

Managing Menopause

Menopause is a stage in a woman's life when the hormone levels of estrogen and progesterone decrease in the body. As hormone levels decrease, menstruation may be irregular and will eventually stop.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed. Ovaries are the oval sacs in a woman's body where eggs are made.
- 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's 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

रजोनिवृत्ति का नियमन (मेनोपॉज़)

रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज़) औरत के जीवन की एक अवस्था है जब कि एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन का हार्मोन स्तर शरीर में कम हो जाता है। जैसे-जैसे हार्मोन का स्तर कम होता है मासिक धर्म अनियमित हो सकते हैं और अंततः समाप्त हो जाएंगे।

रजोनिवृत्ति आती है:

- बुढ़ापे के एक प्राकृतिक हिस्से के रूप में
- डिंबग्रंथियाँ निकाल दिये जाने पर। अंडाशय (डिंबग्रंथियाँ) एक महिला के शरीर में अंडाकार थैलियाँ होती हैं जहां अंडे बनते हैं।
- जब विकिरण या कीमोथेरेपी के कारण डिंबग्रंथियाँ बदलती हैं
- जब शरीर द्वारा एस्ट्रोजन कम बनता है

लक्षण

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

रजोनिवृत्ति के सामान्य लक्षण हैं:

- मासिक चक्र या रजोधर्म में बदलाव
- गर्म पसीने छूटना या उत्तेजित महसूस करना और पसीने आना
- सोने में परेशानी

- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- 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 or bleeding between monthly menstruation
- Bleeding that starts 12 months after not having a period
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

- मनोदशा में उतार-चढ़ाव
- सिरदर्द
- परेशानी महसूस करना
- योनि का सूखापन
- यौनच्छा का अभाव या कष्टदायक संभोग
- त्वचा या बालों का सूखापन

लक्षण जिनके बारे में अपने डॉक्टर को बताएँ

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस करती हैं तो अपने डाक्टर के दफ्तर जाएँ। 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 या मासिक धर्म के बीच होने वाला रक्तस्राव
- मासिक धर्म न होने के 12 महीनों बाद शुरू होने वाला रक्तस्राव
- लम्बे समय से हो रहा योनि स्राव
- योनि में खुजली, जलन या परेशानी
- बार-बार पेशाब आना और जलन
- दुष्चिंता या अवसाद जो नींद, सम्बन्धों और काम की दिनचर्या को प्रभावित करता है

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:
 - ▶ 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
 - ▶ Smoking
- Stay cool when having a hot flash:
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Wear absorbent, cotton clothing and 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.
- Exercise 30 minutes each day 4 days or more each week.

आपके लक्षणों पर नियंत्रण के उपाय

रजोनिवृत्ति के अपने लक्षणों को नियंत्रित करने के तरीकों के बारे में जानने के लिए अपने डाक्टर से बात करें। कुछ इलाज प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, उन पर भी ध्यान देना जरूरी है।

गरम पसीनों के प्रबंधन में सहायता के लिए:

- उन चीजों से बचें जो उत्तेजना पैदा करती हैं जैसे कि:
 - ▶ तंग कपड़े
 - ▶ गर्मी
 - ▶ कैफीन वाले खाद्य पदार्थ और तरल पदार्थ जैसे कि चॉकलेट, कॉफी, चाय और तरल पेय पदार्थ
 - ▶ शराब
 - ▶ मसालों से बने मसालेदार खाने जैसे कि लालमिर्च या दालचीनी
 - ▶ सिगरेट पीना
- जब उत्तेजित हों तो शांत बने रहें:
 - ▶ एक ठंडे कमरे में रहें
 - ▶ दिन के समय पंखों का इस्तेमाल करें
 - ▶ अवशोषी, सूती कपड़े पहनें और कई परतें पहनें। उत्तेजित महसूस होने पर कुछ परतें उतार दें।
- गहरी, धीरे-धीरे और अपने पेट से सांस लें ताकि आप तनाव मुक्त हो सकें। प्रति मिनट 6 से 8 बार सांस लें। सुबह और शाम कम से कम 15 मिनट इसे आजमाएँ।
- हर दिन अपने खाने में सोयाबीन से बने भोज्य पदार्थ जैसे सोयाबीन का दूध या टोफू, शामिल करें।
- प्रत्येक सप्ताह 4 दिन या उससे अधिक प्रति दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करें।

- Find or create a support group.
- Try meditation, massage, acupuncture and other treatments to help with overall health and wellbeing.

To help with sleep:

- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- 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.

To help your moods or anxious feelings:

- Talk to your doctor about your feelings, moods and frustrations. Discuss treatment such as taking antidepressant medicines.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Stay involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.

