

Table of Contents

SR. No	Language	Page no.
1.	English	2
2.	Arabic	5
3.	Bengali	8
4.	Chinese	11
5.	French	13
6.	German	16
7.	Gujarati	19
8.	Hebrew	22
9.	Hindi	25
10.	Italian	27
11.	Kurdish	30
12.	Polish	33
13.	Portuguese	36
14.	Punjabi	39
15.	Russian	42
16.	somali	45
17.	Spanish	49
18.	Tamil	52
19.	Telugu	56
20.	Urdu	59



REPORT OF VMC PPG EVENT

Topic: MENOPAUSE MATTERS

Time and place: 6.30 Thursday 10 May 2018, Group Room VMC

Speakers:

Dr Susan Rankine, GP Partner, VMC, with a special interest in Women's Health

Nigel Denby, Registered Dietician Anna Kiff, Acupuncturist

Dr Rankine opened the meeting by clarifying that 'the menopause' is when you have your last period. Perimenopause is what happens before the menopause and post-menopause is what happens after. The menopause generally occurs between the ages of 47 and 54 with the average age being 51 years but the symptoms can last from 5 to 20 years or more. The symptoms associated with the menopause occur at the time of life when women's ovaries begin to lose their reproductive function and the levels of our female hormones oestrogen and progesterone begin to fall. Some symptoms of the menopause are very visible and can be distressing. They include hot flushes, joint pains, mood swings, irritability, insomnia and indecision. Since oestrogen protects the heart and bones there are also hidden symptoms: a greater risk of heart disease, reduced bone density with the risk of osteoporosis, and possibly weight gain. Dr Rankine then highlighted the Seven Dwarfs of the menopause:



100 years ago when a woman's life expectancy was 45 years most women did not reach the age of the menopause, and those that did coped with the symptoms as best they could in a domestic environment. Today, most of us are working women, many with stressful jobs who need to perform at their best throughout the menopausal years. Some women are fortunate to sail through the menopause with little discomfort, but most of us need help to alleviate the symptoms in order to carry on as normal. 45% of women say that work can be a struggle during the menopause and 47% say they would not tell their employer the real reason for taking time off. The menopause can adversely affect people's sex lives, and partners are often feel helpless because they don't understand what's going on. So what are the treatment options? There are basically three treatment options:

1. Medical/pharmaceutical – Hormone Replacement Therapy (HRT)
 2. Lifestyle and diet
 3. Alternatives such as acupuncture, herbal remedies and Cognitive Behavioral Therapy of which the most effective is HRT, which can be used in conjunction with other treatments.
- There are a lot of myths surrounding HRT and many of the things said about it are simply not



evidence based. Scientific studies tell us that the increased risk of breast cancer and cardiovascular problems are minuscule compared with lifestyle risk factors. On the contrary HRT will protect the heart if taken early on in the menopause and is the best preventer of osteoporosis, whereas being overweight more than doubles the risk of breast cancer in women aged 50–59. HRT does not 'delay the inevitable'; it effectively manages the symptoms of the menopause, and lower doses of HRT continue to work when women are older. It is not true that you can only have HRT for 5 years. It may be taken for as long as necessary at the lowest effective dose.

In conclusion Dr Rankine said: There is no need to suffer. HRT can bring huge relief for many of the symptoms women have to suffer during the menopause. You can stop quickly or gradually.

If you get your symptoms back you may need to continue taking HRT. The reason you take HRT is that it makes you feel better. To prove it, one patient in the audience, a sprightly 88 year old, admitted that she had been taking HRT for over 30 years!

Q How do I know if I'm menopausal I have a Mirena coil in?

A. Dr Rankine: The Mirena coil is a very good method of contraception and also prevents bleeding during periods. It is therefore difficult to know when your periods have stopped. However, the menopause is about various symptoms such as hot flushes and tiredness, insomnia and mood swings. If you are the right sort of age and have these symptoms, you are likely to be menopausal regardless of not knowing if you have stopped your periods. The Mirena coil is also used to provide cover for HRT.

Nigel Denby then spoke about the importance of lifestyle and diet during the menopause. Although he began by saying unequivocally that lifestyle and diet on its own is never as effective as HRT. He listed the following key factors to be aware of:

- * eat a healthy diet
- * maintain a healthy weight
- * reduce salt – less is best
- * increase calcium and Vitamin D – both essential for healthy bones. We get Vitamin D from sunlight so get out and about every day.
- * manage your cholesterol – avoid high-cholesterol foods, eat more oats, almonds, Benecol, Flora pro-active.
- * keep up your fluid intake – two litres a day of water
- * eat soya foods that contain plant-derived phytoestrogens often called dietary oestrogens they are a weak natural alternative to HRT

The most important thing is to trim your diet. At the menopause your calorie requirements fall by 200 calories a day (1 x 2-stick Kit-Kat) so you need to take definite action to avoid weight gain. It is a moment to be motivated and to achieve that 200-calorie deficit. It is pretty easy to make those calorie savings. Take control little by little.

In answer to a question about herbal remedies, both speakers said: Just because it is dressed-up as being natural it doesn't mean that it is safe. In many cases the studies haven't been done. As long as it does no harm, it can be worth a try.

Q Surely the problem with consuming more dairy foods is that you put on weight?



A. ND: The calcium is in the watery part of milk and yoghurts so semi-skimmed and low-fat alternatives as just as good as full fat.

Anna Kiff then explained how acupuncture therapy had proved to be effective in alleviating menopausal symptoms as part of an overall plan combined with HRT, diet and lifestyle, although it usually takes a few months rather than weeks. It can also relieve restless legs, as confirmed by an enthusiastic member of the audience.

For reliable information on the effects of Hormone Replacement Therapy, VMC and the PPG advise you to read the latest scientific facts and guidance on the British Menopause Society (BMS) website: <https://thebms.org.uk> or Women's Health Concern: <https://www.womenshealth-concern.org>



Arabic Translation:

VMC PPG تقرير فعالية

الموضوع: مسائل انقطاع الطمث

الجماعية VMC الزمان والمكان: الساعة 6:30، الخميس 10 مايو 2018، قاعة

المتحدثون:

ومهمة بشكل خاص بصحة المرأة، VMC الدكتورة سوزان رانكين، طبيبة عامة شريكة في

نايجل دينبي، أخصائي تغذية معتمد، أنا كيف، أخصائية وخز بالإبر

افتتحت الدكتورة رانكين الاجتماع بتوضيح أن "انقطاع الطمث" هو آخر دورة شهرية. فترة ما قبل انقطاع الطمث هي ما يحدث قبل

انقطاع الطمث، ومرحلة ما بعد انقطاع الطمث هي ما يحدث بعده. يحدث انقطاع الطمث عادةً بين سن 47 و 54 عامًا، بمتوسط

عمر 51 عامًا، ولكن يمكن أن تستمر الأعراض من 5 إلى 20 عامًا أو أكثر. تظهر الأعراض المرتبطة بانقطاع الطمث في مرحلة

عملية تبدأ فيها مبايض المرأة يفقدان وظيفتها الإنجابية، وتبدأ مستويات هرموني الأنوثة "الإستروجين" و"البروجسترون"

بالانخفاض. بعض أعراض انقطاع الطمث واضحة جدًا وقد تكون مزعجة. تشمل هذه الأعراض الهبات الساخنة، وآلام المفاصل،

وتقلبات المزاج، والانفعال، والأرق، والتردد. ولأن "الإستروجين" يحمي القلب والعظام، فهناك أيضًا أعراض خفية: زيادة خطر

الإصابة بأمراض القلب، وانخفاض كثافة العظام مع خطر الإصابة بهشاشة العظام، وربما زيادة الوزن. ثم سلط الدكتور رانكين

الضوء على "الأقزام السبعة" لانقطاع الطمث:



قبل 100 عام، عندما كان متوسط عمر المرأة المتوقع 45 عامًا، لم تكن معظم النساء يصلن إلى سن انقطاع الطمث، ومن وصلن إليه تعاملن مع الأعراض بأفضل ما يمكن في بيئة منزلية. أما اليوم، فمعظمنا نساء عاملات، وكثيرات منهن يعملن في وظائف مرهقة، ويحتاجن إلى بذل قصارى جهدهن طوال سنوات انقطاع الطمث. بعض النساء محظوظات بتجاوزهن مرحلة انقطاع الطمث بسهولة ويسر، لكن معظمنا بحاجة إلى مساعدة لتخفيف الأعراض لمواصلة حياتهن الطبيعية. تقول 45% من النساء إن العمل قد يكون صعبًا خلال فترة انقطاع الطمث، بينما تقول 47% إنهن لن يخبرن صاحب العمل بالسبب الحقيقي لأخذ إجازة. يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث سلبيًا على الحياة الجنسية، وغالبًا ما يشعر الشركاء بالعجز لعدم فهمهم لما يحدث.

إذن، ما هي خيارات العلاج؟ هناك ثلاثة خيارات علاجية أساسية:

1. العلاج الطبي/الصيدلاني - العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)

2. نمط الحياة والنظام الغذائي

3. بدائل مثل الوخز بالإبر والعلاجات العشبية والعلاج السلوكي المعرفي، وأكثرها فعالية هو العلاج بالهرمونات البديلة، والذي

يمكن استخدامه مع علاجات أخرى.

هناك العديد من الخرافات حول العلاج بالهرمونات البديلة، والعديد من ما يُقال عنه ببساطة لا يستند إلى أدلة. تشير الدراسات العلمية إلى أن زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي وأمراض القلب والأوعية الدموية ضئيلة مقارنةً بعوامل الخطر المرتبطة بنمط الحياة. على العكس من ذلك، يحمي العلاج بالهرمونات البديلة القلب إذا تم تناوله في وقت مبكر من انقطاع الطمث، وهو أفضل وسيلة للوقاية من هشاشة العظام، في حين أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بأكثر من الضعف لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 59 عامًا. لا يُؤخر العلاج بالهرمونات البديلة "الأمر الحتمي"، بل يُدير أعراض انقطاع الطمث بفعالية، وتستمر الجرع المنخفضة منه في العمل حتى مع تقدم النساء في السن. ليس صحيحًا أن العلاج بالهرمونات البديلة لا يمكن أن يستمر لأكثر من 5 سنوات. يمكن تناوله طالما كان ذلك ضروريًا بأقل جرعة فعالة.



وفي الختام، قال الدكتور رانكين: "لا داعي للمعاناة. يُمكن للعلاج بالهرمونات البديلة أن يُخفف بشكل كبير من العديد من الأعراض التي تُعاني منها النساء خلال انقطاع الطمث. يُمكنك التوقف عنه بسرعة أو تدريجيًا.

إذا عادت الأعراض، فقد تحتاجين إلى الاستمرار في تناول العلاج بالهرمونات البديلة. والسبب في تناول العلاج بالهرمونات البديلة هو أنه يُشعركِ بتحسّن. لإثبات ذلك، اعترفت إحدى المريضات، وهي امرأة نشيطة تبلغ من العمر 88 عامًا، بأنها كانت تتناول العلاج الهرموني البديل لأكثر من 30 عامًا!

س: كيف أعرف أنني في سن اليأس؟ لديّ لولب ميرينا؟

ج: الدكتور رانكين: لولب ميرينا وسيلة ممتازة لمنع الحمل، كما أنه يمنع النزيف أثناء الدورة الشهرية. لذلك، من الصعب معرفة متى توقفت الدورة الشهرية.

ومع ذلك، فإن انقطاع الطمث يرتبط بأعراض مختلفة مثل الهبات الساخنة والتعب والأرق وتقلبات المزاج. إذا كنتِ في السن المناسب وتعانين من هذه الأعراض، فمن المرجح أن تكوني في سن اليأس، بغض النظر عن عدم معرفتكِ بتوقف دورتكِ الشهرية.

يُستخدم لولب ميرينا أيضًا لتغطية العلاج الهرموني البديل.

ثم تحدث نايجل دينبي عن أهمية نمط الحياة والنظام الغذائي خلال فترة انقطاع الطمث.

على الرغم من أنه بدأ بالتأكيد بشكل قاطع على أن نمط الحياة والنظام الغذائي وحدهما لا يكونان بنفس فعالية العلاج الهرموني البديل. سرد العوامل الرئيسية التالية التي يجب الانتباه إليها:

- * اتباع نظام غذائي صحي
- * الحفاظ على وزن صحي
- * تقليل الملح - فالأقل هو الأفضل *
- * زيادة الكالسيوم وفيتامين د - وكلاهما ضروري لصحة العظام. نحصل على فيتامين د من أشعة الشمس، لذا مارس الرياضة يوميًا.
- * التحكم في مستوى الكوليسترول - تجنب الأطعمة الغنية بالكوليسترول، وتناولي المزيد من الشوفان والوز وبينيكول وفلورا *
- * برو-أكتيف.
- * المحافظة على تناول السوائل - لترين من الماء يوميًا *
- * "تناولي أطعمة الصويا التي تحتوي على فيتويستروجينات مشتقة من النباتات، والتي غالبًا ما تُسمى "الإستروجينات الغذائية" وهي بديل طبيعي ضعيف للعلاج الهرموني البديل. أهم شيء هو تقليل نظامك الغذائي. عند انقطاع الطمث، تنخفض احتياجاتك من السعرات الحرارية بمقدار 200 سعر حراري يوميًا (علبة كيت كات واحدة - قطعتان)، لذا عليكِ تناول الكمية المحددة. اتخاذ إجراء لتجنب زيادة الوزن. إنها لحظة مثالية للتحفيز وتحقيق هذا العجز في السعرات الحرارية بمقدار 200 سعرة حرارية. من السهل جدًا تحقيق هذا التوفير في السعرات الحرارية. تحكم في الأمر تدريجيًا.

ردًا على سؤال حول العلاجات العشبية، قال المتحدثان: مجرد تقديمها على أنها طبيعية لا يعني أنها آمنة. في كثير من الحالات، لم تُجر دراسات عليها. طالما أنها لا تسبب ضررًا، فقد تكون جديرة بالتجربة.

س: بالتأكيد تكمن مشكلة تناول المزيد من منتجات الألبان في زيادة الوزن؟

ج. ن. د: يوجد الكالسيوم في الجزء المائي من الحليب والزبادي، لذا فإن البدائل شبه منزوعة الدسم وقليلة الدسم لا تقل فائدة عن الحليب كامل الدسم.

ثم أوضحت أنا كيف أثبت العلاج بالوخز بالإبر فعاليته في تخفيف أعراض انقطاع الطمث كجزء من خطة شاملة مقترنة بالعلاج الهرموني البديل والنظام الغذائي ونمط الحياة، على الرغم من أنه عادةً ما يستغرق بضعة أشهر بدلاً من أسابيع. كما يُمكنه تخفيف تملل الساقين، كما أكد أحد الحضور المتحمسين.



بقراءة أحدث الحقائق والإرشادات PPG و VMC للحصول على معلومات موثوقة حول آثار العلاج بالهرمونات البديلة، ننصحك
Women's Health أو موقع <https://thebms.org.uk> (BMS) العلمية على موقع الجمعية البريطانية لانقطاع الطمث
Concern: <https://www.womenshealth-concern.org>

Bengali Translation:

VMC PPG ইভেন্টের প্রতিবেদন



বিষয়: মেনোপজ গুরুত্বপূর্ণ

সময় এবং স্থান: 6.30 বৃহস্পতিবার 10 মে 2018, গ্রুপ রুম VMC

বক্তা:

ডঃ সুসান র্যাঙ্কাইন, জিপি পার্টনার, ভিএমসি, নারী স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ আগ্রহী
নাইজেল ডেনবি, নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান আনা কিফ, আকুপাংচারিস্ট
ডঃ র্যাঙ্কাইন স্পষ্ট করে সভার সূচনা করেন যে 'মেনোপজ' হল যখন আপনার
শেষ মাসিক হয়। পেরিমেনোপজের আগে যা ঘটে এবং মেনোপজের পরে যা ঘটে। মেনোপজ
সাধারণত 47 থেকে 54 বছর বয়সের মধ্যে ঘটে যার গড় বয়স 51 বছর তবে লক্ষণগুলি 5 থেকে 20
বছর বা তার বেশি সময় ধরে স্থায়ী হতে পারে।

মেনোপজের সাথে সম্পর্কিত লক্ষণগুলি জীবনের সেই সময়ে দেখা দেয় যখন মহিলাদের ডিম্বাশয়
তাদের প্রজনন কার্যকারিতা হারাতে শুরু করে এবং আমাদের মহিলা হরমোন ইস্ট্রোজেন এবং
প্রোজেস্টেরনের মাত্রা হ্রাস পেতে শুরু করে। মেনোপজের কিছু লক্ষণ খুব দৃশ্যমান এবং এটি
বিরক্তিকর হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে গরম লাগা, জয়েন্টে ব্যথা, মেজাজের পরিবর্তন, খিটখিটে
ভাব, অনিদ্রা এবং সিদ্ধান্তহীনতা। যেহেতু ওস্ট্রোজেন হৃদপিণ্ড এবং হাড়কে রক্ষা করে, তাই এর
লুকানো লক্ষণগুলিও রয়েছে: হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি, হাড়ের ঘনত্ব হ্রাস এবং অস্টিওপোরোসিসের
ঝুঁকি এবং সম্ভবত ওজন বৃদ্ধি। ডঃ র্যাঙ্কাইন এরপর মেনোপজের সাতটি বামন বিষয় তুলে ধরেন:



১০০ বছর আগে যখন একজন মহিলার আয়ু ৪৫ বছর ছিল, তখন বেশিরভাগ মহিলা মেনোপজের
বয়সে পৌঁছাতেন না এবং যারা ঘরোয়া পরিবেশে যতটা সম্ভব লক্ষণগুলি মোকাবেলা করতেন। আজ,
আমাদের বেশিরভাগই কর্মজীবী মহিলা, যাদের অনেকেই চাপযুক্ত চাকরি করেন যাদের মেনোপজের
বছরগুলিতে তাদের সেরাটা করতে হয়। কিছু মহিলা 'সৌভাগ্যবান' যে সামান্য অস্বস্তি নিয়ে
মেনোপজের মধ্য দিয়ে যান, তবে আমাদের বেশিরভাগেরই স্বাভাবিকভাবে চলতে লক্ষণগুলি কমাতে
সাহায্যের প্রয়োজন। ৪৫% মহিলা বলেন যে মেনোপজের সময় কাজ
একটি সংগ্রাম হতে পারে এবং ৪৭% বলেছেন যে তারা তাদের নিয়োগকর্তাকে ছুটি নেওয়ার আসল
কারণটি বলবেন না। মেনোপজ মানুষের যৌনজীবনের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে, এবং
সঙ্গীরা প্রায়শই অসহায় বোধ করেন কারণ তারা বুঝতে পারেন না যে কী ঘটছে।

তাহলে চিকিৎসার বিকল্পগুলি কী কী? মূলত তিনটি চিকিৎসার বিকল্প রয়েছে:

১. চিকিৎসা/ঔষধ - হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি (HRT)

২. জীবনধারা এবং খাদ্যাভ্যাস

৩. আকুপাংচার, ভেষজ প্রতিকার এবং জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপির মতো বিকল্প

যার মধ্যে সবচেয়ে কার্যকর হল HRT, যা অন্যান্য চিকিৎসার সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে।

HRT কে ঘিরে অনেক মিথ রয়েছে এবং এটি সম্পর্কে বলা অনেক কিছুই প্রমাণ ভিত্তিক নয়।

বৈজ্ঞানিক গবেষণা আমাদের বলে যে জীবনযাত্রার ঝুঁকির কারণগুলির তুলনায় স্তন ক্যান্সার এবং



হৃদরোগের সমস্যার ঝুঁকি খুবই কম। বিপরীতে, মেনোপজের প্রথম দিকে HRT গ্রহণ করলে হৃদয়কে রক্ষা করবে এবং অস্টিওপোরোসিসের সর্বোত্তম প্রতিরোধক, যেখানে ৫০-৫৯ বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে অতিরিক্ত ওজন স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি দ্বিগুণেরও বেশি করে। HRT 'অনিবার্যকে বিলম্বিত' করে না; এটি কার্যকরভাবে মেনোপজের লক্ষণগুলি পরিচালনা করে এবং মহিলাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে HRT-এর কম ডোজ কাজ করে। এটা সত্য নয় যে আপনি কেবল ৫ বছর ধরে HRT নিতে পারেন। এটি সর্বনিম্ন কার্যকর ডোজে যতক্ষণ প্রয়োজন ততক্ষণ পর্যন্ত নেওয়া যেতে পারে।

পরিশেষে ডাঃ র‍্যাঙ্কাইন বলেন: কষ্ট পাওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। মেনোপজের সময় মহিলাদের শ্বাসকষ্টের অনেক লক্ষণের জন্য HRT বিশাল স্বস্তি বয়ে আনতে পারে। আপনি দ্রুত বা ধীরে ধীরে থামাতে পারেন।

যদি আপনার লক্ষণগুলি ফিরে আসে তবে আপনাকে HRT গ্রহণ চালিয়ে যেতে হতে পারে। আপনি HRT গ্রহণের কারণ হল এটি আপনাকে আরও ভালো বোধ করে। এটি প্রমাণ করার জন্য, দর্শকদের মধ্যে একজন রোগী, একজন ৪৪ বছর বয়সী, স্বীকার করেছেন যে তিনি ৩০ বছরেরও বেশি সময় ধরে HRT গ্রহণ করছেন।

প্রশ্ন আমি কীভাবে জানব যে আমি মেনোপজের সময় আমার একটি Mirena কয়েল আছে?

