DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 9



Dr. Seema Parvin's Menopause Complete Guide

মেনোপজ কমপ্লিট গাইড

জীবনের এই নতুন অধ্যায়টা ভয়ের নয় —
সঠিক জ্ঞান, যত্ন আর ডাক্তারের পরামর্শে এটাই হতে পারে আপনার সবচেয়ে আত্মবিশ্বাসী সময়।



Dr. Seema Parvin, MBBS
General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

লেখক পরিচিতি

Dr. Seema Parvin-এর কথা



নমস্কার, আমি **Dr. Seema Parvin** (MBBS, Midnapore Medical College) — একজন General Physician। আমার চেম্বারে প্রতিদিন ৪০–৫৫ বছরের বহু মহিলা আসেন একই প্রশ্ন নিয়ে — "ডাক্তারবাবু, আমার কি মেনোপজ শুরু হলো? এটা কি কোনো রোগ?"

প্রথমেই একটা কথা পরিষ্কার করে দিই — **মেনোপজ কোনো রোগ নয়।** এটা নারীজীবনের একটা স্বাভাবিক পর্যায়, যেমন puberty ছিল। কিন্তু এই সময়ে শরীরে যা যা বদলায়, সেগুলো বুঝে সঠিক যত্ন নিলে পরের ৩০–৪০ বছর আপনি সুস্থ, সক্রিয় আর আত্মবিশ্বাসী থাকতে পারেন।

এই বইতে আমি সহজ ভাষায় লিখেছি — মেনোপজ কী, কী কী লক্ষণ হয়, কোন টেস্ট করাবেন, খাওয়া-দাওয়া, ব্যায়াম, ওষুধ (HRT সহ) নিয়ে সৎ আলোচনা, আর কখন ডাক্তারের কাছে যেতেই হবে। পুরোটা পড়ুন, নোট করুন, আর আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিন।

> ⚠️ **জরুরি ঘোষণা —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া ওষুধের নাম ও ডোজ **স্ট্যান্ডার্ড adult dose** — কিন্তু কোনো ওষুধ বা HRT **ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ও পরীক্ষা ছাড়া শুরু করবেন না**। আপনার বয়স, রোগের ইতিহাস (blood pressure, diabetes, cancer, clot) অনুযায়ী ডোজ ও সিদ্ধান্ত বদলাতে পারে। চিকিৎসা সবসময় আপনার treating doctor-এর পরামর্শ অনুযায়ী নিন।

© 2026 Dr. Seema Parvin. শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে প্রকাশিত। চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত সবসময় আপনার treating doctor-এর পরামর্শে নিন।

সূচিপত্র

ভেতরে কী কী আছে

1. **অধ্যায় ১** — মেনোপজ মানে আসলে কী?
2. **অধ্যায় ২** — Perimenopause — ৪০-এর দশকের বদল
3. **অধ্যায় ৩** — Postmenopause — তারপরের জীবন
4. **অধ্যায় ৪** — Hot flashes ও night sweats
5. **অধ্যায় ৫** — ঘুম, মেজাজ আর brain fog
6. **অধ্যায় ৬** — শরীরের অন্যান্য পরিবর্তন + লক্ষণ চেকলিস্ট
7. **অধ্যায় ৭** — কোন টেস্ট, কেন করাবেন
8. **অধ্যায় ৮** — হাড়ের স্ক্যান, mammogram, Pap smear
9. **অধ্যায় ৯** — হাড়ের খাবার — calcium ও vitamin D
10. **অধ্যায় ১০** — ব্যায়াম — হাড় ও হার্টের জন্য
11. **অধ্যায় ১১** — ঘুমের যত্ন ও hot-flash trigger ডায়েরি
12. **অধ্যায় ১২** — ধূমপান, মদ, ওজন — সৎ কথা
13. **অধ্যায় ১৩** — HRT — হরমোন থেরাপি নিয়ে সৎ আলোচনা
14. **অধ্যায় ১৪** — কাদের HRT নেওয়া যাবে না
15. **অধ্যায় ১৫** — Non-hormonal ওষুধ ও vaginal estrogen
16. **অধ্যায় ১৬** — হাড় ক্ষয় রোধের ওষুধ
17. **অধ্যায় ১৭** — হার্টের যত্ন
18. **অধ্যায় ১৮** — হাড়ের যত্ন — osteoporosis
19. **অধ্যায় ১৯** — মস্তিষ্ক ও স্মৃতি
20. **অধ্যায় ২০** — মনের স্বাস্থ্য — এই সময়টা
21. **অধ্যায় ২১** — পরিবারের সঙ্গে কথা বলুন
22. **অধ্যায় ২২** — Myths vs Facts
23. **অধ্যায় ২৩–২৭** — Printable Trackers (৫টি)
24. **অধ্যায় ২৮** — Red Flags — কখন দেরি নয়
25. **অধ্যায় ২৯** — FAQ — ২০টি প্রশ্নোত্তর
26. **অধ্যায় ৩০** — Glossary

শেষের ৫টি tracker পাতা photocopy করে বারবার ব্যবহার করা যাবে।

পর্ব ১

মেনোপজ কী

Understanding menopause

তিনটি পর্যায় — perimenopause, menopause, postmenopause।

অধ্যায় ১

মেনোপজ মানে আসলে কী?

৪৫ পেরোনো বহু মহিলা আমার চেম্বারে এসে ফিসফিস করে জিজ্ঞেস করেন — "ডাক্তারবাবু, period বন্ধ হয়ে যাচ্ছে... এটা কি কোনো বড় রোগ?" প্রথমেই শুনুন — **মেনোপজ কোনো রোগ নয়।** এটা নারীজীবনের একটা স্বাভাবিক ধাপ, ঠিক যেমন একদিন puberty এসেছিল।

সহজ সংজ্ঞা

Menopause মানে — টানা **১২ মাস** period না হওয়া। গড় বয়স ভারতে **৪৬–৪৮ বছর** (কারো ৪৫-এ, কারো ৫৫-তে — দুটোই স্বাভাবিক)। এর পেছনে আছে **estrogen** — নারীদেহের প্রধান হরমোন। ৪০-এর পর ovary ধীরে ধীরে estrogen বানানো কমিয়ে দেয়, একদিন period চিরতরে বন্ধ হয়।



মেনোপজের তিনটি পর্যায় — perimenopause থেকে postmenopause।

তিনটি পর্যায় এক নজরে

পর্যায়	কখন	কী হয়
Perimenopause	৪০-এর দশক, ৪–৮ বছর ধরে	Period অনিয়মিত, hot flashes, ঘুম-মেজাজের বদল। **গর্ভধারণ এখনও সম্ভব** — contraception চালিয়ে যান।
Menopause	১২ মাস period বন্ধের দিন	একটা নির্দিষ্ট দিন — পেছন ফিরে বোঝা যায়।
Postmenopause	তারপর সারাজীবন	লক্ষণ কমে, কিন্তু **হাড় ও হার্টের যত্ন** সবচেয়ে জরুরি।

> 💡 **মনে রাখো —** ৪৫-এর আগে period বন্ধ হলে (early menopause) বা ৪০-এর আগে (premature ovarian insufficiency) — অবশ্যই ডাক্তার দেখান, কারণ হাড় ও হার্টের ঝুঁকি বেশি থাকে।

