

پیری مینوپاز (قبل از اختتامِ حیض) کیا ہے؟



مینوپاز اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو 12 ماہ (اگر آپ 50 سال سے زیادہ عمر کی ہیں) یا 24 ماہ (اگر آپ 50 سال سے کم عمر ہیں) تک کوئی حیض نہیں ہوتا ہے۔

پیری مینوپاز ایک ایسا وقت ہوتا ہے جب آپ کو ابھی بھی حیض آ رہا ہوتا ہے، لیکن ہارمون کی سطح تبدیل ہونے کی وجہ سے علامات کا تجربہ ہوتا ہے۔

آپ کا جسم اور آپ کا دماغ

آپ کی بیضہ دانیاں انڈے اور ہارمونز (بنیادی طور پر ایسٹروجن اور پروجیسٹرون) پیدا کرتی ہیں جب سے آپ اپنے حیض کا آغاز کرتی ہیں اور جب تک کہ آپ کے حیض ختم نہیں ہو جاتے۔ یہ ہارمونز آپ کے رحم کو متاثر کرتے ہیں، لیکن آپ کے جسم اور دماغ کو بھی بہت سے مختلف طریقوں سے متاثر کرتے ہیں۔

جب آپ بوڑھی ہوتی ہیں اور آپ کے انڈے کم ہوتے ہیں تو، آپ کے ہارمونز کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے حیض بند ہونے سے پہلے ہی اپنے جسم اور اپنے دماغ میں کچھ تبدیلیوں کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

پیری مینوپاز کی علامات

آپ کے حیض میں تبدیلیاں (بھاری یا طویل، زیادہ یا کم بار، یا سب ایک ساتھ رک سکتے ہیں)

ہاٹ فلش (سارا جسم گرم محسوس کرنا) اور رات کے پسینے

اضطراب، اداس موڈ، غصہ، 'دماغی دھند'، خراب نیند، تھکاوٹ

پٹھوں اور جوڑوں میں درد، چھاتی کا درد

جنسی تعلقات کے دوران درد یا جنسی تعلقات کی خواہش نہ ہونا

پیشاب کرتے وقت درد یا بار بار پیشاب کی نالی کے انفیکشن (یو ٹی آئی)

بالوں کا گرنا اور وزن میں اضافہ۔

میں پیری مینوپاز کی علامات کا سامنا کب سے کرنا شروع کروں گی؟

مینوپاز عام طور پر 50 سال کی عمر کے آس پاس ہوتا ہے لیکن حیض میں تبدیلی سے 10 سال پہلے تک علامات ظاہر ہونا شروع ہو سکتی ہیں۔ مختلف نسلوں سے تعلق رکھنے والے افراد کو پہلے اور زیادہ شدید علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؛ مثال کے طور پر، امریکہ

میں، سیاہ فام خواتین سفید فام یا ایشیائی خواتین کے مقابلے میں زیادہ ہاٹ فلش کی اطلاع دیتی ہیں۔ یہ کہنے کے لئے کافی تحقیق نہیں ہے کہ آیا یہ اختلافات نسلی یا طرز زندگی کے عوامل کی وجہ سے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت، وزن، طرز زندگی، اور یہاں تک کہ وہ ملک یا علاقہ جہاں خواتین رہتی ہیں وہ بھی ان کے مینوپاز کی علامات کو متاثر کر سکتے ہیں۔

کیا مجھے یہ جانچنے کے لئے ایک ٹیسٹ مل سکتا ہے کہ آیا میں پیری مینوپازل ہوں؟

آپ کا ڈاکٹر عام طور پر آپ کی علامات کے بارے میں آپ سے بات کر کے پیری مینوپاز کی تشخیص کر سکتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 45 سال سے زیادہ ہے تو ہارمون خون کے ٹیسٹ بہت ناقابل اعتماد ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کی علامات کی دیگر وجوہات کی جانچ کرنے کے لئے دوسرے خون کے ٹیسٹ کرنا چاہتا ہو۔

ابتدائی مینوپاز کیا ہے؟

45 سال کی عمر سے پہلے ہونے والے مینوپاز کو ابتدائی مینوپاز کہا جاتا ہے۔ یہ عام نہیں ہے اور صرف 5% خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ 40 سال سے پہلے مینوپاز بھی نایاب ہے اور صرف 1% خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ آپ کے حیض دیگر وجوہات کی بنا پر بھی رک سکتے ہیں، لہذا اگر آپ 40 سال سے کم عمر ہیں، حاملہ نہیں ہیں، اور 6 ماہ سے حیض نہیں آیا ہے تو، آپ یہ معلوم کرنے کے لئے ٹیسٹ کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کے پاس جاسکتی ہیں۔

جب میں مینوپاز سے گزرتی ہوں تو کیا مانع حمل لینے سے اثر پڑے گا؟

نہیں۔ نہ تو آپ کا مانع حمل کا انتخاب، اور نہ ہی آپ کے بچوں کی تعداد، اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ آپ کو مینوپاز کب ہوگا۔ آپ کو مینوپاز کب ہوگا اس کی سب سے عام پیش گوئی وہ عمر ہے جس میں آپ کی ماں کو مینوپاز ہوا تھا۔ مانع حمل کی بہت سی اقسام میں ہارمونز ہوتے ہیں جو مینوپاز کی علامات میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا مانع حمل آپ کے حیض کو متاثر کرتا ہے تو، یہ بتانا مشکل ہوسکتا ہے کہ آیا آپ مینوپاز سے گزر رہے ہیں یا نہیں۔

کیا مجھے پیری مینوپاز کی علامات کے لئے ڈاکٹر سے ملاقات کی ضرورت ہے؟

یہ منحصر ہے۔ پیری مینوپاز زندگی کا ایک قدرتی حصہ ہے اور کچھ خواتین میں بہت کم علامات ہوتی ہیں اور وہ آپ کو مدد کی ضرورت محسوس نہیں کراتی ہیں۔ دیگر خواتین خود کو متعدد علامات کا سامنا کرتی پاسکتی ہیں اور مدد سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ ان علامات کو منظم کرنے کے بہت سے طریقے ہیں، طرز زندگی میں تبدیلیوں سے لے کر ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) جیسی ادویات تک۔

کیا پیری مینوپاز کے دوران سپلیمنٹس یا متبادل علاج میری مدد کریں گے؟

برطانیہ میں موسم سرما کے دوران وٹامن ڈی (روزانہ 10 مائیکروگرام) لینا ضروری ہے اور پورے سال کے لیے اگر آپ کی جلد سیاہ ہو یا کپڑوں سے اپنی جلد کا بہت سا حصہ ڈھانپ لیں۔ پیری مینوپاز کے دوران وٹامن ڈی لینا خاص طور پر اہم ہے کیونکہ یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یوگا، مراقبہ اور بات چیت کے علاج جیسے 'مائٹنڈ - ہاڈی' کی مشقیں پیری مینوپازل علامات میں مدد کر سکتی ہیں۔

