

## English

## اردو / Urdu

### Hormone replacement therapy (HRT)

Hormone Replacement Therapy (HRT) is a treatment used to relieve symptoms of the menopause. It replaces the female hormones that are at a lower level as you experience the menopause.

Oestrogen and progesterone are female hormones that play important roles in a woman's body. Falling levels cause a range of physical and emotional symptoms, including hot flushes, mood swings and vaginal dryness.

The aim of HRT is to restore female hormone levels, which can bring relief to many women.

### ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT)

ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) ایک ایسا علاج ہے جو مینوپاز کی علامات سے نجات دلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ان نسوانی ہارمونز کو تبدیل کرتے ہیں جو مینوپاز کے تجربے کے دوران کم ہوجاتے ہیں۔

اویسٹروجن اور پروجیسٹرون خواتین کے ایسے ہارمونز ہیں جو عورت کے جسم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی گرتی ہوئی سطح کی وجہ سے بہت سی جسمانی اور جذباتی علامات سامنے آتی ہیں، بشمول ہلکے بخار، موڈ میں تبدیلیاں اور اندام نہانی کی خشکی۔

HRT کا مقصد خواتین کے ہارمون کی سطح کو بحال کرنا ہے، جو بہت سی خواتین کو راحت پہنچا سکتا ہے۔

### How to get started on HRT

### HRT کیسے شروع کی جانے

<p>Speak to your local GP practice if you're interested in starting HRT.</p> <p>You can usually begin HRT as soon as you start experiencing menopausal symptoms and will not usually need to have any tests first. However, 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.</p> <p>Your GP can explain the different types of HRT available and help you choose one that's suitable for you.</p> <p><a href="#">Visit our self-help guide on accessing medicines</a> if you have difficulty getting the medicines you need.</p>	<p>اگر آپ HRT شروع کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں تو اپنی مقامی GP پریکٹس سے بات کریں۔</p> <p>مینوپاز کی علامات کے سامنے آنے پر آپ HRT شروع کر سکتی ہیں اور اس کے لیے عام طور پر پہلے کوئی ٹیسٹ نہیں کیے جاتے۔ تاہم، اگر آپ کی عمر 40 سے 45 سال ہو، 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 مینوپاز کی علامات موجود ہوں، تو مشتبہ قبل از وقت مینوپاز کی تشخیص میں مدد کے لیے خون کے ٹیسٹ بھی کیے جا سکتے ہیں۔</p> <p>آپ کا GP دستیاب HRT کی مختلف اقسام کے بارے میں بتا سکتا ہے اور آپ کو ایک ایسا انتخاب کرنے میں مدد دے سکتا ہے جو آپ کے لیے موزوں ہو۔</p> <p>اگر آپ کو اپنی مطلوبہ ادویات کے حصول میں دشواری ہو تو ادویات کے حصول کے حوالے سے ہماری سیلف ہیلپ گائیڈ ملاحظہ کریں۔</p>
<p><b>Types of HRT</b></p> <p>There are two main types of HRT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combined HRT (oestrogen and progestogen) – for women who still have their womb</li> <li>• Oestrogen-only HRT – for women who have had their womb removed in a hysterectomy</li> </ul> <p>There are several ways that oestrogen can be taken, including:</p>	<p><b>HRT کی اقسام</b></p> <p>HRT کی دو بنیادی اقسام ہوتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مشترکہ HRT (اویسٹروجن اور پروجیسٹوجن) – ایسی خواتین کے لیے جن کا رحم ابھی بھی موجود ہو</li> <li>• صرف اویسٹروجن HRT – ایسی خواتین کے لیے جن کا رحم براری (Hysterectomy) میں نکال دیا گیا ہو</li> </ul> <p>اویسٹروجن لینے کے کئی طریقے ہوتے ہیں، بشمول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• گولیاں – جو منہ سے لی جا سکتی ہیں</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• tablets – which can be taken by mouth</li> <li>• a patch that you stick on your skin</li> <li>• an implant – under <a href="#">local anaesthetic</a></li> <li>• oestrogen gel – which is applied to the skin and absorbed</li> <li>• oestrogen spray—which is applied to the forearm</li> </ul> <p>When required to protect the womb lining from being stimulated by oestrogen, progestogen is available as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combined with oestrogen in tablets</li> <li>• combined with oestrogen in patches</li> <li>• separately as tablets or a progestogen releasing coil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایک پیچ جو جلد پر چپکایا جا سکتا ہے</li> <li>• ایک امپلانٹ – <a href="#">جزوی مُخدر کے ذریعے</a></li> <li>• اویسٹروجن جیل – جو جلد پر لگایا جاتا جہاں سے وہ جذب ہو جاتا ہے</li> <li>• اویسٹروجن سپرے – جو بازو پر استعمال کیا جاتا ہے</li> </ul> <p>جب رحم کی سطح کو اویسٹروجن کی وجہ سے متحرک ہونے سے بچانے کی ضرورت ہو، تو پروجیسٹوجن درج ذیل میں دستیاب ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• گولیوں کی شکل میں اویسٹروجن کے ساتھ</li> <li>• پیچز کی شکل میں اویسٹروجن کے ساتھ</li> </ul> <p>گولیوں کی شکل میں علیحدہ یا پروجیسٹوجن جاری کرنے والی کوائل کی شکل میں</p>
<h3>Choosing the right HRT for you</h3> <p>It is important to find the correct HRT to help your symptoms.</p> <p>A low dose of HRT hormones is usually prescribed to begin with. If you need to, you can increase your dose at a later stage.</p> <p>Once you've started HRT, it's best to take it for a few months to see if it works well for you. If not, you can try a different type or increase the dose. It's really important that you talk to your GP if you have any problems with HRT.</p>	<h3>اپنے لیے موزوں HRT کا انتخاب کرنا</h3> <p>علامات میں آفاقے کے لیے موزوں HRT کا انتخاب اہم ہوتا ہے۔</p> <p>آغاز میں عام طور پر HRT ہارمونز کی ایک کم خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ اگر ضرورت پیش آئے، تو دوا کی خوراک میں بعد میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔</p> <p>شروع کر دیں، تو بہتر ہے کہ اسے چند ماہ تک لے کر دیکھیں HRT ایک بار جب آپ کہ آیا یہ آپ کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔ اگر نہیں، تو کوئی مختلف کوشش یا خوراک میں کے ساتھ کوئی مسئلہ ہو، تو HRT اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ اگر آپ کو سے بات کریں۔GP اپنے</p>

