मैं एक ट्रांस मैस्क्यूलिन व्यक्ति हूँ और मैं टेस्टोस्टेरोन का इस्तेमाल शुरू करना चाहता हूँ!
शुरू करने से पहले मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए?

विषय सामग्री

यह फैक्टशीट किसके लिए है?	3
संक्रमण (ट्रांजीशन) क्या है?	4
जेंडर अफर्मिंग हार्मोन थेरेपी (जी ए एच टी) क्या है?	6
हार्मोन क्या हैं?	8
शुरू कैसे करें?	9
तो, ट्रांजीशन शुरू करने के लिए मुझे कौन से हार्मोन लेने चाहिए?	10
अगर मैं हार्मोन लेता हूं तो मुझे किस तरह के शारीरिक बदलाव देखने की उम्मीद होगी और कब?	15
क्या नहीं बदलेगा और मैं इस बारे में क्या कर सकता हूं?	16
टेस्टोस्टेरोन के दुष्प्रभाव क्या हैं?	20
सामान्यतः बदलाव की प्रक्रिया कैसी दिखती है?	24
टेस्टोस्टेरोन शुरू करने के बाद मुझे और क्या चाहिए?	26
क्या होगा अगर मैंने हार्मोन लेना शुरू कर दिया और फिर तय किया कि मुझे अब इसे जारी नहीं रखना है?	28
अक्सर पूँछे जाने वाले प्रश्न	30

यह फैक्टशीट किसके लिए है?

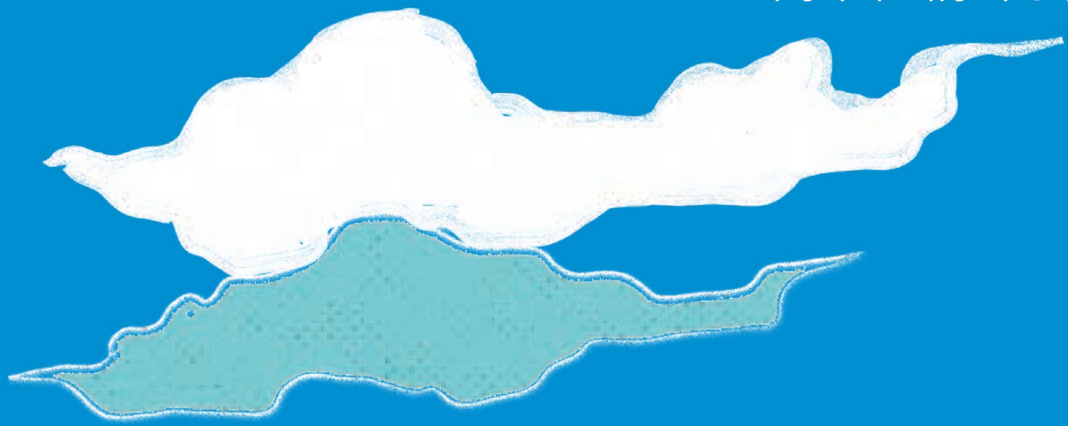
यह फैक्टशीट ट्रांस पुरुषों, ट्रांस मर्दाना और विविध जेंडर पहचान वाले लोगों के लिए एक गाइड है जो टेस्टोस्टेरोन का उपयोग करने के बारे में सोच रहे हों। संक्रमण (ट्रांजीशन) की इस प्रक्रिया को जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरेपी (जीएएचटी) कहा जाता है। यह फैक्टशीट हार्मोन थेरेपी शुरू करने के लाभ, दुष्प्रभाव और जोखिम के बारे में एक संक्षिप्त अवलोकन प्रदान करती है।

इस फैक्टशीट का उपयोग अपने आप दवाएं/ हार्मोन शुरू करने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।

हम ज़ोर देते हैं कि हार्मोन थेरेपी शुरू करने से पहले आप एक चिकित्सा पेशेवर से बात करें क्यों कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं में अलग है और उसके लिए एक विशिष्ट चिकित्सा योजना की आवश्यकता होती है।

यह फैक्टशीट <u>आपको</u> यह समझने में मदद करेगी :

1. हार्मोन कैसे काम करते हैं;
2. कुछ बदलाव जो आप एक बार हार्मोन थेरेपी पर होने से उम्मीद कर सकते हैं दुष्प्रभाव और जोखिम सहित, और;
3. कुछ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न जो आपको जेंडर अफर्मिंग हार्मोन थेरेपी शुरू करने के बारे में एक सूचित निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।



संक्रमण (ट्रांजीशन) क्या है?

