

English

Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ

Treating menopause symptoms

If you feel like you need help to manage your symptoms you can access support through your local GP practice. This will help you to make the decisions about your treatment that are best for you.

Sometimes, just knowing what to expect and how to manage specific menopausal symptoms can really help.

There are different ways to manage menopausal symptoms, including:

- eating a [healthy, balanced diet](#) and [exercising regularly](#) – maintaining a healthy weight and building more exercise into your daily routine can improve some menopausal symptoms
- cognitive behavioural therapy (CBT) – a type of talking therapy that can help with low mood and anxiety

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ [ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤਲਿਤ ਖਰਾਕ](#) ਖਾਣਾ ਅਤੇ [ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ](#) – ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- [hormone replacement therapy \(HRT\)](#) – tablets, skin patches, gels and implants that relieve menopausal symptoms by replacing oestrogen
- vaginal cream, tablet, pessary, gel or ring, lubricants or moisturisers for vaginal dryness

You may be referred to a specialist if:

- you experience difficulty controlling your symptoms
- you experience side effects from treatment despite some changes
- you have a medical history that may mean that you're unable to take HRT.

Your GP may refer you to see a menopause specialist if they think it is necessary.

Your decisions about treatment may change as you journey through your menopause. If a treatment isn't working for you, you can try something different. You can always seek a second opinion if you're not sure about the options offered to you.

Before speaking to someone you could try:

- taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you

- ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (cognitive behavioural therapy, CBT) - ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜੋ ਉਦਾਨ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- [ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ \(hormone replacement therapy, HRT\)](#) – ਗੋਲੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੈਚ, ਜੈੱਲ ਅਤੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਜੋ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਕੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਲਈ ਯੋਨੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਗੋਲੀ, ਪੈਂਸੇਰੀ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਰਿੰਗ, ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਜਾਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੌਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HRT ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰੇ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਦਲ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ

<ul style="list-style-type: none"> • preparing what you plan to discuss with a friend 	<p>ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ <p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ</p>
<p>Hot flushes and night sweats</p> <p>We all wake naturally through the night. Ideally, we just roll over and go back to sleep. If you experience hot flushes and night sweats as a result of menopause, you are more likely to fully wake up and then struggle to get back to sleep. There are a few simple measures that may sometimes help, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • keeping your bedroom cool at night – 16 to 18°C may seem cold but is ideal for sleeping (you can also keep your window and bedroom door open to let the air flow more easily) • wearing loose, cotton pyjamas or night clothes can help you feel cooler than other materials (or try using cotton 	<p>ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ</p> <p>ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਸਾ ਪਲਟਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਲਈ ਜੁਝਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ – 16 ਤੋਂ 18°C ਸ਼ਾਇਦ ਠੰਡਾ ਲੱਗੇ ਪਰ ਸੌਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ

sheets and a light blanket in layers rather than a heavy duvet)

- wrapping an ice pack in a tea towel and slipping it under your sheets, like the opposite of a hot water bottle
- exercising regularly - regular weight-bearing activities such as walking, running and dancing have been shown to reduce symptoms of hot flushes, improve sleep and reduce the risk of osteoporosis
- taking a cool shower, using a fan or having a cold drink
- cut down on caffeine, alcohol and spicy food – as they have all been known to trigger hot flushes
- [giving up smoking](#) – if you smoke, giving up will help reduce hot flushes as well as your risk of developing serious health conditions, such as [heart disease](#), [stroke](#) and [cancer](#)

If you find you are lying awake for a long time, get up and do something else (read a chapter of a book in another room, for example) for around 15 minutes, then try again. [A distraction technique](#), once you are back in bed, can help avoid other thoughts coming into your head and keeping you awake for longer.

ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੱਗ ਸਕੇ)

- ਢਿੱਲੇ, ਸੂਤੀ ਪਜਾਮੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਰਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਰਜਾਹੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਤੀ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਦਰ ਹੇਠਾਂ ਸਰਕਾ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ – ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣਾ
- ਕੈਫੀਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ – ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ](#) – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ

If the flushes and sweats are frequent or severe, or you feel like you need more help, speak to your local GP practice. They may suggest taking HRT.

