

خود کا علاج شروع کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر (GP) سے ملیں

علاج کے اختیارات:

- صرف غیر خوشبو دار اور اچھی کوالٹی کا موئسچرائزر استعمال کریں
- کریم، پیساری یا اندام نہانی کی انگوٹھی کی شکل میں مقامی ایسٹروجن کے استعمال کے بارے میں دریافت کریں، مقامی ایسٹروجن عام طور سے ان خواتین کو دیا جاسکتا ہے جو دودھ پلا رہی ہوں یا بریسٹ کینسر سے دوچار رہی ہوں۔
- ہارمون کی تبدیلی سے متعلق علاج (ایچ آر ٹی) استعمال کرنے کے اختیارات کے بارے میں دریافت کریں
- جدید علاج معالجے بازار میں آ رہے ہیں لہذا باخبر رہنے کی کوشش کریں۔
- یہ ضروری نہیں کہ بے ضابطگی والے پیڈ تاحیات رہیں، خواتین کی صحت سے جڑے فیزیوتھراپیسٹ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے جسم کی سنیں

آپ دوسرے کی بنسبت اسے بہتر جان پائیں گے

یہ عام روز مرہ کی چیزیں بھی جلن کا سبب ہو سکتی ہیں:

- بعض قسم کے خوشبو دار و غیر خوشبو دار ٹوائلٹ پیپر
- بعض قسم کے سینیٹری مصنوعات (غیر خوشبو دار نامیاتی مصنوعات بہتر ہیں)
- بعض قسم کے واشنگ پاؤڈر اور فیبرک کنڈیشنرز
- پتلی جینز اور جنگھیا (Thongs)
- غسل بلبلے کے ساتھ یا بغیر بلبلے کے
- ایتھلیٹک لباس

نہ چپ رہیوں نا ہی چپ کرو
مدد حاصل کرو

شرمائیں نہیں، شرمگاہ کے تئیں آگاہ رہیں

اس کا تعلق صرف آپ کی اندام نہانی سے نہیں، بلکہ آپ کی شرمگاہ سے بھی ہے

اپنی شرمگاہ کے حصوں کو یاد رکھیں

اپنے ڈاکٹر (GP) سے ملاقات کے وقت درست الفاظ استعمال کریں



علم طاقت ہے

ایک آئینہ لیں اور اپنی شرمگاہ کو ہر ماہ چیک کریں، اور اسی وقت اپنی پستان کی بھی جانچ کریں۔

خود کہ نااختار، نائے،

کیا آپ ان علامات میں سے کسی ایک سے دوچار ہیں:

- جنسی تعلقات قائم کرنے سے یا یوں ہی اندام نہانی سے غیر معمولی خون کا بہنا
- تکلیف دہ مباشرت، خواہ اسکی وجہ گہرا دخول ہو یا سطحی دخول
- بار بار پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا ہونا؟
- آپ کے کھانسنے، اچھلنے یا ہنسنے وقت پیشاب کی بے ضابطگی پر دباؤ پڑنا
- بے ضابطہ پیشاب کی طلب اور رات میں متعدد بار مستقل پیشاب کرنا
- پتلا ہونا یا پھیلنا جس سے شرمگاہ کو جلدی مرض لاحق ہو
- نیچے بیٹھنے، سائیکل چلانے یا گھوڑ سواری میں دشواریوں کا ہونا
- شرمگاہ میں جلن، خارش کا ہونا
- شرمگاہ کی تکلیف اور جلن
- غیر عادی پانی کا خارج ہونا
- کلائٹورل درد یا جلن
- کھسک ابھی یا پہلے کبھی اپنی جگہ سے جانا
- اندام نہانی میں خشکی کا ہونا

کیا آپ کو علم تھا؟

بعض ادویات جیسے اینٹی ہسٹامائنز یا مانع حمل کی گولیاں لیے وقت اندام نہانی میں خشکی پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسا دودھ پلانے وقت یا بریسٹ کینسر کے بعض علاج معالجہ کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔

سن یا (Periods) سے کچھ پہلے کے وقفہ میں بھی جب آپ کو مایواری آرہی ہوگی اندام نہانی میں خشکی پیدا ہو سکتی ہے، اسکی وجہ سے اسمیئر ٹیسٹ بہت سی خواتین کے لیے بے جینی کا باعث ہوتا ہے۔

ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ 50% سے زیادہ خواتین اندام نہانی میں خشکی کی تکلیف سے دوچار ہو جاتی ہیں مبادا اس عدد کا 70% سے بڑھ جائے گا امکان ہے۔ پھر بھی 7-10% خواتین ہی درحقیقت طبی صلاح حاصل کرتی ہیں۔

کے بارے میں سیکھنا

اندام نہانی میں سوکھا پن

**VAGINAL
DRYNESS**

VAGINAL ATROPHY

G S M
Genitourinary Symptoms
of Menopause

ایک آخری سوچ

نگہداشت والے گھروں میں بزرگ خواتین کو نظرانداز یا نظرانداز نہیں کیا جانا چاہئے کیونکہ بہت سارے افراد میں تشخیصی علامات ہوں گے جن کا علاج اکثر آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔

- کیا وہ اندام نہانی کی سواہپن یا جلن میں مبتلا ہیں؟
- کیا ان کے پاس بار بار UTIs ہوتے ہیں؟
- کیا مدد فراہم کرنے کے لئے کچھ کیا جا رہا ہے؟

اس پیش رفت مہم کا حصہ بنیں

**#Make
Menopause
Matter**

Sign the petition online

مزید معلومات ان ویب سائٹس پر مل سکتی ہیں۔

Menopause

SUPPORT

www.menopausesupport.co.uk



My Menopause Doctor

Dr Louise R Newson (BSc, MChD, MRCGP)
GP and Menopause Specialist

www.menopausedoctor.co.uk



www.mymenopausalvagina.co.uk

www.mymenopausalvagina.com

Email:

jane@mymenopausalvagina.co.uk

Social media:

Vaginal Atrophy

Me and My Menopausal Vag

@mymenopausalvag

my_menopausal_vagina

With special thanks to Dr Louise Newson and Diane Danzebrink
Translated into Urdu by Dr Nighat Arif
Copyright © 2019 Jane Lewis Ltd. All rights reserved.

اپنی تکلیف میں تنہا مت بنو

اندام نہانی ایٹروفی کے ساتھ زندگی گزارنے اور باختیار ہونے کی محسوس کرنے والی ایک عورت کی کہانی پڑھیں

"An amazing piece of work – every woman on the planet should read it"

Dr Louise Newson

ME & MY

MENOPAUSAL

VAGINA

JANE LEWIS

معروف جی پی ، ماہر امراض نسوان اور خواتین کے ہیلتھ فزیوتھیراپسٹس کے ذریعہ تجویز کردہ ایمیزون بوک اسٹور سے خریدنے کے لئے دستیاب ہے پیریک میں اور جلائے پر