پری میچیور مینوپاز کیا ہے؟

قبل از وقت یاسیت (پری میچیور مینوپاز) (جسے بیضے دانی کی قبل از وقت ناکارگی بھی کہتے ہیں) کی تعریف 45 سال کی عمر سے پہلے یاسیت (مینوپاز) کے عروج کے طور پر کی جاتی ہے۔ یہ کیفیت 40 سال کی عمرسے پہلے ہر 1000 عورتوں میں سے تقریباً ایک کو، 30 سال سے کم عمر کی ہر 1000 عورتوں میں ایک کو، اور 20 سال سے کم عمر کی ہر 10,000 عورتوں میں سے ایک کو متاثر کرتی ہے۔ اس عمل کے دوران بیضے دانی بیضوں سے خالی ہو جاتی ہے اور بیضے دانی کے دو اہم ہارمون بنانا بند کر دیتی ہے جنہیں اوئسٹروجن اور پروجیسٹرون کہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بیضے دانی سے اب کسی بیضے کا اخراج نہیں ہوگا اور ماہواری کا نظام اور ماہواری کا خون آنا بند ہو جائے گا۔

پری میچیور مینوپاز (Premature menopause) کی کیفیت کئی اسباب سے پیدا ہو سکتی ہے۔ عورتوں کی دو تہائی مقدار ایسی ہے جن میں اس کی وجہ خودمامونیتی عمل (auto-immune process) ہوتا ہے۔ اس میں جسم کا مدافعتی ن7ظام غلطی سے بیضے دانی کو تباہ کر دیتی ہے جو شاید کسی تعدیہ (infection) سے لڑنے کی کوشش کا ضمنی اثر (side effect) ہوتا ہے۔

حالیہ ترین تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ تقریباً پانچ فیصد عورتوں میں اس کیفیت کا ایک موروثی جینیاتی (genetic) سبب بھی ہوتا ہے۔

دوسری عورتوں میں کسی بے ضابطہ (abnormal) X کروموزوم (لونیہ) کی شناخت کی جا سکتی ہے جس کی عام ترین مشکل ٹرنر سنڈروم ہے جس میں X کروموزوم غائب پایا جاتا ہے۔

پیلوک (pelvic) سرجری، کیموتھراپی یا ریڈیو تھراپی علاج سے مستقل طور پر قبل از وقت یاسیت (پری میچیور مینوپاز) کی کیفیت ہو سکتی ہے۔ سیسٹز (cysts) یا انقطاع رحم (hysterectomy) کے دوران بیضے دانیاں نکال دیے جانے کی وجہ سے اچانک اور اکثر ڈرامائی انداز میں یاسیت (مینوپاز) کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض عورتوں میں ہو سکتا ہے کہ کوئی ظاہری سبب نہ تلاش کیا جا سکے۔

صحت کے مسائل

پری میچیور مینوپاز سے صحت پر کئی فوری اور طویل مدّتی اثرات ہوتے ہیں۔ یاسیت کی علامات مثلاً گرمی کے بھپکے، رات کو پسینہ آنا، شرمگاہ میں خشکی، جنسی خواہش کا ختم ہو جانا اور دیگر علامات جسم میں اوئسٹروجن (oestrogen) کے نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ دل کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے کیونکہ شریانوں کی اکڑن اور دل کی دیگر تکلیفوں سے حفاظت کرنے کیلیے اوئسٹروجن بالکل نہیں رہتا۔ اوسٹیوپروسس (osteoporosis) جسے ہڈیوں میں سوراخ ہو جانے کی بیماری کہتے ہیں زندگی کے بعد کے زمانے میں معذوری کا بڑا سبب بن سکتی ہے جس میں کولھے، کلائی اور ریڑھ کی ہڈی چٹخ جاتی ہے جو ہڈیوں کے ہلکے پن کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ یہ اوئسٹروجن کی قلت سے پیدا ہوتی ہے اوسٹروجن رپلسمنٹ تھراپی شاید اس سے حفاظت کا مضبوط ترین ذریعہ ہے۔

