

मासिक-धर्म का प्रबंध

Managing Menopause

About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

मासिक-धर्म बंद होने के बारे में

मासिक-धर्म उस समय बंद होता है, जब एक औरत का मासिक-धर्म लगातार 12 महीने नहीं होता। यह उम्र का कुदरती हिस्सा है, परंतु यह सर्जरी, रेडियोधर्मिटा थेरेपी या कीमोथेरेपी जैसे इलाज के कारण अंडाशय द्वारा कम एस्ट्रोजन बनाए जाने के कारण भी हो सकता है।

एस्ट्रोजन, अंडाशय द्वारा तैयार किया जाने वाला हार्मोन है। कम एस्ट्रोजन बनना, मासिक-धर्म बंद होने के संकेत हो सकते हैं। संकेत भिन्न-भिन्न और तकलीफदेह हो सकते हैं, परंतु समय बीतने पर ठीक हो जाते हैं। आपके शरीर में होने वाले परिवर्तनों के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। इलाज संबंधी विचार-विमर्श करें, जो कि मासिक-धर्म बंद होने के आपके संकेतों का प्रबंध करने के लिए बढ़िया हो सकते हैं।

मासिक-धर्म बंद होने के संकेत

आपके शरीर में हो रहे किसी भी परिवर्तनों के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं। ये संकेत मासिक-धर्म बंद होने का हिस्सा हो सकते हैं, परंतु ये संकेत अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत भी हो सकते हैं।

मासिक-धर्म बंद होने के आम संकेतों में शामिल हैं:

- मासिक-धर्म या मासिक चक्रों में परिवर्तन
- गर्माहट या तमतमाहट महसूस होना और पसीना आना
- सोने में परेशानी
- मनोदशा में बदलाव
- सिरदर्द
- बेचैनी होना
- योनि में सूखापन
- संभोग की अनिच्छा या संभोग से पीड़ा होना
- चमड़ी या बालों का सूखापन

What you can do to help symptoms

To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.

लक्षणों में मदद हेतु आप क्या कर सकते हैं

गर्माहिट में मदद के लिए

- पसीना सोखने वाले, सूती कपड़े और पत्तों में पोशाक पहनें। गर्माहिट के पहले संकेत पर कुछ कपड़े उतार दें।
- तंग कपड़े न पहनें।
- कमरे का तापमान सबसे कम सैटिंग पर रखें।
- हवा घुमाने के लिए पंखे चलाएं।
- गर्म स्नान या शावर न लें।
- ली जाने वाली कैफीन की मात्रा घटाएं। कैफीन कॉफी, चाय, कोलास और चॉकलेट में होती है।
- मसालेदार भोजन न खाएं और बाहर गर्मी हो तो हल्के भोजन लें।
- आप कितनी शराब पीते हैं, की मात्रा घटाएं, विशेष तौर पर रैड और वाइट वाइन्स।
- रोज़ कम से कम 30 मिनट तक कसरत करें।
- तनाव घटाएं, योग, साधना और मालिश जैसी राहत देने वाली तकनीकें अपनाएं।
- धूम्रपान न करें।
- जड़ी-बूटियों और पूरक आहारों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- सोया उत्पाद, ब्लैक कोहाश, डॉंग कुआई, जिनसंग या अन्य वस्तुएं इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें। वे जोखिम का पता लगाने और आपके स्वास्थ्य संबंधी लाभ में मदद कर सकते हैं। अन्य इलाजों के बारे में संभव बातचीत हो सकती है।

- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
 - Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
 - Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
 - Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
 - Birth control pills.
 - Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.

- अपने डॉक्टर के साथ दवाओं के इस्तेमाल के बारे में बात करें। आपका डॉक्टर पूरक आहार या बिना पर्ची वाली दवाएं, जैसे विटामिन बी कॉम्प्लैक्स, विटामिन ई, ब्रुफिन या पर्ची पर लिख कर दी जाने वाली दवायों का सुझाव दे सकता है, जैसे:

- हार्मोन बदलने की थेरेपी (HRT)। मामूली से गंभीर तमतमाहट के लिए, यदि आपकी स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं नहीं हैं, तो आपका डॉक्टर कम अवधि (5 वर्ष से कम) की HRT के इस्तेमाल का सुझाव दे सकता है। HRT में एस्ट्रोजेन और कई बार प्रोजैस्ट्रिन होता है।
- तनाव कम करनी वाली दवाएं, जैसे सर्टिरालाइन (ज़ोलोफ्रट), वैन्लाफैक्सिन (एफेज़ॉर) और प्रोजेटाइन (पैक्सिल)।
- रक्तचाप की दवा, जैसे क्लोनीडाइन (कैटाप्रैस)।
- गर्भनिरोधक गोलियां।
- ए मिर्गी-रोधक दवा, जैसे गैबापैन्टिन (न्यूरॉनिटिन, गैबारॉन)।