संक्रमण तब होता है जब आप अपनी जेंडर पहचान को जीने की दिशा में कदम उठाना शुरू करते हैं। यह इस बारे में सोचने के साथ शुरू हो सकता है कि आप अपनी जेंडर पहचान को दूसरों के सामने कैसे प्रस्तुत करना चाहते हैं। अन्य तरीकों में शामिल हो सकते हैं, ऐसे कपड़े पहनना जो आपके जेंडर की पुष्टि करते हैं, अपने बालों को काट कर छोटा करना, अपनी छाती को बैंडेज या बाइंडर से बांधना या चपटा करना, या अपनी पैंट में उभार पैदा करने के लिए पैकर पहनना। संक्रमण (ट्रांजीशन) में चिकित्सीय हस्तक्षेप भी शामिल हो सकता है जैसे हार्मोन लेना, स्तनों को हटाने और एक पीनस और टेस्टिस पाने के लिए छाती और जननांग की रीकंस्ट्रक्शन सर्जरी एवं मर्दाना दिखने के लिए प्लास्टिक सर्जरी सहित अन्य कॉस्मेटिक प्रक्रियाएं।

ट्रांजीशन

लिंग पुष्टि हार्मोन थेरेपी (GAHT) क्या है?

जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरेपी (जीएएचटी) चिकित्सकीय रूप से उस जेंडर में अपने रूप को बदलने का एक तरीका है जिसे आप अंदर से महसूस करते हैं जो आपकी ख़ुशी और सहजता को बढ़ा सकता है। हार्मोन आपके शरीर में मर्दाना विशेषताओं को बनाकर शारीरिक रूप से संक्रमण (ट्रांजीशन) करने में आपकी मदद कर सकते हैं, इनमें गहरी आवाज, शरीर के बालों का बढ़ना, आपकी माहवारी का रुकना और मांसपेशियों का निर्माण शामिल हो सकता है ताकि आप अधिक मर्दाना दिखें।

सभी ट्रांसजेंडर लोग अपने जेंडर की पुष्टि के लिए हार्मोन थेरेपी नहीं लेना चाहते हैं या लेने की आवश्यकता नहीं है, लोगों के लिए अपने जेंडर को व्यक्त करने के कई अलग-अलग तरीके हैं और यह एक व्यक्तिगत पसंद है। जबकि कुछ ट्रांस लोगों के लिए उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए चिकित्सकीय रूप से संक्रमण महत्वपूर्ण है, वहीं प्रत्येक ट्रांस व्यक्ति चिकित्सकीय रूप से संक्रमण नहीं कर सकता है या नहीं करना चाहता है। कुछ लोग केवल हार्मोन का उपयोग करना चुन सकते हैं, कुछ लोग केवल छाती की सर्जरी चाहते हैं, और कुछ लोग चिकित्सकीय रूप से बिल्कुल भी संक्रमण नहीं करना चाहते हैं।

आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी होगी कि आपको कितने समय तक हार्मोन लेने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप अपने पूरे जीवन में इन शारीरिक बदलावों को बनाए रखना चाहते हैं, तो आमतौर पर आपको शेष जीवन के लिए हार्मोन लेने की आवश्यकता होती है। यदि आप जेंडर अफर्मेशन सर्जरी (गोनाडेक्टोमी) कराने का निर्णय लेते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करने की आवश्यकता होगी क्योंकि तब आपको हार्मोन लेना जारी रखने की आवश्यकता हो सकती है, आपकी आंतरिक प्रणाली बदल जाएगी। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पूरे जीवन में जब आप हार्मोन ले रहे हों, तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपने अपने शरीर के लिए सही हार्मोन थेरेपी का चयन किया है और आपका शरीर अच्छी प्रतिक्रिया दे रहा है, आपके नियमित रक्त और चिकित्सा परीक्षण होते रहें। अधिक मात्रा में हार्मोन लेने से आपके शरीर में तेजी से बदलाव नहीं आएगा, बल्कि यह दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

जब आप हार्मोन लेना शुरू करते हैं तो आपके शरीर में बदलाव देखने में कुछ समय लग सकता है। एक बार जब आप नियमित रूप से हार्मोन लेना शुरू कर देते हैं तो परिवर्तनों का अधिकतम प्रभाव देखने में 5 साल तक का समय लग सकता है। हार्मोन थेरेपी आपको अपने शरीर में अधिक सहज महसूस करा सकती है लेकिन यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हार्मोन लेने से ज़रूरी नहीं है कि आपका अवसाद, शरीर की छवि या परेशानी या परस्पर विरोधी भावनाएं (डिस्फोरिया) भी ठीक हो जाएंगी जो आपके भौतिक शरीर और आपकी जेंडर पहचान से जुड़ी हो सकती हैं।

हम आपको दृढ़ता से सलाह देते हैं कि आप हार्मोन लेना शुरू करने से पहले एक चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मिलें। **यह फ़ैक्टशीट चिकित्सीय सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है, बल्कि जब आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ हार्मोन थेरेपी पर चर्चा करना शुरू करते हैं तो यह फैक्टशीट प्रक्रिया के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए यह एक सूचनात्मक मार्गदर्शिका का काम करती है।**