## When HRT is not suitable

HRT may not be suitable, or a specialist opinion may be needed, if you:

- have a history of [breast cancer](#), [ovarian cancer](#) or [womb \(uterus\) cancer](#)
- have a history of blood clots, tablet HRT is not recommended but taking HRT through the skin can be considered
- have a history of [heart disease](#) or [stroke](#)
- have untreated [high blood pressure](#) – your blood pressure will need to be controlled before you can start HRT
- have [liver disease](#)
- are pregnant or breastfeeding

In these circumstances, a different type of medication may be prescribed to help manage your menopausal symptoms.

## Side effects of HRT

Both hormones used in hormone replacement therapy (HRT), oestrogen and progestogen, have side effects.

## HRT کب موزوں نہیں ہے

درج ذیل صورتوں میں HRT موزوں نہیں ہو سکتا یا اسپیشلسٹ کی رائے لینی چاہیے اگر آپ کو:

- [چھاتی کا کینسر](#)، [بیضہ دانی کا کینسر](#) یا [رحم \(بچہ دانیوں\) کا کینسر](#) ہو
  - اگر خون کے جمنے کا مسئلہ ہو، تو HRT کی گولیاں نہیں لینی چاہیں، مگر جلد کے ذریعے لینے پر غور کیا جا سکتا ہے۔
  - اگر [دل کی بیماری](#) یا [فالج](#) ہو
  - اگر ایسا بلند [بلڈ پریشر](#) ہو جس کا علاج نہ کیا گیا ہو – تو HRT لینے سے پہلے آپ کے بلڈ پریشر کو معمول پر لانا ضروری ہوگا۔
  - اگر [جگر کی بیماری](#) ہو
  - حاملہ ہوں یا چھاتی سے دودھ پلاتی ہوں
- ایسی صورتوں میں آپ کی مینوپاز کی علامات سے نمٹنے کے لیے مختلف قسم کی ادویات تجویز کی جا سکتی ہیں۔

## HRT کے ضمنی اثرات

ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) میں استعمال ہونے والے دونوں ہارمونز، اویسٹروجن اور پروجیسٹوجن کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔

Side effects usually improve over time, so it's best to try the treatment plan you have been prescribed for at least 3 months.

