

English	اردو / Urdu
<p>After the menopause</p> <p>Postmenopause is the time after menopause, when a woman hasn't experienced a period for over a year.</p> <p>Postmenopause, you will no longer have periods but some women do continue to experience symptoms of menopause.</p>	<p>مینوپاز کے بعد</p> <p>مینوپاز کے بعد کا دورانیہ وہ ہوتا ہے جب خواتین کو ایک سال تک ماہواری بالکل نہیں آتی۔</p> <p>مینوپاز کے بعد آپ کو ماہواری نہیں آئے گی مگر بعض خواتین میں مینوپاز کی علامات کا تجربہ جاری رہ سکتا ہے۔</p>
<p>Postmenopause health</p> <p>In postmenopause, symptoms of menopause may have eased or stopped entirely, but some women continue to have symptoms for longer.</p> <p>The change in your body's hormones however is a sign to keep looking after your health and wellbeing, and be mindful to listen to your body.</p> <p>There can be an increased risk of some health conditions postmenopause, such as cardiovascular (heart) disease,</p>	<p>مینوپاز کے بعد کی صحت</p> <p>مینوپاز کے بعد، مینوپاز کی علامات میں کمی آ سکتی ہے یا مکمل نجات بھی مل سکتی ہے، لیکن کچھ خواتین میں علامات زیادہ دیر تک پائی جاتی ہیں۔</p> <p>تاہم، آپ کے جسم کے ہارمونز میں تبدیلی کا مطلب ہے کہ آپ اپنی صحت اور تندرستی پر دھیان دیں اور اپنے جسم کا خیال رکھیں۔</p> <p>مینوپاز کے بعد کچھ بیماریوں کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے، جیسے کہ قلبی (دل) کی (۔ لہذا UTI بیماری، آسٹیوپوروسس (کمزور ہڈیاں) اور پیشاب کی نالی کی انفیکشنز) صحت مند غذا اور طرز زندگی کا ہونا ضروری ہے اور باقاعدگی سے کینسر کی</p>

<p>osteoporosis (weak bones) and urinary tract infections (UTI's). So it is important to have a healthy diet and lifestyle, and to go for your regular cancer screenings such as cervical (smear test) and breast.</p>	<p>اسکریننگ جیسے سرویکل (سمیئر ٹیسٹ) اور چھاتی کی اسکریننگ کے لیے جانا ضروری ہے۔</p>
<p>Cardiovascular disease</p> <p>Your risk of cardiovascular disease increases when you have lower levels of oestrogen in your body, as a result of the menopause. This can cause the coronary arteries to narrow and increases your risk of developing coronary heart disease or stroke.</p> <p>The British Heart Foundation (BHF) offer support for women who experience problems with their heart health and who are going through the menopause.</p> <p>It's also important to exercise regularly, to eat a balanced diet and maintain a healthy weight.</p> <p>Further information about the signs and symptoms of cardiovascular disease</p>	<p>دل اور شریانوں کی بیماری</p> <p>جب آپ کے جسم میں مینوپاز کی وجہ سے اویسٹروجن کی سطح کم ہوتی ہے، تو آپ کو دل اور شریانوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے کورونری شریانیں تنگ ہو سکتی ہیں اور آپ کو کورونری دل کی بیماری یا فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔</p> <p>برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن (BHF) ان خواتین کے لیے مدد کی پیشکش کرتی ہے جنہیں اپنے دل کی صحت کے مسائل کا سامنا ہو اور جو میونوپاز سے گزر رہی ہوں۔</p> <p>باقاعدگی سے ورزش کرنا، متوازن غذا کھانا اور صحت مند وزن برقرار رکھنا بھی ضروری ہے۔</p> <p>دل اور شریانوں کی بیماری کی نشانیوں و علامات کے بارے میں مزید معلومات</p>
<p>Osteoporosis</p> <p>Women who have been through menopause are at an increased risk of developing weak bones that may break more easily</p>	<p>آسٹیوپوروسس</p>

([osteoporosis](#)) as a result of the lower level of oestrogen in the body.

You can reduce your chances of developing osteoporosis by:

- taking HRT – HRT can help to prevent your bones getting weaker, and is more effective the longer it is taken
- exercising regularly – including [weight-bearing and resistance exercises](#)
- eating a healthy diet that includes plenty of fruit, vegetables and sources of calcium, such as low-fat milk and yoghurt
- stopping smoking and cutting down on alcohol
- taking [calcium](#) and/or [vitamin D](#) supplements – if you're concerned about this you can discuss this with your GP

You can find out more about exercising safely and choosing the right activity and movement for you if you have osteoporosis by [visiting the Royal Osteoporosis Society website](#).