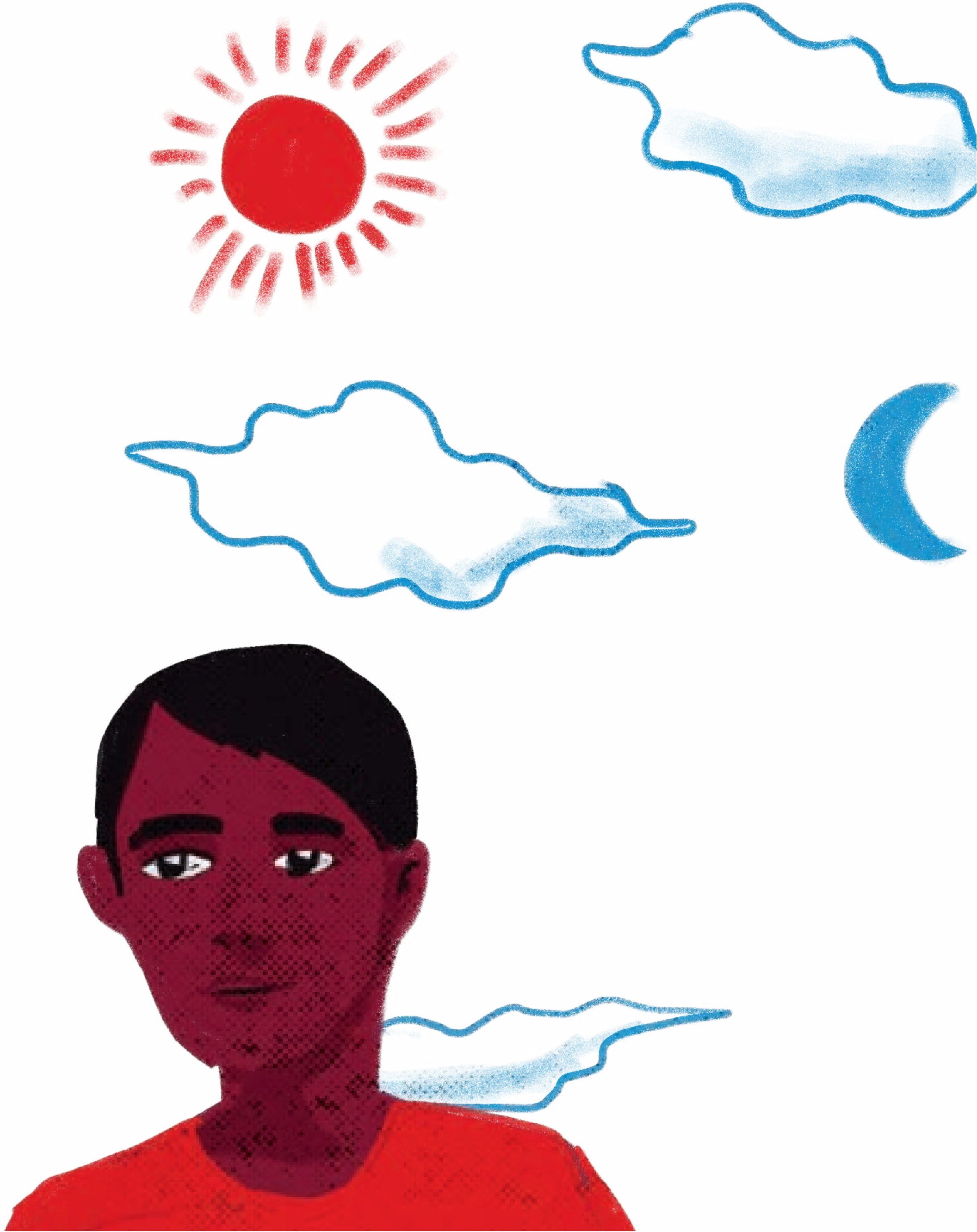
हार्मोन

हार्मोन क्या हैं?

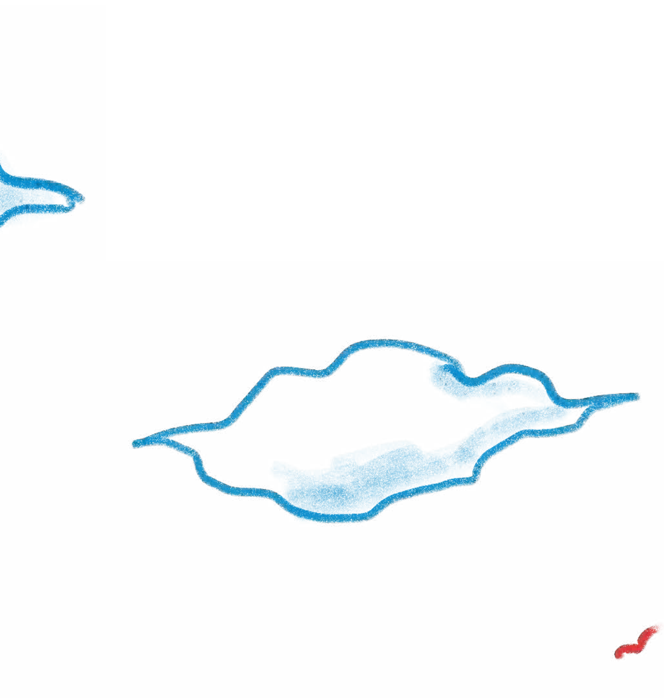
हमारे शरीर में ग्रंथियां होती हैं जो कई अलग-अलग हार्मोन उत्पन्न करती हैं जो हमारे शरीर को अलग-अलग तरीकों से काम करने में मदद करते हैं। उनमें से कुछ हार्मोन में सेक्स हार्मोन शामिल हैं। यौवनावस्था के दौरान सेक्स हार्मोन हमारे शरीर में परिवर्तन का कारण बनते हैं (शरीर की वृद्धि, चेहरे / शरीर के बालों का बढ़ना, स्तन वृद्धि, आवाज में परिवर्तन, एवं अन्य परिवर्तन)।