অধ্যায় ২

Perimenopause — ৪০-এর দশকের বদল

Perimenopause হলো মেনোপজের **আগের কয়েক বছর** — শরীর ধীরে ধীরে প্রস্তুতি নিচ্ছে। অনেকেই বুঝতেই পারেন না, ভাবেন "বয়স হচ্ছে" বা "thyroid বোধহয়"।

সাধারণ লক্ষণ

- **Period-এর বদল** — কখনো আগে, কখনো দেরিতে; কখনো ভারী, কখনো হালকা। এটাই সবচেয়ে প্রথম সংকেত।
- **Hot flashes** — হঠাৎ গা গরম হয়ে ঘাম, মুখ লাল।
- **ঘুমের সমস্যা** — রাতে ঘুম ভেঙে যাওয়া।
- **মেজাজের ওঠানামা** — অকারণে রাগ, কান্না, anxiety।
- **ওজন বাড়া** — বিশেষ করে পেটের চারপাশে।
- **যৌন ইচ্ছা কমা**, vaginal dryness-এর শুরু।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> এই বয়সে **thyroid (TSH)** অবশ্যই check করান — hypothyroidism-এর লক্ষণ (ক্লান্তি, ওজন বাড়া, period-এর গোলমাল) perimenopause-এর মতোই! দুটো একসঙ্গেও থাকতে পারে।

> ⚠️ **সাবধান —** Perimenopause-এ **গর্ভধারণ সম্ভব**! Period অনিয়মিত হলেও ovulation হতে পারে। ১২ মাস পুরো বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত contraception বন্ধ করবেন না।

অধ্যায় ৩

Postmenopause — তারপরের জীবন

১২ মাস period না হলেই আপনি postmenopause-এ। সুখবর — hot flashes-এর মতো কষ্টের লক্ষণ বেশিরভাগের **২–৫ বছরে কমে যায়**। কিন্তু এখন নতুন priority — **হাড়, হার্ট আর নিয়মিত screening**।

এই পর্যায়ের যত্নের ৪টি স্তম্ভ

1. **হাড়** — calcium, vitamin D, ব্যায়াম, প্রয়োজনে BMD test ও ওষুধ।
2. **হার্ট** — blood pressure, sugar, cholesterol নিয়মিত check; হাঁটা।
3. **Screening** — mammogram, Pap smear, প্রয়োজনে colonoscopy।
4. **মন** — নতুন routine, বন্ধুত্ব, শখ — এই সময়টা উপভোগ করুন।

> 💡 **মনে রাখো —** ভারতীয় মহিলারা গড়ে ৩০+ বছর postmenopause-এ বাঁচেন। এই ৩০ বছর কেমন কাটবে — সেটা আজকের যত্নের ওপর নির্ভর করে। এটাকে 'শেষ' নয়, 'নতুন শুরু' ভাবুন।

পর্ব ২

লক্ষণ

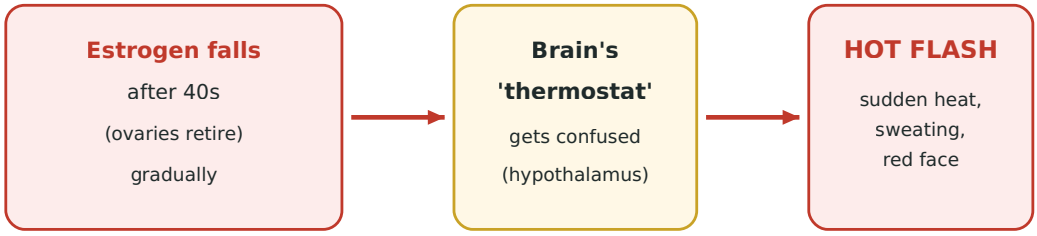
Symptoms

Hot flashes থেকে brain fog — শরীরে যা যা বদলায়।

অধ্যায় ৪

Hot flashes ও night sweats

Hot flash হলো মেনোপজের **সবচেয়ে পরিচিত লক্ষণ** — হঠাৎ বুক-ঘাড়-মুখ গরম হয়ে ওঠা, ঘাম, মুখ লাল হয়ে যাওয়া। ১–৫ মিনিট থাকে, দিনে কয়েকবার থেকে ঘণ্টায় ঘণ্টায়ও হতে পারে। রাতে হলে তাকে বলে **night sweats** — ঘুম ভেঙে যায়, জামা ভিজে যায়।



Lasts 1-5 min | Triggers: hot drinks, spicy food, alcohol, stress

Hot flash কেন হয় — estrogen কমলে মস্তিষ্কের 'থার্মোস্ট্যাট' গুলিয়ে যায়।

নিজে যা করতে পারেন

- **Trigger ডায়েরি** রাখুন (অধ্যায় ২৩) — গরম চা/কফি, ঝাল খাবার, মদ, stress, গরম ঘর — আপনার trigger চিনুন।
- স্তরে স্তরে **হালকা পোশাক** পরুন, হাতপাখা/ছোট fan কাছে রাখুন, ঘর ঠান্ডা রাখুন।
- **ঠান্ডা জল** খান, গলায় ভেজা রুমাল।
- Deep breathing — flash শুরু হলে ধীরে ধীরে ৬–৮ বার গভীর শ্বাস।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Hot flash যদি দৈনন্দিন জীবন **ব্যাহত করে** (ঘুম নষ্ট, কাজে সমস্যা) — চুপ করে সহ্য করবেন না। HRT বা non-hormonal ওষুধে বেশিরভাগের দারুণ উপকার হয়। অধ্যায় ১৩–১৫ পড়ুন, তারপর ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

অধ্যায় ৫

ঘুম, মেজাজ আর brain fog

"ডাক্তারবাবু, রাতে ঘুম হয় না, দিনে মেজাজ খারাপ থাকে, আর সব ভুলে যাই!" — এই তিনটি অভিযোগ আমি সবচেয়ে বেশি শুনি। তিনটে আসলে **একে অপরের সঙ্গে জড়িত**।

ঘুম কেন নষ্ট হয়?

- Night sweats-এ ঘুম ভাঙা।
- Estrogen কমলে **melatonin** (ঘুমের হরমোন)-ও কমে।
- Anxiety — "কী হচ্ছে আমার?" ভয়।

Brain fog কী?

নাম ভুলে যাওয়া, ঘরে ঢুকে মনে না পড়া কেন এলাম, কথা আটকে যাওয়া — এটাকে বলে **brain fog**। ভয় পাবেন না — এটা **dementia নয়**, হরমোনের ওঠানামার ফল, বেশিরভাগের সময়ের সঙ্গে কেটে যায়।

মেজাজের বদল

হঠাৎ রাগ, কান্না, অস্থিরতা — estrogen মস্তিষ্কের **serotonin**-কেও প্রভাবিত করে। কিন্তু সাবধান — যদি **২ সপ্তাহের বেশি** মন খারাপ, আগ্রহ হারানো, ঘুম-খাওয়ার বড় বদল থাকে, সেটা **depression** হতে পারে — চিকিৎসা দরকার (অধ্যায় ২০)।

> 💡 **মনে রাখো —** ঘুম ঠিক হলে মেজাজ ও স্মৃতি — দুটোই অনেকটা ঠিক হয়ে যায়। তাই ঘুমের যত্ন (অধ্যায় ১১) আগে করুন।