- एक सहायक समूह तलाशें या बनाएँ।
- समग्र स्वास्थ्य और भलाई के साथ मदद करने के लिए ध्यान, मालिश, एक्जूपंक्चर और अन्य उपचार अपनाएँ।

निद्रा में मदद के लिए:

- कमरा ठंडा रखें और हल्के कपड़े पहनें।
- नींद की गोलियां लेना कम करें या उनसे परहेज करें।
- शाम को कैफीन या शराब लेने से परहेज करें।
- सोने के समय या रात में जागने पर गर्म पानी से नहाएँ या शावर 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 सोएँ और जागें।
- देर से खाना खाने और सोने से पहले भारी सैक्स से परहेज करें।

आपकी मनोदशा सुधारने या दुष्चिंता से उबरने के लिए:

- अपनी भावनाओं, मनोदशा और कुंठाओं के बारे में अपने डाक्टर से बात करें। अवसादरोधी दवाईयाँ लेने जैसे उपचार के बारे में विचार-विमर्श करें।
- एक सहायक समूह में हिस्सा लें या जरूरत होने पर सलाह लें।
- उन सामाजिक और पारिवारिक गतिविधियों में शामिल रहें जिनमें आप आनन्द प्राप्त करते हैं।
- तनाव कम करें। तनावमुक्त होने के लिए पेट से गहरी, धीमी सांसें लें।

- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting goals.
- Exercise regularly.

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
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps and bubble baths that may irritate your vagina.
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises, each day. They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.

- एक समय पर 1 या 2 कामों पर ही ध्यान केन्द्रित करें। वास्तविक लक्ष्यों को ही निर्धारित करें। विविध और एक दूसरे से विपरीत लक्ष्यों से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

योनि की शुष्कता या यौन समस्याओं में मदद के लिए:

- योनि की शुष्कता या पीड़ादायक संभोग से बचने के लिए संभोग के दौरान चिकनाई का उपयोग करें। एक पानी-आधारित चिकनाई कंडोम में लेटेक्स को नहीं तोड़ेगी।
- दूसरे उत्पादों, उनके लक्ष्य, प्रतिकूल प्रभावों और उनके सुरक्षित उपयोग के बारे में जानें। अपने डाक्टर से इन उत्पादों के बारे में चर्चा करें:
 - ▶ घाव कम करने के लिए एस्ट्रोजन क्रीम
 - ▶ यौनेच्छा को बढ़ाने के लिए टेस्टोस्टेरोन क्रीम
 - ▶ योनि की नमी और राहत को बनाए रखने के लिए मदद के लिए उत्पाद
- नलधावन, स्त्री स्वच्छता स्प्रे, लोशन, साबुन और बुलबुला सान जिनसे आपकी योनि में जलन हो सकती है, का उपयोग करने से बचें।
- सूती अधोवस्त्रों का उपयोग करें।
- प्रत्येक दिन केगल व्यायाम, जिन्हें पैल्विक फ्लोर व्यायाम भी कहा जाता है, करें। ये उन मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं जो पेशाब के बहाव को नियंत्रित करती हैं। इन मांसपेशियों को तलाशने के लिए अपने पेशाब को बीच में रोकने की कोशिश करें। मांसपेशियों को एक या दो सेकेंड के लिए दबाएँ और फिर छोड़ दें। ये वे मांसपेशियाँ हैं जिन्हें केगल्स मजबूत बनाते हैं। इन व्यायामों को उस समय करें जब आपने अपने मूत्राशय को खाली कर लिया हो।

1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.
 2. Then relax the muscles.
 3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.
 4. Tell your doctor if Kegel exercises do not help urine leaks.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
 - Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

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.
- Wash your hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 15 SPF. Reapply products liberally every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

1. मांसपेशियों को कसें। इन मांसपेशियों को 5 से 10 सेकेंड के लिए पकड़ें। यदि आप इन मांसपेशियों को 1 या 2 सेकेंड के लिए ही कस सकते हैं तो समय के साथ-साथ उन्हें ज्यादा देर के लिए पकड़ने पर काम करें।
 2. फिर इन मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें।
 3. इसे 10 से 20 बार दोहराएँ, कम से कम दिन में 3 बार।
 4. आपने डाक्टर को बताएँ यदि ये केगल व्यायाम पेशाब के बहाव में मदद नहीं करते हैं।
- प्राकृतिक स्नेहन को बढ़ाने के लिए प्राक्क्रीडा और उद्दीपन का उपयोग करें।
 - अपने साथी के साथ अपने शारीरिक बदलावों और भावनाओं के बारे में बात करें।

बालों और त्वचा के रखेपन से बचने के लिए:

- शुष्क त्वचा पर दिन में दो बार लोशन लगाएँ। ज्यादा खुशबूदार या अल्कोहल वाले लोशन का इस्तेमाल न करें। वे और शुष्कता ला सकते हैं।
- अपने बालों के प्राकृतिक तेलों को फैलने में मदद के लिए अक्सर अपने बालों में ब्रश करें।
- अपने बालों को कम बार धोएँ। जब भी बाल धोएँ हर बार कंडीशनर का प्रयोग करें।
- धूप में कम से कम रहें और हर दिन कम से कम 15 एसपीएफ की सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। जब भी बाहर हों उत्पादों का काफी मात्रा में हरेक 2 घंटों पर पुनः इस्तेमाल करें, यहां तक कि बादलों भरे दिन पर भी। हैट लगाएँ या सर ढक कर रखें।
- अपने बालों पर उन रसायनों के उपयोग से बचें जो आपके बालों को शुष्क कर देते हैं।

Medicines 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.