इन में से कई दवाएं अन्य स्वास्थ्य कारणों के लिए दी जाती हैं, परंतु गर्भाहट घटा सकती हैं। अक्सर, ये दवाएं छोटी खुराकों में शुरू की जाती हैं और फिर आगे चलकर आपके संकेतों पर काबू पाने के लिए खुराक बढ़ाई जाती हैं।

नींद में मदद हेतु

- नियमित समय पर सोएं। बिस्तर पर जाएं, रोज़ उसी समय उठें, यहां तक कि सप्ताहांत में भी।
- कमरा ठंडा रखें और हल्के कपड़े पहनें।
- सोने के समय या रात में नींद खुलने के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें या शावर लें।
- नियमित कसरत करें।
- नींद की गोलियों पर निर्भर न रहें। गोलियां नींद के आरामदायक तरीके में विनाश डाल सकती हैं।
- शाम में कैफीन या शराब के उत्पादों से बचें।

- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

To help your moods or anxious feelings

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

To help with vaginal dryness or sexual problems

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
 - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
 - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
 - Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
 - Testosterone creams can be used to increase sex drive.

- सोने से पहले या उठने के बाद दलिया और दूध लेने की कोशिश करें।
- देर से भोजन खाने और भरे हुए स्वैक्स लेने से बचें।

अपनी मनोदशा या चिंतित भावनाओं की मदद के लिए

- अपनी भावनाओं, मनोदशा और चिड़चिड़ाहट के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- इलाज के बारे में बात करें, जैसे तनाव कम करनी वाली दवाएं।
- सहायता समूह में शामिल हो या आवश्यकता होने पर परामर्श करें।
- सामाजिक और पारिवारिक गतिविधियों, जिन में आपको आनंद आता हो, में शामिल हों।
- तनाव घटाएं। राहत के लिए पेट से गहरी, हल्की सांस लें।
- एक समय में 1 या 2 कार्यों पर ध्यान दें। वास्तविक उद्देश्य तय करें। बहुत से, उलझाने वाले काम न करें।
- नियमित कसरत करें।

योनि के सूखेपन या यौन समस्याओं में मदद के लिए

- योनि के सूखेपन या पीड़ादायक संभोग से मदद के लिए ये उत्पाद उपलब्ध हैं:
 - पाजल-आधारित चिकनाईयां, जैसे संभोग के दौरान योनि के सूखेपन से राहत के लिए एस्ट्रोग्लाइड या K-Y.
 - मॉयस्चराइज़र्स, जैसे योनि की नमी और सुख बनाए रखने के लिए रैप्लैन्स या लुब्रिन।
 - योनि के एस्ट्रोजन संबंधी इलाज, जैसे एस्ट्रोजन क्रीम, एस्ट्रोजन रिंग और योनि के सूखेपन से राहत के लिए एस्ट्रोजन गोली। यह पता लगाने के लिए कि पर्ची पर लिख कर दी गई एस्ट्रोजन आपके लिए सुरक्षित है, के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
 - संभोग क्रिया बढ़ाने के लिए टैस्टोस्टीरॉन क्रीम इस्तेमाल की जा सकती हैं।

- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

- जब आपने संभोग करना हो, तो संभोग से पहले आपसी लैंगिक उत्तेजना का समय बढ़ाएं। इससे कुदरती चिकनाई बनने में मदद मिलती है।
- नलधावन, न्यू-स्वच्छता, छिड़काव, मरहम, साबुन और झागदार स्नान से बचें, जिससे आपकी योनि में खुजलाहट हो सकती है।
- मांसपेशियों को मज़बूत बनाने में कैगल कसरतें मदद कर सकती हैं, जो मूत्राशय को नियंत्रित करती हैं।
- अपने साथी के साथ बातचीत करना बहुत महत्वपूर्ण है।

सूखी चमड़ी और बालों की मदद के लिए

यह आम बात है, क्योंकि शरीर के लिए एस्ट्रोजन घटने से चमड़ी और बालों के लिए कम तेल बनता है।

