Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

रजोनिवृत्ति का नियमन (मैनेजिंग मेनोपॉज)

रजोनिवृत्ति (मनोपॉज) औरत के जीवन की एक अवस्था है। इसकी षुरुआत तब होती है जब सिलसिलेवार 12 महीने तक मासिक स्राव नहीं आता।

एस्ट्रोजेन एक हॉर्मोन है जिसे डिंब ग्रंथियां बनाती हैं। रजोनिवृत्ति के महीनों पहले से डिंब ग्रंथियां एस्ट्रोजेन कम बनाने लगती हैं। एस्ट्रोजेन की मात्रा कम होने के साथ षरीर में बदलाव आता है और रजोनिवृत्ति के लक्षण दिखने लगते हैं।

रजोनिवृत्ति आती हैः

- बुढ़ापे के प्राकृतिक अंग के रूप में
- डिंब ग्रंथियाँ निकाल दिये जाने पर
- विकिरण या कीमोथिरेपी से डिबं ग्रंथियाँ बदलने से
- षरीर में एस्ट्रोजेन का बनना कम होने से

लक्षण

कई औरतों में तकलीफदेह लक्षण सामने आते हैं। ये तकलीफें समय बीतने के साथ दूर होती जाती हैं। अपने डॉक्टर से अपने षरीर में आये बदलावों के बारे में बात करें क्योंकि उनके वैकल्पिक इलाज संभव हैं और इसलिए भी कि ये षारीरिक बदलाव किसी और समस्या का लक्षण हो सकते हैं।

रजोनिवृत्ति के सामान्य लक्षण हैंः

- मसिक चक्र या रजोधर्म में बदलाव
- चिड़चिड़ापन, भावोत्तेजना में चेहरे का आरक्त हो आना और पसीना छूटना
- मनोदषा में उतार–चढ़ाव
- सर दर्द
- दुष्चिंता अनुभव करना

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

Signs to Report to Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

Ways to Manage Your Signs

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

To help manage hot flashes:

- Avoid things that trigger flashes such as:
  - Strong emotions
  - Tight clothing
  - Heat
  - Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
  - Alcohol
  - Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- योनि–का सूखापन
- यौनेच्छा का अभाव या कष्टकर यौनसंसर्ग
- त्वचा या बालों का रूखापन

लक्षण जिनके बारे में अपने डॅाक्टर को बतायें

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस करती हैं तो अपने डॅाक्टर के दफ्तर जायें। इलाज के लिए आपकी जांच करने या यह पता लगाने की जरूरत पड़ सकती है कि कहीं ये लक्षण किसी और समस्या का नतीजा तो नहीं हैं।

- अनियमित रक्तस्राव
- लंबे समय से हो रहा योनिस्राव
- योनि में खुजली, जलन या विक्षोभ
- बार–बार पेषाब लगना और पेषाब में जलन
- दुष्चिंता या अवसाद जो नींद, मानवीय संबंधों और कामकाजी दिनचर्या को प्रभावित करता है।

आपके लक्षणों के नियंत्रण के उपाय

रजोनिवृत्ति के अपने लक्षणों को नियंत्रित करने के उपायों के बारे में अपने डॅाक्टर से बात करें। कुछ इलाज प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, उन पर भी ध्यान देना जरूरी ळें।

- **झल्लाहट या उत्तेजना पैदा करने वाली चीजों से बचें, मसलन्ः**
  - प्रबल भावनाओं
  - तंग पहनावा
  - गर्मी
  - कैफीन युक्त भोजन और पेय, जैसे चॅाकलेट, कॅाफी, चाय और षीतल पेय
  - अल्कोहल
  - मसालेदार खाना, जिसमें कालीमिर्च या दालचीनी पड़ी हो

- Stay cool
  - Sleep in a cool room
  - Use fans during the day
  - Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- ठंडक में रहें
  - ठ़ंडे कमरे में सोयें
  - दिन में पंखे का उपयोग करें
  - परददार कपड़े पहने। जैसे ही चिड़चिड़ेपन के लक्षण दिखें एक–एक कर कपड़े उतार दें।
- तनाव मुक्त होने के लिए धीमे–धीमे पेट से गहरी सांसें लें। प्रति मिनट 6 से 8 बार सांस लें। सुबह–षाम कम से कम 15 मिनट इसे आजमायें।
- हर दिन अपने खाने में सोयाबीन से बने भोज्य पदार्थ जैसे सोयाबीन का दूध या सोयाबीन का दही, षामिल करें।
- अपने खान–पान में बदलाव लाने या उसमें विटामिनें और जड़ी–बूटियां षामिल करने से पहले अपने डाक्टर या पोषणविज्ञानी से बात करें। कुछ भोज्य पदार्थ और जड़ी–बुटियां, जैसे कच्चा मेक्सिकाई रतालू, जिनसेंग, विटामिन ई, जस्ते के साथ विटामिन बी और सी कांप्लेक्स एस्ट्रोजेन के प्राकृतिक स्रोत हैं जो उत्तेजना पूर्ण गर्मी को कम करते हैं।
- हर दिन 30 मिनट या और देर तक व्यायाम करें।
- कोई प्रोत्साहक समूह तलाषें या बनायें।