উত্তর: ডাঃ র‍্যাঙ্কাইন: Mirena কয়েল গর্ভনিরোধের একটি খুব ভাল পদ্ধতি এবং এটি ঋতুস্রাবের সময় রক্তপাতও প্রতিরোধ করে। তাই আপনার মাসিক কখন বন্ধ হয়ে গেছে তা জানা কঠিন।

তবে, মেনোপজ বিভিন্ন লক্ষণ নিয়ে গঠিত যেমন গরমের ফ্লাশ এবং ক্লান্তি, অনিদ্রা এবং মেজাজের পরিবর্তন। যদি আপনার বয়স সঠিক হয় এবং এই লক্ষণগুলি থাকে, তাহলে আপনার মাসিক বন্ধ হয়ে গেছে কিনা তা না জেনেও আপনার মেনোপজ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

Mirena coil HRT-এর জন্যও ব্যবহৃত হয়।

Nigel Denby এরপর মেনোপজের সময় জীবনধারা এবং খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব সম্পর্কে কথা বলেন।

যদিও তিনি দ্ব্যর্থহীনভাবে বলেছিলেন যে জীবনধারা এবং খাদ্যাভ্যাস কখনই HRT-এর মতো কার্যকর নয়। তিনি নিম্নলিখিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি তালিকাভুক্ত করেছেন যা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে:

- * স্বাস্থ্যকর খাবার খান
- * স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন
- * লবণ কমিয়ে দিন - কমিয়ে দিন - সবচেয়ে ভালো
- * ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি বাড়ান - উভয়ই সুস্থ হাড়ের জন্য অপরিহার্য। আমরা সূর্যের আলো থেকে ভিটামিন ডি পাই তাই প্রতিদিন বাইরে বেরোন।
- * আপনার কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করুন - উচ্চ কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন, বেশি করে ওটস, বাদাম, বেনেকোল,

ফ্লোরা প্রো-অ্যাকাটিভ খান।

- * আপনার তরল গ্রহণের পরিমাণ বজায় রাখুন - দিনে দুই লিটার জল
 - * সয়াবিন জাতীয় খাবার খান যাতে উদ্ভিদ থেকে প্রাপ্ত ফাইটোয়েস্ট্রোজেন থাকে যা প্রায়শই ডায়েটারি ওস্ট্রোজেন নামে পরিচিত
- এগুলি এইচআরটি-র একটি দুর্বল প্রাকৃতিক বিকল্প
- সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনার খাদ্যতালিকা কমানো। মেনোপজের সময় আপনার ক্যালোরির চাহিদা



প্রতিদিন ২০০ ক্যালোরি কমে যায় (১ x ২-স্টিক কিট-ক্যাট) তাই আপনাকে নির্দিষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করতে হবেওজন বৃদ্ধি রোধ করার জন্য পদক্ষেপ নিন। এটি অনুপ্রাণিত হওয়ার এবং ২০০-ক্যালোরি ঘাটতি অর্জনের একটি মুহূর্ত। ক্যালোরি সাশ্রয় করা বেশ সহজ। ধীরে ধীরে নিয়ন্ত্রণ করুন। ভেষজ প্রতিকার সম্পর্কে এক প্রশ্নের উত্তরে, উভয় বক্তা বলেছেন: শুধুমাত্র প্রাকৃতিকভাবে সজ্জিত হওয়ার অর্থ এই নয় যে এটি নিরাপদ। অনেক ক্ষেত্রে গবেষণা করা হয়নি। যতক্ষণ না এটি কোনও ক্ষতি করে না, ততক্ষণ এটি চেষ্টা করার যোগ্য হতে পারে।

প্রশ্ন: দুধ এবং দইয়ের জলীয় অংশে ক্যালসিয়াম থাকে তাই আধা-স্কিমড এবং কম চর্বিযুক্ত বিকল্পগুলি সম্পূর্ণ চর্বির মতোই ভালো।

আনা কিফ তারপর ব্যাখ্যা করলেন যে কীভাবে আকুপাংচার থেরাপি HRT, খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনধারার সাথে মিলিত সামগ্রিক পরিকল্পনার অংশ হিসাবে মেনোপজের লক্ষণগুলি উপশম করতে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে,

যদিও এটি সাধারণত সপ্তাহের চেয়ে কয়েক মাস সময় নেয়। এটি অস্থির পাও উপশম করতে পারে, যেমনটি দর্শকদের একজন উৎসাহী সদস্য নিশ্চিত করেছেন।

হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপির প্রভাব সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য তথ্যের জন্য, VMC এবং PPG আপনাকে ব্রিটিশ মেনোপজ সোসাইটির (BMS) ওয়েবসাইট: <https://thebms.org.uk> অথবা মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগ: <https://www.womenshealth-concern.org>-এর সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক তথ্য এবং নির্দেশিকা পড়ার পরামর্শ দিচ্ছেন।



Chinese Translation:

VMC PPG 活动报告

主题：更年期问题

时间和地点：2018 年 5 月 10 日星期四 6:30, VMC 小组会议室

发言人：

Susan Rankine 博士，VMC 全科医生合伙人，特别关注女性健康

Nigel Denby, 注册营养师 Anna Kiff, 针灸师

Rankine 博士在会议开始时澄清了“更年期”是指您最后一次月经的时间。围绝经期是绝经前发生的，绝经后是绝经后发生的。绝经期通常发生在 47 至 54 岁之间，平均年龄为 51 岁，但症状可持续 5 至 20 年或更长时间。

与更年期相关的症状发生在女性卵巢开始失去生殖功能并且女性荷尔蒙雌激素和孕激素水平开始下降的时期。更年期的一些症状非常明显，可能令人痛苦。这些症状包括潮热、关节痛、情绪波动、易怒、失眠和犹豫不决。由于雌激素保护心脏和骨骼，因此也存在一些隐藏的症状：患心脏病的风险更大、骨密度降低、骨质疏松症的风险更高，以及体重增加。兰金博士随后强调了更年期的七个小矮人：



100 年前，当女性的预期寿命为 45 岁时，大多数女性都没有达到更年期的年龄，而那些已经达到更年期年龄的女性在家庭环境中尽其所能应对这些症状。今天，我们大多数人都是职业女性，许多人从事压力很大的工作，需要在整个更年期保持最佳状态。有些女性很幸运，几乎没有不适地度过了更年期，但我们大多数人需要帮助来缓解症状，以便继续正常生活。45% 的女性表示，更年期期间工作可能很艰难，47% 的女性表示她们不会告诉雇主请假的真正原因。更年期会对人们的性生活产生不利影响，而伴侣常常感到无助，因为他们不明白发生了什么。那么治疗方案是什么呢？基本上有三种治疗方案：1. 医疗/药物 - 激素替代疗法 (HRT) 2. 生活方式和饮食 3. 替代疗法，如针灸、草药和认知行为疗法，其中最有效的是 HRT，可以与其他治疗方法结合使用。关于 HRT 有很多误解，很多关于它的说法根本没有证据。科学研究表明，与生活方式风险因素相比，乳腺癌和心血管疾病的风险增加微不足道。相反，如果在更年期早期服用 HRT，它将保护心脏，并且是预防骨质疏松症的最佳方法，而超重会使 50-59 岁女性患乳腺癌的风险增加一倍以上。HRT 不会“推迟不可避免的事情”；它有效地控制了更年期症状，当女性年龄较大时，较低剂量的 HRT 仍会继续发挥作用。HRT 只能服用 5 年的说法是不正确的。只要有必要，就可以以最低有效剂量服用。

最后，Rankine 博士说：没有必要忍受痛苦。HRT 可以极大地缓解女性在更年期必须忍受的许多症状。您可以快速或逐渐停止。

如果症状复发，您可能需要继续服用 HRT。服用 HRT 的原因是它能让您感觉更好。为了证明这一点，一位 88 岁、精力充沛的患者承认，她已经接受 HRT 治疗 30 多年了！

问：我如何知道我是否处于更年期，我是否使用了 Mirena 避孕环？



答：Rankine 医生：Mirena 避孕环是一种非常好的避孕方法，还可以防止月经期间出血。因此，很难知道您的月经何时停止。

然而，更年期有各种症状，如潮热和疲倦、失眠和情绪波动。如果您年龄合适并且有这些症状，那么无论您是否知道月经是否停止，您都很可能处于更年期。

Mirena 避孕环也用于为 HRT 提供保障。

Nigel Denby 随后谈到了更年期生活方式和饮食的重要性。

尽管他一开始就明确表示，生活方式和饮食本身永远不会像 HRT 那样有效。他列出了以下需要注意的关键因素：

- * 健康饮食
- * 保持健康体重
- * 减少盐摄入量 – 少吃最好
- * 增加钙和维生素 D – 二者对骨骼健康至关重要。我们从阳光中获取维生素 D，因此每天外出活动。
- * 控制胆固醇 – 避免高胆固醇食物，多吃燕麦、杏仁、Benecol、Flora pro-active。
- * 保持液体摄入量 – 每天两升水
- * 食用含有植物源性植物雌激素（通常称为膳食雌激素）的大豆食品，它们是 HRT 的弱天然替代品

最重要的是调整饮食。更年期时，您的卡路里需求每天会减少 200 卡路里（1 x 2 支 Kit-Kat），因此您需要摄入明确的避免体重增加的最好措施。这是一个激励自己并实现 200 卡路里赤字时刻。节省这些卡路里非常容易。一点一点地控制。

在回答有关草药的问题时，两位发言人都说：仅仅因为它被包装成天然的，并不意味着它是安全的。在许多情况下，研究尚未完成。只要它没有危害，就值得一试。

问：食用更多乳制品的问题肯定是体重增加？

答：ND：钙存在于牛奶和酸奶的水分中，因此半脱脂和低脂替代品与全脂一样好。

安娜·基夫随后解释了针灸疗法如何作为与 HRT、饮食和生活方式相结合的整体计划的一部分，有效地缓解更年期症状，尽管通常需要几个月而不是几周。它还可以缓解腿部不安，一位热情的观众证实了这一点。

有关激素替代疗法效果的可靠信息，VMC 和 PPG

建议您阅读英国更年期协会 (BMS) 网站：<https://thebms.org.uk> 或女性健康关注：

<https://www.womenshealth-concern.org> 上的最新科学事实和指导



French Translation:

COMPTE-RENDU DE L'ÉVÉNEMENT PPG VMC

Thème : L'IMPORTANCE DE LA MÉNOPAUSE

Horaire et lieu : Jeudi 10 mai 2018, 18 h 30, Salle de groupe VMC

Intervenants :

Dre Susan Rankine, médecin généraliste associée, VMC, spécialisée dans la santé des femmes

Nigel Denby, diététicien agréé

Anna Kiff, acupunctrice

Le Dr Rankine a ouvert la réunion en précisant que la « ménopause » correspond à la période où vous avez vos dernières règles. La périménopause précède la ménopause et la postménopause suit. La ménopause survient généralement entre 47 et 54 ans, l'âge moyen étant de 51 ans, mais les symptômes peuvent durer de 5 à 20 ans, voire plus.

Les symptômes associés à la ménopause surviennent à la période de la vie où les ovaires commencent à perdre leur fonction reproductive et où les taux d'œstrogènes et de progestérone, nos hormones féminines, commencent à chuter. Certains symptômes de la ménopause sont très visibles et peuvent être pénibles. Ils comprennent les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires, les sautes d'humeur, l'irritabilité, l'insomnie et l'indécision. Les œstrogènes protégeant le cœur et les os, des symptômes cachés existent : un risque accru de maladie cardiaque, une diminution de la densité osseuse avec risque d'ostéoporose, et une possible prise de poids. Le Dr Rankine a ensuite mis en lumière les sept nains de la ménopause :



Il y a 100 ans, lorsque l'espérance de vie était de 45 ans, la plupart des femmes n'atteignaient pas l'âge de la ménopause, et celles qui y parvenaient surmontaient les symptômes du mieux qu'elles pouvaient dans leur environnement familial. Aujourd'hui, la plupart d'entre nous sont des femmes actives, souvent dans des emplois stressants, qui doivent donner le meilleur d'elles-mêmes tout au long de la ménopause. Certaines femmes ont la chance de traverser la ménopause sans trop de difficultés, mais la plupart d'entre nous ont besoin d'aide pour soulager les symptômes et poursuivre une vie normale. 45 % des femmes affirment que le travail peut être difficile pendant la ménopause et 47 % affirment qu'elles ne divulgueraient pas à leur employeur la véritable raison de leur arrêt de travail. La ménopause peut avoir des répercussions négatives sur la vie sexuelle, et les partenaires se sentent souvent démunis, ne comprenant pas ce qui se passe.

Quelles sont donc les options thérapeutiques ? Il existe essentiellement trois options :

1. Médicamenteux/pharmaceutique : traitement hormonal substitutif (THS)



2. Hygiène de vie et alimentation

3. Alternatives telles que l'acupuncture, les plantes médicinales et la thérapie cognitivo-comportementale

dont la plus efficace est le THS, qui peut être utilisé en association avec d'autres traitements.

De nombreux mythes entourent le THS, et beaucoup de ce qui est dit à son sujet ne sont tout simplement pas fondés sur des preuves. Des études scientifiques indiquent que le risque accru de cancer du sein et de problèmes cardiovasculaires est minime comparé aux facteurs de risque liés au mode de vie. Au contraire, le THS protège le cœur s'il est pris tôt pendant la ménopause et constitue le meilleur moyen de prévention de l'ostéoporose. Le surpoids, quant à lui, multiplie par plus de deux le risque de cancer du sein chez les femmes de 50 à 59 ans. Le THS ne « retarde pas l'inévitable » ; il gère efficacement les symptômes de la ménopause, et des doses plus faibles continuent d'être efficaces même chez les femmes plus âgées. Il est faux de prétendre que le THS ne peut être utilisé que pendant 5 ans. Il peut être pris aussi longtemps que nécessaire, à la dose minimale efficace.

En conclusion, le Dr Rankine a déclaré : « Inutile de souffrir. Le THS peut apporter un soulagement considérable à de nombreux symptômes que les femmes subissent pendant la ménopause. Vous pouvez arrêter rapidement ou progressivement. »

Si vos symptômes réapparaissent, vous devrez peut-être poursuivre le THS. Si vous prenez un THS, c'est pour vous sentir mieux. Pour preuve, une patiente dans l'assistance, une femme dynamique de 88 ans, a admis qu'elle prenait un THS depuis plus de 30 ans !

Q Comment savoir si je suis ménopausée et que je porte un stérilet Mirena ?

R. Dr Rankine : Le stérilet Mirena est une très bonne méthode de contraception et prévient également les saignements pendant les règles. Il est donc difficile de savoir quand les règles ont cessé.

Cependant, la ménopause s'accompagne de divers symptômes, tels que bouffées de chaleur et fatigue, insomnie et sautes d'humeur. Si vous avez l'âge requis et présentez ces symptômes, vous êtes probablement ménopausée, même si vous ne savez pas si vos règles ont cessé. Le stérilet Mirena est également utilisé pour remplacer le THS.

Nigel Denby a ensuite évoqué l'importance du mode de vie et de l'alimentation pendant la ménopause.

Il a tout d'abord affirmé sans équivoque que le mode de vie et l'alimentation seuls ne sont jamais aussi efficaces qu'un THS. Il a énuméré les facteurs clés suivants à prendre en compte :

- * Adopter une alimentation saine
- * Maintenir un poids santé
- * Réduire sa consommation de sel – moins c'est mieux
- * Augmenter le calcium et la vitamine D – deux éléments essentiels à la santé osseuse. Nous obtenons de la vitamine D grâce au soleil, alors sortez tous les jours.
- * Gérez votre cholestérol : évitez les aliments riches en cholestérol, consommez davantage d'avoine, d'amandes, de Benecol et de Flora Pro-Active.
- * Maintenez votre consommation de liquides : deux litres d'eau par jour.
- * Consommez des produits à base de soja qui contiennent des phytoestrogènes d'origine végétale, souvent appelés œstrogènes alimentaires. Ils constituent une alternative naturelle et faible au THS.



Le plus important est de réduire votre alimentation. À la ménopause, vos besoins caloriques diminuent de 200 calories par jour (1 x 2 sachets de Kit-Kat). Il est donc nécessaire de prendre des compléments alimentaires.

Actions concrètes pour éviter la prise de poids. C'est le moment de se motiver et d'atteindre ce déficit de 200 calories. Réaliser ces économies est assez facile. Prenez le contrôle petit à petit.

En réponse à une question sur les plantes médicinales, les deux intervenants ont déclaré : « Ce n'est pas parce qu'elles sont présentées comme naturelles qu'elles sont sans danger. Dans de nombreux cas, les études n'ont pas été menées. Tant que cela ne présente aucun danger, cela peut valoir la peine d'essayer. »

Q. Le problème avec la consommation accrue de produits laitiers est-il la prise de poids ?

R. ND : Le calcium se trouve dans la partie aqueuse du lait et des yaourts, donc les alternatives demi-écrémées et allégées sont tout aussi efficaces que les laits entiers.

Anna Kiff a ensuite expliqué comment l'acupuncture s'est avérée efficace pour soulager les symptômes de la ménopause dans le cadre d'un programme global associé à un THS, à un régime alimentaire et à un mode de vie sain, bien que cela prenne généralement quelques mois plutôt que quelques semaines. Il peut également soulager les jambes sans repos, comme l'a confirmé un membre enthousiaste du public.

Pour des informations fiables sur les effets du traitement hormonal substitutif, VMC et le PPG vous conseillent de consulter les dernières données et recommandations scientifiques sur le site web de la British Menopause Society (BMS) : <https://thebms.org.uk> ou de Women's Health Concern : <https://www.womenshealth-concern.org>



German Translation:

BERICHT ÜBER DIE VMC PPG-VERANSTALTUNG

Thema: WECHSELJAHRE

Zeit und Ort: Donnerstag, 10. Mai 2018, 18:30 Uhr, Gruppenraum VMC

Referentinnen:

Dr. Susan Rankine, Partnerin der Allgemeinmedizin, VMC, mit Schwerpunkt Frauengesundheit

Nigel Denby, staatlich anerkannter Ernährungsberater

Anna Kiff, Akupunkteurin

Dr. Rankine eröffnete die Veranstaltung mit der Klarstellung, dass die Menopause die letzte Periode ist. Die Perimenopause ist die Zeit vor den Wechseljahren und die Postmenopause die Zeit danach. Die Wechseljahre treten in der Regel zwischen 47 und 54 Jahren auf, das Durchschnittsalter liegt bei 51 Jahren. Die Symptome können jedoch 5 bis 20 Jahre oder länger anhalten.

Die mit den Wechseljahren verbundenen Symptome treten in der Lebensphase auf, in der die Eierstöcke der Frau ihre Fortpflanzungsfunktion verlieren und der Spiegel der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron zu sinken beginnt. Einige Symptome der Wechseljahre sind deutlich sichtbar und können belastend sein. Dazu gehören Hitzewallungen, Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Unentschlossenheit. Da Östrogen Herz und Knochen schützt, gibt es auch versteckte Symptome: ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, eine verringerte Knochendichte mit dem Risiko von Osteoporose und möglicherweise Gewichtszunahme. Dr. Rankine hob anschließend die sieben Zwerge der Wechseljahre hervor:



Vor 100 Jahren, als die Lebenserwartung einer Frau 45 Jahre betrug, erreichten die meisten Frauen das Alter der Wechseljahre nicht, und diejenigen, die es erreichten, kamen mit den Symptomen so gut es ging in ihrem häuslichen Umfeld zurecht. Heute sind die meisten von uns berufstätige Frauen, viele in stressigen Jobs, die während der Wechseljahre Höchstleistungen erbringen müssen. Manche Frauen haben das Glück, die Wechseljahre mit wenig Beschwerden zu überstehen, aber die meisten von uns brauchen Hilfe, um die Symptome zu lindern und ein normales Leben führen zu können. 45 % der Frauen geben an, dass die Arbeit während der Wechseljahre anstrengend sein kann, und 47 % sagen, sie würden ihrem Arbeitgeber den wahren Grund für ihre Auszeit nicht nennen. Die Wechseljahre können sich negativ auf das Sexualleben auswirken, und Partner fühlen sich oft hilflos, weil sie nicht verstehen, was vor sich geht. Welche Behandlungsmöglichkeiten



gibt es? Grundsätzlich gibt es drei Behandlungsmöglichkeiten: 1.

Medikamentös/pharmazeutisch – Hormonersatztherapie (HRT)

2. Lebensstil und Ernährung

3. Alternativen wie Akupunktur, pflanzliche Heilmittel und kognitive Verhaltenstherapie von denen die HRT am wirksamsten ist und in Kombination mit anderen Behandlungen eingesetzt werden kann.

Es gibt viele Mythen rund um die HRT, und viele der Aussagen darüber sind schlichtweg nicht evidenzbasiert. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das erhöhte Risiko für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Probleme im Vergleich zu den Risikofaktoren im Lebensstil verschwindend gering ist. Im Gegenteil: Eine Hormonersatztherapie schützt das Herz, wenn sie früh in den Wechseljahren eingenommen wird, und ist die beste Vorbeugung gegen Osteoporose. Übergewicht hingegen verdoppelt das Brustkrebsrisiko bei Frauen zwischen 50 und 59 Jahren. Eine Hormonersatztherapie verzögert nicht das Unvermeidliche; sie behandelt die Symptome der Wechseljahre effektiv, und niedrigere Dosen wirken auch noch, wenn Frauen älter sind. Es stimmt nicht, dass eine Hormonersatztherapie nur 5 Jahre lang angewendet werden kann. Sie kann so lange wie nötig in der niedrigsten wirksamen Dosis eingenommen werden.

