

रजोनिवृत्तिको व्यवस्थापन

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

रजोनिवृत्तिको विषयमा

रजोनिवृत्ति त्यतिबेला हुन्छ जब महिलालाई लगातार 12 महिनासम्मको अवधिमा मासिक धर्म हुँदैन। उमेरका साथै यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो, तर सर्जरी, रेडिएशन थेर्यापी, अथवा केमोथेरापी जस्ता उपचारहरूको कारणले डिम्बाशयद्वारा कम्ति एस्ट्रोजन उत्पादन गरिनाले पनि यो हुन सक्छ।

एस्ट्रोजन एक यस्तो हर्मोन हो जो डिम्बाशयले उत्पादन गर्ने गर्दछ। कम्ति मात्रामा एस्ट्रोजन उत्पादन हुँदा रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू हुन सक्छन्। लक्षणहरू विभिन्न हुन सक्छन् र पीडादायक हुन सक्छन्, तर प्रायः समयका साथै यसमा सुधार हुँदै जान्छ। तपाईंका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसित तपाईंका शरीरमा परिवर्तनहरूबारे कुरा गर्नुहोस्। रजोनिवृत्तिका लक्षणहरूको प्रबन्धनका लागि तपाईंलाई सर्वोत्तम उपचारहरूबारे चर्चा गर्नुहोस्।

रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू

तपाईंमा भइरहेको कुनैपनि परिवर्तनबारे आफ्ना डक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्। ती लक्षणहरू रजोनिवृत्तिका हुन सक्छन्, तर ती अन्य स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू पनि हुन सक्छन्।

रजोनिवृत्तिका सामान्य लक्षणहरूमा निम्न सामेल हुन सक्छन्:

- मासिक धर्म वा मासिक धर्मको चक्रमा परिवर्तन
- शरीर तात्तिनु वा गर्मी लागेको महसूस हुनु र पसीना आउनु
- निद्रामा समस्या
- मूडमा परिवर्तन
- टाउको दुख्नु
- चिन्तित हुनु
- योनिमा सुक्कापन
- यौनिच्छामा कमी वा सम्भोगमा पीडा
- छाला वा केशमा सुक्कापन

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.

लक्षणहरूको निराकरणका लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

शरीर तात्तिनु वा गर्मी लाग्नुबाट बचावका लागि

- पसीना सोस्ने, सूतिको लुगा र ड्रेसहरू पहिरनु होस् र तहहरूमा लुगा लगाउनुहोस्। शरीर तात्तिको पहिलो लक्षणमा नै एक तह लुगा फुकाउनुहोस्।
- कस्सिएका लुगा लगाउनबाट बच्नुहोस्।
- कोठाको तापमानलाई न्यून सेटिङमा राख्नुहोस्।
- हावाको परिसञ्चारको लागि पंखाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तातो पानीले ननुहाउनुहोस्।
- क्याफिनको सेवनको मात्रा कम गर्नुहोस्। क्याफिनको अर्थ हो कफि, चिया, कोलाहरू, र चकलेट।
- मसलायुक्त खानाबाट बच्नुहोस् र बाहिर गर्मी छ भने हलुङ्गो खाना खानुहोस्।
- तपाईंले पिउने मदिराको मात्रा घटाउनुहोस्, खासगरि रेड र ह्वाइट वाइनहरू।
- हरेक दिन कम्तिमा 30 मिनेटको लागि व्यायाम गर्नुहोस्।
- तनाव घटाउनुहोस्। आराम गर्ने तकनिकहरू जस्तै योग, ध्यान, र मालिशको प्रयोग गर्नुहोस्।
- धूम्रपानबाट बच्नुहोस्।
- जडीबूटीहरू वा खाद्य पूरकहरूको प्रयोगबारे आफ्ना डक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्।
- सोयाबिन उत्पादनहरू, ब्याक कोहाश, डोङ्ग कुआइ, जिनसेङ्ग, वा अन्य उत्पादनहरूको प्रयोगबारे आफ्ना डक्टर वा फार्मासिस्टबाट जानकारी लिनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्यका लागि तिनका जोखिम र लाभहरू बारे जानकारी दिनमा मद्दत गर्न सक्छन्। अन्य उपचारहरूका साथ अन्तर्क्रियाका सम्भावना हुन सक्छन्।

- 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).
 - औषधिहरूको प्रयोगबारे आफ्ना डक्टरसित चर्चा गर्नुहोस्। तपाईंका डक्टरले तपाईंलाई खाद्य पूरकहरू वा ननप्रेस्क्रिप्शन औषधिहरू जस्तै भिटामिन बी कम्प्लेक्स, भिटामिन ई, इबुप्रोफेन, वा प्रेस्क्रिप्शन औषधिहरूको सिफारिश गर्न सक्छन् जस्तै:
 - हर्मोन रिप्लेसमेन्ट थेरापी (एच.आर.टी.)। सामान्य देखि गम्भीर रूपमा शरीरमा गर्मीका लागि तपाईंका डक्टरले छोटो अवधि (5 वर्षभन्दा कमका लागि) एच.आर.टी.-को प्रयोग सुझाउन सक्छन्। एच.आर.टी.-मा एस्ट्रोजन र कहिलेकाहीँ प्रोजेस्टिन हुन्छन्।
 - एन्टिडेप्रेसेन्ट्स जस्तै सरट्रालाइन (जोलोफ्ट), भेनलाफाक्सिन (एफेक्सोर), र प्यारोक्सेटाइन (पाक्सिल)।
 - रक्तचापका औषधी जस्तै क्लोनिडाइन (क्याटाप्रेस)।
 - गर्भ नियन्त्रक चक्कीहरू।
 - एन्टि-सिजर औषधी जस्तै गाबापेन्टिन (न्युरोन्टिन, गाबारोन)।
- 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.