অধ্যায় ৬

শরীরের অন্যান্য পরিবর্তন

Vaginal dryness ও যৌনজীবন

Estrogen কমলে vagina শুকিয়ে যায় — **জ্বালা, চুলকানি, সহবাসে ব্যথা, বারবার urine infection** হতে পারে। লজ্জা পেয়ে চুপ থাকবেন না — **সহজ চিকিৎসা আছে** (moisturizer, lubricant, আর প্রয়োজনে vaginal estrogen — অধ্যায় ১৫)। যৌনজীবন শেষ হয়ে যায় না; খোলামেলা কথা আর সঠিক চিকিৎসায় সব ঠিক থাকে।

Urine-এর সমস্যা

হাঁচি-কাশিতে **ফোঁটা ফোঁটা urine** (stress incontinence), বারবার বাথরুম — pelvic floor muscle দুর্বল হলে হয়। **Kegel exercise** রোজ করুন (পেচ্ছাপ আটকানোর মতো করে muscle টেনে ৫ সেকেন্ড ধরে রাখা, দিনে ৩ বার ১০ বার করে)।

হাড়-জয়েন্টে ব্যথা, ওজন, চুল-ত্বক

- **Joint pain** — সকালে আঙুল-হাঁটু শক্ত লাগা, estrogen কমার ফল।
- **ওজন বাড়া** — metabolism ধীর হয়, পেশি কমে; পেটে মেদ জমে।
- **চুল পাতলা** হওয়া, ত্বক শুকিয়ে যাওয়া।

✅ লক্ষণ চেকলিস্ট (টিক দিন)

লক্ষণ	আছে?	কতটা কষ্ট (১–৩)
Hot flashes / night sweats	☐	
ঘুমের সমস্যা	☐	
মেজাজের ওঠানামা / anxiety	☐	
Brain fog (ভুলে যাওয়া)	☐	
Vaginal dryness / সহবাসে ব্যথা	☐	
Urine-এর সমস্যা	☐	
Joint pain	☐	
ওজন বাড়া	☐	

চুল পড়া / ত্বক শুকনো	☐	
মাথাব্যথা / বুক ধড়ফড়	☐	

এই চেকলিস্ট ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান — চিকিৎসা ঠিক করতে সুবিধা হবে।

পর্ব ৩

টেস্ট

Tests & screening

কোন টেস্ট কেন — FSH থেকে DEXA, mammogram।

অধ্যায় ৭

কোন টেস্ট, কেন করাবেন

মেনোপজ নির্ণয় মূলত **লক্ষণ + বয়স + ১২ মাস period বন্ধ** দিয়ে হয় — ৪৫-এর ওপরে সাধারণত টেস্ট ছাড়াই বলা যায়। কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে টেস্ট জরুরি।

মূল টেস্ট

টেস্ট	কী দেখায়	মেনোপজে কী হয়
FSH	Ovary-কে উদ্দীপিত করার হরমোন	**বেশি** (>30 mIU/mL) — ovary সাড়া দিচ্ছে না
Estradiol (E2)	মূল estrogen	**কম** (<30 pg/mL)
TSH	Thyroid	স্বাভাবিক থাকা উচিত — **thyroid-এর লক্ষণ মেনোপজের মতো!**
Lipid profile	Cholesterol	মেনোপজের পর বাড়তে থাকে — হার্টের ঝুঁকি
Blood sugar / HbA1c	Diabetes	বছরে একবার
Vitamin D	হাড়ের জন্য	ভারতীয় মহিলাদের বেশিরভাগেরই কম!
CBC, LFT, KFT	সাধারণ স্বাস্থ্য	baseline হিসেবে

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

৪০–৪৫ বছরের নিচে period বন্ধ হলে FSH + estradiol অবশ্যই করান (early menopause ধরা পড়ে)। ৪৫-এর ওপরে লক্ষণ স্পষ্ট থাকলে বারবার FSH করিয়ে টাকা নষ্টের দরকার নেই।

অধ্যায় ৮

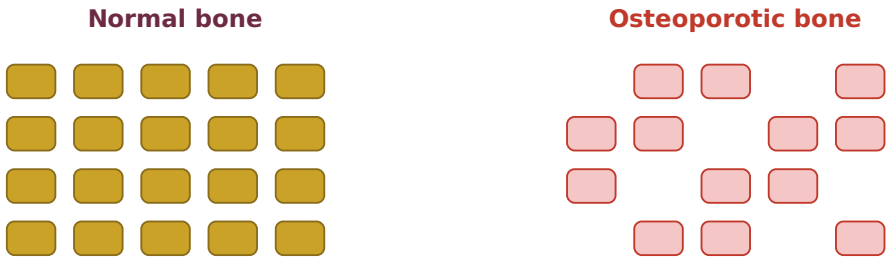
হাড়ের স্ক্যান, mammogram, Pap smear

BMD / DEXA scan — হাড়ের ঘনত্ব

কোমর ও hip-এর X-ray-ভিত্তিক painless টেস্ট। **T-score** দেখুন — -1.0 পর্যন্ত normal, -1.0 থেকে -2.5 osteopenia, -2.5-এর নিচে **osteoporosis**। ৬৫-তে একবার, বা risk থাকলে (পাতলা গড়ন, ধূমপান, steroid, fracture history) আগেই।

Screening calendar (৪০-এর পর)

টেস্ট	কখন
Mammogram (breast X-ray)	৪০-এর পর প্রতি ১–২ বছরে
Pap smear (জরায়ুমুখের ক্যান্সার)	২১–৬৫ বছর — প্রতি ৩ বছরে (ডাক্তারের পরামর্শে)
Blood pressure	প্রতি check-up-এ
Lipid + sugar	বছরে একবার
Eye check	৪০-এর পর প্রতি ২ বছরে
Colonoscopy	৪৫–৫০ থেকে (ডাক্তারের পরামর্শে)



After menopause bone thins faster — calcium + vitamin D + exercise slow it down

স্বাভাবিক হাড় বনাম osteoporosis — মেনোপজের পর হাড় দ্রুত পাতলা হয়।

পর্ব ৪

লাইফস্টাইল

Lifestyle first

Calcium, ব্যায়াম, ঘুম — ওষুধের আগের ওষুধ।

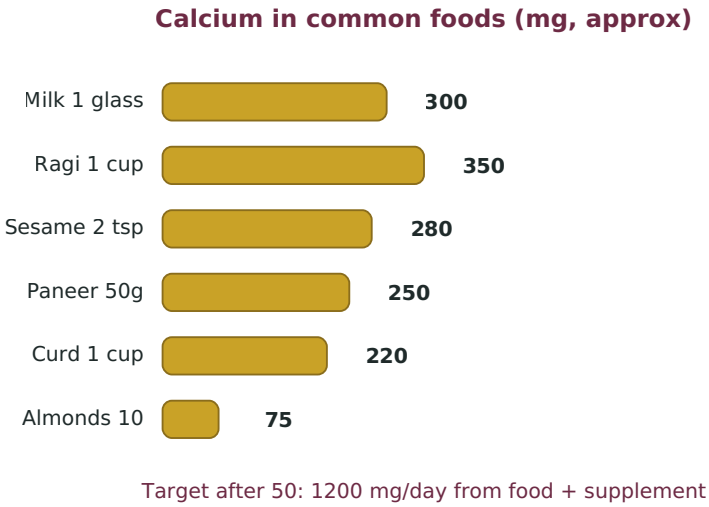
অধ্যায় ৯

হাড়ের খাবার — calcium ও vitamin D



Calcium-সমৃদ্ধ খাবার — দুধ, দই, পনির, রাগি, তিল। ছবি: সংগৃহীত।

৫০-এর পর মহিলাদের দরকার **১২০০ mg calcium** প্রতিদিন — খাবার থেকে + প্রয়োজনে supplement। আর calcium কাজে লাগাতে চাই **vitamin D**।