Zusammenfassend sagte Dr. Rankine: „Es gibt keinen Grund zu leiden. Eine Hormonersatztherapie kann viele Symptome, unter denen Frauen in den Wechseljahren leiden, deutlich lindern. Sie können die Therapie schnell oder schrittweise beenden.

Wenn Ihre Symptome wiederkehren, müssen Sie die Hormonersatztherapie möglicherweise fortsetzen. Der Grund für die Einnahme einer Hormonersatztherapie ist, dass Sie sich danach besser fühlen. Um dies zu beweisen, gab eine Patientin im Publikum, eine rüstige 88-Jährige, zu, seit über 30 Jahren eine Hormonersatztherapie einzunehmen!“ F: Wie erkenne ich, ob ich in den Wechseljahren bin, obwohl ich eine Mirena-Spirale trage?

A. Dr. Rankine: Die Mirena-Spirale ist eine sehr gute Verhütungsmethode und verhindert zudem Blutungen während der Periode. Daher ist es schwierig zu wissen, wann die Periode ausgeblieben ist.

Die Wechseljahre gehen jedoch mit verschiedenen Symptomen einher, wie Hitzewallungen und Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Wenn Sie im entsprechenden Alter sind und diese Symptome aufweisen, befinden Sie sich wahrscheinlich in den Wechseljahren, auch wenn Sie nicht wissen, ob Ihre Periode ausgeblieben ist. Die Mirena-Spirale dient auch als Ersatz für eine Hormonersatztherapie (HRT).

Nigel Denby sprach anschließend über die Bedeutung von Lebensstil und Ernährung in den Wechseljahren.

Er stellte jedoch zunächst unmissverständlich fest, dass Lebensstil und Ernährung allein niemals so wirksam sind wie eine Hormonersatztherapie. Er nannte die folgenden Schlüsselfaktoren, die zu beachten sind:

- * Gesunde Ernährung

- * Gesundes Gewicht halten

- * Salz reduzieren – weniger ist besser

- * Mehr Kalzium und Vitamin D – beides wichtig für gesunde Knochen. Wir erhalten Vitamin D durch Sonnenlicht, also gehen Sie täglich raus.

- * Kontrollieren Sie Ihren Cholesterinspiegel – vermeiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel, essen Sie mehr Hafer, Mandeln, Benecol und Flora Pro-Active.



- * Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr – zwei Liter Wasser pro Tag.
- * Essen Sie Sojaprodukte, die pflanzliche Phytoöstrogene enthalten, die oft als diätetische Östrogene bezeichnet werden. Sie sind eine schwache natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie.

Das Wichtigste ist, Ihre Ernährung umzustellen. In den Wechseljahren sinkt Ihr Kalorienbedarf um 200 Kalorien pro Tag (1 x 2er-Pack Kit-Kat). Sie müssen daher bestimmte Mengen einnehmen.

Maßnahmen zur Vermeidung einer Gewichtszunahme. Jetzt ist es an der Zeit, motiviert zu sein und das 200-Kalorien-Defizit zu erreichen. Es ist ganz einfach, Kalorien einzusparen. Übernehmen Sie Schritt für Schritt die Kontrolle.

Auf eine Frage zu pflanzlichen Heilmitteln antworteten beide Sprecher: „Nur weil es als natürlich angepriesen wird, heißt das nicht, dass es sicher ist. In vielen Fällen wurden die Studien noch nicht durchgeführt. Solange es nicht schadet, kann es einen Versuch wert sein.“

F: Das Problem beim Konsum von mehr Milchprodukten ist doch sicher die Gewichtszunahme?

A. ND: Das Kalzium befindet sich im wässrigen Teil von Milch und Joghurt, daher sind teilentrahmte und fettarme Alternativen genauso gut wie Vollfett.

Anna Kiff erklärte anschließend, wie sich Akupunkturtherapie als wirksam bei der Linderung von Wechseljahrsbeschwerden erwiesen hat, wenn sie Teil eines Gesamtplans in Kombination mit Hormonersatztherapie, Ernährung und Lebensstil ist, obwohl dies in der Regel einige Monate und nicht nur Wochen dauert. Es kann auch unruhige Beine lindern, wie ein begeisterter Zuschauer bestätigte.

Für verlässliche Informationen zu den Auswirkungen der Hormonersatztherapie empfehlen VMC und PPG, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Leitlinien auf der Website der British Menopause Society (BMS) zu lesen: <https://thebms.org.uk> oder von Women's Health Concern: <https://www.womenshealth-concern.org>



Gujarati Translation:

VMC PPG ઇવેન્ટનો અહેવાલ

વિષય: મેનોપોઝ મહત્વપૂર્ણ છે

સમય અને સ્થળ: 6.30 ગુરુવાર 10 મે 2018, ગ્રુપ રૂમ VMC

વક્તાઓ:

ડૉ. સુસાન રેન્કાઇન, GP પાર્ટનર, VMC, મહિલા સ્વાસ્થ્યમાં ખાસ રસ ધરાવતા

નિગેલ ડેન્બી, રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન અન્ના કિફ, એક્ઝ્યુપંક્યરિસ્ટ

ડૉ. રેન્કાઇને સ્પષ્ટતા કરીને મીટિંગની શરૂઆત કરી કે 'મેનોપોઝ' ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારી પાસે તમારો છેલ્લો માસિક સાવ હોય છે. પેરીમેનોપોઝ એ મેનોપોઝ પહેલા શું થાય છે અને પોસ્ટમેનોપોઝ એ પછી શું થાય છે. મેનોપોઝ સામાન્ય રીતે 47 થી 54 વર્ષની વય વચ્ચે થાય છે જેમાં સરેરાશ ઉંમર 51 વર્ષ હોય છે પરંતુ વક્ષણો 5 થી 20 વર્ષ કે તેથી વધુ સમય સુધી ટકી શકે છે.

મેનોપોઝ સાથે સંકળાયેલા વક્ષણો જીવનના સમયે થાય છે જ્યારે સ્ત્રીઓના અંડાશય તેમના પ્રજનન કાર્યને ગુમાવવાનું શરૂ કરે છે અને આપણા સ્ત્રી હોર્મોન્સ ઓસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનનું સ્તર ઘટવાનું શરૂ કરે છે. મેનોપોઝના કેટલાક વક્ષણો ખૂબ જ દૃશ્યમાન હોય છે અને તે દુઃખદાયક હોઈ શકે છે. તેમાં ગરમીમાં ફ્લશ, સાંધાનો દુખાવો, મૂડ સ્વિંગ, ચીડિયાપણું, અનિદ્રા અને અનિર્ણયકતાનો સમાવેશ થાય છે. કારણ કે ઓસ્ટ્રોજન હૃદય અને હાડકાંનું રક્ષણ કરે છે, ત્યાં છુપાયેલા વક્ષણો પણ છે: હૃદય રોગનું જોખમ, ઓસ્ટીઓપોરોસિસના જોખમ સાથે હાડકાની ઘનતામાં ઘટાડો, અને સંભવતઃ વજનમાં વધારો. ડૉ. રેન્કાઇને પછી મેનોપોઝના સાત વામન પર પ્રકાશ પાડ્યો:



100 વર્ષ પહેલાં જ્યારે સ્ત્રીનું આયુષ્ય 45 વર્ષનું હતું ત્યારે મોટાભાગની સ્ત્રીઓ મેનોપોઝની ઉંમરે પહોંચી શકતી ન હતી, અને જેઓએ ઘરેલું વાતાવરણમાં વક્ષણોનો શ્રેષ્ઠ રીતે સામનો કર્યો હતો. આજે, આપણામાંથી મોટાભાગની સ્ત્રીઓ કામ કરતી સ્ત્રીઓ છે, ઘણી તણાવપૂર્ણ નોકરીઓ ધરાવતી સ્ત્રીઓને મેનોપોઝના વર્ષો દરમિયાન શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરવાની જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ થોડી અગવડતા સાથે મેનોપોઝમાંથી પસાર થવા માટે ભાગ્યશાળી છે, પરંતુ આપણામાંથી મોટાભાગની સ્ત્રીઓને સામાન્ય રીતે યાવુ રાખવા માટે વક્ષણો ઘટાડવા માટે મદદની જરૂર છે. 45% સ્ત્રીઓ કહે છે કે મેનોપોઝ દરમિયાન કામ એક સંઘર્ષ હોઈ શકે છે અને 47% કહે છે કે તેઓ તેમના એમ્પ્લોયરને રજા લેવાનું વાસ્તવિક કારણ જણાવશે નહીં. મેનોપોઝ લોકોના જાતીય જીવન પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે, અને

જીવનસાથીઓ ઘણીવાર લાયક અનુભવે છે કારણ કે તેઓ સમજી શકતા નથી કે શું થઈ રહ્યું છે.

તો સારવારના વિકલ્પો શું છે? મૂળભૂત રીતે ત્રણ સારવાર વિકલ્પો છે:

1. તબીબી/ઔષધીય - હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT)

2. જીવનશૈલી અને આહાર

3. એક્ઝ્યુપંક્યર, હર્બલ ઉપચાર અને જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર જેવા વિકલ્પો

જેમાંથી સૌથી અસરકારક HRT છે, જેનો ઉપયોગ અન્ય સારવારો સાથે કરી શકાય છે.

HRT ની આસપાસ ઘણી બધી દંતકથાઓ છે અને તેના વિશે કહેવામાં આવેલી ઘણી બધી બાબતો ફક્ત પુરાવા આધારિત નથી. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો આપણને જણાવે છે કે જીવનશૈલીના જોખમ પરિબળોની તુલનામાં સ્તન કેન્સર અને રક્તવાહિની સમસ્યાઓનું જોખમ ઓછું છે. તેનાથી વિપરીત, જો મેનોપોઝની



શરૂઆતમાં HRT લેવામાં આવે તો હૃદયનું રક્ષણ કરશે અને ઓસ્ટીયોપોરોસિસનું શ્રેષ્ઠ નિવારણ છે, જ્યારે 50-59 વર્ષની વયની સ્ત્રીઓમાં વધુ વજન સ્તન કેન્સરનું જોખમ બમણા કરતા વધારે કરે છે. HRT 'અનિવાર્યતાને વિલંબિત' કરતું નથી; તે અસરકારક રીતે મેનોપોઝના લક્ષણોનું સંચાલન કરે છે, અને સ્ત્રીઓ મોટી ઉંમરે HRT ની ઓછી માત્રા કામ કરવાનું ચાલુ રાખે છે. એ સાચું નથી કે તમે ફક્ત 5 વર્ષ માટે HRT લઈ શકો છો. તે ઓછામાં ઓછી અસરકારક માત્રામાં જરૂરી હોય ત્યાં સુધી લઈ શકાય છે.

નિષ્કર્ષમાં ડૉ. રેન્કાઇને કહ્યું: પીડા સહન કરવાની કોઈ જરૂર નથી. મેનોપોઝ દરમિયાન સ્ત્રીઓને થતા ઘણા લક્ષણોમાં HRT મોટી રાહત લાવી શકે છે. તમે ઝડપથી અથવા ધીમે ધીમે બંધ કરી શકો છો.

જો તમને તમારા લક્ષણો પાછા આવે તો તમારે HRT લેવાનું ચાલુ રાખવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે HRT લેવાનું કારણ એ છે કે તે તમને સારું લાગે છે. તે સાબિત કરવા માટે, પ્રેક્ષકોમાંના એક દર્દી, 88 વર્ષની, એ સ્વીકાર્યું કે તે 30 વર્ષથી વધુ સમયથી HRT લઈ રહી છે!

પ્ર: મને કેવી રીતે ખબર પડશે કે હું મેનોપોઝમાં છું કે મારી પાસે મિરેના કોઇલ છે?

એ. ડૉ. રેન્કાઇને: મિરેના કોઇલ ગર્ભનિરોધકની ખૂબ જ સારી પદ્ધતિ છે અને માસિક સ્રાવ દરમિયાન રક્તસ્રાવને પણ અટકાવે છે. તેથી તમારા માસિક ક્યારે બંધ થયા છે તે જાણવું મુશ્કેલ છે.

જોકે, મેનોપોઝ વિવિધ લક્ષણો વિશે છે જેમ કે ગરમ ફ્લશ અને થાક, અનિદ્રા અને મૂડ સ્વિંગ. જો તમારી ઉંમર યોગ્ય હોય અને તમને આ લક્ષણો હોય, તો તમે તમારા માસિક સ્રાવ બંધ થઈ ગયા છે કે નહીં તે જાણતા હોવા છતાં, તમને મેનોપોઝ થવાની સંભાવના છે.

મિરેના કોઇલનો ઉપયોગ HRT માટે કવર પૂરું પાડવા માટે પણ થાય છે.

ત્યારબાદ નિગેલ ડેન્બીએ મેનોપોઝ દરમિયાન જીવનશૈલી અને આહારના મહત્વ વિશે વાત કરી. જોકે તેમણે સ્પષ્ટપણે કહ્યું કે જીવનશૈલી અને આહાર ક્યારેય HRT જેટલો અસરકારક નથી હોતો. તેમણે નીચેના મુખ્ય પરિબલોની યાદી આપી હતી જેના વિશે જાગૃત રહેવું જોઈએ:

- * સ્વસ્થ આહાર લો
- * સ્વસ્થ વજન જાળવો
- * મીઠું ઓછું કરો - ઓછું શ્રેષ્ઠ છે
- * કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી વધારો - બંને સ્વસ્થ હાડકાં માટે જરૂરી છે. આપણને વિટામિન ડી

સૂર્યપ્રકાશથી મળે છે તેથી દરરોજ બહાર નીકળો.

* તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સંચાલન કરો - ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલવાળા ખોરાક ટાળો, વધુ ઓટ્સ, બદામ, બેનેકોલ, ફ્લોરા પ્રો-એક્ટિવ ખાઓ.

* તમારા પ્રવાહીનું સેવન ચાલુ રાખો - દિવસમાં બે લિટર પાણી

* સોયાબીન ખોરાક ખાઓ જેમાં છોડમાંથી મેળવેલા ફાયટોસ્ટ્રોજેન્સ હોય છે જેને ઘણીવાર ડાયેટરી ઓસ્ટ્રોજેન્સ કહેવાય છે

તેઓ HRT માટે એક નબળો કુદરતી વિકલ્પ છે

સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે તમારા આહારને ઓછો કરો. મેનોપોઝ દરમિયાન તમારી કેલરીની જરૂરિયાત

દિવસમાં 200 કેલરી ઘટી જાય છે (1 x 2-સ્ટીક કિટ-કેટ) તેથી તમારે ચોક્કસ માત્રામાં લેવાની જરૂર છે વજન વધતું અટકાવવા માટે પગલાં લો. આ 200 કેલરીની ખાધ હાંસલ કરવા માટે પ્રેરિત થવાનો અને તે કેલરી બચત કરવાનો ક્ષણ છે. તે કેલરી બચત કરવી ખૂબ જ સરળ છે. ધીમે ધીમે નિયંત્રણ રાખો.

હર્બલ ઉપચારો વિશેના પ્રશ્નના જવાબમાં, બંને વક્તાઓએ કહ્યું: ફક્ત કારણ કે તે કુદરતી રીતે સજ્જ છે તેનો અર્થ એ નથી કે તે સલામત છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં અભ્યાસો કરવામાં આવ્યા નથી. જ્યાં સુધી તે કોઈ નુકસાન કરતું નથી, ત્યાં સુધી તે પ્રયાસ કરવા યોગ્ય હોઈ શકે છે.

પ્ર: વધુ ડેરી ખોરાક ખાવાની સમસ્યા એ છે કે તમારું વજન વધે છે?



એ. એનડી: કેલ્શિયમ દૂધ અને દહીંના પાણીવાળા ભાગમાં હોય છે તેથી અર્ધ-સ્ક્રિમ્ડ અને ઓછી ચરબીવાળા વિકલ્પો સંપૂર્ણ ચરબી જેટલા જ સારા છે.

અન્ના કિફે પછી સમજાવ્યું કે કેવી રીતે એક્યુપંક્ચર થેરાપી HRT, આહાર અને જીવનશૈલી સાથે જોડાયેલી એકંદર યોજનાના ભાગ રૂપે

મેનોપોઝલ લક્ષણોને દૂર કરવામાં અસરકારક સાબિત થઈ છે,

જોકે તે સામાન્ય રીતે અઠવાડિયાને બદલે થોડા મહિના લે છે. તે પગની બેચેનીમાં પણ રાહત આપી શકે છે,

જેમ કે પ્રેક્ષકોના એક ઉત્સાહી સભ્ય દ્વારા પુષ્ટિ આપવામાં આવી છે.

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીની અસરો વિશે વિશ્વસનીય માહિતી માટે, VMC અને PPG

તમને બ્રિટિશ મેનોપોઝ સોસાયટી

(BMS) વેબસાઇટ: <https://thebms.org.uk> અથવા મહિલા આરોગ્ય ચિંતા:

<https://www.womenshealth-concern.org> પર નવીનતમ વૈજ્ઞાનિક તથ્યો અને માર્ગદર્શન વાંચવાની સલાહ આપે છે.



Hebrew Translation:

VMC PPG דוח של אירוע

נושא: גיל המעבר משנה

VMC זמן ומקום: 6.30 יום חמישי 10 במאי 2018, חדר קבוצות

רמקולים:

עם עניין מיוחד בבריאות האישה, VMC, ד"ר סוזן רנקין, שותפה לרופא

נייג'ל דנבי, דיאטנית מוסמכת אנה קיף, דיקור

ד"ר רנקין פתח את הפגישה בכך שהבהיר ש'מנופאזה' היא כאשר יש לך את שלך

תקופה אחרונה. פרימנופאזה היא מה שקורה לפני גיל המעבר ואחרי גיל המעבר

מה קורה אחרי. גיל המעבר מתרחש בדרך כלל בין הגילאים 47 עד 54 כאשר הגיל הממוצע הוא 51 שנים אך התסמינים יכולים להימשך בין 5 ל-20 שנים או יותר.

התסמינים הקשורים לגיל המעבר מתרחשים בזמן החיים כאשר השחלות של נשים מתחילות לאבד את

תפקוד הרבייה שלהן ורמות ההורמונים הנשיים שלנו - אסטרוגן ופרוגסטרון מתחילות לרדת. כמה תסמינים

של גיל המעבר נראים מאוד ויכולים להיות מטרידים. הם כוללים גלי חום, כאבי פרקים, שינויים במצב הרוח,

עצבנות, נדודי שינה וחוסר החלטיות. מכיוון שאסטרוגן מגן על הלב והעצמות, ישנם גם תסמינים נסתרים:

סיכון גבוה יותר למחלות לב, צפיפות עצם מופחתת עם סיכון לאוסטאופורוזיס, ואולי עלייה במשקל. ד"ר רנקין

הדגיש אז את שבעת הגמדים של גיל המעבר:



-לפני 100 שנים כאשר תוחלת החיים של אישה הייתה 45 שנים רוב הנשים לא הגיעו ל

-גיל גיל המעבר, ואלו שכן התמודדו עם התסמינים כמיטב יכולתם ב

סביבה ביתית. כיום, רובנו נשים עובדות, רבות מהן בעבודות מלחיצות

צריכים להופיע במיטבם לאורך שנות גיל המעבר. יש נשים שכן

בר מזל להפליג את גיל המעבר עם מעט אי נוחות, אבל רובנו זקוקים לעזרה

להקל על התסמינים כדי להמשיך כרגיל. 45% מהנשים אומרות שעבודה יכולה להיות

מאבק בתקופת המנופאזה ו-47% אומרים שהם לא יספרו למעסיק שלהם את האמת

סיבה לקחת חופש. גיל המעבר יכול להשפיע לרעה על חיי המין של אנשים, וכן

לעתים קרובות בני זוג מרגישים חסרי אונים כי הם לא מבינים מה קורה

:אז מהן אפשרויות הטיפול? יש בעיקרון שלוש אפשרויות טיפול

1. (HRT) טיפול רפואי/פרמצבטי - טיפול הורמונלי חלופי

2. אורח חיים ותזונה

3. חלופות כגון דיקור סיני, תרופות צמחיות וטיפול קוגניטיבי התנהגותי

.שניתן להשתמש בו בשילוב עם טיפולים אחרים, HRT מהם היעיל ביותר הוא

ורבים מהדברים שנאמרו על זה פשוט לא HRT יש הרבה מיתוסים סביב

מבוסס ראיות. מחקרים מדעיים אומרים לנו שהסיכון המוגבר לסרטן השד ולבעיות לב וכלי דם הוא זעיר

בהשוואה לגורמי סיכון באורח החיים. להיפך, טיפול הורמונלי יגן על הלב אם נלקח מוקדם בגיל המעבר והוא

המניע הטוב ביותר של אוסטיאופורוזיס, בעוד שעודף משקל יותר מכפיל את הסיכון לסרטן השד ב



אינו 'מעכב את הבלתי נמנע'; הוא מנהל ביעילות את HRT. נשים בגילאי 50-59 ממשיכים לפעול כאשר נשים כן HRT תסמינים של גיל המעבר, ומינונים נמוכים יותר של מבוגרים יותר. זה לא נכון שאתה יכול לקבל טיפול הורמונלי רק 5 שנים. זה יכול להילקח כל עוד הכרחי במינון האפקטיבי הנמוך ביותר.

