

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Early and premature menopause</p> <p>Menopause before the age of 45 is called early menopause. Menopause before the age of 40 is called premature menopause.</p> <p>A spontaneous (natural) early menopause affects approximately 5% of the population before the age of 45.</p> <p>Premature menopause, or premature ovarian insufficiency (POI), is defined as being menopause that happens before the age of 40.</p> <p>Premature menopause is estimated to affect 1% of women under the age of 40 years and 0.1% of women under the age of 30 years.</p> <p>Premature menopause is different to menopause which occurs at around the average age (45-55 years), as premature menopause</p>	<p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੋਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼</p> <p>45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (early menopause) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਨੂੰ ਅਗੋਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (premature menopause) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇੱਕ ਸਹਿਜ (ਕੁਦਰਤੀ) ਛੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਲਗਭਗ 5% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਅਗੋਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਮੀ (premature ovarian insufficiency, POI) ਨੂੰ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਅਗੋਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 1% ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 0.1% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਅਗੋਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਉਸ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਸਤ ਉਮਰ (45-55 ਸਾਲਾਂ) ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਗੋਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਹੀ</p>

<p>means that the ovaries aren't working properly. They stop producing eggs years before they normally would.</p>	<p>ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਡੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Causes of early and premature menopause</p> <p>Women can experience early or premature menopause for lots of different reasons including certain surgeries or cancer treatments.</p> <p>In 90% of women who experience premature menopause, the reason will be unknown.</p> <p>More about the causes of premature menopause</p>	<p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ</p> <p>ਔਰਤਾਂ ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਸਮੇਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 90% ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਤ ਹੋਵੇਗਾ।</p> <p>ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Signs and symptoms of early and premature menopause</p> <p>The symptoms of premature menopause are the same as perimenopause.</p> <p>If you are taking hormonal contraception, you might not notice a change in your periods but you may have other symptoms.</p> <p>It's more unusual in younger women, so these symptoms can be missed or thought to be due to other conditions.</p> <p>Further information about signs and symptoms of menopause</p>	<p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ</p> <p>ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਅਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲੱਛਣ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>

Diagnosing early and premature menopause

Speak to your GP if:

- you know you are not pregnant and your periods have stopped or have been coming less often (for around 4-6 months).

Your GP can carry out a blood test to measure your hormone levels.

It can take a long time for a diagnosis of premature menopause to be made as symptoms could be due to other conditions. Your blood test can rule out diabetes and thyroid problems.

Management of early and premature menopause

Having an early or premature menopause can increase the risk of osteoporosis (weak bones) and cardiovascular (heart) disease. It is believed that HRT can reduce these risks, as well as controlling menopausal symptoms.

The current recommendation is that women experiencing an early or premature menopause should be offered hormonal therapy, unless there is a medical reason not to take it, and should continue until at least the average age of the menopause. By

ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ (ਤਕਰੀਬਨ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ)।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਛਣ ਦੂਜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ) ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ (ਦਿਲ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ HRT ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਔਸਤ ਉਮਰ ਤੱਕ

<p>doing this, the hormones that would usually have been produced are being replaced.</p>	<p>ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p>Early and premature menopause and fertility</p> <p>Early and premature menopause can affect your ability to have children naturally.</p> <p>Women experiencing early or premature menopause do not ovulate (release an egg) every month. This makes it difficult to get pregnant.</p> <p>If you want to have children, you might choose to use IVF and donated eggs from another woman, or using your own eggs if you had some stored. Surrogacy and adoption may also be options for you.</p> <p>Studies have shown that a small percentage of women (5-10%) experiencing premature menopause (where the cause is unknown) do sometimes ovulate and become pregnant.</p> <p>If you don't wish to become pregnant you should continue to use contraception.</p> <p>Further information about early and premature menopause and fertility</p>	<p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ</p> <p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਓਵੁਲੇਟ (ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨਾ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ IVF ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਤੋਂ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਵਰਤਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅੰਡੇ ਸਟੋਰ ਕਰਵਾਏ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਡੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੋਗੇਸੀ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਤ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (5-10%) ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਡਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ (ਓਵੁਲੇਟ ਕਰਦੀਆਂ) ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>

Support for early and premature menopause

There is support available for women who experience early or premature menopause. You can visit [Menopause Cafes](#), online forums, social media groups or support websites to hear from women with similar experiences.

Some websites you may find useful are:

- [The Daisy Network](#)
- [Health Talk](#)
- [The Fertility Network](#)
- [Menopause Matters](#)

For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi

November 2021

ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਅਗੇਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਲਈ [ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ \(Menopause Cafes\)](#), ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਣ:

- [ਦਿ ਡੇਜ਼ੀ ਨੈੱਟਵਰਕ \(The Daisy Network\)](#)
- [ਹੈਲਥ ਟਾੱਕ \(Health Talk\)](#)
- [ਦਿ ਫ਼ਰਟੀਲਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ \(The Fertility Network\)](#)
- [ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਮੈਟਰਜ਼ \(Menopause Matters\)](#)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi

ਨਵੰਬਰ 2021