If HRT isn't suitable for you, or you would prefer not to have it, your GP may recommend other medicines that can help.

ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਘਟੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ [ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ](#), [ਸਟ੍ਰੋਕ](#) ਅਤੇ [ਕੈਂਸਰ](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਚੈਪਟਰ ਪੜ੍ਹੋ), ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। [ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ](#), ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਬੈਠ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਟਾਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਫਲੋਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ HRT ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ HRT ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ GP ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Mood changes

Some women experience changes such as low mood and anxiety during the menopause.

Self-help measures to improve your mood may help, such as:

ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

<ul style="list-style-type: none"> • getting plenty of sleep • exercising regularly • relaxing activities such as yoga and tai chi • practicing mindfulness • counselling <p>If you've been diagnosed with depression, medicine is also available, including HRT and antidepressants.</p> <p>Other treatments such as cognitive behavioural therapy (CBT) can help with low mood and anxiety. CBT is a type of talking therapy and your GP may be able to refer you, or you can use our online mental health self-help guides.</p> <p>Further information about menopause and your mental wellbeing</p>	<p>ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਾਅਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇ, ਜਿਵੇਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ • ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ • ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ • ਜਾਗਰੂਕਤਾ (mindfulness) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਾ • ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ HRT ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ, ਦਵਾਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p>ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (cognitive behavioural therapy, CBT) ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। CBT ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Vaginal dryness and discomfort</p> <p>If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's</p>	<p>ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ਕ, ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ</p>

<p>put directly into your vagina as a pessary, cream, gel or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.</p> <p>The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina and improve vaginal tissues making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.</p> <p>Wearing cotton underwear and only washing your vagina with water will help to keep your vagina healthy.</p> <p>You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.</p> <p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੇਸਰੀ (ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਗੋਲੀ), ਕ੍ਰੀਮ, ਜੈਲ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ HRT ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਕ੍ਰੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।</p> <p>ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਯੋਨੀ ਮੌਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Reduced sexual desire</p> <p>All women experience menopause differently, many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p>	<p>ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ</p> <p>ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੀ 'ਕਾਮ-ਇੱਛਾ' (libido) ਜਾਂ ਯੌਨ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>

There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause. This might include:

- vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful
- reduced sex drive due to decreased hormones
- night sweats that affect your sleep and energy for sex
- emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex

As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.

[Further information about sex, intimacy and the menopause](#)

Hormone Replacement Therapy (HRT)

HRT replaces the hormones that are missing. Most symptoms are caused by low oestrogen levels, so this is the most important

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੋ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[ਸੈਕਸ, ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Hormone Replacement Therapy, HRT)

HRT ਉਹਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਾਇਬ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਲੱਛਣ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਭ

hormone to replace. If you have a womb you also need a progestogen to protect the lining of the womb.

HRT is extremely effective at relieving menopausal symptoms. It is available as tablets, skin patches, a gel or spray or, less often, implants.

In most cases, the benefits of taking HRT outweigh the risks. You may not be able to take HRT if you are undergoing certain types of cancer treatments or you may prefer not to take HRT.

[Further information about HRT](#)

ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ (progestogen) ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

HRT ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੈਚ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੇਅ ਜਾਂ, ਘੱਟ ਅਕਸਰ, ਇੰਪਲਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, HRT ਲੈਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HRT ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ HRT ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

[HRT ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

Complementary therapies

Some products are sold in health shops for treating menopausal symptoms. These herbal remedies include evening primrose oil, black cohosh, angelica and ginseng.

If you are thinking of trying herbal remedies, speak to your pharmacist or GP for advice. Natural doesn't always mean the treatment is safe or effective.

[Further information about natural menopause relief](#)

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਈਵਿਨਿੰਗ ਪ੍ਰਿਮਰੋਜ਼ ਤੇਲ, ਬਲੈਕ ਕੋਹੋਸ਼, ਐਂਜਲਿਕਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੇਂਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਕਾਰਗਰ ਹੈ।

[ਕੁਦਰਤੀ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi
November 2021	ਨਵੰਬਰ 2021