If side effects continue after this time, see your GP so your treatment plan can be reviewed.

Hormones used in HRT can have associated side effects, including:

- fluid retention
- bloating
- breast tenderness or swelling
- [headaches](#)
- [indigestion](#)
- [depression](#)
- vaginal bleeding

If side effects persist, your GP may recommend an alternative treatment plan.

## Weight gain

Many women believe taking HRT will make them put on weight, but there is no evidence that this is the case.

ضمنی اثرات عام طور پر وقت کے ساتھ بہتر ہوتے ہیں، لہذا بہتر یہ ہے کہ آپ کم از کم 3 ماہ کے لیے تجویز کردہ علاج کو آزمائیں۔

اگر اس وقت کے بعد بھی ضمنی اثرات جاری رہتے ہیں، تو اپنے GP سے ملیں تاکہ آپ کے علاج پر نظر ثانی کی جائے

HRT میں استعمال ہونے والے ہارمونز کے مشترک ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں، بشمول:

- سیال جمع ہو جانا
- پیٹ سوجنا
- چھاتی میں درد ہونا یا ورم ہونا
- [سردرد](#)
- [بدبضمی](#)
- [ڈپریشن](#)
- اندام نہانی سے خون آنا

متبادل ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ GP اگر ضمنی اثرات جاری رہیں، تو آپ کا

## وزن میں اضافہ

بہت سی خواتین کا خیال ہے کہ HRT لینے سے ان کا وزن بڑھ جائے گا، لیکن اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے۔

You may gain some weight during the menopause, but this often happens whether you take HRT or not.

[Exercising regularly](#) and eating a [healthy diet](#) can help you to maintain a healthy weight.

## Understanding the benefits and risks

Recent findings show that although not completely risk-free, HRT remains the most effective solution for helping with symptoms of menopause and is also effective for the prevention of osteoporosis. It may also provide protection against heart disease.

When deciding whether to have hormone replacement therapy (HRT), it is also important to understand the risks.

You may have heard about a link between breast cancer and HRT. [Guidelines from the National Institute for Health and Care Excellence \(NICE\)](#) say that HRT is effective and recommend that it should be offered to women with menopausal symptoms.

If you would like to start HRT, it is a good idea to have an initial discussion with your GP or practice nurse at your local primary care practice. They can discuss the risks and benefits with you, so you can decide what is right for you.

مینویاز کے دوران آپ کا کچھ وزن بڑھ سکتا ہے، مگر ایسا اکثر ہوتا ہے، چاہے آپ HRT لیں یا نہ لیں۔

[باقاعدگی سے ورزش کرنا](#) اور ایک صحت مند [غذا کھانا](#) آپ کو ایک موزوں وزن برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

## فوائد اور نقصانات کو سمجھنا

حالیہ نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ اگرچہ HRT مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہے، لیکن یہ مینویاز کی علامات میں مدد کرنے کا سب سے مؤثر حل ہے اور آسٹیوپوروسس کی روک تھام کے لیے بھی کارگر ہے۔ یہ دل کی بیماری سے تحفظ بھی فراہم کر سکتا ہے۔

ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT) لینے کا فیصلہ کرتے وقت اس سے جڑے خطرات کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔

آپ نے چھاتی کے کینسر اور HRT کے درمیان تعلق کے بارے میں سنا ہو گا۔ [نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسپلینس \(NICE\)](#) کی رہنما ہدایات میں یہ کہا گیا ہے کہ HRT مؤثر ہے اور اسے مینویاز کی علامات کا سامنا کرنے والی خواتین کو دیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ HRT شروع کرنا چاہتی ہیں، تو یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ اپنے GP یا اپنی مقامی پرائمری کیئر پریکٹس میں پریکٹس نرس کے ساتھ ابتدائی بات چیت کریں۔ وہ آپ کے ساتھ خطرات اور فوائد پر بات کر سکتے ہیں، تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کے لیے کیا موزوں ہے۔