সাধারণ খাবারে calcium (mg, আনুমানিক)।

বাঙালি থালায় calcium

- **দুধ ১ গ্লাস** (৩০০ mg) + **দই ১ বাটি** (২২০ mg) — রোজের অভ্যাস করুন।

- **রাগি (finger millet)** — calcium-এর রাজা; রাগির রুটি/হালুয়া।
- **তিল ২ চামচ**, **পনির**, ছোট মাছ কাঁটাসহ (মৌরলা)।
- সবুজ শাক — পালং, সজনে পাতা।

Vitamin D

সকাল ১০টার আগে বা বিকেলে **১৫–২০ মিনিট রোদ** (হাত-মুখ খোলা)। তবু ভারতীয় মহিলাদের বেশিরভাগেরই deficiency — রিপোর্টে কম এলে ডাক্তার **60,000 IU সাপ্তাহিক** capsule দেন (৮–১২ সপ্তাহ), তারপর maintenance।

Protein ভুলবেন না

হাড়ের পাশাপাশি **পেশি** বাঁচাতে protein — **১–১.২ g/kg** ওজন অনুযায়ী। ডাল, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, সয়াবিন।

> ⚠️ **সাবধান —** Calcium supplement **একবারে ৫০০ mg-এর বেশি** নয় — শরীর শোষণ করতে পারে না। Iron-এর সঙ্গে একসাথে খাবেন না (২ ঘণ্টা ফাঁক)।

অধ্যায় ১০

ব্যায়াম — হাড় ও হার্টের জন্য



বাইরে হাঁটা-ব্যায়াম — হাড় ও মনের দুটোরই ওষুধ। ছবি: সংগৃহীত।

ব্যায়াম হলো মেনোপজের **সবচেয়ে সস্তা ওষুধ** — hot flashes কমায়, ঘুম ভালো করে, হাড় মজবুত রাখে, মেজাজ ভালো রাখে।

সপ্তাহের ফর্মুলা

ধরন	কতটা	উদাহরণ
হাঁটা (weight-bearing)	সপ্তাহে ১৫০ মিনিট	রোজ ৩০ মিনিট brisk walk
Strength training	সপ্তাহে ২ দিন	হালকা dumbbell / জলের বোতল / resistance band
Balance	রোজ ৫ মিনিট	এক পায়ে দাঁড়ানো
Yoga/Stretching	সপ্তাহে ২–৩ দিন	সূর্য নমস্কার, প্রাণায়াম

> 💡 **মনে রাখো —** হাড় মজবুত হয় **চাপ** পেলে — তাই হাঁটা, সিঁড়ি ভাঙা, হালকা ওজন তোলা সাঁতারের চেয়ে হাড়ের জন্য ভালো। শুরু করুন ধীরে — ১০ মিনিট থেকে।

অধ্যায় ১১

ঘুমের যত্ন ও hot-flash trigger ডায়েরি

ঘুমের ৭টি নিয়ম (sleep hygiene)

1. রোজ **একই সময়ে** শোয়া-ওঠা — ছুটির দিনেও।
2. শোবার ১ ঘণ্টা আগে **mobile/TV বন্ধ**।
3. ঘর **ঠান্ডা, অন্ধকার, শান্ত** রাখুন।
4. বিকেল ৪টের পর **চা-কফি নয়**।
5. রাতে **ভারী খাবার** নয়; হালকা গরম দুধ চলতে পারে।
6. দিনে **২০ মিনিট রোদ** + হাঁটা — রাতের ঘুম ভালো হয়।
7. শোবার আগে **গরম জলে পা ডুবিয়ে** রাখা / গভীর শ্বাস।

Hot-flash trigger ডায়েরি

২ সপ্তাহ লিখুন — কখন flash হলো, তার আগে কী খেলেন/করলেন। সাধারণ trigger: **গরম চা-কফি, ঝাল খাবার, মদ, ধূমপান, stress, গরম ঘর, টাইট পোশাক**। নিজের trigger চিনে এড়িয়ে চলুন — ওষুধের চেয়ে কম শক্তিশালী নয়!

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ঘুমের ওষুধ **নিজে থেকে** খাবেন না — অভ্যাস হয়ে যায়। ৩ সপ্তাহের বেশি ঘুমের সমস্যা থাকলে ডাক্তার দেখান।

অধ্যায় ১২

ধূমপান, মদ, ওজন — সৎ কথা

ধূমপান — সবচেয়ে বড় শত্রু

ধূমপান **১–২ বছর আগেই** মেনোপজ ডেকে আনে, hot flashes বাড়ায়, হাড় ক্ষয় ও হার্টের ঝুঁকি বহুগুণ বাড়ায়। ছাড়ার জন্য ডাক্তারের সাহায্য নিন — **ছাড়ার ১ বছরের মধ্যে** হার্টের ঝুঁকি অর্ধেক হয়।

মদ

নিয়মিত মদ hot flashes, ঘুমের সমস্যা, হাড় ক্ষয় বাড়ায়। পারলে **এড়িয়ে চলুন**; খেলেও অল্প ও মাঝেমধ্যে।

ওজন

এই বয়সে **পেটের মেদ** বাড়ে — এটা শুধু সৌন্দর্যের ব্যাপার নয়, diabetes ও হার্টের ঝুঁকি। Crash diet নয় — **portion control + প্রোটিন + হাঁটা**। বিস্তারিত জানতে পড়ুন Dr. Seema Parvin's Weight Loss Complete Guide (Book 2)।



যোগা — শরীর, ঘুম ও মনের তিনটেরই যত্ন। ছবি: সংগৃহীত।

পর্ব ৫

ওষুধ

Medicines (doctor-supervised)

HRT, non-hormonal, vaginal estrogen, হাড়ের ওষুধ — সৎ আলোচনা।

অধ্যায় ১৩

HRT — হরমোন থেরাপি নিয়ে সৎ আলোচনা

> ⚠️ **জরুরি ঘোষণা —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া ওষুধের নাম ও ডোজ **স্ট্যান্ডার্ড adult dose** — কিন্তু কোনো ওষুধ বা HRT **ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ও পরীক্ষা ছাড়া শুরু করবেন না**। আপনার বয়স, রোগের ইতিহাস (blood pressure, diabetes, cancer, clot) অনুযায়ী ডোজ ও সিদ্ধান্ত বদলাতে পারে। চিকিৎসা সবসময় আপনার treating doctor-এর পরামর্শ অনুযায়ী নিন।

HRT (Hormone Replacement Therapy — এখন বলে **MHT**, Menopause Hormone Therapy) মানে শরীরে কমে যাওয়া **estrogen** বাইরে থেকে দেওয়া। জরায়ু (uterus) থাকলে সঙ্গে **progesterone**-ও দিতে হয় — না হলে জরায়ুর ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে।

