

यह मेनोपॉज़ (रजोनिवृत्ति) हो सकता है

पेरिमेनोपॉज़ और मेनोपॉज़ के लक्षणों की जाँच-सूची

पेरिमेनोपॉज़ और मेनोपॉज़ के लक्षण हर किसी के लिए अलग-अलग होते हैं। बॉक्स पर टिक करके बताएँ कि कौन से लक्षण आपको परेशान कर रहे हैं। जाँच-सूची को अपने साथ अपनी अगली मेडिकल अपॉइंटमेंट पर ले जाएं।

| लक्षण | बिल्कुल नहीं | थोड़े से | काफ़ी | बहुत ज्यादा |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| हॉट फ्लश (गर्मी की लहरों को महसूस करना) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| रात में पसीना आना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| सोने में परेशानी | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| दिल की धड़कन का बहुत तेज या प्रबलता से धड़कना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ब्रेन फ़ॉग (ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| भूलने की बीमारी | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| यौन की कम इच्छा | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| शुष्क योनि (जिसके कारण सैक्स करते समय दर्द हो) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| चिंता | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| त्वचा में खुजली होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| थकावट | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| पेशाब (मूत्र) की समस्याएं | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| अनियमित पीरियड्स | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| मूड में बदलाव (दुखी या चिड़चिड़ा महसूस करना) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| किसी अन्य समस्या से आपको परेशान हो रही है? उदाहरण के लिए वजन में बदलाव | <input type="checkbox"/> | | | |

* ग्रीन क्लिमेक्टोरिक स्केल पर आधारित

पेरिमेनोपॉज़ क्या है?

पेरिमेनोपॉज़ मेनोपॉज़ तक पहुँचने का वह समय है, जब पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं और हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव होता है।

मेनोपॉज़ (रजोनिवृत्ति) क्या होता है?

मेनोपॉज़ आपके मासिक धर्म की अंतिम अवधि है। ऑस्ट्रेलिया में ज्यादातर महिलाएं 45 से 55 साल की उम्र में मेनोपॉज़ की स्थिति तक पहुंचती हैं।

यदि लक्षण आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए,

nsw.gov.au/menopause पर मेनोपॉज़ टूलकिट पर जाएं

इस जाँच-सूची को Jean Hailes for Women's Health के साथ साझेदारी में विकसित किया गया था