अच्छी नींद सोने के लिए

- रात में ठंडक में रहने के प्रयास करें। कमरा ठंडा रखें और हल्के कपड़े पहनें।
- नींद की गोलियां कम करें या उनसे परहेज करें।
- हर दिन 30 मिनट या और देर तक व्यायाम करें।
- षाम को कैफीन या अल्कोहल से परहेज करें।
- सोने के समय या रात में जागने पर गर्म पानी से नहायें या षावर लें।
- सोते समय या जागने के बाद दूध और सिरियल्स का सेवन करें।
- हर दिन, यहां तक कि सप्ताहांत पर भी, एक नियत समय से सोयें और जागें।
- देर से खाना खाने और सोने से पहले स्नैक्स भकोसने से परहेज करें।

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

To help with vaginal dryness or sexual problems:

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
  - Estrogen creams to reduce soreness
  - Testosterone creams to increase sex drive
  - Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

आपकी मनोदशा सुधारने या दुश्चिंता से उबरने के लिए

- पेट से धीमे–धीम गहरी सांसे लें।
- टेपों, डीवीडियों या सीडियों पर नियंत्रित दृष्य या तनावमुक्त करने वाले व्यायाम देखें।
- जैव परिषोधन का उपयोग करना सीखें।
- स्वापकों से परहेज करें।
- किसी प्रोत्साहक समूह से जुड़ें।
- आवष्यक हो तो मनोचिकित्सक की या दूसरी मदद लें।

योनि शुष्कता और यौन समस्याओं के समाधान के लिए

- योनि षुष्कता या पीड़ादायक संभोग से बचने के लिए संभोग के दौरान चिकनाई का उपयोग करें। पानी में घुलनषील चिकनाइयां कंडोम के लैटेक्स को नहीं तोड़ेंगी।
- दूसरे उत्पादों–उनके लक्ष्य, प्रतिकूल प्रभावों और उनके सुरक्षित उपयोग के बारे में जानें। अपने डाक्टर से इन त्पादों के बारे में चर्चा करें:
    - घाव कम करने के लिए एस्ट्रोजेन की क्रीम
    - यौनेच्छा जगाने के लिए टेस्टोस्टेरॉन की क्रीम
    - योनि का गीलापन बनाये रखने वाले राहतदेह उत्पाद
- सूती अधोवस्त्र पहनें।
- मूत्राषय को नियंत्रित करने वाली पेषियों को मजबूत करने के लिए हर दिन केगल व्यायाम करें।
- प्राकृतिक रूप से चिकनाई बढ़ाने के लिए प्राक्क्रीड़ा और उद्दीपन का उपयोग करें।
- अपने षरीर और अनुभूतियों में आये बदलावों के बारे में अपने यौनसंगी से चर्चा करें।

To help with dry skin and hair:

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**
    - **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
    - **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
    - **Estrogen and Progestin** can be taken together.

बालों और त्वचा के रूखेपन से उबरने के लिए

- सूखी त्वचा पर हर दिन दो बार लोषन लगायें। ज्यादा खुष्बूदार या अल्कोहल युक्त लोषनों का उपयोग न करें। वे और रूखापन पैदा कर सकते हैं।
- अपने बालों के प्राकृतिक तैल को फैलाने के लिए बालों प्रायः में कंघी करें।
- जब भी अपने बाल धायें हर बार हेयर कंडिषनर या मॉइस्चराइजर लगायें।
- धूप में कम रहें और हर दिन कम से कम 45 एसपीएफ की सनस्क्रीन इस्तेमाल करें। हैट लगायें या सर ढक कर रखें।
- बालों को रूखा करने वाले रसायनों का कम से कम इस्तेमाल करें।

रजोनिवृत्ति की दवाइयां

बहुत–सी दवाइयां हैं जो रजोनिवृत्ति के लक्षणों से राहत दिलाती हैं लेकिन उनमें से कइयों के प्रतिकूल प्रभाव भी हैं। अपने डाक्टर से उनके खतरों, फायदों और अपनी जरूरत के मद्देनजर सबसे उपयुक्त विकल्प के बारे में चर्चा करें।