जन्म के समय पुरुष के रूप पहचाने गए ट्रांस व्यक्तियों (ट्रांस महिलाओं) में स्रावित होने वाला मुख्य सेक्स हार्मोन टेस्टोस्टेरोन है, और जन्म के समय महिला के रूप पहचाने गए ट्रांस व्यक्तियों (ट्रांस पुरुषों) में स्रावित होने वाला मुख्य सेक्स हार्मोन एस्ट्रोजन है। गैर ट्रांस लोगों (सिसजेंडर) सहित प्रत्येक व्यक्ति, स्वाभाविक रूप से अलग-अलग मात्रा में टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन दोनों हार्मोन का उत्पादन करता है।

स्त्री और पुरुष हार्मोन यौवनावस्था के समान शारीरिक परिवर्तन का कारण बनते हैं। कोई व्यक्ति कितनी मात्रा में इन परिवर्तनों का अनुभव करता है यह आनुवंशिकी पर निर्भर करता है। हार्मोन के प्रति सभी की अलग-अलग प्रतिक्रिया होती है। यही कारण है कि यह हमेशा महत्वपूर्ण होता है कि आप हार्मोन थेरेपी शुरू करने से पहले चिकित्सीय सलाह प्राप्त करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप को अधिकतम परिणामों के लिए हार्मोन का सही संतुलन मिल रहा है।



शुरू कैसे करें



संक्रमण शुरू करने से पहले, एक जानकार चिकित्सा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता जैसे कि काउंसलर, थैरेपिस्ट या मनोचिकित्सक, संभवतः आपके जेंडर डिस्फोरिया या जेंडर असंगति के साथ होने की पहचान करेगा। इसका मतलब यह है कि आप अपने जेंडर के साथ सहज नहीं हैं या महसूस करते हैं कि जन्म समय आपके निर्धारित जेंडर से आपकी जेंडर पहचान अलग है।

वे कुछ परीक्षण करेंगे और यह सुनिश्चित करने के लिए आपकी शारीरिक चिकित्सीय स्थिति की जांच करेंगे कि यह आपके मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य को खराब नहीं करेगा। वे हार्मोन थेरेपी योजना विकसित करने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए आपके हार्मोन के स्तर को मापेंगे कि आप जो हार्मोन ले रहे हैं वह आपके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने हेतु सामान्य सीमा के भीतर है। आदर्श रूप से आपको एक काउंसलर के पास भी जाना चाहिए जो संक्रमण (ट्रांजीशन) की प्रक्रिया की व्याख्या करेगा, जिसमें यह भी शामिल है कि इसमें कितना समय लगेगा, हार्मोन को सुरक्षित रूप से कैसे लिया जाए, या इसके कुछ साइडइफेक्ट जो आप अनुभव कर सकते हैं और उनसे कैसे निपटा जा सकता है।

तो, ट्रांजीशन शुरू करने के लिए मुझे कौन से हार्मोन लेने चाहिए?

यदि आप एक **ट्रांस पुरुष, जेंडर डाइवर्स या नॉन-बाइनरी व्यक्ति हैं और अधिक मर्दाना बनने के लिए अपने स्वरूप को बदलना चाहते हैं**, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके शरीर मे आपकी जेण्डर पहचान से मेल खाते मर्दाना लक्षणों को विकसित करने हेतु आप की शारीरिक स्थिति के अनुसार हार्मोन का एक संयोजन लेने की सलाह दे सकता है।

टेस्टोस्टेरोन

टेस्टोस्टेरोन को कभी-कभी "T" कहा जाता है और यह आपके शरीर में ऊतक के विकास को उत्तेजित करता है, उदाहरण के लिए, मांसपेशियों के निर्माण में, आपकी आवाज़ को भारी करने में, आपके चेहरे और शरीर पर बालों की वृद्धि को बढ़ाने में, आपकी सेक्स ड्राइव को बढ़ाने और आपकी माहवारी को रोकने में। यह आपके शरीर में एस्ट्रोजन के स्तर को कम करने का भी काम करेगा। जब आप टेस्टोस्टेरोन पर होते हैं तो आपकी माहवारी रुकने के लिए छह महीने तक का समय लग सकता है। यदि इस समय के भीतर आपकी माहवारी बंद नहीं हुई है, तो आपको अन्य चिकित्सीय विकल्पों पर चर्चा करने के लिए अपने चिकित्सक से बात करनी चाहिए। टेस्टोस्टेरोन लेने के लिए तीन अलग-अलग तरीके हैं और प्रत्येक के अपने फायदे और नुक्सान हैं।