- Check with your doctor or pharmacist before using herbs or dietary supplements such as 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.
- Discuss the use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines such as Vitamin B complex, Vitamin E or 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 contains estrogen and sometimes progestin.
 - ▶ Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor) and paroxetine (Paxil)
 - ▶ Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres)

रजोनिवृत्ति की दवाईयाँ

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

- जड़ी-बूटियों या पूरक आहार के रूप में सोया उत्पादों, काला कोहाश, डांग क्वी, जिसेंग या अन्य लेने से पहले अपने डाक्टर या औषधि विक्रेता से बात करें। वे आपके स्वास्थ्य के लिए इनसे होने वाले खतरों और फायदों की तुलना करने में मदद कर सकते हैं। इनके अन्य उपचारों के साथ प्रतिक्रिया करने की संभावना हो सकती है।
- अपने डाक्टर के साथ दवाईयों के इस्तेमाल के बारे में विचार-विमर्श करें। आपका डाक्टर आपको पूरक आहार या गैर पर्च वाली दवाओं को लेने की सलाह दे सकता है जैसे कि विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई या आइबोप्रूफिन, या निर्धारित दवाएँ जैसे कि:
 - ▶ हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT)। मध्यम से गंभीर उत्तेजनाओं के लिए आपका डाक्टर थोड़े समय के लिए (5 साल से कम) HRT के इस्तेमाल की सलाह दे सकता है यदि आपको कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या न हो। HRT में एस्ट्रोजन और कई बार प्रोजेस्टन भी होते हैं।
 - ▶ अवसादरोधी जैसे कि sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor) और paroxetine (Paxil)
 - ▶ ब्लड प्रेशर की दवाएँ जैसे कि clonidine (Catapres)

- ▶ Birth control pills
- ▶ Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone)

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are started in small doses and are then increased over time to control your signs.

Your Health

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. Take steps to lessen your risk and stay healthy:

- Do not smoke or use tobacco products. Ask your doctor for help to quit.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, get at least 15 minutes of sun exposure each day or talk to your doctor or health care provider about taking a calcium supplement with vitamin D.
 - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D is sunshine. For people with light colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure is enough for your body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed.

- ▶ जन्म नियंत्रण करने वाली गोलियाँ
- ▶ मिरगी के दौरों विरोधी दवाएँ जैसे कि gabapentin (Neurontin, Gabarone)

इनमें से बहुत सी दवाएँ अन्य स्वास्थ्य कारणों से भी इस्तेमाल होती हैं पर उत्तेजना को भी घटा सकती हैं। अक्सर ये दवाएँ कम खुराकों में शुरू की जाती हैं और फिर समय के साथ-साथ आपके लक्षणों को कम करने के लिए बढ़ाई जाती हैं।

आपका स्वास्थ्य

रजोनिवृत्ति के दौरान और उसके बाद, औरतों को हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस के होने का खतरा बढ़ जाता है। यह हार्मोनों में बदलाव के साथ संबंधित है। अपने खतरे को कम करने और स्वस्थ रहने के लिए कदम उठाएँ:

- सिगरेट न पीएँ या तम्बाकू युक्त उत्पादों का प्रयोग न करें। छोड़ने में मदद के लिए अपने डाक्टर से बात करें।
- शराब पीने को प्रतिदिन 1 पैग तक सीमित करें।
- विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ, फल और साबुत अन्न खाएँ।
- कैल्सियम युक्त भोजन खाएँ, प्रत्येक दिन 15 मिनटों तक सूर्य की रोशनी प्राप्त करें या अपने डाक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से एक कैल्सियम पूरक लेने के बारे में बात करें।
 - ▶ खाने में कैल्सियम के स्रोतों में दूध, दुग्ध पदार्थ या कैल्सियम दृढीकृत खाने जैसे कि जूस या सीरियल्स शामिल हैं।
 - ▶ विटामिन डी आपके शरीर को कैल्सियम अवशोषित करने में मदद करता है। विटामिन डी का मुख्य स्रोत सूर्य की रोशनी है। हल्के रंग की चमड़ी वाले लोगों के लिए 15 से 20 मिनटों तक सूर्य की रोशनी उनके शरीर के लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी बनाने के लिए काफी है। गहरे रंग की चमड़ी वाले लोगों को 30 मिनट प्रतिदिन सूर्य की रोशनी की आवश्यकता होती है।

- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and strength training are good choices.

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

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- अपने भोजन में नमक, कोलेस्ट्रॉल और वसा को घटाएँ।
- कैफीन को सीमित करें।
- एक स्वास्थ्यप्रद वजन बनाएँ रखें।
- प्रतिदिन 30 मिनटों के लिए व्यायाम करें। पैदल चलना और मजबूत करने वाला प्रशिक्षण अच्छे विकल्प हैं।

यदि आपके रजोनिवृत्ति या अपने लक्षणों के उपचार के बारे में कोई प्रश्न या शंकाएँ हैं तो अपने डाक्टर या नर्स से बात करें।

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Managing Menopause. Hindi.