پری میچیور مینوپاز جذباتی طور پر تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ بعض عورتوں کو بے اطمئنانی کا احساس ہو سکتا ہے اور وہ سوچتی ہوں کی کہ انھوں نے اپنے شوہروں یا والدین کو 'مایوس (failed)' کیا ہے۔ بہت سی ایسی ہیں کہ جب ان کے دوستوں میں (ماہواری)، مانع حمل گولیوں کے استعمال اور بچے ہونے کے بارے میں بات ہوتی ہے تو انھیں شرمندگی اور تنہا پڑ جانے کا احساس ہوتا ہے۔

ہمارے بہت سے ممبروں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ انھیں پری میچیور مینوپاز کے تجربے سے گذر چکنے والی خواہش کے تجربے میں شرکت کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔

ہارمون ری پلسمینٹ تھراپی (HRT)

ان تمام اسباب سے پری میچیور مینوپاز میں مبتلا عورتوں کو عموماً ہارمون ری پلسمینٹ تھراپی (HRT) تجویز کی جاتی ہے، اور کم از کم 50 سال کی عمر تک مسلسل اس کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ زیادہ تر کم عمر عورتوں کے لیے اوئسٹروجن اور پروجیسٹرون کی مل جلی تھراپی (معالجہ) تجویز کی جاتی ہے اور یہ کسی ماہواری کو withdrawal bleed دیتی ہے۔ جن عورتوں کا رحم نکال دیا گیا ہو انھیں صرف اوئسٹروجن کی تھراپی دی جاتی ہے۔

HRT ٹکیہ، اسکن پیچ، ناک کے ذریعے اسپرے اور چھ مہینے کے امپلانٹ کی شکل میں دستیاب ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کے لیے واقعی موزوں برانڈ تلاش کرنے کے لیے کئی مختلف برانڈ آزمانے پڑیں۔

بعض عورتیں متبادل دوائیں، غذائی تکملے (dietary supplements)، ہربل یا ہومیوپیتھک دواؤں (remedies) کو ترجیح دیتی ہیں۔ پھر بھی یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ضروری نہیں کہ علاج کے یہ طریقے ہڈی کو ہلکے پن سے بچائیں۔

زرخیزی (Fertility)

بانجھ پن (infertility) پری میچیور مینوباز کا تباہ کن نتیجہ ہو سکتا ہے۔ کئی شادی شدہ جوڑے یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ بے اولاد رہنا ایک مثبت انتخاب ہے۔ بچے کو گود لینا خاندان بنانے کا ایک اطمئنان بخش طریقہ ہے لیکن ایسا کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ گود لینے سے متعلق ایجنسیاں آپ سے توقع کرتی ہیں کہ کسی بچے کو گود لینے کی درخواست دینے سے پہلے آپ غیرزرخیزی کا کوئی علاج مکمل طور پر کرا چکے ہوں۔ مزید معلومات کیلیے اپنے مقامی سوشل سروسز ڈپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

تاہم، ان عورتوں میں جن کا یوٹیرس (رحم) نکالا نہیں گیا ہے ان کے لیے بیضے کا عطیہ دینے والے شخص کے بیضے کے استعمال سے اور اپنے شوہر کے جرثومہ منی (sperm) کے ہمراہ ٹیسٹ ٹیوب میں اسے زرخیز بنا کر (invitro fertilization) یا IVF حاملہ ہونا ممکن ہیں۔ اس سے بچہ پیدا ہونے کی توقع کی جاتی ہے اور زیادہ سے زیادہ دو امبریوز آپ کے رحم میں رکھے جا سکتے ہیں۔ اچھی کوالٹی کا کوئی فاضل امبریو (جنین) منجمد حالت میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ IVF/Egg donation کے ذریعے علاج کی کامیابی کا امکان یکساں نہیں رہتا۔