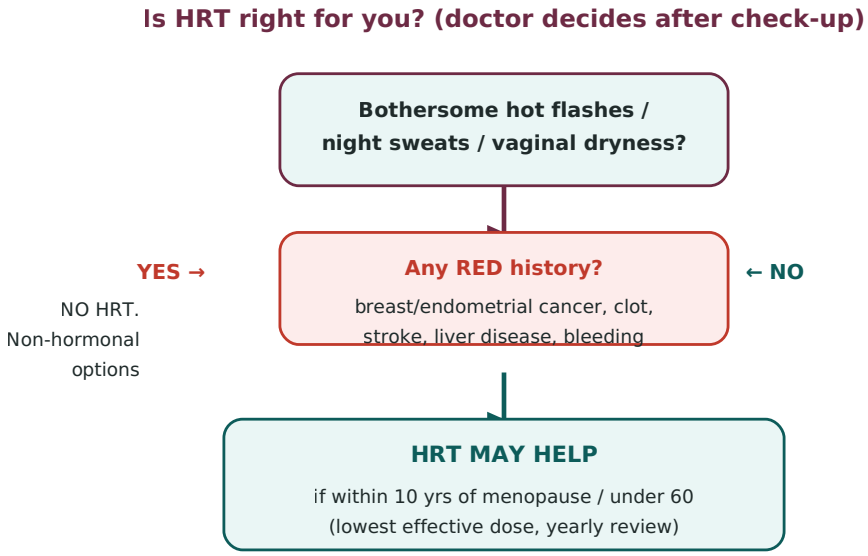
উপকারিতা (proven)

- **Hot flashes / night sweats** — সবচেয়ে কার্যকর চিকিৎসা।
- **Vaginal dryness** ও বারবার urine infection কমায়।
- **হাড় ক্ষয়** রোধ করে — fracture কমায়।
- ঘুম ও মেজাজের উন্নতি।

ঝুঁকি (সৎভাবে জানুন)

- **Blood clot / stroke** — ঝুঁকি সামান্য বাড়ে (বিশেষ করে tablet form-এ; patch/gel-এ কম)।
- **Breast cancer** — combined HRT (estrogen+progesterone) ৫+ বছর নিলে ঝুঁকি সামান্য বাড়ে; estrogen-only-তে বাড়ে না বললেই চলে।
- **Endometrial cancer** — estrogen একা (progesterone ছাড়া) নিলে, জরায়ু থাকলে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> **"Window of opportunity"** — মেনোপজের **১০ বছরের মধ্যে** বা **৬০-এর নিচে** শুরু করলে উপকার সবচেয়ে বেশি, ঝুঁকি সবচেয়ে কম। ৬০ পেরিয়ে প্রথমবার শুরু করা সাধারণত পরামর্শ দেওয়া হয় না। সিদ্ধান্ত হবে আপনার **history, BP, mammogram, lipid** দেখে — ডাক্তারের সঙ্গে বসে।



HRT আপনার জন্য কিনা — সিদ্ধান্তের রূপরেখা (চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত ডাক্তারের)।

অধ্যায় ১৪

কাদের HRT নেওয়া যাবে না

> ⚠️ **HRT নিষেধ — এই ইতিহাস থাকলে —**
>
> - **Breast cancer** বা **endometrial cancer**-এর ইতিহাস।
> - **Blood clot** (DVT/PE), **stroke**, **heart attack**-এর ইতিহাস।
> - **Liver disease** (active)।
> - **কারণ-অজানা vaginal bleeding** — আগে তদন্ত দরকার।
> - **Porphyria** বা estrogen-sensitive রোগ।

উপরের কোনোটা থাকলে হতাশ হবেন না — **non-hormonal ওষুধ** (পরের অধ্যায়) আর lifestyle-এও hot flashes অনেকটা কমে।

HRT নিলে মনে রাখবেন

- **সবচেয়ে কম কার্যকর dose**, **যতদিন দরকার** — প্রতি বছর review।
- হঠাৎ বন্ধ নয় — **ধীরে ধীরে taper** (ডাক্তারের পরামর্শে)।
- বছরে একবার **BP, breast check, mammogram**।
- বুকে ব্যথা, পা ফুলে ব্যথা, হঠাৎ শ্বাসকষ্ট, দৃষ্টির গোলমাল — **তৎক্ষণাৎ ডাক্তার**।

অধ্যায় ১৫

Non-hormonal ওষুধ ও vaginal estrogen

Hot flashes-এর non-hormonal ওষুধ

HRT নিতে না পারলে / না চাইলে ডাক্তার দিতে পারেন —

ওষুধ	কীভাবে সাহায্য করে	মনে রাখবেন
Paroxetine (low dose, 7.5 mg)	SSRI — hot flashes কমায়	ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনে; হঠাৎ বন্ধ নয়
Venlafaxine / Desvenlafaxine	SNRI — flashes + mood	BP মনিটর করতে হয়
Gabapentin	রাতের flashes + ঘুম	ঘুম-ঘুম ভাব হতে পারে
Clonidine	কখনো কখনো	BP কমাতে পারে

Vaginal estrogen — শুকনোভাবের নিরাপদ সমাধান

Vagina-তে লাগানোর **low-dose estrogen** (cream/tablet/ring) — শরীরে প্রায় **শোষিতই হয় না**, তাই HRT-এর মতো ঝুঁকি নেই বললেই চলে। জ্বালা, চুলকানি, সহবাসে ব্যথা, বারবার UTI — সবেতেই দারুণ কাজ করে। **লজ্জা নয়, চিকিৎসা নিন।**

এছাড়া **vaginal moisturizer** (সপ্তাহে ২–৩ বার) ও **lubricant** (সহবাসের সময়) — প্রেসক্রিপশন ছাড়াই পাওয়া যায়।

> 💡 **মনে রাখো —** বাজারের 'herbal menopause' পাউডার/তেলের **বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই**, আর কিছুতে লুকিয়ে estrogen-জাতীয় জিনিস থাকতে পারে — ডাক্তারকে না জানিয়ে খাবেন না।

অধ্যায় ১৬

হাড় ক্ষয় রোধের ওষুধ

DEXA-তে **osteoporosis** (T-score ≤ -2.5) ধরা পড়লে, বা fracture হলে, ডাক্তার ওষুধ দেন —

Alendronate 70 mg — সাপ্তাহে একবার

- **কীভাবে খাবেন (খুব জরুরি):** সকালে **খালি পেটে**, **এক গ্লাস সাদা জল** দিয়ে গিলে খান।
- খাওয়ার পর **৩০ মিনিট** শুয়ে পড়বেন না / ঝুঁকবেন না — সোজা হয়ে বসুন বা হাঁটুন।
- ৩০–৬০ মিনিট **আর কিছু খাবেন না** (চা-ও নয়)।
- বুকে জ্বালা / গিলতে ব্যথা হলে ডাক্তারকে জানান।

অন্যান্য

- **Denosumab** injection (৬ মাসে একবার) — ডাক্তার দেন।
- **Calcium + Vitamin D** — ওষুধের পাশাপাশি চলবেই।

> ⚠️ **সাবধান —** হাড়ের ওষুধ **নিজে থেকে শুরু/বন্ধ করবেন না**। দাঁতের বড় operation-এর আগে ডাক্তারকে জানান (rare jaw সমস্যা)।