לסיכום אמר ד"ר רנקין: אין צורך לסבול. טיפול הורמונלי יכול להביא להקלה עצומה ברבים מהתסמינים. שנשים נאלצות לסבול במהלך גיל המעבר. אתה יכול להפסיק במהירות או בהדרגה אם אתה מחזיר את הסימפטומים שלך, ייתכן שיהיה עליך להמשיך לקחת טיפול הורמונלי. הסיבה שאתה לוקח טיפול הורמונלי היא שזה גורם לך להרגיש טוב יותר. כדי להוכיח זאת, מטופלת אחת בקהל, בת 88, הודתה שהיא נוטלת טיפול הורמונלי במשך יותר מ-30 שנה!

ש: איך אני יודע אם אני בגיל המעבר יש לי סליל מירנה?

א ד"ר רנקין: סליל מירנה הוא שיטה טובה מאוד למניעת הריון וגם מונע דימום במהלך הווסת. לכן קשה לדעת מתי הפסיקה המחזור שלך, עם זאת, גיל המעבר נוגע לתסמינים שונים כמו גלי חום ועייפות נדודי שינה ושינויים במצב הרוח. אם אתה בגיל המתאים ויש לך את התסמינים האלה, סביר להניח שאתה בגיל המעבר ללא קשר לכך שלא ידעת אם הפסקת את המחזור שלך. ה HRT משמש גם כדי לספק כיסוי עבור Mirena סליל.

לאחר מכן דיבר נייג'ל דנבי על החשיבות של אורח חיים ותזונה בתקופת גיל המעבר למרות שהוא פתח באומרו חד משמעית שאורח החיים והתזונה בפני עצמם הם אף פעם לא כמו: הוא מנה את גורמי המפתח הבאים שכדאי להיות מודעים אליהם. HRT-יעיל כ

- * לאכול תזונה בריאה
- * לשמור על משקל תקין
- * להפחית מלח - פחות עדיף
- * מ D שניהם חיוניים לבריאות העצמות. אנחנו מקבלים ויטמין D - הגדלת סידן וויטמין * אור שמש אז צאו החוצה כל יום
- * Benecol, נהל את הכולסטרול שלך - הימנע ממזונות עתירי כולסטרול, אכל יותר שיבולת שועל, שקדים *
- * פלורה פרו-אקטיבית
- * הקפידו על צריכת הנוזלים שלכם - שני ליטר מים ביום *
- * לאכול מזונות סויה המכילים פיטואסטרוגנים שמקורם בצמחים הנקראים לרוב אסטרוגנים תזונתיים *

הם חלופה טבעית חלשה להורמון הורמונלי הדבר החשוב ביותר הוא לקצץ בתזונה. בגיל המעבר הדרישות הקלוריות שלך אז אתה צריך לקחת הגדרה (Kit-Kat מקלות 2 x לרדת ב-200 קלוריות ביום) 1 פעולה שיש להימנע ממנה עלייה במשקל. זה רגע לקבל מוטיבציה ולהשיג את הגירעון הזה של 200 קלוריות. זה יפה קל לעשות את החיסכון הקלורי הזה. קח שליטה לאט לאט בתשובה לשאלה על תרופות צמחיות, שני הדוברים אמרו: רק בגלל זה בלבוש טבעי זה לא אומר שזה בטוח. במקרים רבים המחקרים לא נעשה. כל עוד זה לא מזיק, זה יכול להיות שווה לנסות?

ש אין ספק שהבעיה בצריכת יותר מזונות חלב היא שאתה מעלה במשקל א. נ.ד: הסידן נמצא בחלק המימי של חלב ויוגורטים ולכן דל שומן חלופות טובות בדיוק כמו שומן מלא

לאחר מכן הסבירה אנה קיף כיצד טיפול בדיקור סיני הוכיח את עצמו כיעיל בהקלה, תסמיני גיל המעבר כחלק מתוכנית כוללת בשילוב עם טיפול הורמונלי, דיאטה ואורח חיים למרות שבדרך כלל זה לוקח כמה חודשים ולא שבועות. זה יכול גם להקל על רגליים חסרות מנוחה, כמו אושר על ידי חבר נלהב בקהל

PPG-וה VMC, למידע אמין על ההשפעות של טיפול הורמונלי חלופי מייעץ לך לקרוא את העובדות וההנחיות המדעיות העדכניות ביותר על האגודה הבריטית למנופאזה



או דאגה לבריאות האישה uk. <https://thebms.org>: אתר (BMS)
<https://www.womenshealth-concern.org>



Hindi Translation:

वीएमसी पीपीजी इवेंट की रिपोर्ट

विषय: रजोनिवृत्ति के मामले

समय और स्थान: 6.30 गुरुवार 10 मई 2018, ग्रुप रूम वीएमसी

वक्ता:

डॉ. सुसान रैकिन, जीपी पार्टनर, वीएमसी, महिला स्वास्थ्य में विशेष रुचि

निगेल डेनबी, पंजीकृत आहार विशेषज्ञ अन्ना किफ़, एक्यूपंक्चरिस्ट

डॉ. रैकिन ने बैठक की शुरुआत यह स्पष्ट करते हुए की कि 'रजोनिवृत्ति' तब होती है जब आपका अंतिम मासिक धर्म होता है। पेरिमेनोपॉज़ वह होता है जो रजोनिवृत्ति से पहले होता है और पोस्ट-मेनोपॉज़ वह होता है

जो उसके बाद होता है। रजोनिवृत्ति आम तौर पर 47 और 54 वर्ष की आयु के बीच होती है, जिसकी औसत आयु 51 वर्ष होती है, लेकिन लक्षण 5 से 20 वर्ष या उससे अधिक तक रह सकते हैं।

रजोनिवृत्ति से जुड़े लक्षण जीवन के उस समय होते हैं जब महिलाओं के अंडाशय अपना प्रजनन कार्य खोना शुरू कर देते हैं और हमारे महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का स्तर गिरना शुरू हो जाता है।

रजोनिवृत्ति के कुछ लक्षण बहुत स्पष्ट होते हैं और परेशान करने वाले हो सकते हैं। इनमें गर्म चमक, जोड़ों में दर्द, मूड में उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा और अनिर्णय शामिल हैं। चूंकि एस्ट्रोजन हृदय और हड्डियों की रक्षा करता है, इसलिए इसके छिपे हुए लक्षण भी हैं: हृदय रोग का अधिक जोखिम, ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम के साथ हड्डियों का घनत्व कम होना और संभवतः वजन बढ़ना। डॉ. रैकिन ने फिर रजोनिवृत्ति के सात बौनों पर प्रकाश डाला:



100 साल पहले जब एक महिला की जीवन प्रत्याशा 45 वर्ष थी, तब अधिकांश महिलाएँ रजोनिवृत्ति की आयु तक नहीं पहुँच पाती थीं, और जो पहुँचती थीं, वे घरेलू वातावरण में लक्षणों का यथासंभव सामना करती थीं। आज, हममें से अधिकांश महिलाएँ कामकाजी हैं, जिनमें से कई तनावपूर्ण नौकरियों में हैं, जिन्हें रजोनिवृत्ति के वर्षों में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की आवश्यकता है। कुछ महिलाएँ रजोनिवृत्ति से बिना किसी परेशानी के गुज़रने के लिए भाग्यशाली होती हैं, लेकिन हममें से अधिकांश को सामान्य रूप से आगे बढ़ने के लिए लक्षणों को कम करने में मदद की आवश्यकता होती है। 45% महिलाओं का कहना है कि रजोनिवृत्ति के दौरान काम करना एक संघर्ष हो सकता है और 47% का कहना है कि वे अपने नियोक्ता को छुट्टी लेने का असली कारण नहीं बताएंगी। रजोनिवृत्ति लोगों के यौन जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है, और साथी अक्सर असहाय महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें समझ में नहीं आता कि क्या हो रहा है। तो उपचार के विकल्प क्या हैं? मूल रूप से तीन उपचार विकल्प हैं: 1. चिकित्सा/फार्मास्युटिकल - हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT) 2. जीवनशैली और आहार 3. एक्यूपंक्चर, हर्बल उपचार और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी जैसे विकल्प जिनमें से सबसे प्रभावी HRT है, जिसका उपयोग अन्य उपचारों के साथ किया जा सकता है। HRT के बारे में बहुत सारे मिथक हैं और इसके बारे में कही गई कई बातें साक्ष्य आधारित नहीं हैं। वैज्ञानिक अध्ययन हमें बताते हैं कि स्तन कैंसर और हृदय संबंधी समस्याओं का बढ़ता जोखिम जीवनशैली जोखिम कारकों की तुलना में नगण्य है। इसके विपरीत, अगर रजोनिवृत्ति के दौरान जल्दी HRT लिया जाए तो यह हृदय की रक्षा करेगा और ऑस्टियोपोरोसिस की सबसे अच्छी रोकथाम है, जबकि अधिक वजन होने से 50-59 वर्ष की महिलाओं में स्तन कैंसर का जोखिम दोगुना से



भी अधिक हो जाता है। HRT 'अपरिहार्य को विलंबित' नहीं करता है; यह रजोनिवृत्ति के लक्षणों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करता है, और जब महिलाएँ बड़ी होती हैं तो HRT की कम खुराक काम करना जारी रखती है। यह सच नहीं है कि आप केवल 5 वर्षों के लिए HRT ले सकते हैं। इसे न्यूनतम प्रभावी खुराक पर जब तक आवश्यक हो तब तक लिया जा सकता है। निष्कर्ष में डॉ. रैंकिन ने कहा: पीड़ित होने की कोई आवश्यकता नहीं है। HRT रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को होने वाले कई लक्षणों से बहुत राहत दिला सकता है। आप इसे जल्दी या धीरे-धीरे रोक सकते हैं। यदि आपको अपने लक्षण वापस मिलते हैं तो आपको HRT लेना जारी रखना पड़ सकता है। आप HRT इसलिए लेते हैं क्योंकि यह आपको बेहतर महसूस कराता है। इसे साबित करने के लिए, दर्शकों में से एक मरीज, एक 88 वर्षीय फुर्तीला, ने स्वीकार किया कि वह 30 वर्षों से अधिक समय से HRT ले रही थी! प्रश्न: मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं रजोनिवृत्त हूँ या नहीं, मेरे पास मिरेना कॉइल है? उत्तर: डॉ. रैंकिन: मिरेना कॉइल गर्भनिरोधक का एक बहुत अच्छा तरीका है और यह पीरियड्स के दौरान रक्तस्राव को भी रोकता है। इसलिए यह जानना मुश्किल है कि आपका पीरियड कब बंद हुआ है। हालांकि, रजोनिवृत्ति कई लक्षणों से जुड़ी है जैसे कि गर्म चमक और थकान, अनिद्रा और मूड स्विंग। यदि आपकी उम्र सही है और आपको ये लक्षण हैं, तो आपके रजोनिवृत्त होने की संभावना है, भले ही आपको पता न हो कि आपका पीरियड्स बंद हुआ है या नहीं। मिरेना कॉइल का उपयोग एचआरटी के लिए कवर प्रदान करने के लिए भी किया जाता है। फिर निगेल डेनबी ने रजोनिवृत्ति के दौरान जीवनशैली और आहार के महत्व के बारे में बात की। हालांकि उन्होंने स्पष्ट रूप से यह कहकर शुरुआत की कि जीवनशैली और आहार अपने आप में एचआरटी जितना प्रभावी नहीं है। उन्होंने निम्नलिखित प्रमुख कारकों को सूचीबद्ध किया जिनके बारे में पता होना चाहिए: * स्वस्थ आहार लें * स्वस्थ वजन बनाए रखें * नमक कम करें - कम ही सबसे अच्छा है * कैल्शियम और विटामिन डी बढ़ाएँ - दोनों स्वस्थ हड्डियों के लिए आवश्यक हैं। हमें विटामिन डी सूरज की रोशनी से मिलता है इसलिए हर दिन बाहर निकलें और घूमें। * अपने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखें - उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य पदार्थों से बचें, अधिक ओट्स, बादाम, बेनकोल, फ्लोरा प्रो-एक्टिव खाएं। * अपने तरल पदार्थ का सेवन जारी रखें - दिन में दो लीटर पानी पिएं * सोया खाद्य पदार्थ खाएं जिनमें पौधे से प्राप्त फाइटोएस्ट्रोजेन होते हैं जिन्हें अक्सर आहार एस्ट्रोजेन कहा जाता है वे एचआरटी के लिए एक कमजोर प्राकृतिक विकल्प हैं सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने आहार को कम करें। रजोनिवृत्ति के समय आपकी कैलोरी की आवश्यकताएँ प्रतिदिन 200 कैलोरी कम हो जाती हैं (1 x 2-स्टिक किट-केट) इसलिए आपको निश्चित रूप से कुछ लेना चाहिए

वजन बढ़ने से बचने के लिए कुछ कदम उठाएँ। यह प्रेरित होने और 200 कैलोरी की कमी को पूरा करने का समय है। कैलोरी की बचत करना बहुत आसान है। धीरे-धीरे नियंत्रण करें। हर्बल उपचारों के बारे में एक प्रश्न के उत्तर में, दोनों वक्ताओं ने कहा: सिर्फ इसलिए कि इसे प्राकृतिक होने के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, इसका मतलब यह नहीं है कि यह सुरक्षित है। कई मामलों में अध्ययन नहीं किए गए हैं। जब तक यह कोई नुकसान नहीं पहुँचाता, तब तक इसे आजमाया जा सकता है। प्रश्न निश्चित रूप से अधिक डेयरी खाद्य पदार्थों का सेवन करने की समस्या यह है कि आपका वजन बढ़ता है? उत्तर: कैल्शियम दूध और दही के पानी वाले हिस्से में होता है, इसलिए अर्ध-स्किम्ड और कम वसा वाले विकल्प पूर्ण वसा वाले के समान ही अच्छे होते हैं। अन्ना किफ़ ने फिर बताया कि कैसे एक्जंपंक्चर थेरेपी एचआरटी, आहार और जीवनशैली के साथ संयुक्त समग्र योजना के हिस्से के रूप में रजोनिवृत्ति के लक्षणों को कम करने में प्रभावी साबित हुई है, हालांकि इसमें आमतौर पर हफ्तों के बजाय कुछ महीने लगते हैं। यह बेचैन पैरों से भी राहत दिला सकता है, जैसा कि दर्शकों के एक उत्साही सदस्य ने पुष्टि की है। हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी के प्रभावों पर विश्वसनीय जानकारी के लिए, VMC और PPG आपको ब्रिटिश मेनोपॉज़ सोसाइटी (BMS) की वेबसाइट: <https://thebms.org.uk> या महिला स्वास्थ्य चिंता: <https://www.womenshealth-concern.org> पर नवीनतम वैज्ञानिक तथ्य और मार्गदर्शन पढ़ने की सलाह देते हैं।



Italian Translation:

RELAZIONE DELL'EVENTO VMC PPG

Argomento: LA MENOPAUSA È IMPORTANTE

Ora e luogo: 6.30 giovedì 10 maggio 2018, Group Room VMC

Relatori:

Dott. ssa Susan Rankine, GP Partner, VMC, con un interesse speciale per la salute delle donne

Nigel Denby, dietista registrato Anna Kiff, agopuntore

La dott. ssa Rankine ha aperto la riunione chiarendo che "la menopausa" è quando hai il tuo ultimo ciclo mestruale. La perimenopausa è ciò che accade prima della menopausa e la postmenopausa è ciò che accade dopo. La menopausa si verifica generalmente tra i 47 e i 54 anni con un'età media di 51 anni, ma i sintomi possono durare dai 5 ai 20 anni o più. I sintomi associati alla menopausa si verificano nel momento della vita in cui le ovaie delle donne iniziano a perdere la loro funzione riproduttiva e i livelli dei nostri ormoni femminili oestrogeno e progesterone iniziano a diminuire. Alcuni sintomi della menopausa sono molto visibili e possono essere angoscianti. Includono vampate di calore, dolori articolari, sbalzi d'umore, irritabilità, insonnia e indecisione. Poiché gli estrogeni proteggono il cuore e le ossa, ci sono anche sintomi nascosti: un rischio maggiore di malattie cardiache, una densità ossea ridotta con il rischio di osteoporosi e un possibile aumento di peso. Il dott. Rankine ha poi evidenziato i sette nani della menopausa:

100 anni fa, quando l'aspettativa di vita di una donna era di 45 anni, la maggior parte delle donne non raggiungeva

l'età della menopausa e quelle che ci riuscivano affrontavano i sintomi come meglio potevano in un ambiente

domestico. Oggi, la maggior parte di noi è donna lavoratrice, molte con lavori stressanti che devono dare il meglio di sé durante gli anni della menopausa. Alcune donne sono fortunate a superare la menopausa con poco disagio, ma la maggior parte di noi ha bisogno di aiuto per

alleviare i sintomi per poter continuare normalmente. Il 45% delle donne afferma che il lavoro può essere

una lotta durante la menopausa e il 47% afferma che non direbbe al proprio datore di lavoro il vero

motivo per cui si prende del tempo libero. La menopausa può influire negativamente sulla vita sessuale delle persone e

i partner spesso si sentono impotenti perché non capiscono cosa sta succedendo.

Quindi quali sono le opzioni di trattamento? Esistono fondamentalmente tre opzioni di trattamento:

1. Medico/farmaceutico: terapia ormonale sostitutiva (TOS)

2. Stile di vita e dieta

3. Alternative come agopuntura, rimedi erboristici e terapia cognitivo comportamentale di cui la più efficace è la TOS, che può essere utilizzata insieme ad altri trattamenti.

Ci sono molti miti sulla TOS e molte delle cose dette a riguardo semplicemente non sono basate su prove. Studi scientifici ci dicono che l'aumento del rischio di cancro al seno e problemi cardiovascolari è minuscolo rispetto ai fattori di rischio dello stile di vita. Al contrario, la terapia ormonale sostitutiva proteggerà il cuore se assunta all'inizio della menopausa ed è il miglior modo per prevenire l'osteoporosi, mentre il sovrappeso raddoppia



il rischio di cancro al seno nelle donne di età compresa tra 50 e 59 anni. La terapia ormonale sostitutiva non "ritarda l'inevitabile", gestisce efficacemente i sintomi della menopausa e dosi più basse di terapia ormonale sostitutiva continuano a funzionare quando le donne sono più anziane. Non è vero che la terapia ormonale sostitutiva può durare solo 5 anni. Può essere assunta per tutto il tempo necessario alla dose efficace più bassa. In conclusione, il dott. Rankine ha affermato: Non c'è bisogno di soffrire. La terapia ormonale sostitutiva può portare un enorme sollievo per molti dei sintomi che le donne devono sopportare durante la menopausa. È possibile interrompere rapidamente o gradualmente. Se i sintomi si ripresentano, potrebbe essere necessario continuare a prendere la terapia ormonale sostitutiva. Il motivo per cui si assume la terapia ormonale sostitutiva è che ti fa sentire meglio. Per dimostrarlo, una paziente tra il pubblico, una vivace 88enne, ha ammesso di aver assunto la terapia ormonale sostitutiva per oltre 30 anni! D Come faccio a sapere se sono in menopausa se ho una spirale Mirena?

R. Dott. Rankine: La spirale Mirena è un ottimo metodo di contraccezione e previene anche le emorragie durante il ciclo. È quindi difficile sapere quando il ciclo si è fermato.

Tuttavia, la menopausa riguarda vari sintomi come vampate di calore e stanchezza, insonnia e sbalzi d'umore. Se hai l'età giusta e hai questi sintomi, è probabile che tu sia in menopausa indipendentemente dal fatto di non sapere se hai interrotto il ciclo. La spirale Mirena viene anche utilizzata per fornire copertura alla terapia ormonale sostitutiva.



Nigel Denby ha poi parlato dell'importanza dello stile di vita e della dieta durante la menopausa.

Sebbene abbia iniziato dicendo inequivocabilmente che lo stile di vita e la dieta da soli non sono mai

efficaci quanto la terapia ormonale sostitutiva. Ha elencato i seguenti fattori chiave di cui essere consapevoli:

- * seguire una dieta sana
- * mantenere un peso sano
- * ridurre il sale: meno è meglio
- * aumentare il calcio e la vitamina D, entrambi essenziali per ossa sane. La vitamina D la prendiamo dalla luce solare, quindi esci e vai in giro ogni giorno.
- * gestisci il tuo colesterolo: evita cibi ad alto contenuto di colesterolo, mangia più avena, mandorle, Benecol, Flora pro-active.
- * mantieni l'assunzione di liquidi: due litri di acqua al giorno
- * mangia cibi a base di soia che contengono fitoestrogeni di origine vegetale, spesso chiamati estrogeni dietetici



sono una debole alternativa naturale alla terapia ormonale sostitutiva

La cosa più importante è ridurre la tua dieta. In menopausa il tuo fabbisogno calorico diminuisce di 200 calorie al giorno (1 x 2 stick Kit-Kat), quindi devi assumere azione per evitare l'aumento di peso. È il momento di essere motivati e raggiungere quel deficit di 200 calorie. È abbastanza facile ottenere quei risparmi calorici. Prendi il controllo poco a poco.

In risposta a una domanda sui rimedi erboristici, entrambi gli oratori hanno detto: Solo perché è travestito da naturale non significa che sia sicuro. In molti casi non sono stati fatti studi. Finché non fa male, vale la pena provare.

D Sicuramente il problema del consumo di più latticini è che si ingrassa?

A. ND: Il calcio si trova nella parte acquosa del latte e degli yogurt, quindi le alternative parzialmente scremate e magre sono buone quanto quelle intere.

