English	اردو / Urdu
Early and premature menopause Menopause before the age of 45 is called early menopause. Menopause before the age of 40 is called premature menopause. A spontaneous (natural) early menopause affects approximately 5% of the population before the age of 45. Premature menopause, or premature ovarian insufficiency (POI), is defined as being menopause that happens before the age of 40. Premature menopause is estimated to affect 1% of women under the age of 40 years and 0.1% of women under the age of 30 years. Premature menopause is different to menopause which occurs at around the average age (45-55 years), as premature menopause	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز** 45 سال کی عمر سے پہلے ہونے والے مینوپاز کو معمول سے پہلے مینوپاز کہا جاتا ہے۔ 40 سال کی عمر سے پہلے ہونے والے مینوپاز کو قبل از وقت مینوپاز کہا جاتا ہے۔ ایک اچانک (قدرتی) معمول سے پہلے ہونے والا مینوپاز 45 سال کی عمر سے پہلے کی تقریباً 5 فیصد خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ قبل از وقت مینوپاز، یا پری میچور اوویرین انسفیشنشی (POI) کی تعریف ایک ایسے مینوپاز کے طور پر کی جاتی ہے جو 40 سال کی عمر سے پہلے ہوتا ہے۔ قبل از وقت مینوپاز سے 40 سال سے کم عمر کی 1 فیصد خواتین اور 30 سال سے کم عمر کی 0.1 فیصد خواتین کے متاثر ہونے کا تخمینہ ہے۔ قبل از وقت مینوپاز معمول کے مینوپاز، جو اوسط عمر (45-55 سال) کے آس پاس ہوتا ہے، سے مختلف ہے، کیونکہ قبل از وقت مینوپاز کا مطلب ہے کہ بیضہ دانیاں ٹھیک کام نہیں کر رہیں۔ وہ معمول سے کئی سال پہلے ہی انڈے پیدا کرنا بند کر دیتی ہیں۔

means that the ovaries aren’t working properly. They stop producing eggs years before they normally would.	
Causes of early and premature menopause Women can experience early or premature menopause for lots of different reasons including certain surgeries or cancer treatments. In 90% of women who experience premature menopause, the reason will be unknown. [More about the causes of premature menopause]	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز کی وجوہات** خواتین میں کچھ سرجریوں(آپریشنز) یا کینسر کے علاج سمیت دیگر کئی مختلف وجوہات کی بناء پر بھی جلد یا قبل از وقت مینوپاز واقع ہو سکتا ہے۔ 90 فیصد خواتین میں قبل از وقت مینوپاز واقع ہو جانے کی وجہ معلوم نہیں ہو پاتی۔ [قبل از وقت مینوپاز کے بارے میں مزید]
Signs and symptoms of early and premature menopause The symptoms of premature menopause are the same as perimenopause. If you are taking hormonal contraception, you might not notice a change in your periods but you may have other symptoms. It’s more unusual in younger women, so these symptoms can be missed or thought to be due to other conditions. [Further information about signs and symptoms of menopause]	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز کی نشانیاں و علامات** قبل از وقت مینوپاز کی علامات پیری مینوپاز کی طرح کی ہی ہوتی ہیں۔ اگر آپ ہارمونل مانع حمل لے رہی ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی ماہواری میں تبدیلی محسوس نہ ہو لیکن آپ میں دیگر علامات ہو سکتی ہیں۔ یہ کم عمر خواتین میں زیادہ غیر معمولی ہے، لہٰذا ممکن ہے کہ ان علامات کا پتہ نہ چل سکے یا یہ خیال کیا جائے کہ یہ علامات دیگر کی وجہ سے ہیں۔ [مینوپاز کی نشانیوں و علامات کے بارے میں مزید معلومات]
Diagnosing early and premature menopause	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز کی تشخیص**

Speak to your GP if:

- you know you are not pregnant and your periods have stopped or have been coming less often (for around 4-6 months).

Your GP can carry out a blood test to measure your hormone levels.

It can take a long time for a diagnosis of premature menopause to be made as symptoms could be due to other conditions. Your blood test can rule out diabetes and thyroid problems.