کلینک کی کامیابی کی شرح سے متعلق تازہ ترین معلومات کے لیے ہیومن فرٹیلائزنشن اینڈ امبریولوجی اتھارٹی سے رابطہ کریں۔ ملک کے بعض علاقوں میں یہ علاج NHS میں دستیاب ہے۔ پرائیوٹ علاج وسیع سطح پر دستیاب ہے اور 2003 میں مثال کے طور پر ایک ٹریمنٹ سائیکل پر 3,500 پاؤنڈ- 4,000 پاؤنڈ تک کا خرچ آتا ہے۔ کسی عطیہ دہندہ (ڈونر) کو تلاش کرنا مشکل کام ہوتا ہے اور عطیہ دہندگان کا کوئی قومی رجسٹر موجود نہیں ہے۔

اگر آپکو کوئی عطیہ دہندہ (ڈونر) نہیں مل پائے تو آپ کو کلینک کی فہرست انتظار (ویٹنگ لسٹ) میں شامل کیا جائیگا – یہ انتظار چند مہینوں سے لے کر بعض نسبتاً بڑے مرکزوں کے لیے دو سال تک کا ہو سکتا ہے۔

آپ اس علاج اور کسی مطب کی تلاش سے متعلق معلومات مندرجہ ذیل پتے سے حاصل کر سکتے ہیں۔

The Human Fertilisation and Embryology Authority
21 Bloomsbury Street
London
WC1B 3HF

جن عورتوں نے ہسٹریکٹومی (hysterectomy) کروائی ہو اور ان کا یوٹیرس نہ ہو وہ سیروگیسی (surrogacy) کا طریقہ اختیار کرسکتی ہیں۔ COTS Childlessness Overcome Through Surrogacy سے رابطہ کریں
ٹیلیفون نمبر: 01549402401 www.surrogacy.org.uk

The Daisy Network

پری میچیور

سپورٹ گروپ

سرپرست (Patrons):

ڈاکٹر گیرارڈ کانوے (Dr Gerard Conway)

ڈاکٹر اینڈریو شیلنگ (Dr Andrew Shelling)

ڈاکٹر میریلین گیلن ولے (Dr Marilyn Glenville)

ہم آپکی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

آپ کے ممبر بننے سے ڈیزی نیٹ ورک (Daisy Network) :

- ان لوگوں کا ایک نیٹ ورک فراہم کر سکتا ہے جن سے آپ بات چیت کر سکیں
- ممبران کو پری میچیور مینوپاز کے ذاتی تجربے سے متعلق معلومات میں ایک دوسرے کے ساتھ شریک ہونے کا موقع دے سکتا ہے
- HRT اور امدادی استقرار حمل (assisted conception) سے متعلق معلومات فراہم کر سکتا ہے
- GPs، وسیع تر میڈیکل کمیونٹی اور پالیسی سازوں میں اس کیفیت کے بارے میں بیداری لا سکتا ہے۔

ہم نے ان مختلف موضوعات کے بارے میں حقائق ناموں کا پورا سلسلہ تیار کیا ہے جو ہماری ممبران کو رعایتی قیمت پر دستیاب ہیں۔

ہماری ایک ممبر کیرولین ہاکرج (Caroline Hawkridge) نے ایک کتاب 'مینوپاز، HRT اینڈ یو' کے عنوان سے لکھی ہے جس کی ہم پرزور سفارش کریں گے۔

اس کے علاوہ ہم ایک بک سروس چلاتے ہیں جو منتخب کتابیں بیچتی ہیں جو آپ ڈیزی نیٹ ورک سے اپنی پسند سے خرید سکتے ہیں۔

ہم ان موضوعات کے اعتبار سے جن پر ہمارے ممبران گفتگو کرنا چاہیں ملک بھر میں ورکشاپس کرنا چاہتے ہیں۔