– पैच या क्रीम/ जेल

आप अपनी त्वचा पर टेस्टोस्टेरोन पैच, जेल या क्रीम लगा सकते हैं। इस तरीके में कम दुष्प्रभाव होते हैं क्योंकि यह आपके खून में टेस्टोस्टेरोन का एक अधिक स्थिर प्रवाह रखता है और टेस्टोस्टेरोन को इंजेक्ट करने पर सम्भवतः आप को महसूस होने वाले मूडस्विंग जैसे लक्षणों को कम करता है। यह आप के शरीर में मर्दाना लक्षणों को विकसित करने के लिए आपकी सहायता करने में उतना ही प्रभावी है जितना इंजेक्शन के रूप में, लेकिन कुछ बदलावों को देखने में थोड़ा अधिक समय लगता है, उदाहरण के लिए, आपकी माहवारी के रुकने में और चेहरे और शरीर के बालों के बढ़ने में।

–इंजेक्शन

इंजेक्शन अन्य तरीकों की तुलना में तेजी से बदलाव लाएगा, उदाहरण के लिए, आपकी माहवारी को जल्दी रोकना। यदि आप टेस्टोस्टेरोन का इंजेक्शन लगाते हैं, तो आप कोर्स की शुरुआत और अंत में कुछ मूड स्विंग्स अनुभव कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप पहली बार इंजेक्शन लगाते हैं तो हो सकता है कि आपका व्यवहार सामान्य से अधिक आक्रामक हो और जब टेस्टोस्टेरोन कम होने लगे तो आप अधिक चिड़चिड़ा या थका हुआ महसूस कर सकते हैं। यदि आपका मिजाज बदल रहा है, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए जो इसे प्रबंधित करने के लिए आपकी चिकित्सा में कुछ बदलाव करने का सुझाव देने में सक्षम हो सकता है। आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले टेस्टोस्टेरोन की खुराक इस बात पर निर्भर करेगी कि आप अपने शरीर में टेस्टोस्टेरोन को कहां और कितनी बार इंजेक्ट करते हैं। संभवतः सबसे आम तरीकों में साप्ताहिक या सप्ताह में दो बार टेस्टोस्टेरोन का इंजेक्शन शामिल है। इंजेक्शन के तीन विकल्प हैं:

- **इंट्रामस्क्युलर (आईएम):** एक लंबी सुई का उपयोग करना, जिसे आप आमतौर पर ऊपरी बांह, बट गाल (कूल्हों), या जांघ में सीधे पेशी में इंजेक्ट करते हैं;

- **सबक्यूटेनियस (सबक्यू) :** एक छोटी, महीन सुई का उपयोग करते हुए, यह शॉट किसी के "लव हैंडल" या पेट की चर्बी या में चला जाता है।

विकल्प

जोखिम

बहुत अधिक टेस्टोस्टेरोन लेना आपके शरीर के लिए अच्छा नहीं है और इससे आपके शरीर में तेजी से बदलाव नहीं आएंगे। बहुत अधिक टेस्टोस्टेरोन लेने से दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। यदि आपका शरीर अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन का उपयोग नहीं करता है तो यह एस्ट्रोजन में परिवर्तित हो जाएगा (याद रखें कि एस्ट्रोजन वह हार्मोन है जो आपके शरीर में जनाना शारीरिक लक्षणों को विकसित करता है) और मर्दाना परिवर्तनों को धीमा कर देता है जो आप अपने शरीर में देखना चाहते हैं। यदि आपने अपने अंडाशय और गर्भाशय को हटाने के लिए सर्जरी (हिस्टेरेक्टॉमी) करवाई है, तो आपको अपनी टेस्टोस्टेरोन थेरेपी को बदलने की आवश्यकता होगी क्योंकि सर्जरी के बाद हो सकता है कि आप को टेस्टोस्टेरोन की खुराक की पहले जितनी आवश्यकता न हो क्योंकि आप का शरीर एस्ट्रोजन का पहले जितना उत्पादन नहीं करेगा। आप अपनी मांसपेशियों को बढ़ाने के लिए एक ही समय में स्टेरॉयड लेने के लिए भी ललचा सकते हैं, लेकिन यह भी एक अच्छा विचार नहीं है।

हर कोई इन परिवर्तनों को अलग-अलग अनुभव करता है। आप पाएंगे कि आपके कुछ दोस्त भी जो टेस्टोस्टेरोन पर हैं, वे आपके मुकाबले तेजी से बदलाव का अनुभव कर रहे हैं लेकिन ऐसा इसलिए है क्योंकि टेस्टोस्टेरोन विभिन्न लोगों के लिए विभिन्न तरीकों से काम करता है। आपके द्वारा ली जाने वाली टेस्टोस्टेरोन की ख़ुराक हमेशा स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सिफारिशों पर आधारित होनी चाहिए जो इसे आपके हार्मोन स्तर जांच की रिपोर्ट के अनुसार समायोजित करेंगे। यदि आपको लगता है कि आपकी ख़ुराक पर्याप्त तेजी से काम नहीं कर रही है तो आपको इसके बारे में अपने चिकित्सा स्वास्थ्य पेशेवर से बात करनी चाहिए।

