

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Hormone replacement therapy (HRT)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>The aim of HRT is to restore female hormone levels, which can bring relief to many women.</p>	<p>ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Hormone Replacement Therapy, HRT)</p> <p>ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Hormone Replacement Therapy, HRT) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਾਦਾ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਅਜਿਹੇ ਮਾਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਿੱਗਦੇ ਪੱਧਰ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਟ ਫਲੱਸਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ), ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p>HRT ਦਾ ਮਕਸਦ ਮਾਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

How to get started on HRT

Speak to your local GP practice if you're interested in starting HRT.

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.

Your GP can explain the different types of HRT available and help you choose one that's suitable for you.

[Visit our self-help guide on accessing medicines](#) if you have difficulty getting the medicines you need.

Types of HRT

There are two main types of HRT:

- Combined HRT (oestrogen and progestogen) – for women who still have their womb

HRT ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ, 'ਤੇ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਦੇਹਜਨਕ ਅਗੇਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ (premature menopause) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ GP, HRT ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਲਬਧ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ HRT ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ [ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।

HRT ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

HRT ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- Oestrogen-only HRT – for women who have had their womb removed in a hysterectomy

There are several ways that oestrogen can be taken, including:

- tablets – which can be taken by mouth
- a patch that you stick on your skin
- an implant – under [local anaesthetic](#)
- oestrogen gel – which is applied to the skin and absorbed
- oestrogen spray—which is applied to the forearm

When required to protect the womb lining from being stimulated by oestrogen, progestogen is available as:

- combined with oestrogen in tablets
- combined with oestrogen in patches
- separately as tablets or a progestogen releasing coil

- ਕੰਬਾਈਨਡ HRT (ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ) – ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁੱਖ ਹੈ
- ਸਿਰਫ਼-ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੀ HRT - ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਹਿਸਟਰੇਕਟੋਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਕਢਵਾ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੋਲੀਆਂ – ਜੋ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੈਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਇੰਪਲਾਂਟ – [ਸਥਾਨਕ ਸੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ \(ਐਨੱਸਥੀਟਿਕ\) ਦੇ ਤਹਿਤ](#)
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਜੈਲ – ਜੋ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸਪ੍ਰੇਅ—ਜੋ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ
- ਪੈਚ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ
- ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਇਲ (coil) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

Choosing the right HRT for you

It is important to find the correct HRT to help your symptoms.

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.

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.

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](#)

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ HRT ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ HRT ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ HRT ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ HRT ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ HRT ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ HRT ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਰਾਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ:

- [ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ](#), [ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ](#) ਜਾਂ [ਕੁੱਖ \(ਬੱਚੇਦਾਨੀ\) ਦੇ ਕੈਂਸਰ](#) ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ
- ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਟੈਬਲੇਟ HRT ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ HRT ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>In these circumstances, a different type of medication may be prescribed to help manage your menopausal symptoms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ • ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ – ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ • ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ • ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ <p>ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੋਪੌਜ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।</p>
<p>Side effects of HRT</p> <p>Both hormones used in hormone replacement therapy (HRT), oestrogen and progestogen, have side effects.</p> <p>Side effects usually improve over time, so it's best to try the treatment plan you have been prescribed for at least 3 months.</p> <p>If side effects continue after this time, see your GP so your treatment plan can be reviewed.</p> <p>Hormones used in HRT can have associated side effects, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluid retention 	<p>HRT ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</p> <p>ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (hormone replacement therapy, HRT) ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ, ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।</p>

<ul style="list-style-type: none"> • bloating • breast tenderness or swelling • headaches • indigestion • depression • vaginal bleeding <p>If side effects persist, your GP may recommend an alternative treatment plan.</p>	<p>HRT ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ • ਪੇਟ ਆਫ਼ਰਨਾ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕੋਮਲਤਾ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ • ਸਿਰਦਰਦ • ਬਦਹਜ਼ਮੀ • ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ • ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ <p>ਜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਬਦਲਵੀਂ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇ।</p>
<p>Weight gain</p> <p>Many women believe taking HRT will make them put on weight, but there is no evidence that this is the case.</p> <p>You may gain some weight during the menopause, but this often happens whether you take HRT or not.</p>	<p>ਭਾਰ ਵਧਣਾ</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ HRT ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ HRT ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।</p>

<p>Exercising regularly and eating a healthy diet can help you to maintain a healthy weight.</p>	<p>ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
<p>Understanding the benefits and risks</p> <p>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.</p> <p>When deciding whether to have hormone replacement therapy (HRT), it is also important to understand the risks.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ</p> <p>ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ HRT ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਉਪਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ HRT ਵਿਚਾਲੇ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈਲੈਂਸ (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ HRT ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ HRT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।</p>

<p>symptoms into the longer term, may need to keep taking HRT to help with symptoms and good quality of life.</p> <p>Further information about the benefits and risks of HRT</p>	<p>ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ HRT ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮਿਆਰ ਲਈ HRT ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>HRT ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>When to stop taking HRT</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Speak to our GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you have symptoms that persist for several months after you stop HRT • you have particularly severe symptoms <p>Treatment may need to be restarted, usually at a lower dose.</p>	<p>HRT ਲੈਣੀ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ</p> <p>ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ HRT ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।</p> <p>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ HRT ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਝ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ HRT ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਸਾਡੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ HRT ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ

<p>After you have stopped HRT, you may still need help to manage vaginal dryness and to prevent osteoporosis. Read about the best ways to prevent osteoporosis.</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>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ HRT ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਵੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।</p> <p>ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ, ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਅਤੇ ਲੋਕਲ (ਯੋਨੀ ਲਈ) ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
<p>Alternatives to HRT</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>Further information about treating menopause symptoms</p>	<p>HRT ਦੇ ਵਿਕਲਪ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HRT ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਹਨ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>