ہم سالانہ اوپن ڈے کی میزبانی کرتے ہیں۔ یہ ان دوسرے لوگوں سے ملنے کا ایک اہم موقع ہوتا ہے جو پری میچیور مینوپاز کے تجربے سے گذر چکی ہوں۔ مہمان مقررین HRT اور فرٹیلٹی ٹریٹمنٹ سے متعلق موضوعات پر بولتے ہیں۔ ہم یہاں آنے کیلیے مثبت طور پر ممبران اور ان کے شوہروں اور ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اس سے معلومات حاصل ہوتی ہیں اور اس میں بہت مزہ بھی آتا ہے۔

بے شک ہم ان لوگوں کا بھی خیرمقدم کرتے ہیں جو پری میچیور مینوپاز کی کیفیت میں نہ ہوں لیکن جو اس کیفیت کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہوں فرینڈز آف دی ڈیزی نیٹ ورک اسکیم میں ان کا استقبال ہے۔ ہم مینوپاز اور فرٹیلٹی کلینکوں اور دیگر دلچسپی رکھنے والی پارٹیوں کو ایسوسی ایٹ ممبرشپ بھی پیش کرتے ہیں۔

ڈیزی نیٹ ورک

ڈیزی نیٹ ورک ان عورتوں واحد ملک گیر سپورٹ گروپ ہے جو پری میچیور مینوپاز کے تجربے سے گذر چکی ہوں۔ ہم ایک رجسٹرڈ رفاہی ادارہ ہیں جس کا الحاق IN UK نیشنل انفرٹیلٹی سپورٹ نیٹ ورک سے ہے۔

ڈیزی نیٹ ورک عورتوں، ان کے دستوں اور خاندانوں کو حیرت ناک اور زندگی کو بدلنے والی تشخیصیوں کے ذریعے مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے۔

ڈیزی نیٹ ورک کو ایسے رضاکار چلاتی ہیں جو پری میچیور مینوپاز کے تجربے سے گذر چکی ہوں اور اس کی کفالت مڈل سکس ہاسپیٹل، لندن کے ڈاکٹر گیرارڈ کونوے (Dr Gerard Conway) کی طرف سے ہوتی ہے جو اس کیفیت کے ایک ماہر اور ہمارے سرپرست ہیں۔

ڈیزی نیٹ ورک اپنے نیٹ ورکرز کی مدد سے ممبروں سے رابطہ رکھتا ہے۔ نیٹ ورکرز ایسے ممبران ہیں جنھوں نے اپنی رضاکارانہ خدمت آپ کی کالیں وصول کرنے آپ کے مسائل کو غور سے سننے اور ان کے بارے میں بات کرنے آپ کے سوالوں کے جواب دینے وار شاید آپ کے علاقے میں ملاقات کا انتظام کرنے کے لیے پیش کی ہے۔

ڈیزی نیٹ ورک اپنے ممبروں کو سہ ماہی خبرنامہ 'اپ ڈیٹUpdate' پیش کرتا ہے۔ اپ ڈیٹ میں HRT بیضے کے عطیہ، متبادل علاجوں، ممبروں کی روداد اور نیٹ ورکروں کی ہماری فہرست کے بارے میں مضامین ہوتے ہیں۔

براہ کرم یاد رکھیں کہ آپ اکیلی نہیں ہیں – ڈیزی نیٹ ورک آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔

ہمیں امید ہے کہ آپ کو یہ پرچہ مفید اور معلومات افزا لگا ہے۔ ڈیزی نیٹ ورک کے دیگر وسائل آپ کو اس میں شامل ہونے پر دستیاب ہو سکتے ہیں۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ مزید مواد صرف انگریزی میں ہی دستیاب ہوگا۔

آپ ڈیزی نیٹ ورک سے اپنا پتہ لکھا ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ ارسال کرکے:

The Daisy Network
PO Box 183
Rossendale
BB4 6WZ

یا دیکھیں: www.daisynetwork.org.uk

ای میل: membership&media@daisynetwork.org.uk

رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1077930

© The Daisy Network