चेतावनी

यदि आप इंजेक्शन लगा रहे हैं

यह ज़रूरी है कि आप अपनी सूइयों और हार्मोन की बोतल को सही ढंग से डिस्पोज करें और इस्तेमाल की गई सूइयों या हार्मोन की बोतलों को किसी और के साथ साझा न करें (यहां तक कि अपने निकटतम अंतरंग साथी के साथ भी नहीं)। पहले उपयोग की जा चुकी सुई आपके रक्त संक्रमण और एचआईवी व हेपेटाइटिस-सी के संचरण के जोखिम को बढ़ा सकती है। यदि आपको इंजेक्शन के बाद बुखार, ठंड लगना, मतली, या इंजेक्शन लगाने की जगह पर लाल या दर्दनाक त्वचा जो छूने पर गर्म महसूस हो रही है, या उस जगह से कुछ स्रावित होने (सफेद या पीला द्रव) जैसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो तुरंत एक डॉक्टर से मिलें।

अगर मैं हार्मोन लेता हूं तो मुझे किस तरह के शारीरिक बदलाव देखने की उम्मीद होगी और कब?

यदि आपने टेस्टोस्टेरोन लिया है तो आप अपने शरीर में निम्न में से कुछ परिवर्तनों को अलग-अलग मात्रा में देखने की उम्मीद करेंगे। अधिकांश परिवर्तन पहले दो वर्षों के भीतर होंगे।

परिवर्तन जो टेस्टोस्टेरोन शुरू करने के बाद आप अपने शरीर में देख सकते हैं	शुरुआत	अधिकतम प्रभाव
माहवारी रुकना	1 से 6 महीने	-
त्वचा का तैलीयपन/मुँहासे	1 से 6 महीने	1 से 2 साल
क्लिटोरिस का आकार में बढ़ना	1 से 6 महीने	1 से 2 साल
योनि का सूखापन और योनि की दीवारों का पतला होना जिससे दर्द हो सकता है	1 से 6 महीने	1 से 2 साल
आवाज़ का भारी होना	6 से 12 महीने	1 से 2 साल
शरीर की चर्बी का पुनःवितरण	1 से 6 महीने	2 से 5 साल
मांसपेशियों और ताकत में वृद्धि	6 से 12 महीने	2 से 5 साल
सिर के बालों का झड़ना	6 से 12 महीने	4 से 5 साल
चेहरे/शरीर के बालों में वृद्धि	6 से 12 महीने	4 से 5 साल

क्या नहीं बदलेगा और मैं इस बारे में क्या कर सकता हूं?

- **शारीरिक बदलाव :** आपके शरीर का आकार और संरचना युवावस्था के बाद बदलना बंद कर देती है, इसलिए टेस्टोस्टेरोन लेने के बाद भी कुछ चीजें होंगी जो आपके शरीर में नहीं बदलेंगी।
- **स्तन ऊतक :** जबकि आप देख सकते हैं कि टेस्टोस्टेरोन लेने के बाद आपकी छाती का आकार थोड़ा बदल गया है, फिर भी यह आपके स्तनों को पूरी तरह से खत्म नहीं करेगा। कुछ लोग अपने स्तनों को हटाने के लिए छाती की पुनर्निर्माण सर्जरी (टॉप सर्जरी या मैस्टक्टॉमी) करा सकते हैं एवं कुछ अन्य लोग अपनी छाती को पट्टियों या बाइंडर्स के साथ बांधना जारी रख सकते हैं।
- **ऊंचाई में परिवर्तन :** टेस्टोस्टेरोन आपकी ऊंचाई या आपके शरीर या चेहरे में हड्डियों की संरचना को नहीं बदलेगा। कुछ लोग चेहरे को अधिक मर्दाना बनाने वाली सर्जरी और प्लास्टिक सर्जरी कराते हैं यह उनके चेहरे और शरीर के आकार को और अधिक मर्दाना दिखने में मदद करती है, लेकिन यह आपकी ऊंचाई, हाथ या पैरों के आकार में बदलाव नहीं कर सकती है।
- **गर्भावस्था :** टेस्टोस्टेरोन कुछ लोगों को स्थायी रूप से बाँझ बना सकता है, लेकिन यह स्थिति हमेशा नहीं होती। यदि आप टेस्टोस्टेरोन का उपयोग कर रहे हैं तो भी आप गर्भ धारण कर सकते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि टेस्टोस्टेरोन का उपयोग दो साल तक करने पर भी कुछ लोग अपने अंडाशय से अंडे का उत्पादन कर रहे थे। आपके यौन संबंध रखने के तरीके के आधार पर आपको अवांछित गर्भ धारण करने के जोखिम को कम करने के लिए किसी प्रकार के गर्भ निरोधक साधन अपनाने की आवश्यकता हो सकती है। टेस्टोस्टेरोन लेने के दौरान गर्भ धारण करना भ्रूण के लिए बहुत हानिकारक है।
- **एचआईवी और यौन संचारित बीमारियों का खतरा :** आपके यौन संबंध रखने के तरीके के आधार पर, टेस्टोस्टेरोन एचआईवी और यौन संचारित बीमारियों के संचरण के जोखिम को कम नहीं करता है। टेस्टोस्टेरोन आपकी योनि को सूखी और आपके गर्भाशय को अधिक नाजुक बनाता है। यह लेटेक्स कंडोम के फटने के जोखिम को बढ़ा सकता है इसलिए जब आप सेक्स कर रहे हों जब आपको अतिरिक्त चिकनाई (लुब्रिकेशन) का उपयोग करने की ज़रूरत हो सकती है।