निद्रामा मद्दत

- नियमित निद्राको समय बनाउनुहोस्। हरेक दिन त्यसै समयमा सुत्नुहोस् र जागुहोस्, सातान्तहरूमा पनि।
- कोठालाई शीतल राख्नुहोस् र हलुङ्गा लुगाहरू पहिरनुहोस्।
- सुत्नुअघि वा राति निद्रा खुलेपछि हल्का तातो पानीले नुहाउनुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।
- निद्राका चक्कीहरूमाथि निर्भर नहुनुहोस्। तिनले तपाईंको आरामदायक निद्राको प्रणालीलाई बिगार्नेछन्।
- साँझमा क्याफेन वा मदिरायुक्त उत्पादनहरूको सेवन नगर्नुहोस्।

- 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.

- सुत्ने बेलामा वा जागेपछि सिरियल र दूधको सेवन गरेर हेर्नुहोस्।
- अबेर भोजन नगर्नुहोस् र बीचमा धेरै चबेनाहरू नखानुहोस्।

तपाईंका मूडहरू र चिन्तापूर्ण भावनाहरूलाई दूर गर्नमा मद्दतका लागि

- तपाईंका भावनाहरू, मूड र दिक्कारीपनाको बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।
- उपचारहरू जस्तै एन्टिडेप्रेसेन्ट्सको बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।
- आवश्यक परेको खण्डमा सपोर्ट ग्रुप वा परामर्शदात्री सेवामा सामेल हुनुहोस्।
- तपाईंलाई मन पर्ने सामाजिक र पारिवारिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- तनाव घटाउनुहोस्। आरामका लागि गहिरो, पेटबाट विस्तारै सास फेर्ने क्रिया गर्नुहोस्।
- एक समयमा 1 वा 2 काममा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। थुप्रै परस्पर विरोधी कामहरूबाट बच्नुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।

योनिमा सुक्कापन वा यौन समस्याहरूमा मद्दतका लागि

- योनिमा सुक्कापन वा पीडादायक सम्भोगमा मद्दतका लागि थुप्रै उत्पादनहरू उपलब्ध छन्:
 - › पानी-आधारित ल्युब्रिकेन्ट्स जस्तै एस्ट्रोग्लाइड वा के-वाई-ले सम्भोगको दौरान योनिमा सुक्कापनबाट राहत प्रदान गर्छन्।
 - › मोइस्चराइजर्स जस्तै रेप्लेन्स वा ल्युब्रिन-ले योनिको नमीलाई पुनर्कायम गर्छ र सहजता प्रदान गर्छ।
 - › यौनिक एस्ट्रोजन थेऱ्यापी जस्तै एस्ट्रोजन क्रीम, एस्ट्रोजन रिङ्ग, र एस्ट्रोजन चक्की-ले योनिको सुक्कापनलाई दूर गर्छ। तपाईंको लागि एस्ट्रोजन सुरक्षित छ वा छैन भनेर जान्नका लागि आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।
 - › टेस्टोस्टेरोन क्रीमहरूको प्रयोग यौनिच्छालाई बढाउनका लागि गर्न सकिन्छ।

- 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.

- सम्भोग भन्दा पहिले पूर्व-क्रीडालाई बढाउनुहोस्। यसरी प्राकृतिक ल्युब्रिकेशन बढ्नमा मद्दत पाइन्छ।
- डाउचहरू, फेमिनाइन हाइजिन स्प्रेहरू, लोशन, साबुन, र बबल बाथको प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस् किनकि तिनले तपाईंको योनिमा असहजता उत्पन्न गर्न सक्छ।
- केगेल व्यायामहरूले मूत्राशयलाई नियन्त्रित गर्ने मांसपेशीहरूलाई मजबूत पार्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।
- आफ्ना यौन सहभागीसित सम्बाद गर्नु अति जरूरी हुन्छ।

सुक्का छाला र केशमा मद्दतका लागि

एस्ट्रोजन घट्दैजाँदा शरीरले छाला र केशका लागि कम्ति तेल उत्पादन गर्नु सामान्य हो।

