

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਐਚਆਰਟੀ

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਟ ਫਲੱਸੀਜ਼ ਤੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਜਨਨੇਂਦ੍ਰੀ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਚਆਰਟੀ) ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਗੁਜਰਨੇ ਤੱਕ - ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤੇ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਖੀਰਲਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਧਪੀ, ਜਾਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖਾਸ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਆਪਣੀ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵੱਧੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੀ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਦਲਾਵ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਿੱਵੇਂ-ਤਿੱਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਘੱਟ ਓਏਸਟੋਜਨ (ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਹਾਰਮੋਨ) ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 51 ਹੈ। ਯਧਪੀ, ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਦ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਪਰੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ (ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਸ਼ਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਘਟਿਤ ਹੋਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਸਟ੍ਰੋਕਟੌਮੀ (ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ) ਕਰਵਾਈ ਹੈ

ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਓਏਸਟੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਵੇਗਾ। ਯਧਪੀ, ਇਸ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਕਿ ਓਏਸਟੋਜਨ ਦਾ ਸਤੱਰ ਔਸਤ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੀਸਟ੍ਰੋਕਟੌਮੀ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮੀਨੋਪੌਜ਼' ਕਦੇ ਹੋਵੇਗੀ ਸ਼ਾਯਦ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕੇ। ਯਧਪੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਓਏਸਟੋਜਨ ਦਾ ਸਤੱਰ ਘੱਟੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਹੱਟਵਾ ਲਿਆ ਹੈ

ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੈ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ ਤੇ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਸਿਆ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਯਧਪੀ, ਓਏਸਟੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤੱਰ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

- **ਹੱਟ ਫਲੱਸੀਜ਼** 4 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੱਟ ਫਲੱਸ ਕੁਝ ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਹਰੇ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਟ ਫਲੱਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਟ ਫਲੱਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਆਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਟ ਫਲੱਸੀਜ਼ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਰੂਪ ਤੇ 2-3 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਪਸੀਨਾ** ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਹੋਰ ਲੱਛਣ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕਾਨ, ਕੰਬਣਾ, ਝੁੰਝਲਾ ਜਾਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ, ਉਦਾਸੀ, ਬੇਚੈਨੀ ਖਾਰਿਣ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਕਾਮਵਾਸਨਾ (ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣੇ, ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਝੁੰਝਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਹੱਟ ਫਲੱਸੀਜ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਏਸਟੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤੱਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਔਰਤਾਂ ਦਾ 'ਮੱਧ ਉਮਰ' ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ, ਕਈ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਆਮ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ

- **ਤਵੱਚਾ ਅਤੇ ਵਾਲ**। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੇ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੋਲਾਜਨ) ਖੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਤਵੱਚਾ ਸੁੱਖੀ, ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਗਲ ਅਤੇ ਪੇੜੂ ਦੇ ਥਲੇ ਦੇ ਵਾਲ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਜਨਨੇਂਦ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਭਾਗ**। ਓਏਸਟੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪਤਲੇ ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

- ਯੋਨੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੁਕੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਲੈਂਡਰ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਬਲੈਂਡਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਨਤੀਜਤਨ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪਵੇ (ਬਹੁਤ-ਜਰੂਰੀ); ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਾਬ ਖਾਂਸਦੇ ਜਾਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਤਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਆਵਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮੁਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਗ (ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਤਵੱਚਾ) ਪਤਲੀ, ਸੁੱਖੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ('ਟੂਟਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀਆਂ')

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਗਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਓਸਟੋਜਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਓਸਟੋਜਨ ਦਾ ਸਤਰ ਗਿਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਯਦ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਯਧਪੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ 'ਪਤਲੀ' ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਟੂਟਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗਿਰਣ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੋਟ ਤੇ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਚੁਤੜ ਜਾਂ ਕਲਾਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੂਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਦਰਦ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੋਲਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ 60,000 ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਦਾ ਚੁਤੜ ਫੈਕਚਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਾਦਾਤਰ ਫੈਕਚਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਗਭਗ ਅੱਧੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਚੁਤੜ ਫੈਕਚਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੂਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੀ ਪਾਉਂਦੇ।

ਪਰ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਜੋਖਿਮ' ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਇਸਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ, ਓਸਟੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤਰ ਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ।
- ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਟੈਰੋਇਡ ਦਵਾਈ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਨਾਡੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਚੀਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਕਈਵਾਰ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) 6 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ, 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਕ ਗਏ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਇਸਲਈ ਰੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਹੋ।)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਅਤੀ-ਸਕੀਏ ਟੋਟੂਆ, ਕੁਸ਼ਿੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਵੱਸਥਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਚਆਰਟੀ (ਹਾਰਮੋਨ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਐਚਆਰਟੀ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਓਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਓਸਟੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਨਾ ਬਣਨ।

ਐਚਆਰਟੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਤਵੱਚਾ-ਪੈਚੀਜ਼, ਜੈਲਜ਼, ਨਾਸਿਕਾ ਸਪ੍ਰੇ, ਜਾਂ ਈਮਪਲਾਂਟਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚ ਰੋਪਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚਆਰਟੀ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਓਸਟੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਟ ਪਰ ਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯਧਪੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਓਸਟੋਜਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸਲਈ, ਐਚਆਰਟੀ ਵਿੱਚ ਓਸਟੋਜਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਦਾਤਰ ਐਚਆਰਟੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਇੱਕੋ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਵੀ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀਸਟ੍ਰੋਕੈਮੀ ਕਰਾਈ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਯੋਨਿਕ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲੱਛਣਾ ਤੇ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਓਸਟੋਜਨ ਯੁਕਤ ਕ੍ਰੀਮ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਉਪਕਰਣ, ਜਾਂ ਯੋਨਿਕ ਛੱਲੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਚਆਰਟੀ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਅਲਗ-ਅਲਗ ਔਰਤਾਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪੈਚ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਚਆਰਟੀ ਦੇ ਨਫ਼ੇ-ਨ ਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ, ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਦ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ 'ਸਿਲੇਸਿਲੇਵਾਰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਐਚਆਰਟੀ' ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲਵੋਗੇ, ਪਰ ਹਰ 28 ਦਿਨ ਦੇ ਇਲਾਜ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 12-14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਮਿਲਾਵੋਗੇ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਹੱਲਕੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਦ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਸਾਵ ਹੋਵੇਗਾ। (ਇਹ ਵਾਸਤਵਿਕ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਨਾਲ ਅੰਡਾਣੂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਉਰਵਰਤਾਂ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਨਿਕਾਸੀ' ਰਿਸਾਵ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਿੱਸਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2-3 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ 'ਸਿਲੇਸਿਲੇਵਾਰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਐਚਆਰਟੀ ਤਰੀਕਾ' ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਸਾਵ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ) ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਰੁਕਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ 'ਸਿਲੇਸਿਲੇਵਾਰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਐਚਆਰਟੀ ਤਰੀਕਾ' ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਸੀਂ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਦੋਵੇਂ ਰੋਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਿਕ ਰਿਸਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਯਧਪੀ, ਐਚਆਰਟੀ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਾਗ ਜਾਂ ਹਲੱਕਾ ਅਨਿਯਮਿਤ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਚਆਰਟੀ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਐਚਆਰਟੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਟ ਫਲੌਸ਼ੀਜ਼ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਗ਼ੂਬ ਹੈ।
- ਐਚਆਰਟੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਤੇ ਭਗ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਜਾਦਾਤਰ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰੇਗੀ। ਯਧਪੀ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਇਲਾਜ ਲਈ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਚਿੰਤਿਤ, ਝੁੰਝਲਾਹਟ, ਉਦਾਸ, ਆਦਿ ਹੋ, ਤੇ ਜੇਕਰ ਹੱਟ ਫਲੌਸ਼ੀਜ਼ ਜਾਂ ਸੁੱਖੀ ਯੋਨੀ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਲਈ, ਐਚਆਰਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੇਹਤ ਲਈ ਇੱਕ 'ਨਾੱਕ-ਆੱਨ' ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਅਵੱਧੀ (ਕਈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰ੍ਹੇ) ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:

ਇਹ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਆਂਤ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਧਪੀ, ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਧਿਕਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਟ ਕਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ 1,000 ਸੇਹਤਮੰਦ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੀ ਹਨ ਦੀ 1,000 ਅਜਿਹੀ ਸੇਹਤਮੰਦ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੀ ਹਨ, 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਦੀ ਅਵੱਧੀ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ:

- ਪੰਜ ਔਰਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੁਤੜ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਹੱਡੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਛੇ ਔਰਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਂਤ (ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟਾਉਂਦਾ।

ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜੋਖਿਮ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਬਰਾਬਰ ਉਮਰ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ, ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

- **ਖੂਨ ਦੀ ਧਮਨੀ ਵਿੱਚ** ਖੂਨ ਦਾ ਜਮਣਾ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਣ ਡੀਵੀਟੀ (ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਮਿਆ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਫੇਫੜੇ (ਪਲਮੋਨਰੀ ਐਮਬੋਲੀਸਮ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਅਵੱਧੀ ਤੱਕ:
 - 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਔਰਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹਨ।
 - 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹਨ।ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਣ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਿਮ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਐਚਆਰਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਲਾਲ, ਸੁੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੈ ਤੇ ਤੱਤਕਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
- **ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।** 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਲਗਭਗ 1000 ਵਿੱਚੋਂ 45 ਨੂੰ 70 ਸਾਲ

ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਯਧੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਿਮ ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 1-2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋਗੇ ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਰਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਧਿਅਨ ਇਹ ਪ੍ਰਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰ 1000 ਔਰਤਾਂ ਲਈ:

- ਮਿਸ਼ਰੀਤ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ/ਪ੍ਰੋਜਸਟੋਰੋਨ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਗਭਗ 19 ਫਾਲਤੂ ਮਾਮਲੇ ਹਨ।
 - ਸਿਰਫ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਗਭਗ 5 ਫਾਲਤੂ ਮਾਮਲੇ ਹਨ।
- ਯਧੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਇਲਾਜ ਰੁਕਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਕੇ ਵਾਪਸ ਸਾਧਾਰਣ ਜੋਖਿਮ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸਟ੍ਰੋਕ** ਇੱਕ ਘੱਟ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਿਮ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਅਵੱਧੀ ਵਿੱਚਕਾਰ:
 - 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਔਰਤਾਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਵੇਗਾ।
 - 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਅਵੱਧੀ:
- 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 11 ਔਰਤਾਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਵੇਗਾ।
 - 1000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 15 ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ**। ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਸ਼ੋਧ ਅਧਿਅਨ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਧ ਅਧਿਅਨ ਨੇ ਐਚਆਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਇਸਲਈ, ਦੂਜੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਹੁਣੇ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਭਵਿਤ ਹੈ ਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜਾ ਵੱਧੇਗਾ। ਅਧਿਅਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 10,000 ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, 10,000 ਐਚਆਰਟੀ ਨਹੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਹਰ ਸਾਲ ਦਿਲ ਦੀ 8 ਫਾਲਤੂ 'ਘਟਨਾਵਾਂ' (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਆਦਿ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - **ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਕੈਂਸਰ**। ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜਸਟੋਰੋਨ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਿਮ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰੋਜਸਟੋਰੋਨ ਨੂੰ ਐਚਆਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਚਆਰਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ, ਹੋਏ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਵ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਰਿਸਾਵ, ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰਿਸਾਵ।
 - **ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦਾ ਕੈਂਸਰ**। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਐਚਆਰਟੀ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - **ਡਿਮੈਂਟੀਆ**। ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਟੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਇਸਲਈ, ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਛੋਟਾ ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਖੁਰਾਕ, ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੋਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੇ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਅਜਿਹੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਰੋਕ ਦਿਓ ਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚਆਰਟੀ ਨਾਲ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਮ ਮਕਿਨ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਉਬਕਾਈ (ਜੀ ਮਚਲਨਾ), ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼, ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਏਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਐਚਆਰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਐਚਆਰਟੀ ਤਵੱਚਾ ਪੈਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤਵੱਚਾ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਅੱਧਕਪਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਐਚਆਰਟੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁੱਖਨਾ (ਹੰਝੂਆ ਦੀ ਕਮੀ) ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ।

ਐਚਆਰਟੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ, ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਹੋਣ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਗ-ਅਲਗ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਨਾਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜਸਟੋਰੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਸਲਈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?

ਜੋਖਿਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਭ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਰਿਵਾਜ ਵਾਂਗੂ:

ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਵੱਧੀ ਲਈ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, 1-3 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖੇ। ਜਾਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਪਾਂਚੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 1-3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਦ ਫਲੋਸਿੰਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਦਤਰ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨਨੇਦੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਨੀਕ ਸੁੱਖਪਨ ਐਚਆਰਟੀ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਰਹੇ, ਤੇ ਯੋਨੀਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਨੂੰ 'ਪਹਿਲੇ' ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ (ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ) ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਪੈਮਾਨਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਅਲਗ ਪੁਸਤਿਕਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੇਖੋ।) ਇਸਲਈ, ਜੋਖਿਮਾਂ ਤੇ ਲਾਭ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰਫ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਧਾਪੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਿਮ ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਿੱਤਾ ਤੇ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਵੱਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਹਤਮੰਦ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਤੇ ਬਿਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੀਨੋਪੌਜ਼

ਐਚਆਰਟੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਇੱਥੇ ਥੋੜਾ ਲਾਭ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਂ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋਖਿਮ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਐਚਆਰਟੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਰੋਕਣ ਲਈ (ਅਤੇ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ) ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਐਚਆਰਟੀ ਲੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਆਮ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ (ਲੱਗਭਗ 50 ਸਾਲ) ਤੇ ਸੇਹਤ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਯੋਨੀਕ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਖੀ ਯੋਨੀ

ਯੋਨੀਕ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਐਚਆਰਟੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੈਚੀਜ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੋਖਿਮ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਓਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਚਆਰਟੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਿੰਦੂ

- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਵਰ੍ਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਚਆਰਟੀ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਲਈ 'ਰੋਗ ਨਿਜਾਤ' ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਐਚਆਰਟੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਰਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਉਣੇ ਬੰਦ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਰਟੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮਿਆ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਜਮਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸਚਿਤ ਖੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੇ ਬਿਨਾ ਐਚਆਰਟੀ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਬਟਣ ਲਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਲਗ ਪੁਸਤਿਕਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਮੀਨੋਪੌਜ਼ - ਦਾ ਅੱਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼ ਟੂ ਐਚਆਰਟੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੇਖੋ।

(ਫ) ਈਐਮਐਏਐਸ ਅਤੇ ਪੀਐਈਐਮ 2004 ਅਪਡੇਟਿਡ; ਮਾਰਚ 2004 ਸਮੀਕਸ਼ਾ ਤਰੀਕ: ਮਾਰਚ 2005 ਸੀਐਚਆਈਕਊ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰੀ ਸਤਿਆਪਿਤ

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਧਨ [ਮਮਮ।ਬੁਵਜਕਅਵ।ਫਰ।ਚਾ ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ।](#)