পর্ব ৬

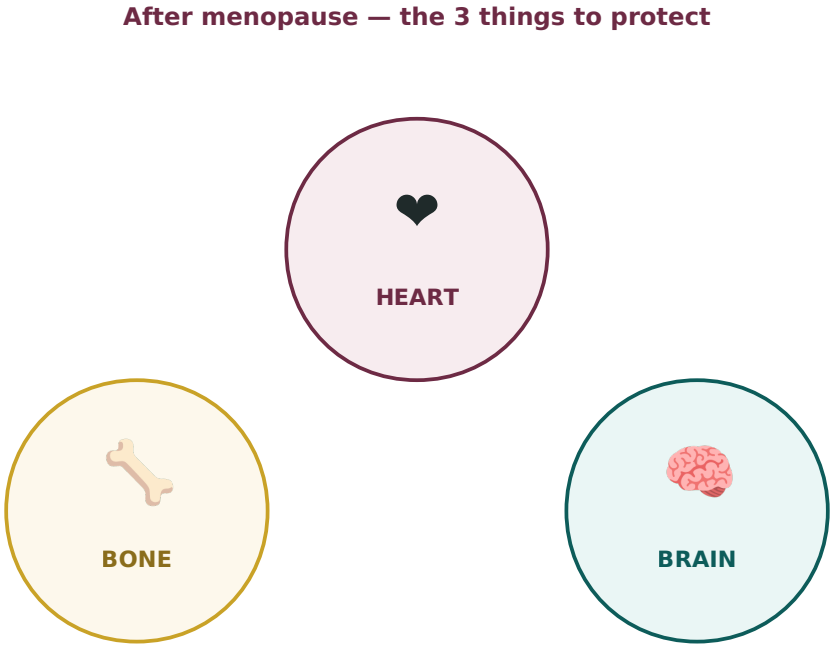
হার্ট, হাড়, মস্তিষ্ক

Heart, bone, brain

দীর্ঘমেয়াদি ঝুঁকি ও প্রতিরোধ।

অধ্যায় ১৭

হার্টের যত্ন



Estrogen protected all three — now lifestyle + screening take over

মেনোপজের পর সুরক্ষা দরকার — হার্ট, হাড়, মস্তিষ্ক।

Estrogen হার্টকে সুরক্ষা দিত — মেনোপজের পর **heart attack ও stroke-এর ঝুঁকি** পুরুষদের কাছাকাছি চলে আসে। ভারতীয় মহিলাদের হার্টের রোগ এখন **১ নম্বর ঘাতক** — ক্যান্সারের চেয়েও বেশি।

হার্ট বাঁচানোর ৬টি কাজ

1. **BP** — ১২০/৮০-এর আশপাশে রাখুন; নিয়মিত মাপুন।
2. **Cholesterol** — বছরে একবার lipid profile; LDL বেশি হলে ডাক্তারের পরামর্শে statin।
3. **Sugar** — HbA1c বছরে একবার।
4. **হাঁটা** — রোজ ৩০ মিনিট।
5. **নুন কম**, তেল কম, শাকসবজি বেশি।
6. **ধূমপান ছাড়ুন** — হার্টের জন্য সবচেয়ে বড় উপহার।

> ⚠️ **বুকে ব্যথা? দেরি নয় —** বুকে চাপ/ব্যথা, ঘাম, বমি ভাব, বাঁ হাতে/চোয়ালে ব্যথা — **heart attack** হতে পারে। মহিলাদের লক্ষণ অনেক সময় 'অস্পষ্ট' হয় (শুধু ক্লান্তি/বমি)। সন্দেহ হলেই **hospital — দেরি নয়**।

অধ্যায় ১৮

হাড়ের যত্ন — osteoporosis

মেনোপজের পর প্রথম ৫–৭ বছরে হাড় সবচেয়ে দ্রুত ক্ষয় হয় — **কোমর, hip, কব্জি** ভাঙার ঝুঁকি বাড়ে। Hip fracture বয়স্কদের জন্য প্রাণঘাতী হতে পারে।

হাড় বাঁচানোর চেকলিস্ট

- ✅ Calcium ১২০০ mg + Vitamin D (অধ্যায় ৯)।
- ✅ Weight-bearing exercise — হাঁটা, সিঁড়ি (অধ্যায় ১০)।
- ✅ **পড়ে যাওয়া রোধ** — বাথরুমে handle, চোখের পাওয়ার ঠিক, রাতে আলো।
- ✅ ধূমপান-মদ ছাড়ুন।
- ✅ DEXA করান (অধ্যায় ৮) — osteoporosis হলে ওষুধ (অধ্যায় ১৬)।
- ✅ Steroid (দীর্ঘদিন) খেলে ডাক্তারকে জানান — হাড় ক্ষয় বাড়ায়।

> 💡 **মনে রাখো —** হাইট **২ ইঞ্চির বেশি কমে** গেলে বা সামান্য আঘাতে হাড় ভাঙলে — অবশ্যই DEXA করান।

অধ্যায় ১৯

মস্তিষ্ক ও স্মৃতি

Brain fog (অধ্যায় ৫) সাধারণত কেটে যায়। কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে মস্তিষ্ক সুস্থ রাখতে —

- **শারীরিক ব্যায়াম** — মস্তিষ্কের সেরা ওষুধ।
- **মানসিক ব্যায়াম** — পড়া, নতুন শখ, পাজল, গান শেখা।
- **সামাজিক থাকুন** — একাকীত্ব dementia-এর ঝুঁকি বাড়ায়।
- **BP, sugar, cholesterol** নিয়ন্ত্রণ — মস্তিষ্কের রক্তনালী বাঁচায়।
- **ঘুম ৭–৮ ঘণ্টা**।

> ⚠️ **কখন ডাক্তার —** ভুলে যাওয়া যদি **দৈনন্দিন কাজে বাধা** দেয় (চেনা রাস্তা ভুলে যাওয়া, টাকা-পয়সার হিসেবে গোলমাল, ব্যক্তিত্বের বদল) — dementia screening-এর জন্য ডাক্তার দেখান। লজ্জা নয়, আগেভাগে ধরা পড়লে চিকিৎসা ভালো হয়।

পর্ব ৭

মন ও পরিবার

Mind & family

মেজাজ, depression, কথা বলার সাহস।

অধ্যায় ২০

মনের স্বাস্থ্য — এই সময়টা

মেনোপজ শুধু শরীরের নয় — **মনেরও বড় বদল**। "বুড়ি হয়ে গেলাম", "আর কোনো কাজের নই" — এই ভাবনা বহু মহিলাকে গ্রাস করে। শুনুন — **এই ভাবনাটাই ভুল**।

কেন মন খারাপ হয়?

- Hormone-এর ওঠানামা (serotonin-এ প্রভাব)।
- ঘুম না হওয়া, শরীরের কষ্ট।
- জীবনের বদল — ছেলেমেয়ে বড় হয়ে গেছে ("empty nest"), বাবা-মায়ের বয়স, নিজের বয়স নিয়ে ভাবনা।

Depression-এর সংকেত (২ সপ্তাহের বেশি থাকলে)

- সারাক্ষণ মন খারাপ, কান্না পাওয়া।
- আগে ভালো লাগত এমন কাজে **আগ্রহ হারানো**।
- ঘুম/খাওয়ার বড় বদল, ক্লান্তি।
- নিজেকে **মূল্যহীন** মনে হওয়া।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Depression **দুর্বলতা নয়, রোগ** — আর এর চিকিৎসা আছে (counselling + প্রয়োজনে ওষুধ)। নিজেকে দোষ দেবেন না, **সাহায্য চান** — ডাক্তার, কাউন্সেলর, বিশ্বস্ত বন্ধু।

> 💡 **মনে রাখো —** এই বয়সে বহু মহিলা **নতুন করে** ফুটে ওঠেন — চাকরি, ব্যবসা, শখ, সমাজসেবা। আপনার অভিজ্ঞতাই আপনার শক্তি।