Anna Kiff ha poi spiegato come la terapia di agopuntura si sia dimostrata efficace nell'alleviare i sintomi della menopausa come parte di un piano generale combinato con terapia ormonale sostitutiva, dieta e stile di vita, anche se di solito ci vogliono alcuni mesi anziché settimane. Può anche alleviare le gambe senza riposo, come confermato da un entusiasta membro del pubblico. Per informazioni affidabili sugli effetti della terapia ormonale sostitutiva, VMC e PPG consigliamo di leggere gli ultimi dati scientifici e le linee guida sul sito web della British Menopause Society

(BMS): <https://thebms.org.uk> o Women's Health Concern: <https://www.womenshealth-concern.org>



Kurdish Translation:

RAPORA BÛYERÊ VMC PPG

Mijar: MENOPAUSÊ PIŞTÎ

Dem û cih: 6.30 Pêncşem 10 Gulan 2018, Koma Room VMC

Axaftvan:

Dr Susan Rankine, GP Partner, VMC, bi eleqeyek taybetî di Tenduristiya Jinan de
Nigel Denby, Dietologê Qeydkirî Anna Kiff, Acupuncturist

Dr Rankine civîn vekir û eşkere kir ku 'menopauza' dema ku we heye
dema dawî. Permenopauze ew e ku berî menopause û piştî menopause ye
piştî çi dibe. Menopause bi gelemperî di navbera 47 û 54 salî de pêk tê ku temenê navîn 51
sal e, lê nîşanên dikarin ji 5 heta 20 salî an jî zêdetir bidomînin.

Nîşanên ku bi menopauzê re têkildar in di dema jiyane de çêdibin dema ku hêkdankên jinan
dest bi windakirina fonksiyona xweya hilberandinê dikin û asta hormonên me yê jinan
œstrogen û progesterone dest pê dike. Hin nîşanên menopause pir xuya ne û dikarin
xemgîn bibin. Di nav wan de germbûna germ, êşa movikan, guheztina mozê, hêrsbûn,
bêxewî û bêbiryariyê hene. Ji ber ku œstrogen dil û hestiyarî diparêze, nîşanên veşartî jî
hene: metirsiya nexweşiya dil, kêmbûna tansiyona hestî bi xetera osteoporozê re, û dibe ku
giraniya xwe zêde bike. Dr Rankine dîv re Heft Dwarfên menopause ronî kir:

100 sal berê dema ku bendewariya jiyane ya jinê 45 sal bû piraniya jinan nedigihîşt wê
temenê menopauzê, û yê ku bi nîşanan re bi qasî ku ji destê wan dihat di nav a
jîngeha navxweyî. Îro, piraniya me jinên karker in, gelek bi karên stresdar ên ku
Pêdivî ye ku di seranserê salên menopausal de çêtirîn performansa xwe bikin. Hin jin in
bextewar e ku em di nav menopause de bi nerehetiyek hindik re derbas bibin, lê pir jî me
hewceyê alîkariyê ne
nîşanan kêmbûn da ku wekî normal berdewam bikin. 45% ji jinan dibêjin ku kar dikare bibe
Di dema menopause de têkoşînek heye û 47% dibêjin ku ew ê ji karsazê xwe re rastiyê
nebêjin
sedema girtina wextê. Menopause dikare bandorek neyînî li ser jiyana cinsî ya mirovan bike,
û

heval pir caran xwe bêhêz hîs dikin ji ber ku ew fêhm nakin ka çi diqewime.

Ji ber vê yekê vebijarkên dermankirinê çi ne? Bi bingeîn sê vebijarkên dermankirinê hene:

1. Bijîjkî/dermannasî - Terapiya Veguheztina Hormonê (HRT)

2. Jiyana û parêz

3. Alternatîfên wekî acupuncture, dermanên gişayî û Tedawiya Behavioral Cognitive
ku ya herî bi bandor HRT ye, ku dikare bi dermankirinên din re were bikar anîn.

Li derdora HRT-ê gelek efsûn hene û gelek tiştên ku li ser wê tene gotin ne tenê ne
delîlên bingeîn. Lêkolînên zanistî jî me re dibêjin ku zêdebûna xetereya kansera pêsîrê û
pirsgirêkên dil û damar li gorî faktorên xetereya şewaza jiyane hindik in. Berevajî vê yekê,
HRT dê dil biparêze ger di destpêka menopause de were girtin û baştirîn pêşîlêgirtina
osteoporozê ye, di heman demê de ku giraniya zêde xetera kansera pêsîrê jî du caran
zêdetir dike.

jinên 50-59 salî. HRT 'tiştê neçarî dereng nake'; ew bi bandor îdare dike
nîşanên menopauzê, û dozên kêmtir ên HRT dema ku jin in berdewam dikin
pêrtir. Ne rast e ku hûn tenê dikarin 5 salan HRT bikin. Ew dikare ji bo demek dirêj ve were
girtin

di dozaja herî kêmbûn a bi bandor de pêwîst e.



Di encamê de Dr Rankine got: Ne hewce ye ku cefayê bikişîne. HRT dikare ji bo gelek nîşaneyên ku jin di dema menopause de bişopînin re rehetiyek mezin bîne. Hûn dikarin zû an gav bi gav rawestînin.

Heke hûn nîşanên xwe paşde vegerin, dibe ku hûn hewce ne ku hûn HRT-ê bidomînin. Sedema ku hûn HRT digirin ev e ku ew we çêtir hîs dike. Ji bo îsbatkirina wê, nexweşek di nav temaşevanan de, pîrek 88-salî ya birûmet, qebûl kir ku ew ji 30 salan zêdetir HRT dixwar!

Q Ez çawa dizanim ku ez menopausal im ku di nav min de kulikek Mirena heye?

Dr

xwînrîjandin di dema mehan de. Ji ber vê yekê zehmet e ku hûn bizanin kengê dema we rawestiyaye.

Lêbelê, menopause li ser nîşanên cihêreng ên wekî germbûna germ û westandinê ye, bêxewî û guheztina moodê. Ger temenê we rast e û van nîşanan hebin, îhtîmal e ku hûn bi menopausal bin, bêtir ku hûn zanibin we periyoda xwe rawestandiye. Ew

Kulîlka Mirena di heman demê de ji bo peydakirina sermayê ji bo HRT jî tê bikar anîn.



Piştî Nigel Denby li ser girîngiya şewaza jiyanê û xwarinê di dema menopause de axivî.

Her çend wî bi eşkereyî dest pê kir ku şewaza jiyan û parêz bi serê xwe qet ne wusa ye wekî HRT bi bandor. Wî faktorên sereke yên jêrîn destnîşan kir ku divê ji wan haydar bin:

- * xwarinek tendurist bixwin

- * giraniya tendurist biparêzin

- * xwê kêmbikin - kêmtir çêtir e

- * Kalsiyum û Vîtamîn D zêde bikin - her du jî ji bo hestiyên tendurist girîng in. Em ji vîtamîn D distînin

tîrêja rojê ji ber vê yekê her roj derkeve derve.

- * Kolesterolê xwe îdare bikin - ji xwarinên bi kolesterolê zêde dûr bixin, bêtir ceh, behîv, Benecol bixwin,

Flora pro-aktîf.

- * vexwarina şilê xwe bidomînin - rojê du lître av

- * xwarinên soya ku tê de fîtoestrogenên nebatî hene bixwin ku bi gelemperî jê re strojenên parêz tene gotin.

ew ji HRT re alternatîfek xwezayî ya qels in

Ya herî girîng ev e ku meriv parêza xwe bibire. Di menopauzê de hewcedariyên we yên kalorî

rojê bi 200 kalorî dakevin (1 x 2-stick Kit-Kat) ji ber vê yekê hûn hewce ne ku pênasê bigirin ite action ji bo dûrketinê



zêdebûna giraniyê. Demek e ku meriv motive bibe û bigihîje wê kêmasiya 200 kalori. Ew xweşik e

çêkirina wan taserûfa kaloriyê hêsan e. Hêdî hêdî kontrol bikin.

Di bersiva pirsek li ser dermanên giyyayî de, her du axaftvanan got: Tenê ji ber ku ew e cil û bergên xwezayê nayê wê wateyê ku ew ewle ye. Di gelek rewşan de lêkolîn nehatine kirin

hate kirin. Heya ku ew zîrarê nade, ew dikare hêjayî ceribandî be.

Q Bê guman pîrsgirêka zêde vexwarina xwarinên şîr ew e ku hûn giraniya xwe zêde dikin?

A. ND: Kalsiyûm di beşa avî ya şîr û mast de ew qas nîvpişk û kêr rûn e.

alternatîfên ku bi qasî rûn tije baş in.

Dûv re Anna Kiff rave kir ka terapiya akupunkturê çawa di sivikkirinê de bi bandor bû nîşanên menopausal wekî beşek planek giştî ya ku bi HRT, parêz û şêwaza jiyana re tê hev kirin,

her çend ew bi gelemperî ji çend hefteyan bêtir çend mehan digire. Di heman demê de ew dikare lingên bêhnfireh rehet bike, wekî

ji hêla endamek dilşewat a temaşevanan ve hatî pejirandin.

Ji bo agahdariya pêbawer li ser bandorên Terapiya Veguhezina Hormone, VMC û PPG

ji we re şîret dikin ku hûn rastiyên zanistî û rêbernameyên herî dawî yên li ser Civaka

Menopause ya Brîtanî bixwînin

Malpera (BMS): <https://thebms.org.uk> an Xemgîniya Tenduristiya Jinan:

<https://www.womenshealth-concern.org>



Polish Translation:

RAPORT Z WYDARZENIA VMC PPG

Temat: KWESTIE MENOPAUZY

Czas i miejsce: 18:30, czwartek 10 maja 2018 r., sala grupowa VMC

Prelegenci:

Dr Susan Rankine, partnerka GP, VMC, ze szczególnym zainteresowaniem zdrowiem kobiet
Nigel Denby, dietetyk Anna Kiff, akupunkturzystka

Dr Rankine otworzyła spotkanie, wyjaśniając, że „menopauza” to czas, kiedy masz ostatnią miesiączkę. Perimenopauza to okres poprzedzający menopauzę, a postmenopauza to okres,

który następuje po niej. Menopauza występuje zazwyczaj w wieku od 47 do 54 lat, przy czym średni wiek wynosi 51 lat, ale objawy mogą trwać od 5 do 20 lat lub dłużej.

Objawy związane z menopauzą występują w okresie życia, gdy jajniki kobiet zaczynają tracić swoją funkcję rozrodczą, a poziom żeńskich hormonów ęstrogenu i progesteronu zaczyna spadać. Niektóre objawy menopauzy są bardzo widoczne i mogą być niepokojące. Należą do nich uderzenia gorąca, bóle stawów, wahania nastroju, drażliwość, bezsenność i niezdeterminowanie. Ponieważ ęstrogen chroni serce i kości, występują również ukryte objawy: większe ryzyko chorób serca, zmniejszona gęstość kości z ryzykiem osteoporozy i prawdopodobnie przyrost masy ciała. Dr Rankine podkreślił następnie Siedmiu Krasnoludków menopauzy:



100 lat temu, gdy oczekiwana długość życia kobiety wynosiła 45 lat, większość kobiet nie osiągała wieku menopauzy, a te, które to robiły, radziły sobie z objawami najlepiej, jak potrafiły w

domowym środowisku. Dzisiaj większość z nas to kobiety pracujące, wiele z nich ma stresującą pracę i

musi wykonywać swoje obowiązki najlepiej, jak potrafią przez cały okres menopauzy.

Niektóre kobiety mają

szczęście, że przechodzą menopauzę z niewielkim dyskomfortem, ale większość z nas potrzebuje pomocy, aby

złagodzić objawy, aby móc normalnie funkcjonować. 45% kobiet twierdzi, że praca może być trudna w okresie menopauzy, a 47% twierdzi, że nie powiedziałoby swojemu pracodawcy prawdziwego

powodu wzięcia urlopu. Menopauza może niekorzystnie wpłynąć na życie seksualne ludzi, a partnerzy często czują się bezradni, ponieważ nie rozumieją, co się dzieje.

Jakie są więc opcje leczenia? Istnieją zasadniczo trzy opcje leczenia:



1. Medyczne/farmaceutyczne – terapia zastępcza hormonami (HRT)
2. Styl życia i dieta
3. Alternatywy, takie jak akupunktura, ziołolecznictwo i terapia poznawczo-behawioralna, z których najskuteczniejsza jest HRT, którą można stosować w połączeniu z innymi metodami leczenia.

Wokół HRT narosło wiele mitów, a wiele z tego, co się o niej mówi, po prostu nie jest poparte dowodami. Badania naukowe mówią nam, że zwiększone ryzyko raka piersi i problemów sercowo-naczyniowych jest znikome w porównaniu z czynnikami ryzyka związanymi ze stylem życia. Wręcz przeciwnie, HRT chroni serce, jeśli jest przyjmowana na wczesnym etapie menopauzy i jest najlepszym środkiem zapobiegawczym osteoporozie, podczas gdy nadwaga ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko raka piersi u kobiet w wieku 50–59 lat. HRT nie „opóźnia nieuniknionego”; skutecznie radzi sobie z objawami menopauzy, a niższe dawki HRT nadal działają, gdy kobiety są starsze. Nie jest prawdą, że można stosować HRT tylko przez 5 lat. Można ją stosować tak długo, jak to konieczne, w najniższej skutecznej dawce.

Podsumowując, dr Rankine powiedział: Nie ma potrzeby cierpieć. HRT może przynieść ogromną ulgę w przypadku wielu objawów, z którymi kobiety muszą się zmagać w okresie menopauzy. Możesz szybko lub stopniowo przerwać przyjmowanie.

Jeśli objawy powrócą, może być konieczne kontynuowanie przyjmowania HRT. Powodem przyjmowania HRT jest to, że czujesz się lepiej. Aby to udowodnić, jedna z pacjentek na widowni, 88-latką, przyznała, że stosowała HRT od ponad 30 lat!

P Jak mogę wiedzieć, czy jestem w okresie menopauzy, skoro mam założoną spiralę Mirena?

O. Dr Rankine: Spirala Mirena jest bardzo dobrą metodą antykoncepcji i zapobiega również krwawieniu podczas miesiączki. Dlatego trudno jest stwierdzić, kiedy miesiączka ustała. Jednak menopauza wiąże się z różnymi objawami, takimi jak uderzenia gorąca i zmęczenie, bezsenność i wahania nastroju. Jeśli jesteś w odpowiednim wieku i masz takie objawy, prawdopodobnie jesteś w okresie menopauzy, niezależnie od tego, czy nie wiesz, czy miesiączka ustała.

Spirala Mirena jest również stosowana w celu zapewnienia ochrony przed HRT.

Następnie Nigel Denby mówił o znaczeniu stylu życia i diety w okresie menopauzy. Chociaż zaczął od jednoznacznego stwierdzenia, że styl życia i dieta same w sobie nigdy nie są tak

skuteczne jak HRT. Wymienił następujące kluczowe czynniki, na które należy zwrócić uwagę:

- * spożywaj zdrową dietę
- * utrzymuj zdrową wagę
- * ogranicz sól – mniej jest lepiej
- * zwiększ spożycie wapnia i witaminy D – oba niezbędne dla zdrowych kości. Witaminę D otrzymujemy ze światła słonecznego, więc wychodź z domu każdego dnia.
- * kontroluj poziom cholesterolu – unikaj produktów o wysokiej zawartości cholesterolu, jedz więcej owsa, migdałów, Benecolu, Flory pro-active.
- * utrzymuj spożycie płynów – dwa litry wody dziennie
- * jedz produkty sojowe, które zawierają roślinne fitoestrogeny, często nazywane dietetycznymi oestrogenami



są słabą naturalną alternatywą dla HRT

Najważniejsze jest ograniczenie diety. W okresie menopauzy zapotrzebowanie na kalorie spada o 200 kalorii dziennie (1 x 2-stick Kit-Kat), więc musisz przyjmować działanie, aby uniknąć

przybierania na wadze. To moment, aby się zmotywować i osiągnąć ten 200-kaloryczny deficyt. Łatwo jest

oszczędzić te kalorie. Przejmij kontrolę stopniowo.

W odpowiedzi na pytanie o ziołowe środki lecznicze, obaj mówcy powiedzieli: To, że coś jest przedstawiane jako naturalne, nie oznacza, że jest bezpieczne. W wielu przypadkach nie przeprowadzono badań. Dopóki nie szkodzi, warto spróbować.

P Czy problem ze spożywaniem większej ilości produktów mlecznych polega na tym, że przybierasz na wadze?

O. ND: Wapń znajduje się w wodnej części mleka i jogurtów, więc półtłuste i niskotłuszczowe alternatywy są równie dobre, jak pełnotłuste.

Następnie Anna Kiff wyjaśniła, w jaki sposób terapia akupunkturą okazała się skuteczna w łagodzeniu

objawów menopauzy jako część ogólnego planu połączonego z HRT, dietą i stylem życia, chociaż zwykle zajmuje to kilka miesięcy, a nie tygodni. Może również łagodzić zespół niespokojnych nóg, co

potwierdził entuzjastyczny członek widowni.

Aby uzyskać wiarygodne informacje na temat efektów terapii hormonalnej, VMC i PPG zalecają zapoznanie się z najnowszymi faktami naukowymi i wskazówkami na stronie internetowej British Menopause Society

(BMS): <https://thebms.org.uk> lub Women's Health Concern:

<https://www.womenshealth-concern.org>



Portuguese Translation:

RELATÓRIO DO EVENTO VMC PPG

Tópico: ASSUNTOS DA MENOPAUSA

Hora e local: 18h30, quinta-feira, 10 de maio de 2018, Sala de Grupo VMC

Palestrantes:

Dra. Susan Rankine, GP Partner, VMC, com interesse especial em Saúde da Mulher
Nigel Denby, Dietista Registrado Anna Kiff, Acupunturista

A Dra. Rankine abriu a reunião esclarecendo que "a menopausa" é quando você tem seu último período. A perimenopausa é o que acontece antes da menopausa e a pós-menopausa é

o que acontece depois. A menopausa geralmente ocorre entre as idades de 47 e 54, com a idade média sendo 51 anos, mas os sintomas podem durar de 5 a 20 anos ou mais.

Os sintomas associados à menopausa ocorrem no momento da vida em que os ovários das mulheres começam a perder sua função reprodutiva e os níveis de nossos hormônios femininos, estrogênio e progesterona, começam a cair. Alguns sintomas da menopausa são muito visíveis e podem ser angustiantes. Eles incluem ondas de calor, dores nas articulações, alterações de humor, irritabilidade, insônia e indecisão. Como o estrogênio protege o coração e os ossos, também há sintomas ocultos: maior risco de doença cardíaca, redução da densidade óssea com risco de osteoporose e possivelmente ganho de peso. O Dr. Rankine então destacou os Sete Anões da menopausa:



100 anos atrás, quando a expectativa de vida de uma mulher era de 45 anos, a maioria das mulheres não chegava à idade da menopausa, e aquelas que chegavam lidavam com os sintomas da melhor forma possível em um ambiente doméstico. Hoje, a maioria de nós é mulher trabalhadora, muitas com empregos estressantes que precisam ter o melhor desempenho durante os anos da menopausa. Algumas mulheres têm a sorte de passar pela menopausa com pouco desconforto, mas a maioria de nós precisa de ajuda para aliviar os sintomas para continuar normalmente. 45% das mulheres dizem que o trabalho pode ser uma luta durante a menopausa e 47% dizem que não contariam ao seu empregador o real motivo para tirar uma folga. A menopausa pode afetar negativamente a vida sexual das pessoas, e



os parceiros geralmente se sentem impotentes porque não entendem o que está acontecendo.

Então, quais são as opções de tratamento? Existem basicamente três opções de tratamento:

1. Médico/farmacêutico – Terapia de Reposição Hormonal (TRH)
2. Estilo de vida e dieta
3. Alternativas como acupuntura, remédios herbais e Terapia Cognitivo-Comportamental das quais a mais eficaz é a TRH, que pode ser usada em conjunto com outros tratamentos. Existem muitos mitos em torno da TRH e muitas das coisas ditas sobre ela simplesmente não são

baseadas em evidências. Estudos científicos nos dizem que o aumento do risco de câncer de mama e problemas cardiovasculares é minúsculo em comparação com os fatores de risco do estilo de vida. Pelo contrário, a TRH protegerá o coração se tomada no início da menopausa e é o melhor preventivo da osteoporose, enquanto o sobrepeso mais que dobra o risco de câncer de mama em

mulheres de 50 a 59 anos. A TRH não "atrasa o inevitável"; ela efetivamente gerencia os sintomas da menopausa, e doses menores de TRH continuam a funcionar quando as mulheres são

mais velhas. Não é verdade que você só pode fazer TRH por 5 anos. Ela pode ser tomada pelo tempo que

for necessário na menor dose eficaz.

Concluindo, o Dr. Rankine disse: Não há necessidade de sofrer. A TRH pode trazer um grande alívio para muitos dos sintomas que as mulheres têm que sofrer durante a menopausa. Você pode parar rapidamente ou gradualmente.

Se seus sintomas retornarem, pode ser necessário continuar tomando TRH. A razão pela qual você toma TRH é que ela faz você se sentir melhor. Para provar isso, uma paciente na plateia, uma alegre senhora de 88 anos, admitiu que tomava TRH há mais de 30 anos!

P Como sei se estou na menopausa se tenho um DIU Mirena?

