopause are a natural part of a woman's life course and usually occur between the ages 45 and 55 years of age, as a woman's oestrogen levels drop (although it can start earlier). In the UK, the average age for a woman to reach menopause is 51.

Life doesn't have to be put on hold because of menopause. There's a lot that can be done to help manage symptoms, including making healthy lifestyle choices, trying different treatments and seeking support from healthcare professionals.

ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਅਚਾਨਕ ਜਿਹੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ (Perimenopause), ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਰੀਅਡ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟਮੇਨੋਪੌਜ਼ (Postmenopause) ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪੋਸਟਮੇਨੋਪੌਜ਼ਲ (postmenopausal) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ।

ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (oestrogen) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਔਸਤਨ ਉਮਰ 51 ਸਾਲ ਹੈ।

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ

	<p>ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।</p>
<p><b>Symptoms of menopause</b></p> <p>Most women will experience menopausal symptoms. Some women will experience no, or few, symptoms. But for some, they can be quite severe and have a significant impact on everyday life.</p> <p>The first sign of menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or heavy periods.</p> <p>The frequency of periods may also be affected. They may occur every two or three weeks, or they might not occur for months at a time. Eventually, periods will stop altogether, although for some women other menopause symptoms may continue.</p> <p>Some women can start experiencing symptoms such as migraines, irritability and low mood especially around the period time, without seeing irregularity in periods.</p> <p>There are many menopausal symptoms and symptoms can differ between individuals. Some of the most common symptoms include:</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ</b></p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ।</p> <p>ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਹੀ ਹੋਣ। ਆਖਰਕਾਰ, ਪੀਰੀਅਡ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ।</p> <p>ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨਿਯਮਿਤਤਾ ਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'brain fog' and memory issues</li> <li>• difficulty sleeping</li> <li>• fatigue</li> <li>• hot flushes</li> <li>• joint aches</li> <li>• loss of sex drive (libido)</li> <li>• low mood or anxiety</li> <li>• migraine</li> <li>• night sweats</li> <li>• vaginal dryness or pain</li> </ul> <p><a href="#">Further information about the symptoms of menopause</a></p>	<p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'ਬ੍ਰੇਨ ਫੌਗ' (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ) ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ</li> <li>• ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ</li> <li>• ਥਕਾਵਟ</li> <li>• ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ)</li> <li>• ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ</li> <li>• ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਲਿਬਿਡੋ)</li> <li>• ਉਦਾਸ ਮਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ</li> <li>• ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ</li> <li>• ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ</li> <li>• ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਦਰਦ</li> </ul> <p><a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p><b>Causes of menopause</b></p> <p>Menopause is caused by a change in the balance of the body's hormones, which occurs as you get older. Premature or early menopause can occur at any age and, in many cases, there's no clear cause.</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗੋਤਾ (ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਓਰ) ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ</p>

<p>Menopause happens when the ovaries stop producing as much of the hormone oestrogen and no longer release an egg each month.</p> <p>Menopause can also occur when a woman's ovaries are affected by certain treatments such as chemotherapy or radiotherapy, or when the ovaries are removed, often at the time of a hysterectomy.</p> <p><a href="#">Further information about early and premature menopause</a></p>	<p>ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ovaries) ਬਹੁਤਾ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਿਹੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਹਿਸਟੇਰੇਕਟੋਮੀ (hysterectomy) ਵੇਲੇ।</p> <p><a href="#">ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੋਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p><b>Treatments for menopausal symptoms</b></p> <p>It's important to get healthcare advice around menopause treatments so that you can make the decisions that are best for you.</p> <p>If you or someone you know does need help to manage symptoms, support can be accessed through your GP practice.</p> <p>Your healthcare professional can talk to you about treatments and work with you to explore lifestyle changes if you have menopausal symptoms that you feel are interfering with your day-to-day life. These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hormone replacement therapy (HRT)</li> </ul>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaginal oestrogen preparations, lubricants or moisturisers for vaginal dryness</li> <li>• <a href="#">cognitive behavioural therapy (CBT)</a></li> <li>• eating a <a href="#">healthy, balanced diet</a> and <a href="#">exercising regularly</a></li> <li>• taking supplements such as vitamin B6 and vitamin D</li> </ul> <p><a href="#">Further information about treating the symptoms of menopause</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Hormone replacement therapy, HRT)</li> <li>• ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਾਸਤੇ ਬਣੀਆਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦਵਾਈਆਂ, ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਜਾਂ ਮੌਇਸਚੂਈਜ਼ਰ</li> <li>• ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (<a href="#">cognitive behavioural therapy, CBT</a>)</li> <li>• ਇੱਕ <a href="#">ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਰਾਕ ਖਾਣਾ</a> ਅਤੇ <a href="#">ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ</a></li> <li>• ਵਿਟਾਮਿਨ B6 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਰਗੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ</li> </ul> <p><a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<h2>Menopause and day-to-day life</h2> <p>Menopausal symptoms can sometimes be severe and they could impact day-to-day life. There is help available if you need it.</p> <p>Sometimes it can feel hard to talk about menopause and the symptoms you're experiencing.</p> <p><a href="#">Hear from other women in Scotland, discussing their experiences with menopause</a></p> <p>Speaking to other women about menopause online or in real life can really help. There might be <a href="#">Menopause Cafes</a> near you or</p>	<h2>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦਾ ਜੀਵਨ</h2> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p>ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸਣੇ</a></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ <a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ</a></p>

<p>other local groups where you can hear other women's stories, and share your own.</p>	<p><a href="#">(Menopause Cafes)</a> ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p><b>Mental wellbeing</b></p> <p>Menopause can have an effect on your mental health and wellbeing. Some of the symptoms might include irritability, depression and anxiety. Lack of sleep caused by menopause can also have an impact on a person's mood and how they feel.</p> <p>If you or someone you know is suffering from any of these symptoms and it's having an impact on day-to-day life, discuss it with someone from your local GP practice and they can help you get the support you need.</p> <p><a href="#">Further information about mental wellbeing during the menopause</a></p>	<p><b>ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p><a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p><b>Workplace</b></p> <p>Some people find it hard to manage menopause symptoms at work. It's important to remember that the menopause is a normal time in women's lives and that support should be available to help you feel comfortable at work.</p> <p><a href="#">Further information about menopause in the workplace</a></p>	<p><b>ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ</b></p> <p>ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>

	<a href="#">ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a>
<p><b>Sex and relationships</b></p> <p>Menopause symptoms such as vaginal dryness or pain, reduced sex drive or discomfort during penetrative sex might have an impact on your sex life and relationships.</p> <p>There are treatment options available that might help ease or manage some of these symptoms. It might also be helpful to discuss how menopause is affecting you with your partner. By helping them have an understanding of what you're experiencing, they'll be more aware of how they can support you.</p> <p><a href="#">Further information about sex and intimacy during menopause</a></p>	<p><b>ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ</b></p> <p>ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਰਗੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p><a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p><b>Supporting someone through menopause</b></p> <p>If you know someone around you is going through menopause, you can let them know that you're there to support them. Ask them what you can do to help, or just ask them how they're feeling. People might not always feel comfortable discussing all of their symptoms, but it's still important to let them know you're there for them.</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਸ ਐਨਾ ਹੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ</p>

<a href="#">Further information about how to support someone through menopause</a>	<p>ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਜ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।</p> <p><a href="#">ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ</a></p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>