- **मनोवैज्ञानिक बदलाव :** जीएएचटी (जेंडर अफर्मेशन हार्मोन थेरैपी) कोई जादू की गोली नहीं है जो आपको यह महसूस कराएगी कि अब आपका शारीरिक स्वरूप आपकी जेंडर पहचान से मेल खाता है। हालांकि कई लोग जीएएचटी शुरू करने के बाद खुशहाल महसूस करते हैं और अधिक आत्म-स्वीकृति रखते हैं, फिर भी यह आपकी सभी समस्याओं को हल नहीं कर सकता है। इन मुद्दों में से प्रत्येक के लिए, यह सुझाव दिया जाता है कि आप इन भावनाओं से निपटने में मदद पाने के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास जाएं जो सही समाधानों को खोजने में आपकी सहायता करेगा।
- **व्यक्तित्व :** यह संभावना नहीं है कि जीएएचटी (जेंडर अफर्मिंग हार्मोन थेरैपी) शुरू करने के बाद आपका व्यक्तित्व बदल जाएगा। आप अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं लेकिन यदि आप हार्मोन लेने से पहले शर्मीले थे, तो संभवतः आप हार्मोन लेने के बाद भी शर्मीले रहेंगे। हालाँकि, आप अपने आप को कैसे पेश करते हैं, इस पर आपका विश्वास बेहतर हो सकता है क्योंकि तब आप अपने बारे में अच्छा महसूस कर रहे होंगे।
- **अवसाद और चिंता :** आपके शरीर के साथ जुड़ा आपका अवसाद और चिंता कम हो सकती है, हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं जैसे अवसाद और चिंता जो आपकी जेंडर पहचान और ट्रांसफोबिया के कारण होने वाले कलंक, भेदभाव और बहिष्कार के अनुभवों से उत्पन्न होती हैं तब भी बनी रह सकती है।
- **लत :** यदि आपको जीएएचटी (जेंडर अफर्मिंग हार्मोन थेरैपी) शुरू करने से पहले ड्रग्स और अल्कोहल की लत की समस्या थी, तो ये समस्याएँ बाद में भी बनी रह सकती हैं।

अपेक्षाएं

टेस्टोस्टेरोन की बढ़ी हुई खुराक लेने से ये बदलाव तेजी से नहीं होंगे। आप इंटरनेट से या फार्मेसी या दवा की दुकान से हार्मोन खरीदना चाह सकते हैं, लेकिन एक ऐसी खुराक या दवा लेना जो वास्तव में किसी सक्षम चिकित्सा प्रदाता के द्वारा निर्धारित नहीं की गई है, आपके स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकती है। उदाहरण के लिए यदि आप इंटरनेट से या फार्मेसियों या दवा की दुकानों से बिना डॉक्टर के पर्चे के हार्मोन खरीदने के बारे में सोच रहे हैं:

1. हो सकता है कि हार्मोन असली न हों और इसलिए उनका कोई असर न हो।

2. वे खराब गुणवत्ता के हो सकते हैं या कुछ और हो सकते हैं और आपके शरीर और स्वास्थ्य को अधिक नुकसान पहुंचा सकते हैं।

3. आपके द्वारा ली जा रही अन्य दवाओं या हर्बल उपचारों के साथ उनकी परस्पर क्रिया हो सकती है।

4. हो सकता है कि दवा की वह खुराक आपकी आवश्यकताओं के लिए सही न हो। यदि आप बहुत अधिक टेस्टोस्टेरोन ले रहे हैं, तो यह वापस एस्ट्रोजन में बदल सकता है - यानी जो आप चाहते हैं यह उसके विपरीत होगा!

5. हो सकता है कि आपको हार्मोन लेने से जुड़े जोखिमों की पर्याप्त समझ न हो।

धैर्य रखें

टेस्टोस्टेरोन के दुष्प्रभाव क्या हैं?