ہر عورت مینویاز کا مختلف تجربہ کرتی ہے، لہذا یہ جاننے کا کوئی طریقہ موجود نہیں ہے کہ علامات کتنی دیر تک رہیں گی اور اس لحاظ سے HRT کو کب تک لینے کی

Every woman experiences the menopause differently, so there is no way of knowing how long symptoms will last and so how long HRT will need to be taken. Some women who have continued symptoms into the longer term, may need to keep taking HRT to help with symptoms and good quality of life.

Further information about the [benefits and risks of HRT](#)

## When to stop taking HRT

Most women are able to stop taking HRT after their menopausal symptoms finish, which is usually two to five years after they start (but in some cases this can be longer).

Gradually decreasing your HRT dose is usually recommended, rather than stopping suddenly. You may find that your menopausal symptoms come back after you stop HRT, but these should pass within a few months.

Speak to our GP if:

- you have symptoms that persist for several months after you stop HRT
- you have particularly severe symptoms

Treatment may need to be restarted, usually at a lower dose.

ضرورت ہو گی۔ کچھ ایسی خواتین جن میں علامات کافی عرصے تک جاری رہتی ہیں، وہ اپنی علامات سے نمٹنے اور معیار زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے HRT کا استعمال جاری رکھ سکتی ہیں۔

[کے فوائد اور نقصانات کے حوالے سے مزید معلومات HRT](#)

## HRT کا استعمال کب بند کرنا چاہیے

بیشتر خواتین مینوپاز کی علامات ختم ہونے کے بعد HRT کا استعمال بند کر سکتی ہیں، جو عام طور پر آغاز کے بعد دو تا پانچ سال تک کا عرصہ ہو سکتا ہے (مگر بعض صورتوں میں زیادہ بھی)۔

آپ کی HRT کی خوراک کو اچانک بند کرنے کی بجائے بتدریج کم کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ HRT بند کرنے کے بعد آپ کی مینوپاز کی علامات واپس آجائیں، مگر یہ چند ماہ میں ختم ہو جائیں گی۔

اپنے GP سے بات کریں، اگر:

- HRT بند کرنے کے بعد آپ میں کئی ماہ تک علامات موجود رہ سکتی ہیں
  - آپ کو خاص طور پر شدید علامات ہیں
- علاج کو دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، عام طور پر کم خوراک سے۔

HRT بند کرنے کے بعد، آپ کو اب بھی اندام نہانی کی خشکی سے نمٹنے اور آسٹیوپوروسس سے بچنے کے لیے مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ [آسٹیوپوروسس سے بچاؤ کے بہترین طریقوں کے بارے میں پڑھیں۔](#)

<p>After you have stopped HRT, you may still need help to manage vaginal dryness and to prevent osteoporosis. <a href="#">Read about the best ways to prevent osteoporosis.</a></p> <p>Cream, lubricants and local oestrogen preparations are available for vaginal dryness and discomfort. You don't need to suffer from vaginal dryness and discomfort without treatment.</p>	<p>کریم، لوبریکنٹس اور ایسٹروجن کی ادویات اندام نہانی کی خشکی اور درد سے بچنے کے لیے دستیاب ہیں۔ آپ کو علاج کے بغیر اندام نہانی کی خشکی اور تکلیف کا شکار رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔</p>
<p><b>Alternatives to HRT</b></p> <p>If you decide that you do not wish to take HRT, there are a number of alternative treatments to manage your menopause symptoms.</p> <p><a href="#">Further information about treating menopause symptoms</a></p>	<p><b>RTH کے متبادل</b></p> <p>اگر آپ HRT نہ لینے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کی مینوپاز علامات سے نمٹنے کے لیے بہت سے متبادل علاج موجود ہیں۔</p> <p><a href="#">مینوپاز کی علامات کے علاج 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>