অধ্যায় ২১

পরিবারের সঙ্গে কথা বলুন

অনেক মহিলা hot flashes, মেজাজের বদল, যৌন সমস্যা নিয়ে **কাউকে বলেন না** — এমনকি স্বামীকেও না। ফলে ভুল বোঝাবুঝি বাড়ে।

- **স্বামীকে বোঝান** — এটা হরমোনের বদল, আপনার 'দোষ' নয়; তার সহযোগিতা দরকার।
- **ছেলেমেয়েকে** সহজ ভাষায় বলুন — ওরা বুঝবে, সাহায্য করবে।
- **বন্ধুদের** সঙ্গে কথা বলুন — দেখবেন, সবাই একই নৌকায়!
- যৌন সমস্যা নিয়ে **ডাক্তারের** সঙ্গে খোলামেলা কথা বলুন — সমাধান আছে।

> 💡 **মনে রাখো —** চুপ করে সহ্য করা **শক্তি নয়** — বলা, জানা আর চিকিৎসা নেওয়াই আসল শক্তি।

পর্ব ৮

Myths vs Facts

Myths vs facts

ভুল ধারণা ভাঙুন।

অধ্যায় ২২

Myths vs Facts

ভুল ধারণা (Myth)	সত্যি (Fact)
"মেনোপজ মানেই বুড়ি হয়ে যাওয়া"	গড়ে **৩০+ বছর** জীবন বাকি — সুস্থ থাকলে এটাই সবচেয়ে স্বাধীন সময়।
"HRT নিলেই ক্যান্সার হয়"	ঝুঁকি **সামান্য** বাড়ে কিছু ক্ষেত্রে; সঠিক রোগী বাছাই + ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে উপকার অনেক বেশি হতে পারে।
"Period বন্ধ = ডাক্তারের দরকার নেই"	উল্টো — **এখনই** screening (mammogram, BMD, lipid) সবচেয়ে জরুরি।
"ওজন বাড়া আটকানো যায় না"	যায় — portion control + protein + strength training।
"যৌনজীবন শেষ"	মোটেই না — dryness-এর চিকিৎসা আছে, কথা বলুন।
"সয়া/বাঁধাকপি খেলে thyroid/ menopause খারাপ হয়"	স্বাভাবিক রান্নায় **কোনো ক্ষতি নেই**।
"Hot flashes সারাজীবন থাকবে"	বেশিরভাগের **২–৫ বছরে** কমে যায়; চিকিৎসায় আরও তাড়াতাড়ি।
"মানসিক সমস্যা মানেই পাগলামি"	Depression/anxiety **চিকিৎসাযোগ্য রোগ** — সাহায্য নিন।

পর্ব ৯

Printable Trackers

Your trackers

৫টি tracker — photocopy করে বারবার ব্যবহার করুন।

অধ্যায় ২৩

Tracker ১ — Hot-flash ডায়েরি

২ সপ্তাহ লিখুন — আপনার trigger চেনা যাবে। এই পাতা photocopy করে বারবার ব্যবহার করুন।

তারিখ	সময়	কতক্ষণ	তীব্রতা (১–৩)	আগে কী করছিলেন/খেলেন	কী করলে কমল

অধ্যায় ২৪

Tracker ২ — ঘুম ও মেজাজ লগ

রোজ রাতে ২ মিনিট — ঘুম ও মেজাজের সম্পর্ক চোখে পড়বে।

তারিখ	শোবার সময়	ওঠার সময়	ঘুমের মান (১–৫)	রাতে ঘুম ভাঙল? (কেন)	দিনের মেজাজ (১–৫)

অধ্যায় ২৫

Tracker ৩ — ব্যায়াম টিক-চার্ট

প্রতি সপ্তাহে টিক দিন — ৪ সপ্তাহের চার্ট। লক্ষ্য: হাঁটা ১৫০ মিনিট + strength ২ দিন।

সপ্তাহ	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র	শনি	রবি	মোট হাঁটা (মিনিট)	Strength (✓)
১									
২									
৩									
৪									

টিক = হাঁটা ৩০ মিনিট / strength session / yoga — যেটা করলেন সেটায় ✓ দিন।

অধ্যায় ২৬

Tracker ৪ — Screening reminder লগ

কোন টেস্ট কবে করলেন, পরেরটা কবে — এক জায়গায়।

টেস্ট	শেষ কবে করলেন	ফলাফল (সংক্ষেপে)	পরের due date
BP			
Lipid profile			
Blood sugar / HbA1c			
TSH			
Vitamin D			
DEXA (BMD)			
Mammogram			
Pap smear			
Eye check			

অধ্যায় ২৭

Tracker ৫ — Calcium চেকলিস্ট

রোজ টিক দিন — লক্ষ্য ১২০০ mg।

খাবার	পরিমাণ	Calcium (mg)	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র	শনি	রবি
দুধ	১ গ্লাস	৩০০							
দই	১ বাটি	২২০							
পনির	৫০ g	২৫০							
রাগি	১ কাপ রান্না	৩৫০							
তিল	২ চামচ	২৮০							
বাদাম	১০টি	৭৫							
Supplement	ডাক্তারের পরামর্শে	—							

পর্ব ১০

Red Flags, FAQ

Stay safe

কখন দেরি নয় + ২০টি প্রশ্নোত্তর + শব্দকোষ।

অধ্যায় ২৮

Red Flags — কখন দেরি নয়

⚠️ ⛔ **এই লক্ষণগুলোতে দেরি করবেন না —**

- **মেনোপজের পর যেকোনো vaginal bleeding** — এক ফোঁটাও হলে! জরায়ুর ক্যান্সার বাদ দিতে **অবশ্যই** ডাক্তার + USG/endometrial biopsy।
- **বুকে ব্যথা/চাপ**, ঘাম, বমি — heart attack হতে পারে।
- সামান্য আঘাতে **হাড় ভাঙা**।
- **হঠাৎ** একদিকে দুর্বলতা, কথা জড়িয়ে যাওয়া, মুখ বেঁকে যাওয়া — stroke।
- পা **ফুলে ব্যথা** + শ্বাসকষ্ট (HRT নিলে বিশেষ সতর্কতা) — clot।
- **স্তনে চাকা**, বোঁটা থেকে রস/রক্ত।
- **২ সপ্তাহের বেশি** গভীর মন খারাপ / নিজের ক্ষতির চিন্তা — জরুরি মানসিক সাহায্য।
- হঠাৎ **দৃষ্টির গোলমাল**, তীব্র মাথাব্যথা।

মনে রাখুন — **postmenopausal bleeding কখনোই 'স্বাভাবিক' নয়**। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কারণ নিরীহ (polyp, atrophy), কিন্তু ক্যান্সার বাদ না দেওয়া পর্যন্ত নিশ্চিন্ত হওয়া যায় না। লজ্জা পেয়ে দেরি করবেন না।

অধ্যায় ২৯

FAQ — ২০টি প্রশ্নোত্তর

আমার চেম্বারে সবচেয়ে বেশি শোনা প্রশ্নগুলো —

প্রশ্ন 1: মেনোপজের গড় বয়স কত?

উত্তর: ভারতে গড়ে **৪৬–৪৮ বছর**। ৪৫–৫৫-এর মধ্যে হওয়া স্বাভাবিক। ৪০-এর আগে হলে ডাক্তার দেখান।

প্রশ্ন 2: Period অনিয়মিত হলেই কি মেনোপজ?

