

## English

## اردو / Urdu

### Signs and symptoms of menopause

Most women will experience symptoms of menopause and many women will experience early symptoms while still having periods.

Menopausal symptoms can begin months or even years before your periods stop and can last for years after.

If you go through the menopause because of surgical or medical treatments, you are likely to experience the symptoms of menopause much less gradually.

### مینوپاز کی علامات اور نشانیاں

زیادہ تر خواتین کو مینوپاز کی علامات کا سامنا کرنا پڑے گا اور بہت سی خواتین کو ماہواری آنے کے دوران بھی قبل از وقت علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

مینوپاز کی علامات آپ کی ماہواری رکنے سے مہینوں یا یہاں تک کہ سالوں پہلے شروع ہو سکتی ہیں اور اس کے بعد بھی کئی سالوں تک ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کسی آپریشن یا طبی علاج کی وجہ سے مینوپاز سے گزرتی ہیں، تو آپ کو مینوپاز کی علامات کا تجربہ بتدریج بہت کم ہونے کا امکان ہے۔

### What to expect

The first sign of the menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or [heavy periods](#).

The frequency of your periods may also be affected. You may have one every two or three weeks, or you may not have one for

### کیا توقع کی جائے

مینوپاز کی پہلی علامت عام طور پر آپ کی ماہواری کے عام نمونے میں تبدیلی ہوتی ہے۔ آپ کو یا تو غیر معمولی طور پر ہلکی یا [بھاری ماہواری](#) شروع ہو سکتی ہے۔

months at a time. Eventually, you'll stop having periods altogether.

All women will experience the menopause differently, but there are some common symptoms that are helpful to look out for. Some you will be aware of, but some that might be unexpected.

It can be really helpful to know the common symptoms of the menopause and how these might affect you. Many women feel unaware of and unprepared for the range, severity and impact of the symptoms.

آپ کی ماہواری آنے کی کثرت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ ہر دو یا تین ہفتوں میں آ سکتی ہے یا ہو سکتا ہے کہ یہ کئی مہینوں تک بالکل نہ آئے۔ بالآخر آپ کو ماہواری آنا دائمی طور پر بند ہو جائے گا۔

تمام خواتین کو مینوپاز کا مختلف تجربہ ہوتا ہے، مگر کچھ عام علامات ہیں جن کا دھیان رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کچھ سے واقف ہوں گی، مگر کچھ غیر متوقع بھی ہو سکتی ہیں۔

یہ جاننا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ مینوپاز کی عام علامات کیا ہیں اور یہ آپ کو کس طرح متاثر کر سکتی ہیں۔ بہت سی خواتین علامات کی حد، شدت اور اثرات سے لاعلم ہوتی ہیں اور ان کے لیے تیار نہیں ہوتیں۔

## Common symptoms of menopause

Common symptoms of the menopause include:

- anxiety
- changes in mood - such as [low mood](#) or irritability
- changes in skin conditions, including dryness or increase in oiliness and onset of adult acne
- [difficulty sleeping](#) – this may make you feel tired and irritable during the day
- discomfort during sex
- feelings of loss of self
- hair loss or thinning

## مینوپاز کی عام علامات

مینوپاز کی عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- اضطراب
- موڈ میں تبدیلیاں - جیسا کہ [اداس ہونا](#) یا چڑچڑاپن
- جلد کی حالتوں میں تبدیلیاں، بشمول جلد کی خشکی یا چکناہٹ میں اضافہ اور کیل مہاسوں کا آغاز
- [سونے میں دشواری](#) – اس کی وجہ سے آپ دن کے دوران تھکاوٹ یا چڑچڑا پن محسوس کر سکتی ہیں
- جنسی عمل کے دوران تکلیف
- حواس کھونے کا احساس
- بال گرنا یا بال پتلے ہونا

- headaches or [migraines](#)
- [hot flushes](#) – short, sudden feelings of heat, usually in the face, neck and chest, which can make your skin red and sweaty
- increase in facial hair
- joint stiffness, aches and pains
- loss of self confidence
- [night sweats](#) – hot flushes that occur at night
- [palpitations](#) – heartbeats that suddenly become more noticeable
- problems with memory, concentration and 'brain fog'
- recurrent [urinary tract infections \(UTIs\)](#), such as [cystitis](#)
- [reduced sex drive \(libido\)](#)
- tinnitus
- vaginal dryness and pain

Menopause can also increase your risk of developing certain other problems, such as [weak bones \(osteoporosis\)](#) or [cardiac disease](#).