- सूखी चमड़ी पर रोज़ दिन में दो बार मरहम लगाएं। तेज़ सुगंधों या अल्कोहल वाले मरहमों का इस्तेमाल न करें। उनसे अधिक सूखापन बढ़ सकता है।
- धूप में अपना समय सीमित करें। अपनी चमड़ी पर 30 या 45 SPF वाली सनस्क्रीन लगाएं और बताए गए अनुसार फिर से लगाएं। सिर पर टोपी पहनें या सिर ढंकें।
- अक्सर अपने बालों में अधिक बार कंघी करें। इससे बाल की जड़ से ऊपर आने वाले कुदरती तेल को आपके बालों में फैलने में मदद मिलती है।
- अक्सर बाल कम धोएं। बाल धोते समय हर बार कंडीशनर लगाएं।
- बालों को रंगने, इन्हें सीधे करने या स्थायी लहरें बनाने का कम इस्तेमाल करें। यह रसायन आपके बाल सुखा सकते हैं।

Lower your risk of heart disease and osteoporosis

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

दिल की बीमारी और हड्डियों के क्षरण के आपके जोखिम को कम करना

मासिक-धर्म बंद होने और इसके बाद स्त्रियों को दिल की बीमारी और हड्डियों के क्षरण का बहुत अधिक जोखिम होता है। यह हार्मोन्स में होने वाले परिवर्तनों से जुड़ा होता है। अपने जोखिम को कम करने और स्वस्थ रहने के लिए आप यह काम कर सकते हैं।

दिल की बीमारी से बचाव के लिए

- तम्बाकू के उत्पादों, जैसे सिगरेट का इस्तेमाल बंद करें। सिगरेट छोड़ने में मदद के लिए अपने डॉक्टर से पूछें।
- शराब, रोज़ एक ड्रिंक तक सीमित करें।
- कई प्रकार की सब्जियां, फल और साबुत अनाज खाएं।
- अपने आहार में नमक, संतृप्त चिकनाई और कोलैस्ट्रॉल सीमित करें।
- अपना वज़न नियंत्रित करें। अतिरिक्त वज़न का अर्थ है कि आपके दिल को बहुत मेहनत करनी पड़ेगी।
- नियमित कसरत करें।

हड्डियों के क्षरण से बचाव के लिए

- मासिक-धर्म बंद होने से पहले अपनी हड्डियों की जांच के लिए हड्डी का सघनता-मापक परीक्षण कराएं।
- यह आधार-रेखा का माप देता है। फिर हड्डी की सघनता या इलाज की प्रगति की पुनःजांच के लिए आवधिक कार्रवाई स्कैन कराएं।
- वज़न बर्दाश्त करने संबंधी कसरत बढ़ाएं। उदाहरण के लिए, दिन में 2 से 3 मील, हर सप्ताह 4 से 5 बार।

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and post-menopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
 - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
 - Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
- If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
- Avoid use of tobacco products.
- If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- अपने आहार में काफ़ी मात्रा में कैल्शियम लें। 50 वर्ष और कम उम्र की स्त्रियों को प्रतिदिन 1,000 मिग्रा. की आवश्यकता होती है। 50 वर्ष से अधिक उम्र की स्त्रियों और मासिक-धर्म बंद होने के बाद वाली स्त्रियों, जो HRT पर नहीं हैं, को प्रतिदिन 1,200 मिग्रा. की आवश्यकता होती है।
 - अधिक कैल्शियम बाले भोजनों में दूध, दही, पनीर, कैल्शियम-भरपूर मोटे अनाज, संतरे का जूस और टोफू, ब्रॉकली, पालक, हरा कोलार्ड, सौया दूध और हड्डीयुक्त मछली (डिब्बाबंद साल्मन, सारडाइन) शामिल होती है।
 - कैल्शियम पूरक लेने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। बढ़िया कैल्शियम पूरक वस्तुओं में विटामिन डी होता है, क्योंकि कैल्शियम का इस्तेमाल करने के लिए आपके शरीर को विटामिन डी की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर बंटी हुई खुराकों में प्रतिदिन 1,000 मिग्रा. या अधिक कैल्शियम लेने के लिए कह सकता है। यदि आप धूप में कम निकलते हैं, तो विटामिन डी पूरक लेने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।
 - यदि आपकी हड्डियां पतली हैं, तो खतरनाक शारीरिक गतिविधियों न करें और गिरने से बचें। इधर उधर फैले कालीन हटाएं, जिनके कारण आप घर में डगमगा या गिर सकते हैं।
 - तम्बाकू के उत्पाद के इस्तेमाल से बचें।
 - आवश्यकता पड़ने पर दवाओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, जिससे आपकी हड्डियां स्वस्थ होने में मदद मिल सकती हैं।