R. Dr. Rankine: O DIU Mirena é um método muito bom de contracepção e também previne sangramento durante os períodos. Portanto, é difícil saber quando seus períodos pararam. No entanto, a menopausa envolve vários sintomas, como ondas de calor e cansaço, insônia e alterações de humor. Se você tem a idade certa e tem esses sintomas, é provável que esteja na menopausa, independentemente de não saber se parou de menstruar. O DIU Mirena também é usado para fornecer cobertura para TRH.

Nigel Denby então falou sobre a importância do estilo de vida e da dieta durante a menopausa.

Embora ele tenha começado dizendo inequivocamente que o estilo de vida e a dieta por si só nunca são tão

eficazes quanto a TRH. Ele listou os seguintes fatores-chave para estar ciente:

- * coma uma dieta saudável
- * mantenha um peso saudável
- * reduza o sal – menos é melhor
- * aumente o cálcio e a vitamina D – ambos essenciais para ossos saudáveis. Obtemos vitamina D da

luz solar, então saia e ande por aí todos os dias.

- * controle seu colesterol – evite alimentos com alto teor de colesterol, coma mais aveia, amêndoas, Benecol,



Flora pro-active.

- * mantenha sua ingestão de líquidos – dois litros de água por dia

- * coma alimentos de soja que contenham fitoestrógenos derivados de plantas, geralmente chamados de œestrógenos dietéticos

eles são uma alternativa natural fraca à TRH

O mais importante é cortar sua dieta. Na menopausa, suas necessidades calóricas caem em 200 calorias por dia (1 x 2 palitos Kit-Kat), então você precisa tomar definição para evitar

ganho de peso. É um momento para se motivar e atingir esse déficit de 200 calorias. É bem fácil fazer essas economias de calorias. Assuma o controle aos poucos.

Em resposta a uma pergunta sobre remédios herbais, ambos os palestrantes disseram: Só porque é

disfarçado de natural não significa que seja seguro. Em muitos casos, os estudos não foram feitos. Contanto que não faça mal, pode valer a pena tentar.

P Certamente o problema de consumir mais laticínios é que você engorda?

R. ND: O cálcio está na parte aquosa do leite e iogurtes, então alternativas semidesnatadas e com baixo teor de gordura são tão boas quanto as integrais.

Anna Kiff então explicou como a terapia de acupuntura provou ser eficaz no alívio dos sintomas da menopausa como parte de um plano geral combinado com TRH, dieta e estilo de vida,

embora geralmente leve alguns meses em vez de semanas. Também pode aliviar pernas inquietas, como

confirmado por um membro entusiasmado da audiência.

Para informações confiáveis sobre os efeitos da Terapia de Reposição Hormonal, a VMC e a PPG

aconselham você a ler os fatos científicos e orientações mais recentes no site da British Menopause Society

(BMS): <https://thebms.org.uk> ou Women's Health Concern:

<https://www.womenshealth-concern.org>



Punjabi Translation:

VMC PPG ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਵਿਸ਼ਾ: ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: 6.30 ਵੀਰਵਾਰ 10 ਮਈ 2018, ਗਰੁੱਪ ਰੂਮ VMC

ਬੁਲਾਰੇ:

ਡਾ. ਸੁਜਨ ਰੈਂਕਾਈਨ, ਜੀਪੀ ਪਾਰਟਨਰ, VMC, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ

ਨਾਈਜੇਲ ਡੇਨਬੀ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅੰਨਾ ਕਿਫ, ਐਕਜ਼ੂਪੰਕਚਰਿਸਟ

ਡਾ. ਰੈਂਕਾਈਨ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਕਿ 'ਮੀਨੋਪੌਜ਼' ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ

ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 47 ਅਤੇ 54 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 51 ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ 5 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਆਪਣਾ ਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਗੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਦਾ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਓਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੇਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਡਿੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਫਲੱਸ਼, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ oestrogen ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੁਕਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ: ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ। ਡਾ. ਰੈਂਕਾਈਨ ਨੇ ਫਿਰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸੱਤ ਬੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ:



100 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 45% ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 47% ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੀਆਂ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਅਕਸਰ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ? ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹਨ:

1. ਮੈਡੀਕਲ/ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ - ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT)

2. ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ

3. ਐਕਜ਼ੂਪੰਕਚਰ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ HRT ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HRT ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਥਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, HRT ਦਿਲ ਦੀ



ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ 50-59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। HRT ਅਟੱਲ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਇਹ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਚਆਰਟੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 5 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਚਿਰ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਡਾ. ਰੈਂਕਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼, ਇੱਕ 88 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ, ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਹ 30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ!

ਪ੍ਰ: ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮੀਰੀਨਾ ਕੋਇਲ ਹੈ?

ਏ. ਡਾ. ਰੈਂਕਾਈਨ: ਮੀਰੀਨਾ ਕੋਇਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਫਲੱਸ਼ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਅਨੀਂਦਰਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੀਰੇਨਾ ਕੋਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ HRT ਲਈ ਕਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਈਜੇਲ ਡੇਨਬੀ ਨੇ ਫਿਰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਵੀ HRT ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- * ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- * ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- * ਨਮਕ ਘਟਾਓ - ਘੱਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
- * ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਧਾਓ - ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

* ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ - ਉੱਚ-ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਓਟਸ, ਬਦਾਮ, ਬੇਨੇਕੋਲ, ਫਲੋਰਾ ਪ੍ਰੋ-ਐਕਟਿਵ ਖਾਓ।

* ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ

* ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫਾਈਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੁਰਾਕੀ oestrogens ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ HRT ਦਾ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਲੋੜਾਂ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 200 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (1 x 2-ਸਟਿੱਕ ਕਿੱਟ-ਕੈਟ) ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਫਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ 200-ਕੈਲੋਰੀ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਲ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਦੋਵਾਂ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ



ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਏ. ਐਨ.ਡੀ.: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਰਧ-ਸਕੀਮਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ

ਵਿਕਲਪ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਅੰਨਾ ਕਿਫ ਨੇ ਫਿਰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਐਕਜ਼ਰਸਿਜ਼ ਥੈਰੇਪੀ ਐਚਆਰਟੀ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ,

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਚੈਨ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, VMC ਅਤੇ PPG

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (BMS) ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://thebms.org.uk> ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ:

<https://www.womenshealth-concern.org> 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



Russian translation:

ОТЧЕТ О СОБЫТИИ VMC PPG

Тема: МЕНОПАУЗА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Время и место: 6.30 четверг 10 мая 2018 г., групповая комната VMC

Спикеры:

Доктор Сьюзан Рэнкин, партнер-терапевт VMC, со специальным интересом к женскому здоровью

Найджел Денби, зарегистрированный диетолог Анна Кифф, специалист по акупунктуре

Доктор Рэнкин открыла встречу, уточнив, что «менопауза» — это когда у вас последняя менструация. Пременопауза — это то, что происходит до менопаузы, а постменопауза — это то, что происходит после. Менопауза обычно наступает в возрасте от 47 до 54 лет, средний возраст — 51 год, но симптомы могут длиться от 5 до 20 лет и более.

Симптомы, связанные с менопаузой, возникают в тот период жизни, когда яичники женщины начинают терять свою репродуктивную функцию, а уровень наших женских гормонов эстрогена и прогестерона начинает падать. Некоторые симптомы менопаузы очень заметны и могут быть неприятными. К ним относятся приливы, боли в суставах, перепады настроения, раздражительность, бессонница и нерешительность. Поскольку эстроген защищает сердце и кости, существуют и скрытые симптомы: повышенный риск сердечных заболеваний, снижение плотности костей с риском остеопороза и, возможно, увеличение веса. Затем доктор Рэнкин выделил семь гномов менопаузы:



100 лет назад, когда продолжительность жизни женщины составляла 45 лет, большинство женщин не достигали возраста менопаузы, а те, кто достигал, справлялись с симптомами так, как могли, в домашних условиях. Сегодня большинство из нас — работающие женщины, многие из которых имеют стрессовую работу, и которым необходимо проявлять себя наилучшим образом в течение менопаузальных лет. Некоторым женщинам повезло пережить менопаузу с небольшим дискомфортом, но большинству из нас нужна помощь, чтобы облегчить симптомы, чтобы вести нормальную жизнь. 45% женщин говорят, что работа может быть борьбой во время менопаузы, а 47% говорят, что они не скажут своему работодателю настоящую причину, по которой они берут отпуск. Менопауза может отрицательно влиять на сексуальную жизнь людей, и



партнеры часто чувствуют себя беспомощными, потому что не понимают, что происходит.

Так какие же есть варианты лечения? В основном существует три варианта лечения:

1. Медицинское/фармацевтическое — заместительная гормональная терапия (ЗГТ)
2. Образ жизни и диета
3. Альтернативы, такие как иглоукалывание, фитотерапия и когнитивно-поведенческая терапия,

из которых наиболее эффективной является ЗГТ, которую можно использовать в сочетании с другими методами лечения.

Существует множество мифов о ЗГТ, и многое из того, что говорится о ней, просто не основано на доказательствах. Научные исследования говорят нам, что повышенный риск рака груди и сердечно-сосудистых проблем ничтожен по сравнению с факторами риска, связанными с образом жизни. Напротив, ЗГТ защитит сердце, если ее начать на ранней стадии менопаузы, и является лучшим средством профилактики остеопороза, тогда как избыточный вес более чем вдвое увеличивает риск рака груди у женщин в возрасте 50–59 лет. ЗГТ не «откладывает неизбежное»; она эффективно справляется с

симптомами менопаузы, и более низкие дозы ЗГТ продолжают работать, когда женщины становятся старше. Неправда, что вы можете принимать ЗГТ только 5 лет. Ее можно принимать столько, сколько необходимо, в самой низкой эффективной дозе.

В заключение доктор Рэнкин сказал: Нет необходимости страдать. ЗГТ может принести огромное облегчение при многих симптомах, которые женщины испытывают во время менопаузы. Вы можете быстро или постепенно прекратить прием.

Если симптомы вернутся, вам, возможно, придется продолжать принимать ЗГТ.

Причина, по которой вы принимаете ЗГТ, заключается в том, что она заставляет вас чувствовать себя лучше. Чтобы доказать это, одна из пациенток в зале, бодрая 88-летняя женщина, призналась, что принимала ЗГТ более 30 лет!

В. Как узнать, наступила ли у меня менопауза, если у меня установлена спираль Мирена?

А. Доктор Рэнкин: Спираль Мирена — очень хороший метод контрацепции, а также предотвращает кровотечение во время менструации. Поэтому трудно узнать, когда у вас прекратились менструации.

Однако менопауза сопровождается различными симптомами, такими как приливы и усталость, бессонница и перепады настроения. Если вы в подходящем возрасте и у вас есть эти симптомы, вы, скорее всего, находитесь в менопаузе, независимо от того, прекратились ли у вас менструации. Спираль Мирена также используется для прикрытия ЗГТ.

Затем Найджел Денби рассказал о важности образа жизни и диеты во время менопаузы.

Хотя он начал с того, что недвусмысленно заявил, что образ жизни и диета сами по себе никогда не будут столь эффективны, как ЗГТ. Он перечислил следующие ключевые факторы, о которых следует знать:

- * ешьте здоровую пищу
- * поддерживайте здоровый вес
- * сократите потребление соли — лучше меньше



* увеличьте уровень кальция и витамина D — оба необходимы для здоровья костей.

Мы получаем витамин D от

солнечного света, поэтому выходите на улицу каждый день.

* контролируйте уровень холестерина — избегайте продуктов с высоким содержанием холестерина, ешьте больше овса, миндаля, Benecol, Flora pro-active.

* поддерживайте уровень потребления жидкости — два литра воды в день

* ешьте соевые продукты, содержащие растительные фитоэстрогены, часто называемые диетическими эстрогенами

они являются слабой естественной альтернативой ЗГТ

Самое главное — урезать свой рацион. В период менопаузы ваши потребности в калориях

уменьшаются на 200 калорий в день (1 x 2-х батончик Kit-Kat), поэтому вам нужно принимать определенные

ите действия, чтобы избежать

набора веса. Это момент, чтобы быть мотивированным и достичь этого дефицита в 200 калорий. Довольно

легко добиться этой экономии калорий. Возьмите под контроль понемногу.

В ответ на вопрос о травяных средствах, оба докладчика сказали: То, что они выдают себя за натуральные, не означает, что они безопасны. Во многих случаях исследования не

были проведены. Пока это не наносит вреда, стоит попробовать.

В. Несомненно, проблема потребления большего количества молочных продуктов в том, что вы набираете вес?

А. НД: Кальций находится в водянистой части молока и йогуртов, поэтому полуобезжиренные и обезжиренные

альтернативы так же хороши, как и жирные.

Затем Анна Кифф объяснила, как акупунктурная терапия оказалась эффективной в облегчении

симптомов менопаузы в составе общего плана в сочетании с ЗГТ, диетой и образом жизни,

хотя обычно это занимает несколько месяцев, а не недель. Она также может облегчить беспокойные ноги, что

подтвердил восторженный член аудитории.

Для получения достоверной информации об эффектах заместительной гормональной терапии VMC и PPG

советуют вам ознакомиться с последними научными фактами и рекомендациями на веб-сайте Британского общества по менопаузе

(BMS): <https://thebms.org.uk> или Women's Health Concern:

<https://www.womenshealth-concern.org>



Somali Translation:

WARBIXINTA DHACDADA VMC PPG

Mawduuca: MENOPAUSE ARRIMAHA

Waqtiga iyo goobta: 6.30 Khamiis 10 May 2018, Qolka Kooxda VMC

Ku hadlaayasha:

Dr Susan Rankine, GP Partner, VMC, oo xiiso gaar ah u leh Caafimaadka Haweenka

Nigel Denby, Khabiirka Nafaqada ee Diiwaangashan Anna Kiff, Acupuncturist

Dr Rankine ayaa furay kulanka isagoo caddeeyay in 'Menopause' ay tahay marka aad haysato

xilliga ugu dambeeya. Perimenopause waa waxa dhaca ka hor inta uusan dhicin menopause iyo post-menopause

maxaa dhacaya ka dib. Menopause guud ahaan wuxuu ku dhacaa inta u dhaxaysa da'da 47 iyo 54 iyadoo celceliska da'da ay tahay 51 sano laakiin calaamaduhu waxay socon karaan 5 ilaa 20 sano ama ka badan.

Calaamadaha la xidhiidha menopause waxay dhacaan wakhtiga nolosha marka ugxan-sidaha dumarku bilaabaan inay lumiyaan shaqadooda taranka iyo heerarka hoormoonka dhedig ee oestrogen iyo progesterone waxay bilaabaan inay dhacaan. Qaar ka mid ah calaamadaha menopause ayaa aad u muuqda waxayna noqon karaan kuwo murugo leh. Waxaa ka mid ah biyo-bax kulul, xanuun kala goysyo ah, niyad-jab, xanaaq, hurdo la'aan iyo go'aan la'aan. Maadaama oestrogen uu ilaaliyo wadnaha iyo lafaha waxaa sidoo kale jira calaamado qarsoon: halis weyn oo ah cudurrada wadnaha, hoos u dhaca cufnaanta lafaha ee khatarta ah lafo-jileecu, iyo suurto galnimada korodhka miisaanka. Dr Rankine ayaa markaa iftiimiyay Todobada Dwarfs ee menopause:



100 sano ka hor markii cimriga haweeneyda uu ahaa 45 sano inta badan dumarka ma aysan gaarin

da'da menopause, iyo kuwa la qabsaday calaamadaha sida ugu fiican ee a deegaanka guriga. Maanta, inteen badan waxaan nahay haween shaqeeya, qaar badan oo leh shaqooyin walaac leh oo

waxay u baahan yihiin inay si fiican u gutaan inta lagu jiro sanadaha menopausal. Dumarka qaarkood waa

nasiib wanaag in aan ku dhex shiraacdo menopause-ka iyada oo aan dhib yar haysan, laakiin badideenna waxa ay u baahan yihiin caawimo

yaree calaamadaha si ay u sii wataan sida caadiga ah. 45% haweenku waxay yiraahdeen shaqadu waxay noqon kartaa



Halgan inta lagu jiro xilliga menopause iyo 47% waxay sheegeen inaysan u sheegi doonin cidda ay u shaqeeyaan

sababta wakhtiga fasaxa loo qaato. Menopause wuxuu si xun u saameyn karaa nolosha galmada ee dadka, iyo

Wada-hawlgalayaasha inta badan waxay dareemaan caawinaad la'aan sababtoo ah ma fahmaan waxa socda.

Haddaba waa maxay fursadaha daawaynta? Asal ahaan waxa jira saddex ikhtiyaar oo daweyn:

1. Daawooyinka/daawoyinka - Daaweynta Beddelka Hormoonka (HRT)
2. Hab-nololeedka iyo cuntada
3. Waxyaabo kale sida acupuncture, dawooyinka dhirta iyo daawaynta habdhaqanka garashada

Kuwaas oo ka mid ah kuwa ugu waxtarka badan ay tahay HRT, taas oo lala isticmaali karo daawaynta kale.

Waxaa jira khuraafaadyo badan oo ku xeeran HRT oo wax badan oo ka mid ah waxyaabaha laga sheegay si fudud maaha

caddayn ku salaysan. Cilmi-baadhisyo sayniseed ayaa noo sheegay in khatarta korodhka ah ee kansarka naasaha iyo dhibaatooyinka wadnaha iyo xididdada dhiigga ay yar yihiin marka la barbar dhigo arrimaha khatarta ah ee hab-nololeedka. Taas beddelkeeda HRT waxay ilaalin doontaa wadnaha haddii hore loo qaato menopause waana ka hortagga ugu fiican ee lafo-jileecu, halka miisaanka xad-dhaafka ah uu ka badan yahay labanlaab khatarta kansarka naasaha

dumarka da'doodu u dhaxayso 50-59. HRT 'ma daahiso waxa lama huraanka ah'; waxay si wax ku ool ah u maamushaa

calaamadaha menopause, iyo qiyaasta hoose ee HRT waxay sii wadaan inay shaqeeyaan marka haweenku jiraan

ka weyn. Run maaha in aad HRT yeelan karto 5 sano oo keliya. Waa la qaadan karaa ilaa iyo inta

lagama maarmaanka u ah qiyaasta ugu waxtarka badan.

Gabagabadii Dr Rankine wuxuu yiri: Looma baahna in la dhibo. HRT waxay u keeni kartaa nafis weyn qaar badan oo ka mid ah calaamadaha ay haweenku ku cabbaan xilliga menopause. Si degdeg ah ama tartiib ah ayaad u joojin kartaa.

Haddii aad calaamadahaaga dib u soo noqoto waxaad u baahan kartaa inaad sii wadato qaadashada HRT. Sababta aad u qaadata HRT waa inay ku dareensiiso fiicnaan. Si loo caddeeyo, hal bukaan oo ka mid ah daawadayaasha, oo si qumman 88 jir ah, ayaa qirtay inay qaadanaysay HRT in ka badan 30 sano!

S Sideen ku ogaan karaa haddii aan menopause ahay in aan qabo gariiradda Mirena?

A. Dr Rankine: Gariiradda Mirena waa hab aad u wanaagsan oo ka hortagga uurka oo sidoo kale ka hortagta

dhiiga caadada. Markaa way adag tahay in la ogaado marka ay caadadu joogsatay.

Si kastaba ha ahaatee, menopause-ku wuxuu ku saabsan yahay calaamado kala duwan sida qulqulo kulul iyo daal,

hurdo la'aan iyo niyadda oo isbedelaysa. Haddii aad tahay da'da saxda ah oo aad leedahay calaamadahan, waxay u badan tahay inaad tahay menopausal iyadoon loo eegin inaad ogayn inaad joojisay caadadaada. The

Gariiradda Mirena waxa kale oo loo isticmaalaa in lagu bixiyo daboolka HRT.



Nigel Denby ayaa markaa ka hadlay muhiimada qaab nololeedka iyo cuntada inta lagu jiro xilliga menopause.

Inkasta oo uu ku bilaabay si aan gabasho lahayn in hab-nololeedkii iyo cuntadii keligood aanay waligeed ahayn

waxtar leh sida HRT. Waxa uu soo taxnaa qodobbada muhiimka ah ee ay tahay in laga digtoonaado.

- * cun cunto caafimaad leh

- * ilaali miisaan caafimaad leh

- * yaree milixda - in yar ayaa ugu fiican

- * kordhiyaan kalsiyum iyo Vitamin D - labaduba waxay lagama maarmaan u yihiin lafaha caafimaadka qaba. Waxaan ka helnaa Vitamin D

iftiinka qoraxda si aad maalin walba u baxdo.

- * maamul kolestaroolkaaga - ka fogow cuntooyinka kolestaroolku ku badan yahay, cun badso, yicib, Benecol,

Flora firfircoon.

- * sii wad qaadashada dareerahaaga - laba litir oo biyo ah maalintii

- * cun cuntooyinka soya oo ay ku jiraan phytoestrogens-ka-soo-baxa dhirta oo inta badan loo yaqaanno oestrogens-cuno.

Waxay yihiin beddelka dabiiciga ah ee daciifka ah ee HRT

Waxa ugu muhiimsan waa in la gooyo cuntadaada. Xilliga menopause waxay u baahan tahay kalooriyadaada

ku dhici 200 kalori maalintii (1 x 2-stick Kit-Kat) markaa waxaad u baahan tahay inaad qeexdo

tallaabo si looga fogaado

miisaanka oo kordha. Waa daqiiqad in la dhiirigeliyo oo la gaaro 200-calorie-yaridaas. Waa qurux badan

fududahay in la sameeyo kaydka kaloorigaas. Wax yar u qabso xakamaynta.

