

ਪੈਰੀਮਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ), ਜਾਂ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ) ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਪੈਰੀਮਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਦਲਣ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਨ) ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਅੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਰੀਮਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਲੰਮੀ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਗਰਮ ਫਲੱਸ਼ (ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚਿੰਤਾ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ, ਗੁੱਸਾ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ, ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ, ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਚ ਦਰਦ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (UTI)
- ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ।

ਮੇਰੇ ਪੈਰੀਮਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ ?

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਕਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗੋਰਿਆਂ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਫਲੱਸ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅੰਤਰ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਭਾਰ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪਾਜ਼ਲ ਹਾਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ?

45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 5% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 1% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਰੁਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਾਰਕ ਹੈ ਉਹ ਉਮਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਰਥਨ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਕੀ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹਰ ਦਿਨ) ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਮਾਈਂਡ-ਬਾਡੀ' ਅਭਿਆਸ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪਾਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