اپنے GP سے بات کریں، اگر:

- آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ نہیں ہیں مگر پھر بھی آپ کی ماہواری بند ہو گئی ہو یا کثرت میں کمی واقع ہو گئی ہو (4-6 ماہ تک)

آپ کا GP آپ کے ہارمون کی سطح کی پیمائش کے لیے خون کا ٹیسٹ کر سکتا ہے۔

قبل از وقت مینوپاز کی تشخیص میں کافی وقت لگ سکتا ہے کیونکہ کچھ علامات دیگر حالات کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ کے خون کے ٹیسٹ سے ذیابیطس اور تھائیرائیڈ کے مسائل کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔

Management of early and premature menopause

Having an early or premature menopause can increase the risk of osteoporosis (weak bones) and cardiovascular (heart) disease. It is believed that HRT can reduce these risks, as well as controlling menopausal symptoms.

The current recommendation is that women experiencing an early or premature menopause should be offered hormonal therapy, unless there is a medical reason not to take it, and should continue until at least the average age of the menopause. By doing this, the hormones that would usually have been produced are being replaced.

معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز سے نمٹنا

معمول سے پہلے یا قبل از وقت مینوپاز ہونے کی وجہ سے آسٹیوپوروسس (osteoporosis)(کمزور ہڈیاں) اور کارڈیو ویسکولر(cardiovascular) (دل) کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ HRT ان خطرات کو کم کرنے کے علاوہ مینوپاز کی علامات کو بھی کنٹرول کر سکتا ہے۔

موجودہ سفارش یہ ہے کہ معمول سے پہلے یا قبل از وقت مینوپاز کا سامنا کرنے والی خواتین کو ہارمونل تھیراپی دی جانی چاہیے، سوائے اس کے کہ اسے نہ لینے کی کوئی طبی وجہ موجود ہو اور یہ کم از کم مینوپاز کی اوسط عمر تک جاری رہنی چاہیے۔ ایسا کرنے سے، معمول کے مطابق پیدا ہونے والے ہارمونز کے متبادل دیے جاتے ہیں۔

Early and premature menopause and fertility Early and premature menopause can affect your ability to have children naturally. Women experiencing early or premature menopause do not ovulate (release an egg) every month. This makes it difficult to get pregnant. If you want to have children, you might choose to use IVF and donated eggs from another woman, or using your own eggs if you had some stored. Surrogacy and adoption may also be options for you. Studies have shown that a small percentage of women (5-10%) experiencing premature menopause (where the cause is unknown) do sometimes ovulate and become pregnant. If you don't wish to become pregnant you should continue to use contraception. Further information about early and premature menopause and fertility	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز اور بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت** معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز قدرتی طور پر بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ معمول سے پہلے یا قبل از وقت مینوپاز کا سامنا کرنے والی خواتین میں ہر ماہ بیضہ (انڈہ) پیدا نہیں ہوتا۔ اس سے حاملہ ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں، تو آپ IVF استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں اور کسی دوسری عورت سے انڈے کا عطیہ لے سکتی ہیں، یا آپ اپنے ہی انڈے استعمال کرسکتی ہیں اگر آپ نے جمع کررکھا ہو۔ آپ سروگیسی اور گود لینے کا انتخاب بھی کر سکتی ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ ایک کم تعداد (5-10٪) خواتین جن کو قبل از وقت مینوپاز کا سامنا کرنا پڑتا ہے (جہاں وجہ نامعلوم ہو)، بیضہ پیدا کرسکتی اور حاملہ بن سکتی ہیں۔ اگر آپ حاملہ نہیں بننا چاہتیں، تو آپ کو مانع حمل تدابیر جاری رکھنی چاہیں۔ معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز اور بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کے بارے میں مزید معلومات
Support for early and premature menopause There is support available for women who experience early or premature menopause. You can visit Menopause Cafes, online	**معمول سے پہلے اور قبل از وقت مینوپاز کے لیے معاونت**

forums, social media groups or support websites to hear from women with similar experiences. Some websites you may find useful are: • The Daisy Network • Health Talk • The Fertility Network • Menopause Matters	معمول سے پہلے یا قبل از وقت مینوپاز کا سامنا کرنے والی خواتین کے لیے معاونت دستیاب ہے۔ آپ Menopause Cafes، آن لائن فورمز، سوشل میڈیا گروپس یا معاون ویب سائٹس پر جا کر اس طرح کی خواتین کے تجربات جان سکتی ہیں۔ درج ذیل ویب سائٹس آپ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں: • The Daisy Network • Health Talk • The Fertility Network • Menopause Matters
For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu	اردو زبان میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu
November 2021	2021 نومبر