You can speak to someone at your GP practice about your symptoms and ask if they're related to menopause. You can also

• سردرد یا درد شقیقہ

- [Hot flushes](#) ہلکے بخار۔ جسم کا اچانک گرم ہو جانا، عام طور پر چہرہ، گردن اور چھاتی میں گرمائش محسوس کرنا جو آپ کی جلد کو سرخ اور پسینہ دار بنا سکتا ہے
- چہرے پر بالوں کی زیادتی
- جوڑوں کی اکڑن، اینٹھن اور درد
- خود اعتمادی کھو دینا
- [رات کے پسینے](#) – ہلکے بخار جو رات کے وقت آتے ہیں
- [دل کی دھڑکن تیز ہونا](#) – دل کی دھڑکنیں جو اچانک زیادہ محسوس کی جانے لگیں
- یادداشت، توجہ مرکوز کرنے کے مسائل اور 'دماغی دھند'
- بار بار پیشاب کی نالی کی انفیکشنز ([UTIs](#)) ، ہونا مثلاً [ورم مٹانہ](#)
- [جنسی رغبت میں کمی \(لیبڈو\)](#)
- کانوں کا بجنا
- اندام نہانی کی خشکی اور درد

مینوپاز کی وجہ سے آپ کو کچھ دیگر مسائل ہونے کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے، جیسا کہ [بڈیوں کی کمزوری \(اوسٹیوپوروسس\)](#) یا [دل کی بیماری](#)۔

آپ اپنی علامات کے بارے میں اپنی GP پریکٹس میں کسی سے بات کر سکتی ہیں اور پوچھ سکتی ہیں کہ آیا آپ کی علامات مینوپاز کی وجہ سے تو نہیں ہیں۔ آپ یہ بھی کہہ سکتی ہیں کہ آپ کسی مرد کی بجائے کسی خاتون ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں گی۔

say if you would prefer to see a female rather than a male health professional.

[Further information about postmenopausal health](#)

## Support managing your symptoms

Some symptoms of menopause can be hard to live with. To be able to manage your symptoms, you need understanding from those around you. [Menopause Cafes](#) can provide a helpful place to talk to other people about menopause.

Speak to our GP if:

- you have menopausal symptoms that are troubling you
- you're experiencing symptoms of the menopause before 45 years of age.

Your GP can usually confirm whether you are menopausal based on your symptoms, but a [blood test](#) to measure your hormone levels may be carried out if you're aged 40 to 45.

Blood tests may also be carried out to help diagnose suspected premature menopause if you're under 40 and have menopausal symptoms.

## Menopause and mental health

[میںویازل کے بعد کی صحت کے بارے میں مزید معلومات](#)

آپ کی علامات منتظم کرنے کے لیے معاونت

میںویاز کی کچھ علامات جینا دشوار کر سکتی ہیں۔ اپنی علامات کو منتظم کرنے کے لیے، آپ کو اپنے ارد گرد کے لوگوں سے سمجھنے کی ضرورت ہے۔ [Cafes Menopause](#) دوسروں سے میںویاز کے حوالے سے بات چیت کرنے کی ایک مفید جگہ ہو سکتی ہے۔

ہمارے GP سے بات کریں، اگر:

- اگر آپ کے میںویاز کی علامات آپ کو بہت تنگ کر رہی ہوں
  - اگر آپ کو 45 سال کی عمر سے پہلے ہی میںویاز کی علامات کا سامنا ہو
- آپ کا GP عام طور پر اس بات کی تصدیق کر سکتا ہے کہ آیا آپ کی علامات کی بنیادی وجہ میںویاز ہے یا نہیں، لیکن اگر آپ کی عمر 40 سے 45 سال ہے، تو آپ کے ہارمون کی سطح کی پیمائش کے لیے [خون کا ٹیسٹ](#) کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کی عمر 40 سال سے کم ہو اور آپ میں میںویاز کی علامات موجود ہوں، تو مشتبہ قبل از وقت میںویاز کی تشخیص میں مدد کے لیے خون کے ٹیسٹ بھی کیے جا سکتے ہیں۔

میںویاز اور دماغی صحت

<p>Many women experience symptoms of anxiety, loss of confidence, 'brain fog' and other symptoms relating to their mental health during menopause.</p> <p>These psychological symptoms are a result of the changes happening to your body and can have a big impact on your life.</p> <p>Sometimes these symptoms are not recognised as menopause symptoms, but if you know what to expect, it can help you decide on what to do to manage the symptoms and feelings you are experiencing.</p> <p><a href="#">Further information about menopause and your mental wellbeing</a></p>	<p>بہت سی خواتین کو مینوپاز کے دوران اضطراب، اعتماد میں کمی، 'دماغی دھند' اور اپنی ذہنی صحت سے متعلق دیگر علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔</p> <p>یہ نفسیاتی علامات آپ کے جسم میں واقع ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں اور آپ کی زندگی پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔</p> <p>بعض اوقات ان علامات کو مینوپاز کی علامات کے طور پر تسلیم نہیں کیا جاتا ہے، لیکن اگر آپ یہ جانتی ہوں کہ کیا توقع کرنی چاہیے، تو اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کو محسوس ہونے والی علامات اور احساسات سے نمٹنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔</p> <p><a href="#">مینوپاز اور آپ کی ذہنی تندرستی کے بارے میں مزید معلومات</a></p>
<p>For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>2021 نومبر</p>