Isaga oo ka jawaabaya su'aal ku saabsan dawooyinka dhirta, labada qof ee hadlay waxay yiraahdeen: Sababtoo ah waa

u labisan sida dabiiciga ah macnaheedu maaha inay ammaan tahay. Xaalado badan daraasaduhu ma dhicin

la sameeyay. Ilaa iyo inta aysan wax dhib ah geysan, waxay noqon kartaa mid mudan in la isku dayo.

S Hubaal dhibaataada ku haysa isticmaalka cuntooyinka caanaha badan waa adiga oo miisaankaaga kordhiya?

A. ND: Kaalshiyamku waxa uu ku jiraa qaybta biyaha ee caanaha iyo yoghurt-ka si aan dufan lahayn

beddelaad la mid ah sida ugu fiican sida baruurta buuxda.

Anna Kiff ayaa markaa sharraxday sida daawaynta acupuncture ay u caddaatay inay waxtar u leedahay yaraynta

calaamadaha menopause oo qayb ka ah qorshe guud oo ay weheliso HRT, cunto iyo qaab nololeed,

inkasta oo ay inta badan qaadato dhawr bilood halkii toddobaadyo. Waxa kale oo ay fududayn kartaa lugaha nasasho la'aanta ah, sida

waxaa xaqiijiyay xubin xamaasad leh oo ka mid ah daawadayaasha.

Si aad u hesho macluumaad lagu kalsoonaan karo oo ku saabsan saamaynta Hormone Replacement Therapy, VMC iyo PPG



waxay kugula talinayaan inaad akhrido xaqiiqooyinka sayniska ee ugu dambeeyay iyo
hagitaan ku saabsan Bulshada Menopause ee Ingiriiska
(BMS) degelka: <https://thebms.org.uk> ama welwelka Caafimaadka Haweenka:
<https://www.womenshealth-concern.org>



Spanish Translation:

INFORME DEL EVENTO PPG DE VMC

Tema: LA IMPORTANCIA DE LA MENOPAUSIA

Hora y lugar: Jueves 10 de mayo de 2018, 18:30, Sala de Grupos VMC

Ponentes:

Dra. Susan Rankine, médica general asociada de VMC, con especial interés en la salud femenina

Nigel Denby, dietista colegiado

Anna Kiff, acupunturista

La Dra. Rankine inauguró la reunión aclarando que la menopausia se produce cuando se tiene la última menstruación. La perimenopausia es lo que ocurre antes de la menopausia y la posmenopausia es lo que ocurre después. La menopausia generalmente ocurre entre los 47 y los 54 años, con una edad promedio de 51 años, pero los síntomas pueden durar de 5 a 20 años o más.

Los síntomas asociados con la menopausia se presentan en el momento de la vida en que los ovarios de la mujer comienzan a perder su función reproductiva y los niveles de nuestras hormonas femeninas, estrógeno y progesterona, comienzan a disminuir. Algunos síntomas de la menopausia son muy visibles y pueden ser angustiantes. Incluyen sofocos, dolor articular, cambios de humor, irritabilidad, insomnio e indecisión. Dado que el estrógeno protege el corazón y los huesos, también existen síntomas ocultos: mayor riesgo de enfermedades cardíacas, menor densidad ósea con riesgo de osteoporosis y posible aumento de peso. La Dra. Rankine destacó los siete enanitos de la menopausia:



Hace 100 años, cuando la esperanza de vida de una mujer era de 45 años, la mayoría no llegaba a la edad de la menopausia, y las que lo hacían lidiaban con los síntomas lo mejor que podían en un entorno doméstico. Hoy en día, la mayoría somos mujeres trabajadoras, muchas con trabajos estresantes que necesitan rendir al máximo durante los años de la menopausia. Algunas mujeres tienen la suerte de atravesar la menopausia con pocas molestias, pero la mayoría necesitamos ayuda para aliviar los síntomas y así poder seguir con nuestra vida normal. El 45% de las mujeres afirma que el trabajo puede ser un desafío durante la menopausia y el 47% afirma que no le diría a su empleador el verdadero motivo de su ausencia. La menopausia puede afectar negativamente la vida sexual, y las parejas a menudo se sienten impotentes porque no comprenden lo que está sucediendo.

Entonces, ¿cuáles son las opciones de tratamiento? Básicamente, existen tres opciones:

1. Médico/farmacéutico: Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH)



2. Estilo de vida y dieta

3. Alternativas como la acupuntura, los remedios herbales y la terapia cognitivo-conductual de las cuales la más efectiva es la TRH, que puede usarse en combinación con otros tratamientos.

Existen muchos mitos en torno a la TRH y muchos de los comentarios sobre ella simplemente no están basados en evidencia. Estudios científicos indican que el aumento del riesgo de cáncer de mama y problemas cardiovasculares es mínimo en comparación con los factores de riesgo del estilo de vida. Por el contrario, la THS protege el corazón si se toma al inicio de la menopausia y es el mejor preventivo de la osteoporosis, mientras que el sobrepeso duplica con creces el riesgo de cáncer de mama en mujeres de 50 a 59 años. La THS no retrasa lo inevitable; controla eficazmente los síntomas de la menopausia, y dosis más bajas de THS siguen funcionando en mujeres mayores. No es cierto que solo se pueda tomar THS durante 5 años. Se puede tomar durante el tiempo que sea necesario con la dosis mínima efectiva.

En conclusión, la Dra. Rankine afirmó: «No hay necesidad de sufrir. La THS puede brindar un gran alivio para muchos de los síntomas que las mujeres sufren durante la menopausia. Se puede suspender rápida o gradualmente.»

Si los síntomas reaparecen, es posible que deba continuar tomando THS. La razón por la que se toma THS es que la hace sentir mejor. Para demostrarlo, una paciente del público, una vivaz mujer de 88 años, admitió haber estado tomando THS durante más de 30 años.

P: ¿Cómo sé si estoy en la menopausia si tengo puesto un DIU Mirena?

R: Dr. Rankine: El DIU Mirena es un excelente método anticonceptivo y también previene el sangrado menstrual. Por lo tanto, es difícil saber cuándo ha cesado la menstruación.

Sin embargo, la menopausia se caracteriza por diversos síntomas como sofocos, cansancio, insomnio y cambios de humor. Si tienes la edad adecuada y presentas estos síntomas, es probable que seas menopáusica, incluso si no sabes si has cesado la menstruación. El DIU Mirena también se utiliza para complementar la terapia hormonal sustitutiva (THS).

Nigel Denby habló sobre la importancia del estilo de vida y la dieta durante la menopausia. Aunque comenzó afirmando categóricamente que el estilo de vida y la dieta por sí solos nunca son tan efectivos como la THS, enumeró los siguientes factores clave a tener en cuenta:

- * Llevar una dieta saludable
- * Mantener un peso saludable
- * Reducir el consumo de sal (menos es mejor)
- * Aumentar el calcio y la vitamina D (ambos esenciales para la salud de los huesos).
Obtenemos vitamina D de la luz solar, así que salga a pasear todos los días.
- * Controle su colesterol: evite los alimentos ricos en colesterol, coma más avena, almendras, Benecol y Flora Pro-Active.
- * Mantenga una buena ingesta de líquidos: dos litros de agua al día.
- * Consuma alimentos de soya que contienen fitoestrógenos de origen vegetal, a menudo llamados estrógenos dietéticos. Son una alternativa natural débil a la terapia de reemplazo hormonal (TRH).



Lo más importante es reducir su dieta. En la menopausia, sus necesidades calóricas se reducen en 200 calorías al día (1 x 2 sobres de Kit-Kat), por lo que necesita tomar... Actúa para evitar subir de peso. Es momento de motivarse y lograr ese déficit de 200 calorías. Es bastante fácil ahorrar calorías. Toma el control poco a poco.

En respuesta a una pregunta sobre remedios herbales, ambos ponentes dijeron: «Que se presente como natural no significa que sea seguro. En muchos casos, no se han realizado estudios. Siempre que no sea perjudicial, vale la pena intentarlo».

P: ¿El problema de consumir más lácteos es que engordas?

R. ND: El calcio se encuentra en la parte líquida de la leche y los yogures, así que las alternativas semidesnatadas y bajas en grasa son tan buenas como las enteras.

Anna Kiff explicó cómo la acupuntura ha demostrado ser eficaz para aliviar los síntomas de la menopausia como parte de un plan integral combinado con terapia de reemplazo hormonal (TRH), dieta y estilo de vida, aunque suele tardar unos meses en lugar de semanas. También puede aliviar el síndrome de piernas inquietas, como confirmó un entusiasta miembro del público.

Para obtener información fiable sobre los efectos de la terapia de reemplazo hormonal, VMC y PPG recomiendan consultar los datos y las directrices científicas más recientes en el sitio web de la Sociedad Británica de Menopausia (BMS): <https://thebms.org.uk> o en Women's Health Concern: <https://www.womenshealth-concern.org>



Tamil Translation:

VMC PPG நிகழ்வின் அறிக்கை

தலைப்பு: மாதவிடாய் நிறுத்தம் முக்கியம்

நேரம் மற்றும் இடம்: 6.30 வியாழன் 10 மே 2018, குழு அறை VMC

பேச்சாளர்கள்:

டாக்டர் சூசன் ரேங்கின், GP பார்ட்னர், VMC, பெண்கள் ஆரோக்கியத்தில் சிறப்பு ஆர்வம் கொண்டவர்

நிகல் டென்பி, பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணர் அன்னா கிஃப்,

குத்துசி மருத்துவம் நிபுணர்

டாக்டர் ரேங்கின் கூட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்து, 'மெனோபாஸ்' என்பது உங்கள்

கடைசி மாதவிடாய் ஏற்படும் போது என்று தெளிவுபடுத்தினார்.

பெரிமெனோபாஸ் என்பது மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முன்பு நடக்கும்

மற்றும் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிறகு நடக்கும். மாதவிடாய் நிறுத்தம்

பொதுவாக 47 முதல் 54 வயது வரை ஏற்படுகிறது, சராசரி வயது 51

ஆண்டுகள் ஆகும், ஆனால் அறிகுறிகள் 5 முதல் 20 ஆண்டுகள் அல்லது

அதற்கு மேல் நீடிக்கும்.

பெண்களின் கருப்பைகள் இனப்பெருக்க செயல்பாட்டை இழக்கத்

தொடங்கும் போது மற்றும் நமது பெண் ஹார்மோன்களான 'ஸ்ட்ரோஜன்

மற்றும் புரோஜெஸ்டீரோன்' அளவு குறையத் தொடங்கும் போது

மாதவிடாய் நிறுத்தத்துடன் தொடர்புடைய அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் சில அறிகுறிகள் மிகவும் புலப்படும் மற்றும்

வருத்தமளிக்கும். அவற்றில் சூடான சிவத்தல், மூட்டு வலிகள், மனநிலை

மாற்றங்கள், எரிச்சல், தூக்கமின்மை மற்றும் முடிவெடுக்காமை ஆகியவை

அடங்கும். ஈஸ்ட்ரோஜன் இதயத்தையும் எலும்புகளையும் பாதுகாப்பதால்,

மறைக்கப்பட்ட அறிகுறிகளும் உள்ளன: இதய நோய்க்கான அதிக ஆபத்து,

எலும்பு அடர்த்தி குறைதல் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயம் மற்றும்

எடை அதிகரிப்பு. டாக்டர் ரேங்கின் பின்னர் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் ஏழு

குள்ளர்களை எடுத்துரைத்தார்:



100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு பெண்ணின் ஆயுட்காலம் 45 வயதாக

இருந்தபோது, பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிடாய் நிறுத்த வயதை

எட்டவில்லை, மேலும் அவ்வாறு செய்தவர்கள் வீட்டுச் சூழலில் அறிகுறிகளை

முடிந்தவரை சிறப்பாகச் சமாளித்தனர். இன்று, நம்மில் பெரும்பாலோர்

வேலை செய்யும் பெண்கள், பலர் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது தங்கள்

சிறந்த செயல்திறனை அடைய வேண்டிய மன அழுத்த வேலைகளைக்



கொண்டுள்ளனர். சில பெண்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை சிறிய அசௌகரியத்துடன் கடந்து செல்ல அதிர்ஷ்டசாலிகள், ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு சாதாரணமாகச் செல்ல அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவி தேவை. 45% பெண்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது வேலை ஒரு போராட்டமாக இருக்கலாம் என்றும் 47% பேர் தங்கள் முதலாளியிடம் விடுமுறை எடுப்பதற்கான உண்மையான காரணத்தைச் சொல்ல மாட்டார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள். மாதவிடாய் நிறுத்தம் மக்களின் பாலியல் வாழ்க்கையை மோசமாக பாதிக்கும், மேலும் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாததால் துணைவர்கள் பெரும்பாலும் உதவியற்றவர்களாக உணர்கிறார்கள். அப்படியானால் சிகிச்சை விருப்பங்கள் என்ன? அடிப்படையில் மூன்று சிகிச்சை விருப்பங்கள் உள்ளன:

1. மருத்துவம்/மருந்து - ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT)
2. வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுமுறை
3. அக்குபஞ்சர், மூலிகை வைத்தியம் மற்றும் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை போன்ற மாற்று சிகிச்சைகள்

இவற்றில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பது HRT ஆகும், இது மற்ற சிகிச்சைகளுடன் இணைந்து பயன்படுத்தப்படலாம்.

HRT ஐச் சுற்றி நிறைய கட்டுக்கதைகள் உள்ளன, மேலும் அதைப் பற்றி கூறப்படும் பல விஷயங்கள் ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. வாழ்க்கை முறை ஆபத்து காரணிகளுடன் ஒப்பிடும்போது மார்பக புற்றுநோய் மற்றும் இருதய பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கும் ஆபத்து மிகக் குறைவு என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மாறாக, மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் ஆரம்பத்தில் எடுத்துக் கொண்டால் HRT இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸின் சிறந்த தடுப்பான் ஆகும், அதேசமயம் அதிக எடை இருப்பது 50-59 வயதுடைய பெண்களில் மார்பக புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது. HRT 'தவிர்க்க முடியாததை தாமதப்படுத்தாது'; இது மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் அறிகுறிகளை திறம்பட நிர்வகிக்கிறது, மேலும் பெண்கள் வயதான காலத்தில் குறைந்த அளவு HRT தொடர்ந்து செயல்படும். HRT 5 ஆண்டுகளுக்கு மட்டுமே எடுக்க முடியும் என்பது உண்மையல்ல. மிகக் குறைந்த பயனுள்ள டோஸில் தேவைப்படும் வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

முடிவில் டாக்டர் ரேங்கின் கூறினார்: கஷ்டப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது பெண்கள் மூச்சுத் திணற வேண்டிய பல அறிகுறிகளுக்கு HRT பெரும் நிவாரணம் அளிக்கும். நீங்கள் விரைவாகவோ அல்லது படிப்படியாகவோ நிறுத்தலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகள் திரும்பினால் நீங்கள் HRT ஐ தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். நீங்கள் HRT எடுப்பதற்கான காரணம், அது உங்களை நன்றாக உணர வைப்பதாகும். அதை நிரூபிக்க, பார்வையாளர்களில் ஒரு நோயாளி, 88 வயது, அவர் 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக HRT எடுத்து வருவதாக ஒப்புக்கொண்டார்!

கேள்வி: எனக்கு மாதவிடாய் நிறுத்தம் இருக்கிறதா என்று எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

ப. டாக்டர் ரேங்கின்: மிரேனா சுருள் ஒரு சிறந்த கருத்தடை முறையாகும், மேலும் மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப்போக்கையும் தடுக்கிறது. எனவே உங்கள் மாதவிடாய் எப்போது நின்றுவிட்டது என்பதை அறிவது கடினம். இருப்பினும், மாதவிடாய் நிறுத்தம் என்பது சூடான ஃப்ளஷ்கள் மற்றும் சோர்வு,



தூக்கமின்மை மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகளைப் பற்றியது. நீங்கள் சரியான வயதுடையவராக இருந்து இந்த அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மாதவிடாய் நின்றதா இல்லையா என்பது உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டாலும், நீங்கள் மாதவிடாய் நின்றிருக்கலாம்.

மிரேனா சுருள் HRT-க்கு பாதுகாப்பு அளிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நிகல் டென்பி பின்னர் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவின் முக்கியத்துவம் பற்றி பேசினார். வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுமுறை ஆகியவை HRT-ஐப் போல ஒருபோதும் பயனுள்ளதாக இருக்காது என்று அவர் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி கூறித் தொடங்கினார். அவர் அறிந்திருக்க வேண்டிய பின்வரும் முக்கிய காரணிகளை பட்டியலிட்டார்:

- * ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்
- * ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்
- * உப்பைக் குறைக்கவும் - குறைவாகவே சிறந்தது
- * கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி அதிகரிக்கவும் - இரண்டும் ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கு அவசியம். நாம் வைட்டமின் டி-யை சூரிய ஒளியில் இருந்து பெறுகிறோம், எனவே ஒவ்வொரு நாளும் வெளியே செல்லுங்கள்.
- * உங்கள் கொழுப்பை நிர்வகிக்கவும் - அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், அதிக ஓட்ஸ், பாதாம், பெனகோல், ஃப்ளோரா புரோ-ஆக்டிவ் சாப்பிடுங்கள்.
- * உங்கள் திரவ உட்கொள்ளலைத் தொடருங்கள் - ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர்
- * தாவரங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்களைக் கொண்ட சோயா உணவுகளை உண்ணுங்கள், அவை பெரும்பாலும் உணவு ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன அவை HRT க்கு பலவீனமான இயற்கை மாற்றாகும் மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், உங்கள் உணவைக் குறைப்பது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்தில் உங்கள் கலோரி தேவைகள் ஒரு நாளைக்கு 200 கலோரிகள் (1 x 2-ஸ்டிக் கிட்-கேட்) குறைகின்றன, எனவே நீங்கள் திட்டவட்டமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுக்கவும். 200 கலோரி பற்றாக்குறையை அடையவும் இது ஒரு தருணம். அந்த கலோரி சேமிப்பை உருவாக்குவது மிகவும் எளிதானது. சிறிது சிறிதாக கட்டுப்பாட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மூலிகை வைத்தியம் பற்றிய ஒரு கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக, இரு பேச்சாளர்களும் கூறியதாவது: இது இயற்கையானது என்று அலங்கரிக்கப்பட்டிருப்பதால் அது பாதுகாப்பானது என்று அர்த்தமல்ல. பல சந்தர்ப்பங்களில் ஆய்வுகள் செய்யப்படவில்லை. இது எந்தத் தீங்கும் செய்யாத வரை, அதை முயற்சிப்பது மதிப்புக்குரியது. கே நிச்சயமாக அதிக பால் உணவுகளை உட்கொள்வதில் உள்ள பிரச்சனை என்னவென்றால், நீங்கள் எடை அதிகரிப்பதுதானா?
- ப. என்.டி: பால் மற்றும் தயிரில் உள்ள நீர் நிறைந்த பகுதியில் கால்சியம் உள்ளது, எனவே அரை கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள மாற்றுகள் முழு கொழுப்பைப் போலவே நல்லது.



பின்னர் அன்னா கிஃப், HRT, உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றுடன் இணைந்த ஒட்டுமொத்த திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக மாதவிடாய் நிறுத்த அறிகுறிகளைக் குறைப்பதில் குத்தாசி மருத்துவம் எவ்வாறு பயனுள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விளக்கினார், இருப்பினும் இது பொதுவாக வாரங்களுக்குப் பதிலாக சில மாதங்கள் ஆகும். இது கால்களின் அமைதியின்மையையும் போக்கக்கூடும், என்பதை பார்வையாளர்களில் ஒரு உற்சாகமான உறுப்பினர் உறுதிப்படுத்தினார்.

ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையின் விளைவுகள் பற்றிய நம்பகமான தகவலுக்கு, VMC மற்றும் PPG

பிரிட்டிஷ் மெனோபாஸ் சொசைட்டியின் சமீபத்திய அறிவியல் உண்மைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் படிக்குமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறது (BMS) வலைத்தளம்: <https://thebms.org.uk> அல்லது பெண்கள் சுகாதார கவலை: <https://www.womenshealth-concern.org>



Telugu Translation:

VMC PPG ఈవెంట్ నివేదిక

అంశం: రుతువిరతి విషయాలు

సమయం మరియు ప్రదేశం: 6.30 గురువారం 10 మే 2018, గ్రూప్ రూమ్ VMC

వక్తలు:

డాక్టర్ సుసాన్ రాంకిన్, GP పార్థనర్, VMC, మహిళల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక ఆసక్తితో నిగల్ డెన్స్, రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్ అన్నా కిఫ్, అక్యూపంక్చర్స్ డాక్టర్ రాంకిన్ సమావేశాన్ని ప్రారంభించి, 'రుతువిరతి' అంటే మీ చివరి పీరియడ్ ఉన్నప్పుడు అని స్పష్టం చేశారు. పెరిమెనోపాజ్ అంటే మెనోపాజ్ ముందు జరిగేది మరియు రుతువిరతి తర్వాత జరిగేది. మెనోపాజ్ సాధారణంగా 47 మరియు 54 సంవత్సరాల మధ్య సంభవిస్తుంది, సగటు వయస్సు 51 సంవత్సరాలు కానీ లక్షణాలు 5 నుండి 20 సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. రుతువిరతికి సంబంధించిన లక్షణాలు జీవితకాలంలో మహిళల అండాశయాలు వాటి పునరుత్పత్తి పనితీరును కోల్పోవడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు మన స్త్రీ హార్మోన్లు - ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గడం ప్రారంభించినప్పుడు సంభవిస్తాయి. రుతువిరతి యొక్క కొన్ని లక్షణాలు చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి మరియు బాధాకరంగా ఉంటాయి. వాటిలో హాట్ ఫ్లష్లు, కీళ్ల నొప్పులు, మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు, నిద్రలేమి మరియు అనిశ్చితి ఉన్నాయి. ఈస్ట్రోజెన్ గుండె మరియు ఎముకలను రక్షిస్తుంది కాబట్టి దాని ఉన్న లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి: గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండటం, ఎముక సాంద్రత తగ్గడం, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం మరియు బహుశా బరువు పెరగడం. డాక్టర్ రాంకిన్ తరువాత రుతువిరతి యొక్క ఏడు మరుగుజ్జులను హైలైట్ చేశారు:



100 సంవత్సరాల క్రితం ఒక మహిళ ఆయుర్దాయం 45 సంవత్సరాలు ఉన్నప్పుడు, చాలా మంది మహిళలు రుతువిరతి వయస్సును చేరుకోలేదు మరియు అలా చేసిన వారు గృహ వాతావరణంలో తమ శక్తి మేరకు లక్షణాలను ఎదుర్కొన్నారు. నేడు, మనలో చాలా మంది పని చేసే మహిళలు, చాలామంది ఒత్తిడితో కూడిన ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు, వారు రుతువిరతి సంవత్సరాలలో తమ ఉత్తమ పనితీరును ప్రదర్శించాలి. కొంతమంది మహిళలు తక్కువ అసౌకర్యంతో రుతువిరతి ద్వారా ప్రయాణించడం అదృష్టం, కానీ మనలో చాలా మందికి సాధారణంగా కొనసాగడానికి లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయం అవసరం. 45% మంది మహిళలు రుతువిరతి సమయంలో పని ఒక పోరాటంగా ఉంటుందని మరియు 47% మంది తమ యజమానికి సెలవు తీసుకోవడానికి నిజమైన కారణాన్ని చెప్పరని అంటున్నారు. రుతువిరతి ప్రజల లైంగిక జీవితాలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు భాగస్వాములు తరచుగా ఏమి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోలేకపోవడంతో నిస్సహాయంగా భావిస్తారు.

సరే, చికిత్సా ఎంపికలు ఏమిటి? ప్రాథమికంగా మూడు చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి:

1. వైద్య/ఔషధ - హార్మోన్ రీప్లేస్మెంట్ థెరపీ (HRT)



2. జీవనశైలి మరియు ఆహారం

3. ఆక్యుపంక్చర్, మూలికా నివారణలు మరియు కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ వంటి

ప్రత్యామ్నాయాలు

వీటిలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి HRT, దీనిని ఇతర చికిత్సలతో కలిపి ఉపయోగించవచ్చు.

HRT చుట్టూ చాలా అపోహలు ఉన్నాయి మరియు దాని గురించి చెప్పబడిన అనేక విషయాలు

కేవలం ఆధారాలు కావు. జీవనశైలి ప్రమాద కారకాలతో పోలిస్తే రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు

హృదయ సంబంధ సమస్యల ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉందని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు

చెబుతున్నాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, రుతువిరతి ప్రారంభంలో తీసుకుంటే HRT గుండెను

రక్షిస్తుంది మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఉత్తమ నివారణగా ఉంటుంది, అయితే అధిక

బరువు 50-59 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు

చేస్తుంది. HRT 'అనివార్యమైనదాన్ని ఆలస్యం చేయదు'; ఇది మెనోపాజ్ లక్షణాలను

సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తుంది మరియు మహిళలు పెద్దవారైనప్పుడు తక్కువ మోతాదులో HRT

పని చేస్తూనే ఉంటుంది. మీరు 5 సంవత్సరాలు మాత్రమే HRT తీసుకోగలరనేది నిజం కాదు.

అవసరమైనంత కాలం దీనిని తక్కువ ప్రభావవంతమైన మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

ముగింపులో డాక్టర్ రాంకిన్ ఇలా అన్నారు: బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. మెనోపాజ్

సమయంలో మహిళలు బాధపడాల్సిన అనేక లక్షణాలకు HRT భారీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

మీరు త్వరగా లేదా క్రమంగా ఆపవచ్చు.

మీ లక్షణాలు తిరిగి వస్తే మీరు HRT తీసుకోవడం కొనసాగించాల్సి రావచ్చు. మీరు HRT

తీసుకోవడానికి కారణం అది మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దానిని నిరూపించడానికి,

ప్రేక్షకులలో ఒక రోగి, 88 ఏళ్ల చురుకైన వ్యక్తి, తాను 30 సంవత్సరాలకు పైగా HRT

తీసుకుంటున్నానని అంగీకరించాడు!

నేను మెనోపాజ్ లో ఉన్నానో లేదో నాకు ఎలా తెలుస్తుంది?

ఎ. డాక్టర్ రాంకిన్: మిర్రేనా కాయిల్ చాలా మంచి గర్భనిరోధక పద్ధతి మరియు పీరియడ్స్ సమయంలో రక్తస్రావం కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి మీ పీరియడ్స్ ఎప్పుడు ఆగిపోయాయో తెలుసుకోవడం కష్టం.

అయితే, రుతువిరతి అనేది హాట్ ఫ్లష్ లు మరియు అలసట,

నిద్రలేమి మరియు మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి వివిధ లక్షణాల గురించి. మీరు సరైన వయస్సులో ఉండి, ఈ లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, మీరు మీ పీరియడ్స్ ఆగిపోయారో లేదో తెలియకపోయినా మీరు రుతుక్రమం ఆగే అవకాశం ఉంది.

మిర్రేనా కాయిల్ ను HRT కోసం కవర్ చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.

నిగెల్ డెన్నీ అప్పుడు మెనోపాజ్ సమయంలో జీవనశైలి మరియు ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడారు.

జీవనశైలి మరియు ఆహారం స్వయంగా HRT వలె ఎప్పుడూ ప్రభావవంతంగా ఉండవని ఆయన నిస్సందేహంగా చెప్పడం ద్వారా ప్రారంభించారు. ఆయన తెలుసుకోవలసిన ఈ క్రింది ముఖ్య అంశాలను జాబితా చేశారు:

* ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినండి

* ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి

* ఉప్పును తగ్గించండి - తగ్గించడం ఉత్తమం

* కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి పెంచండి - రెండూ ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు అవసరం.

మనం సూర్యకాంతి నుండి విటమిన్ డి పొందుతాము కాబట్టి ప్రతిరోజూ బయటకు వెళ్లి తిరగండి.

* మీ కొలెస్ట్రాల్ ను నిర్వహించండి - అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న ఆహారాలను నివారించండి, ఎక్కువ ఓట్స్, బాదం, బెనెకోల్,

ప్లోరా ప్రో-యాక్టివ్ తినండి.

* మీ ద్రవం తీసుకోవడం కొనసాగించండి - రోజుకు రెండు లీటర్ల నీరు



* మొక్కల నుండి పొందిన ఫైటోఈస్ట్రోజెన్లను కలిగి ఉన్న సోయా ఆహారాలను తినండి, వీటిని తరచుగా డైటరీ ఈస్ట్రోజెన్లు అని పిలుస్తారు
 అవి HRT కి బలహీనమైన సహజ ప్రత్యామ్నాయం
 మీ ఆహారాన్ని తగ్గించడం అతి ముఖ్యమైన విషయం. రుతువిరతి సమయంలో మీ కేలరీల అవసరాలు

రోజుకు 200 కేలరీలు తగ్గుతాయి (1 x 2-స్ట్రీక్ కిట్-కాట్) కాబట్టి మీరు ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి
 బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి ఈ చర్య తీసుకోండి. 200 కేలరీల లోటును సాధించడానికి ఇది ప్రేరణ పొందాల్సిన క్షణం. ఆ కేలరీల పొదుపులను చేయడం చాలా సులభం. కొద్దికొద్దిగా నియంత్రిత తీసుకోండి.

మూలికా నివారణల గురించి ఒక ప్రశ్నకు సమాధానంగా, ఇద్దరు వక్తలు ఇలా అన్నారు: ఇది సహజంగా ధరించినంత మాత్రాన అది సురక్షితమని కాదు. చాలా సందర్భాలలో అధ్యయనాలు ఇంకా పూర్తి కాలేదు. ఇది ఎటువంటి హాని చేయనంత వరకు, దీనిని ప్రయత్నించడం విలువైనది.

Q పాల ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకోవడంలో సమస్య ఏమిటంటే మీరు బరువు పెరుగుతారా?
 జ. ఎన్.డి: కార్లీయం పాలు మరియు పెరుగులలోని నీటి భాగంలో ఉంటుంది, కాబట్టి సెమీ-స్కిమ్డ్ మరియు తక్కువ-కొవ్వు ప్రత్యామ్నాయాలు పూర్తి కొవ్వు వలె మంచివి.

అన్నా కిఫ్ అప్పుడు HRT, ఆహారం మరియు జీవనశైలితో కలిపి మొత్తం ప్రణాళికలో భాగంగా రుతుక్రమం ఆగిన లక్షణాలను తగ్గించడంలో అక్యుపంక్చర్ చికిత్స ఎలా ప్రభావవంతంగా ఉందో వివరించింది, అయితే ఇది సాధారణంగా వారాల కంటే కొన్ని నెలలు పడుతుంది. ఇది కాళ్ళ విశ్రాంతి లేమి నుండి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని, ప్రేక్షకులలో ఒక ఉత్సాహభరితమైన సభ్యుడు ధృవీకరించారు.

హార్మోన్ రీప్లేస్మెంట్ థెరపీ, VMC మరియు PPG ప్రభావాలపై విశ్వసనీయ సమాచారం కోసం బ్రిటిష్ మెనోపాజ్ సొసైటీలో తాజా శాస్త్రీయ వాస్తవాలు మరియు మార్గదర్శకాలను చదవమని మీకు సలహా ఇస్తున్నారు

(BMS) వెబ్ సైట్: <https://thebms.org.uk> లేదా ఉమెన్స్ హెల్త్ కన్సర్న్స్:

<https://www.womenshealth-concern.org>



Urdu Translation:

وی ایم سی پی پی جی ایونٹ کی رپورٹ

موضوع: رجونورتی کے معاملات

VMC وقت اور جگہ: 6.30 جمعرات 10 مئی 2018، گروپ روم

مقررین:

ڈاکٹر سوسن رینکائن، جی پی پارٹنر، وی ایم سی، خواتین کی صحت میں خصوصی دلچسپی کے ساتھ

نائجل ڈینبی، رجسٹرڈ ڈائٹیشن اینا کف، ایکویپنکچرسٹ

ڈاکٹر رینکائن نے یہ واضح کرتے ہوئے میٹنگ کا آغاز کیا کہ 'رجونورتی' تب ہوتی ہے جب آپ کے پاس ہوتا ہے۔

آخری مدت پیریمینوپاز وہ ہے جو رجونورتی سے پہلے ہوتا ہے اور رجونورتی کے بعد ہوتا ہے۔

اس کے بعد کیا ہوتا ہے۔ رجونورتی عام طور پر 47 اور 54 سال کی عمر کے درمیان ہوتی ہے جس کی اوسط عمر 51

سال ہوتی ہے لیکن علامات 5 سے 20 سال یا اس سے زیادہ تک رہ سکتی ہیں۔

رجونورتی سے وابستہ علامات زندگی کے اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب خواتین کے بیضہ تولیدی عمل سے محروم ہونا

شروع ہو جاتے ہیں اور ہمارے زنانہ ہارمونز سٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطح گرنا شروع ہو جاتی ہے۔ رجونورتی کی

کچھ علامات بہت ظاہر ہوتی ہیں اور پریشان کن ہوسکتی ہیں۔ ان میں گرم جلن، جوڑوں کا درد، موڈ میں تبدیلی، چڑچڑاہٹ،

سٹروجن دل اور ہڈیوں کی حفاظت کرتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پوشیدہ علامات ۸۸ بے خوابی اور بے قراری شامل ہیں۔ چونکہ

بھی ہیں: دل کی بیماری کا زیادہ خطرہ، ہڈیوں کی کثافت میں کمی آسٹیوپوروسس کے خطرے کے ساتھ، اور ممکنہ طور پر

وزن میں اضافہ۔ ڈاکٹر رینکائن نے پھر رجونورتی کے سات بونوں پر روشنی ڈالی:



سال پہلے جب ایک عورت کی متوقع عمر 45 سال تھی تو اکثر خواتین اس تک نہیں پہنچ پاتی تھیں۔ 100

رجونورتی کی عمر، اور وہ لوگ جنہوں نے علامات کا بہترین طور پر مقابلہ کیا۔

گھریلو ماحول۔ آج، ہم میں سے زیادہ تر کام کرنے والی خواتین ہیں، جن میں سے بہت سے دباؤ والی ملازمتیں ہیں۔

رجونورتی کے سالوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہے۔ کچھ خواتین ہیں۔

تھوڑی تکلیف کے ساتھ رجونورتی کے ذریعے سفر کرنے کے لئے خوش قسمت، لیکن ہم میں سے اکثر مدد کی ضرورت

ہے

معمول کے مطابق جاری رکھنے کے لیے علامات کو کم کریں۔ 45% خواتین کا کہنا ہے کہ کام ہو سکتا ہے۔

رجونورتی کے دوران جدوجہد اور 47% کا کہنا ہے کہ وہ اپنے آجر کو اصل نہیں بتائیں گے۔

وقت نکالنے کی وجہ۔ رجونورتی لوگوں کی جنسی زندگی کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے، اور

شراکت دار اکثر بے بس محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ نہیں سمجھتے کہ کیا ہو رہا ہے۔

تو علاج کے اختیارات کیا ہیں؟ بنیادی طور پر علاج کے تین اختیارات ہیں

1. (HRT) میڈیکل/فارماسیوٹیکل – ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی

2. طرز زندگی اور غذا

3. متبادلات جیسے کہ ایکویپنکچر، جڑی بوٹیوں کے علاج اور علمی سلوک کی تھراپی

ہے، جسے دوسرے علاج کے ساتھ مل کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ HRT جن میں سب سے زیادہ مؤثر

کے ارد گرد بہت سی خرافات ہیں اور اس کے بارے میں کہی جانے والی بہت سی باتیں بالکل نہیں ہیں۔ HRT

ثبوت پر مبنی۔ سائنسی مطالعات ہمیں بتاتے ہیں کہ طرز زندگی کے خطرے والے عوامل کے مقابلے میں چھاتی کے کینسر

اور قلبی مسائل کا بڑھتا ہوا خطرہ معمولی ہے۔ اس کے برعکس ایچ آر ٹی دل کی حفاظت کرے گا اگر رجونورتی کے



ابتدائی دنوں میں لیا جائے اور یہ آسٹیوپوروسس کا بہترین روک تھام کرنے والا ہے، جبکہ زیادہ وزن ہونے سے چھاتی کے کینسر کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔

ناگزیر تاخیر' نہیں کرتا؛ یہ مؤثر طریقے سے انتظام کرتا ہے' HRT سال کی عمر کی خواتین۔ 50-59

کی کم خوراکیں کام کرتی رہتی ہیں جب خواتین HRT رجونورتی کی علامات، اور

کروا سکتے ہیں۔ اسے جتنی دیر تک لیا جا سکتا ہے۔ HRT بڑی عمر یہ درست نہیں ہے کہ آپ صرف 5 سال تک

سب سے کم مؤثر خوراک پر ضروری ہے

آخر میں ڈاکٹر رینکائن نے کہا: تکلیف اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ رجونورتی کے دوران خواتین کو جن علامات کا سامنا بڑی راحت لا سکتا ہے۔ آپ جلدی یا آہستہ آہستہ روک سکتے ہیں۔ HRT کرنا پڑتا ہے ان میں سے بہت سی علامات کے لیے لینے کی وجہ HRT لینا جاری رکھنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ آپ HRT اگر آپ کے علامات واپس آجاتے ہیں تو آپ کو یہ ہے کہ یہ آپ کو بہتر محسوس کرتا ہے۔ اسے ثابت کرنے کے لیے، حاضرین میں سے ایک مریض، جس کی عمر 88 سال ہے، نے اعتراف کیا کہ وہ 30 سال سے زیادہ عرصے سے ایچ آر ٹی لے رہی تھی

سوال میں کیسے جان سکتا ہوں کہ کیا میں رجونورتی کی حالت میں ہوں میرے پاس میرینا کوائل ہے؟

ڈاکٹر رینکائن: میرینا کوائل مانع حمل کا ایک بہت اچھا طریقہ ہے اور اسے روکتا بھی ہے۔ A.

ماہواری کے دوران خون آنا۔ اس لیے یہ جاننا مشکل ہے کہ آپ کی ماہواری کب رک گئی ہے۔

،تاہم، رجونورتی مختلف علامات کے بارے میں ہے جیسے گرم فلش اور تھکاوٹ

بے خوابی اور موڈ میں تبدیلی۔ اگر آپ کی عمر صحیح ہے اور آپ میں یہ علامات ہیں، تو آپ کو رجونورتی ہونے کا امکان

ہے، اس بات سے قطع نظر کہ آپ کو یہ معلوم نہیں ہے کہ آیا آپ نے اپنی ماہواری روک دی ہے۔ دی

کے لیے کور فراہم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ HRT میرا کوائل بھی

نائجل ڈینی نے پھر رجونورتی کے دوران طرز زندگی اور غذا کی اہمیت کے بارے میں بات کی۔

اگرچہ اس نے یہ کہہ کر آغاز کیا کہ طرز زندگی اور غذا اپنے طور پر کبھی نہیں ہوتی

کے طور پر مؤثر۔ اس نے درج ذیل اہم عوامل کو درج کیا جن سے آگاہ ہونا ضروری ہے HRT

صحت مند غذا کھائیں۔*

صحت مند وزن برقرار رکھیں *

نمک کم کریں - کم بہتر ہے۔ *

کیلشیم اور وٹامن ڈی میں اضافہ کریں - دونوں صحت مند ہڈیوں کے لیے ضروری ہیں۔ ہمیں وٹامن ڈی سے ملتا ہے۔ *

سورج کی روشنی تو باہر نکلیں اور تقریباً ہر روز۔

،اپنے کولیسٹرول کو کنٹرول کریں - زیادہ کولیسٹرول والی غذاؤں سے پرہیز کریں، زیادہ جئی، بادام، بینیکول *

فلورا پرو ایکٹو۔

اپنے سیال کی مقدار کو جاری رکھیں - دن میں دو لیٹر پانی *

سویا غذائیں کھائیں جن میں پودوں سے ماخوذ فانیٹوسٹرولجن بوتے ہیں جنہیں اکثر ڈائیٹری اسٹروجن کہا جاتا ہے *

کا ایک کمزور قدرتی متبادل ہیں۔ HRT وہ

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی غذا کو ٹرم کریں۔ رجونورتی کے وقت آپ کی کیلوری کی ضروریات

لہذا آپ کو تعریف کرنے کی ضرورت ہے (Kit-Kat اسٹک-2 x ایک دن میں 200 کیلوریز کی کمی (1)

سے بچنے کے لیے ایکشن

وزن میں اضافہ یہ ایک لمحہ ہے حوصلہ افزائی کرنے اور اس 200-کیلوری خسارے کو حاصل کرنے کا۔ یہ خوبصورت

ہے۔

ان کیلوری کی بچت کرنا آسان ہے۔ آہستہ آہستہ قابو پالیں۔

جڑی بوٹیوں سے متعلق ایک سوال کے جواب میں دونوں مقررین نے کہا: صرف اس لیے کہ ایسا ہے۔

قدرتی طور پر تیار ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ محفوظ ہے۔ بہت سے معاملات میں مطالعہ نہیں ہے

کیا گیا جب تک اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا، یہ کوشش کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

س یقیناً زیادہ دودھ والی غذائیں کھانے میں مسئلہ یہ ہے کہ آپ وزن بڑھاتے ہیں؟

کیلشیم دودھ اور دہی کے پانی والے حصے میں ہوتا ہے لہذا نیم سکمڈ اور کم چکنائی والا A. ND:

متبادل کے طور پر صرف مکمل چربی کے طور پر اچھا ہے

اینا کف نے پھر وضاحت کی کہ کس طرح ایکویپنکچر تھراپی کم کرنے میں کارگر ثابت ہوئی ہے۔

خوراک اور طرز زندگی کے ساتھ مل کر ایک مجموعی منصوبے کے حصے کے طور پر رجونورتی کی علامات، HRT

اگرچہ اس میں عام طور پر ہفتوں کے بجائے چند مہینے لگتے ہیں۔ یہ بھی بے چین ٹانگوں کو فارغ کر سکتے ہیں، کے

طور پر



سامعین کے ایک پرجوش رکن کی طرف سے تصدیق
ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی، وی ایم سی اور پی پی جی کے اثرات کے بارے میں قابل اعتماد معلومات کے لیے
آپ کو برٹش مینوپاز سوسائٹی پر تازہ ترین سائنسی حقائق اور رہنمائی پڑھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔
بیا خواتین کی صحت سے متعلق تشویش <https://thebms.org.uk>: ویب سائٹ (BMS)
<https://www.womenshealth-concern.org>