وہ خواتین جو مینوپاز سے گزر رہی ہوں ان کے جسم میں اویسٹروجن کی کم سطح کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہونے یعنی ([آسٹیوپوروسس](#)) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جو زیادہ آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

آپ آسٹیوپوروسس ہونے کے امکانات کو کم کر سکتی ہیں:

- HRT لے کر – HRT آپ کی ہڈیوں کو کمزور ہونے سے بچا سکتی ہے اور زیادہ عرصہ لینے سے زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔
- باقاعدگی سے ورزش کرنا – بشمول [وزن اٹھانے اور مزاحمت کی مشقیں](#)
- ایک صحت مند غذا کھانا جس میں کافی مقدار میں پھل، سبزیاں اور کیلسیم کے ذرائع شامل ہوں، مثلاً کم چکنائی والا دودھ اور دہی
- تمباکو نوشی بند کرنا اور شراب نوشی میں کمی کرنا
- [کیلسیم](#) اور/یا [وٹامن ڈی](#) سپلیمنٹس لینا۔ اگر آپ اس وجہ سے پریشان ہوں، تو آپ کو اپنے GP سے بات کرنی چاہیے

اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے، تو آپ محفوظ طریقے سے ورزش کرنے اور اپنے لیے موزوں سرگرمی اور نقل و حرکت کا انتخاب کرنے کے بارے میں مزید جان سکتی ہیں [رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی کی ویب سائٹ پر جا کر](#)۔

Urinary tract infections (UTI's)

Urinary tract infections (UTI's) can be common for women going through menopause. With lower levels of oestrogen in your body,

یورینری ٹریکٹ انفیکشنز (UTI)

مینوپاز سے گزرنے والی خواتین کے لیے پیشاب کی نالی کی انفیکشن (UTI) عام ہو سکتی ہے۔ آپ کے جسم میں اویسٹروجن کی کم سطح کی وجہ سے، آپ کے مٹانہ اور

your bladder and vaginal tissue may change, causing a range of symptoms and increased risk of urinary infections.

You can prevent UTI's occurring by:

- drinking plenty of water to help flush bacteria out of your urinary tract
- going to the toilet whenever you get the urge and allowing your bladder to empty as fully as possible

Speak to your GP if:

- you are experiencing recurring or chronic UTI's

They'll be able to prescribe vaginal oestrogen to help reduce the chances of these recurring and will give you a prescription of antibiotics if required.

Urinary incontinence

When you go through the menopause, the tissues of your vagina and urethra lose elasticity and you may experience sudden, strong urges to pee, followed by an involuntary loss of urine (urge incontinence). You can also experience the loss of urine with coughing, laughing or lifting (stress incontinence). This can also cause urinary tract infections to occur more often.

اندام نہانی کے ٹشو تبدیل ہو سکتے ہیں، جس سے کچھ علامات کا مسئلہ ہو سکتا ہے اور پیشاب کی انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

درج ذیل طریقوں سے UTI سے بچا جا سکتا ہے:

- پیشاب کی نالی سے بیگٹیریا کو باہر نکالنے میں مدد کے لیے کافی مقدار میں پانی پینا
- جب بھی آپ کو تقاضا ہو بیت الخلاء جانا اور اپنے مٹانے کو ہر ممکن حد تک خالی ہونے دینا

اپنے GP سے بات کریں، اگر:

- آپ کو بار بار آنے والی یا دائمی UTI کا سامنا ہو

اندام نہانی کے لیے اویسٹروجن تجویز کی جا سکتی ہے تاکہ انفیکشن کے بار بار ہونے کے امکانات کو کم کیا جا سکے اور اگر ضرورت ہو تو آپ کو اینٹی بائیوٹک کا نسخہ دیا جائے گا۔

پیشاب کا خطا ہو جانا

جب آپ مینوپاز سے گزرتی ہیں، تو آپ کی اندام نہانی اور پیشاب کی نالی کی بافتیں لچک کھو دیتی ہیں اور آپ کو پیشاب کرنے کے لیے اچانک اور شدید تقاضا ہو سکتا ہے، جس کے بعد پیشاب غیر ارادی طور پر بھی نکل سکتا ہے (شدت سے) کھانسنے، ہنسنے یا کچھ اٹھانے (بے قابو دباؤ) سے بھی آپ کا پیشاب نکل جانے کا امکان ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بھی پیشاب کی نالی کی زیادہ انفیکشنز ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

آپ پیشاب خطا ہو جانے کے مسئلے میں درج ذیل طریقوں سے بہتری لا سکتی ہیں:

<p>You can improve symptoms of urinary incontinence by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doing pelvic floor exercises • using a vaginal oestrogen preparation 	<ul style="list-style-type: none"> • پیلوک فلور مشقیں کرنا <p>اندام نہانی کی اویسٹروجن پر مبنی دوا استعمال کرنا</p>
<h2>Sexual wellbeing and intimacy</h2> <p>All women experience menopause differently, and many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p> <p>Some women may experience problems during sex due to vaginal dryness and loss of elasticity. This can cause discomfort and slight bleeding during or after penetrative sex.</p> <p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're concerned about bleeding after sex <p>It can also be a sign of a health condition</p> <p>As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help you. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.</p>	<h2>جنسی تندرستی اور قربت</h2> <p>تمام خواتین مینوپاز کا مختلف تجربہ کرتی ہیں اور بہت سی خواتین کو مینوپاز کے دوران اپنی جنسی زندگی میں تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ نے خواتین کی 'لیبیڈو' یا جنسی خواہش پر اثر انداز ہونے والے مینوپاز کے بارے میں سنا ہو گا۔</p> <p>کچھ خواتین کو جنسی تعلقات کے دوران اندام نہانی کی خشکی اور لچک میں کمی کی وجہ سے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس سے تکلیف اور مُجامعت سے پہلے اور بعد میں معمولی خون بھی نکل سکتا ہے۔</p> <p>اپنے GP سے بات کریں، اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جنسی عمل کے بعد خون نکلنے پر آپ کو تشویش ہوتی ہے <p>یہ صحت کے مسئلے کی علامت بھی ہو سکتی ہے</p> <p>مینوپاز کی دیگر تمام علامات کی طرح جب بھی آپ کو ضرورت ہو، تو آپ مشورہ لیں کیونکہ مدد کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ اپنی مقامی GP پریکٹس میں کسی سے بات کرنے سے نہ گھبرائیں کیونکہ ایسے علاج موجود ہیں جو آپ کو اپنی جنسی زندگی کو دوبارہ فعال کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔</p> <p>جنسی تندرستی اور قربت کے بارے میں مزید معلومات</p>

Weight gain

Some women will experience weight gain during or after menopause.

During the menopause, the change in hormones can mean the body stores more fat and burns calories less efficiently. HRT can help with this but activity and exercise are the best way to increase your body's ability to burn calories. Reducing stress can help too. Exercise, stress reduction, cutting down on caffeine and alcohol, stopping smoking and a healthy diet all help with excess weight gain and other menopausal symptoms.

It is important however to ensure that weight gain isn't caused by something else, such as an underactive thyroid, particularly if you have a family history of the condition. If this is the case, you should speak to your GP.

وزن میں اضافہ

کچھ خواتین کو مینوپاز کے دوران یا اس کے بعد وزن میں اضافے کا مسئلہ بھی ہو گا۔ مینوپاز کے دوران، ہارمونز میں تبدیلی کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ جسم زیادہ چربی کا ذخیرہ کرتا ہے اور کیلوریز کو کم مؤثر طریقے سے جلاتا ہے۔ اس میں HRT مفید ہو سکتی ہے لیکن سرگرمی اور ورزش آپ کے جسم کی کیلوریز جلانے کی صلاحیت کو بڑھانے کا بہترین طریقہ ہیں۔ دباؤ کو کم کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ ورزش، دباؤ میں کمی، کیفین اور الکحل میں کمی، تمباکو نوشی ترک کرنا اور صحت مندانہ غذا کھانا، یہ سب وزن میں اضافہ روکنے اور مینوپاز کی دیگر کی علامات میں مدد کرتے ہیں۔

تاہم یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ وزن میں اضافہ کہیں کسی اور چیز کی وجہ سے نہ ہو رہا ہو، مثلاً تھائیرائیڈ کی وجہ سے، خاص طور پر اگر یہ مسئلہ آپ کے خاندان میں پایا سے بات کرنی چاہیے۔ GP جاتا ہو۔ اگر ایسا ہو، تو آپ کو اپنے

HRT and weight gain

There's no scientific evidence that HRT causes weight gain. However, a small percentage of women may develop fluid retention with HRT - often it is mild and will settle in 4 to 6 weeks.

HRT اور وزن میں اضافہ

کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ HRT اس کا کوئی سائنسی ثبوت نہیں ہے کہ کی وجہ سے سیال جمع ہو سکتا ہے۔ یہ اکثر HRT تاہم، خواتین کی ایک کم تعداد میں درمیانہ ہوتا ہے اور 4 تا 6 ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔

<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>November 2021</p>	<p>2021 نومبر</p>