- **हॅारमोन रिप्लेसमेंट थैरेपीः**
  - **एस्ट्रोजेन** रजोनिवृत्ति के लक्षणों से राहत दिला सकता है, हृदय रोगों, मानसिक आघात, मलाषय के कैंसर, एल्जाइमर्स डिजीज और ऑस्टिओपोरोसिस से बचाव कर सकते हैं। लेकिन यह आपके कुछ दूसरे रोगों का षिकार बनने की आषंका बढ़ा सकते हैं। यही कारण है कि कुछ औरतों के लिए ये अच्छे विकल्प नहीं हो सकते। एस्ट्रोजेन गोलियों के रूप में आते हैं या फिर पैचों की षक्ल में जिन्हें आप अपनी त्वचा पर लगा सकती हैं।
  - **प्रोजेस्टिन** रजोनिवृत्ति के लक्षणों को दूर कर सकता है, हड्डियों के क्षय जिसे ऑस्टिओपोरोसिस कहा जाता है, और गर्भाषय के कैंसर से बचाव कर सकता है। प्रोजेस्टिन का सेवन करते समय अगर मासिक स्राव का आते रहना या आने लगना स्वाभाविक है। अगर आपका गर्भाषय निकाल दिया गया है तो आपको प्रोजेस्टिन लेने की जरूरत नहीं है।
  - **एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टिन** एक साथ भी लिये जा सकते हैं।

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

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.

- **क्लोनिडिन** उच्च रक्त चाप की दवा है लेकिन कुछ औरतों को उष्ण स्फुरणों से भी राहत दिलाती है। यह गोलियों और त्वचा पर लगाये जाने वाले पैचों की षक्ल में आती है।
- **बेलर्गल** उष्ण स्फूरणों से तो राहत दिलाता है लेकिन मुंह सूखने, धुंधला दिखने और नींद ज्यादा आने जैसे दूसरे प्रतिकूल प्रभाव पैदा करता है।
- **सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इंहिबिटर्स (एसएसआरआई)** यह दवाइयों का ऐसा समूह है जो अवसाद या दुष्चिंता का इलाज करती हैं। इस समूह की कुछ दवाइयों की छोटी खुराकें उष्ण स्फुरणों से राहत दिलाने में मददगार साबित हुई हैं।

अन्य इलाज

रजोनिवृत्ति् के तनाव से निपटने में कुछ दूसरे इलाज आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं। बहुत–सी औरतें जड़ी–बूटियां, विटामिनें या पूरक आहार लेती हैं। इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले अपने डाक्टर या फार्मेसिस्ट से बात कर ले क्योंकि हो सकता है कि वे आपके लिए सुरक्षित विकल्प न हों। अपने स्वास्थ्य के लिए उनके नुकसान और फायदों के बारे में जाने। दूसरी दवाइयों या उपचार के साथ इनके सेवन के प्रतिकुल प्रभाव या अंतरसंक्रियाएं हो सकती हैं।

कुछ औरतों को ध्यान, मसाज, एक्युपंक्चर; व्यायाम और दूसरे इलाजों से आराम हो जाता है। इनसे कुल मिलाकर उनकी सेहत ठीक रहती है और वे अच्छी भली रहती हैं।

रजोनिवृत्ति के दौरान और उसके बाद औरतों में हृदय रोग और अस्थिक्षय का खतरा अधिक रहता है। इसका संबंध हारमोन परिवर्तन से होता है। आप अपनी सेहत के खतरे कम करने और स्वस्थ रहने के आवष्यक कदम उठा सकती हैं।

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

आपकी सेहत

हृदय रोग और् आस्टिओपोरोसिस का खतरा कम करने और कुल मिलाकर अपनी सेहत सुधारने के लिए:

- धूम्रपान न करें या तंबाकू के उत्पाद न खायें।
- अल्कोहल का सेवन हर दिन एक पैग तक सीमित रखें।
- तरह–तरह की सब्जियां, फल और् खड़े अनाज खायें।
- कैल्षियम और विटामिन डी से भरपूर खाना खायें या हर दिन पूरक आहार लें।
- अपने भोजन में नमक, कालेस्टेराल और चर्बी सीमित रखें।
- कैफीन का सेवन सीमित रखें।
- स्वस्थ वनज बनाये रखें।
- हर दिन 30 मिनट व्यायाम करें। टहलना और् पेषियां बढ़ाना अच्छे विकल्प हैं।

अगर रजोनिवृत्ति या अपने लक्षणों को लेकर आपके मन में कोई सवाल है या आप किसी आशंका में हैं तो अपने डॅाक्टर या नर्स से बात करें।

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.