উত্তর: না — perimenopause-এর লক্ষণ হতে পারে, আবার thyroid, PCOS, stress-ও কারণ হতে পারে। **TSH** check করান।

প্রশ্ন 3: Hot flashes কতদিন থাকে?

উত্তর: বেশিরভাগের **২–৫ বছর**; কারো কারো ৭–১০ বছরও থাকতে পারে। চিকিৎসায় অনেক কমে।

প্রশ্ন 4: HRT কি নিরাপদ?

উত্তর: সঠিক রোগী বাছাই + ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে **উপকার ঝুঁকির চেয়ে বেশি** হতে পারে। নিজে থেকে শুরু করবেন না।

প্রশ্ন 5: HRT-তে কি ওজন বাড়ে?

উত্তর: গবেষণায় **প্রমাণিত নয়** — এই বয়সের ওজন বাড়া মূলত বয়স ও lifestyle-এর ফল।

প্রশ্ন 6: Vaginal dryness-এর জন্য কী করব?

উত্তর: Moisturizer/lubricant দিয়ে শুরু; কাজ না হলে **vaginal estrogen** — খুবই নিরাপদ ও কার্যকর।

প্রশ্ন 7: Calcium tablet কি kidney stone করে?

উত্তর: খাবারের calcium-এ stone-এর ঝুঁকি বাড়ে না। Supplement **ডাক্তারের dose-এ** নিলে নিরাপদ; প্রচুর জল খান।

প্রশ্ন 8: DEXA scan-এ ব্যথা লাগে?

উত্তর: একদমই না — painless, ১০ মিনিটের টেস্ট, radiation খুবই কম।

প্রশ্ন 9: Mammogram-এ কি ব্যথা লাগে?

উত্তর: সামান্য চাপ লাগে কয়েক সেকেন্ড — সহনীয়। Breast cancer **আগে ধরা পড়লে** প্রায় পুরো সেরে যায়।

প্রশ্ন 10: Menopause-এর পর কি গর্ভধারণ সম্ভব?

উত্তর: না — ১২ মাস period বন্ধের পর স্বাভাবিকভাবে নয়। কিন্তু perimenopause-এ সম্ভব — সতর্ক থাকুন।

প্রশ্ন 11: যৌন ইচ্ছা কমে গেলে কী করব?

উত্তর: স্বামীর সঙ্গে **খোলামেলা কথা** বলুন, lubricant/vaginal estrogen ব্যবহার করুন, প্রয়োজনে ডাক্তার/কাউন্সেলর।

প্রশ্ন 12: ঘুমের ওষুধ কি খাওয়া যাবে?

উত্তর: নিজে থেকে **নয়** — অভ্যাস হয়। Sleep hygiene আগে; দরকারে ডাক্তার স্বল্পমেয়াদি ওষুধ দেবেন।

প্রশ্ন 13: Soy খেলে কি estrogen বাড়ে?

উত্তর: স্বাভাবিক পরিমাণে সয়া **নিরাপদ**; ওষুধের মতো কাজ করে না।

প্রশ্ন 14: Exercise-এ কি hot flashes বাড়ে?

উত্তর: উল্টো — নিয়মিত ব্যায়ামে flashes **কমে**। শুধু খুব গরমে ভারী ব্যায়াম এড়িয়ে চলুন।

প্রশ্ন 15: Depression কি menopause-এর অংশ?

উত্তর: Mood-এর ওঠানামা স্বাভাবিক, কিন্তু **২ সপ্তাহের বেশি** গভীর মন খারাপ = চিকিৎসাযোগ্য depression।

প্রশ্ন 16: Period বন্ধের পর bleeding হলে?

উত্তর: সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার — কারণ যাই হোক, তদন্ত দরকার (অধ্যায় ২৮)।

প্রশ্ন 17: HRT কতদিন নেওয়া যায়?

উত্তর: যতদিন উপকার > ঝুঁকি — **প্রতি বছর review**। অনেকেই ৫ বছর নেন; কারো বেশি দরকার হয়।

প্রশ্ন 18: Weight training কি মহিলাদের জন্য?

উত্তর: অবশ্যই! হাড় ও পেশির জন্য সেরা। হালকা ওজন দিয়ে শুরু করুন — 'পেশি ফুলে যাবে' ভয় ভিত্তিহীন।

প্রশ্ন 19: চুল পড়া কি ঠিক হবে?

উত্তর: Hormone স্থিতিশীল হলে অনেকের কমে; iron, thyroid, vitamin D check করান। বিস্তারিত — Hair Fall Complete Guide (Book 5)।

প্রশ্ন 20: সবচেয়ে জরুরি ৩টি কাজ কী?

উত্তর: ১. Calcium + Vitamin D + হাঁটা (হাড়)। **২.** BP/sugar/cholesterol check (হার্ট)। **৩.** Mammogram + Pap smear (screening)।

অধ্যায় ৩০

Glossary — শব্দকোষ

শব্দ	মানে
Menopause	টানা ১২ মাস period বন্ধ
Perimenopause	মেনোপজের আগের কয়েক বছর
Postmenopause	মেনোপজের পরের সারাজীবন
Estrogen	নারীদেহের প্রধান হরমোন
Progesterone	জরায়ুকে সুরক্ষা দেওয়া হরমোন (HRT-তে estrogen-এর সঙ্গে)
FSH	Follicle Stimulating Hormone — মেনোপজে বেড়ে যায়
HRT / MHT	Hormone (Replacement) Therapy — হরমোন চিকিৎসা
Hot flash	হঠাৎ গা গরম হয়ে ঘাম
Night sweats	রাতে ঘামে ঘুম ভাঙা
Osteoporosis	হাড় ক্ষয় রোগ (T-score ≤ -2.5)
Osteopenia	হাড় পাতলা হওয়ার প্রাথমিক ধাপ
DEXA / BMD	হাড়ের ঘনত্ব মাপার স্ক্যান
T-score	DEXA-র স্কোর — হাড়ের অবস্থা বলে
Mammogram	Breast-এর X-ray screening
Pap smear	জরায়ুমুখের ক্যান্সার screening
Kegel exercise	Pelvic floor muscle-এর ব্যায়াম
SSRI / SNRI	Depression/anxiety-র ওষুধের গ্রুপ (কম dose-এ hot flashes-এও)
DVT / PE	শিরায় রক্ত জমাট (clot)

References

এই বইয়ের তথ্য আন্তর্জাতিক নির্দেশিকা (NAMS — North American Menopause Society, IMS — International Menopause Society, Endocrine Society) ও ভারতীয় চিকিৎসা-অভ্যাসের ভিত্তিতে সহজ করে লেখা। চিকিৎসা-বিজ্ঞান বদলায় — সর্বশেষ সিদ্ধান্ত আপনার ডাক্তারের।

আপনার সুস্থতাই আমার অঙ্গীকার

এই বইটি ভালো লাগলে প্রিয়জনদের সঙ্গে শেয়ার করুন —
জ্ঞানই এই বয়সের সবচেয়ে বড় শক্তি।



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College • WBMC Reg. 108568

🌐 drseemaparvin.netlify.app • 📸 @dr.seemaparvin

📘 Facebook: Dr Seema Parvin • 💬 WhatsApp: +91 8777265123

পরের বই — Book 10:

Dr. Seema Parvin's Acne Complete Guide

ব্রণ-র সম্পূর্ণ গাইড — শীঘ্রই আসছে!

Women's Health Series — Book 9 of 10