- हरेक दिन दुइपटक सुक्का छालामा लोशनको प्रयोग गर्नुहोस्। चर्को सुगन्ध वा अल्कोहलयुक्त लोशनको प्रयोग नगर्नुहोस्। तिनले झन सुक्कापन उत्पन्न गर्न सक्छन्।
- घाममा धेरै समय नबिताउनुहोस्। छालाका लागि 30 वा 45 एस.पी.एफ.-का सनस्क्रिन क्रीमको प्रयोग गर्नुहोस् र निर्देशनअनुसार फेरि लगाउनुहोस्। घाममा निस्कँदा ह्याट लगाउनुहोस् वा टाउकोलाई ढाक्नुहोस्।
- बारम्बार केश कोर्नुहोस्। यसरी तपाईंको केशका प्राकृतिक तेल जराबाट टुप्पोसम्म पुग्नमा मद्दत प्राप्त हुन्छ।
- केश कम धुनुहोस्। केश धुँदा, हरेकपल्ट कन्डिशनरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- केश रङ्ग्याउन, स्ट्रेटनिङ्ग गर्न वा स्थायी वेभ्स बनाउन सीमित गर्नुहोस्। यी रसायनहरूले तपाईंको केशलाई सुक्का पार्न सक्छन्।

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.

मुटुको रोग र ओस्टिओपोरोसिसको जोखिमलाई कम गर्नुहोस्

रजोनिवृत्ति र त्यसपछि महिलाहरूलाई मुटुको रोग र ओस्टिओपोरोसिसको जोखिम बढी हुन्छ। यसको सम्बन्ध हर्मोन्समा परिवर्तनसित छ। यो जोखिम कम गर्न र स्वस्थ रहनका लागि तपाईंले पाइलाहरू सार्न सक्नुहुन्छ।

मुटुको रोगको रोकथामका लागि

- सुर्तिजनित उत्पादनहरू जस्तै चुरोट पिउन बन्द गर्नुहोस्। सुर्ति छोड्नमा मद्दतका लागि आफ्ना डक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- अल्कोहलको मात्रालाई घटाएर दिनमा एक ट्रिङ्कमा सीमित गर्नुहोस्।
- विविध किसिमका सब्जी, फल र सग्ला अन्नहरू खानुहोस्।
- नून, स्याचुरेटेड बोसो, र कोलेस्ट्रॉललाई आफ्नो खानामा सीमित गर्नुहोस्।
- आफ्नो वजन नियन्त्रित गर्नुहोस्। बढ्ता वजनको अर्थ हो, तपाईंको मुटुले बढी धेरै काम परिश्रम गर्नु पर्छ।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।

ओस्टेओपोरोसिस रोकका लागि

- रजोनिवृत्तिभन्दा पहिले तपाईंका हड्डीहरूको जाँचका लागि बोन डेन्सिटोमेट्री जाँच गराउनुहोस्।
- यसले आधारभूत मापन प्रदान गर्नेछ। त्यसपछि हड्डीको डेन्सिटी वा उपचारको प्रगति पुनर्जाँचका लागि समय-समयमा अनुगामी स्क्यानहरू गराउनुहोस्।
- वजन घटाउने व्यायाम गर्नुहोस्। उदाहरणार्थ, सातामा चारदेखि पाँच पटक 2 देखि 3 माइल हिँड्नुहोस्।

- 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.
- खानामा पर्याप्त क्याल्सियम खानुहोस्। 50 वर्ष र त्यसमुनिका महिलाहरूलाई हरेक दिन 1,000 मिलिग्राम (एम.जी.) क्याल्सियम चाहिन्छ। एच.आर.टी.-मा नरेहकी 50 भन्दा माथिकी महिलाहरू र रजोनिवृत्ति पछिकी महिलाहरूलाई हरेक दिन 1,200 एम.जी. क्याल्सियम चाहिन्छ।
 - उच्च क्याल्सियमयुक्त खानाहरूमा सामेल छन् – दूध, दही, चीज, क्याल्सियम-फोर्टिफाइड सिरियल्स, सुन्तलाको रस र टोफु, ब्रोकली, पालुङ्गो, कोलाड साग, सोया दूध, र काँडायुक्त माछा (क्यानमा सालमोन, सरडाइन्स)।
 - क्याल्सियम पूरक खाने बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्। सर्वोत्तम क्याल्सियम पूरकहरू ती हुन्छन् जसमा भिटामिन डी हुन्छ किनकि तपाईंको शरीरलाई क्याल्सियमको उपयोग गर्नका लागि भिटामिन डी चाहिन्छ। तपाईंका डक्टरले अलि-अलि खुराकमा प्रतिदिन 1,000 एम.जी. वा बढी क्याल्सियम खाने सिफारिश गर्न सक्छन्। घाममा तपाईं बढी बस्नुहुन्न भने पूरकको रूपमा भिटामिन डी खाने बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंका हाडहरू पातलिंदैछन् भने खतरनाक शारीरिक गतिविधिहरूबाट बच्नुहोस् र गिर्न-पछ्याारिनबाट बच्नुहोस्। घरमा खुकुला लामा लुगाहरू नपहिरनुहोस् जसले तपाईंलाई अल्झाएर लडाउन सक्छन्।
- सुर्तिजनित उत्पादनहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आवश्यक परेको खण्डमा तपाईंको हाडको स्वास्थ्यलाई मद्दत गर्ने औषधिहरूबारे आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।