ट्रांस पुरुषों और ट्रांस मर्दाना लोगों पर टेस्टोस्टेरोन के दीर्घकालिक प्रभावों पर बहुत अधिक शोध नहीं हुआ है। वर्तमान में हार्मोन के उपयोग के दीर्घकालिक दुष्प्रभावों की सीमित समझ है। हालांकि, रक्त परीक्षण और स्टोस्टेरोन की सही व्यवस्था जो आप के अनुरूप हो, के साथ ही नियमित जांच से आपको किसी भी जोखिम को प्रबंधित करने और कम करने में मदद मिल सकती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि यह एक संपूर्ण सूची नहीं है और अन्य दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं जिनका उल्लेख यहां नहीं किया गया हो।

1. पेट दर्द : आप महसूस कर सकते हैं कि जब आप टेस्टोस्टेरोन ले रहे होते हैं तो भी आपके पेट में माहवारी के दर्द के समान दर्द होता है।

आप यह भी देख सकते हैं कि आपकी माहवारी अभी खत्म नहीं हुई है या अभी भी कुछ मात्रा में आ रही है। यदि यह स्थिति अभी भी बनी हुई है, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी होगी और आपकी खुराक को बदलने की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि यह बहुत कम या बहुत ज़्यादा हो सकती है। आपके प्रजनन अंगों को हटाने के लिए एक ऑपरेशन करके भी इस दर्द को प्रबंधित किया जा सकता है, जिसे हिस्टरेक्टॉमी भी कहा जाता है।

2. सिरदर्द और माइग्रेन : टेस्टोस्टेरोन शुरू करने के बाद आपको अधिक सिरदर्द और माइग्रेन हो सकता है। यदि ऐसा है तो आपको अपनी खुराक को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप असामान्य रूप से बुरे दर्द का अनुभव कर रहे हैं, तो आपको निश्चित रूप से इस बारे में अपने चिकित्सक से बात करनी चाहिए।

दुष्प्रभाव

3. हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह : टेस्टोस्टेरोन आपके अच्छे कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और आपके शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है, और आपके आंतरिक अंगों और आपके पेट (शरीर के मध्य भाग) में वसा के जमाव को बढ़ा सकता है। यह आपका वजन बढ़ा सकता है और आपको उच्च रक्तचाप दे सकता है। यह आपके रक्त में शर्करा को संसाधित करने के तरीके को भी प्रभावित कर सकता है जिससे आपको मधुमेह होने का खतरा बढ़ सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप सुनिश्चित करें कि आपके चिकित्सा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपकी प्रगति की निगरानी करते हैं जब तक आप टेस्टोस्टेरोन का उपयोग करना जारी रखते हैं। हालांकि यह डरावना लग सकता है, लेकिन ये वही जोखिम हैं जिनका सामना गैर ट्रांस पुरुषों को भी करना पड़ता है। कुछ तरीके जिनसे आप जोखिम को कम कर सकते हैं, वे हैं धूम्रपान बंद करना, अधिक नियमित तरीके से व्यायाम करना और अच्छा स्वास्थ्यवर्धक भोजन लेना।

4. बढ़ी हुई लाल कोशिकाएं और हीमोग्लोबिन : ऐसी संभावना है कि टेस्टोस्टेरोन लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन को बढ़ा सकता है। किसी भी मामले में, आपकी लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन की निगरानी के लिए परीक्षण आपकी हार्मोन थेरेपी के हिस्से के रूप में नियमित तौर पर जरूरी हैं। जिन्हें लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं का इतिहास रहा है, उन्हें गहन निगरानी के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करना चाहिए।

5. कैंसर: आपके गर्भाशय ग्रीवा या गर्भाशय में कैंसर अथवा स्तन कैंसर का जोखिम आपकी उम्र और आपके पारिवारिक इतिहास पर निर्भर करेगा। यदि आपने अपने गर्भाशय और गर्भाशय ग्रीवा को हटाने के लिए सर्जरी करवाई है, तो यह आपके लिए कोई समस्या नहीं होगी। यदि आपने अब तक सर्जरी नहीं कराई है, तो आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी होगी और निगरानी के लिए नियमित रूप से पैपस्मीयर करवाना होगा। आपकी छाती की सर्जरी हुई है या नहीं, फिर भी आपको अपने छाती क्षेत्र में कैंसर के जोखिम की निगरानी के लिए छाती की जांच करानी होगी।

6. मानसिक स्वास्थ्य : टेस्टोस्टेरोन लेने से मूड स्विंग जैसे चिड़चिड़ापन, आक्रामकता और निराशा बढ़ सकती है। यह कुछ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे बाईपोलर और स्किज़ोअफेक्टिव विकारों जैसे सिज़ोफ्रेनिया को भी बढ़ा सकता है। यदि आप टेस्टोस्टेरोन की दैनिक ख़ुराक (जैसे पैच, क्रीम या जेल) पर स्विच करते हैं तो आप इसे बेहतर तरीके से प्रबंधित करने में सक्षम हो सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को प्रबंधित करने के लिए अपने मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात कर के समाधान तलाशने चाहिए।

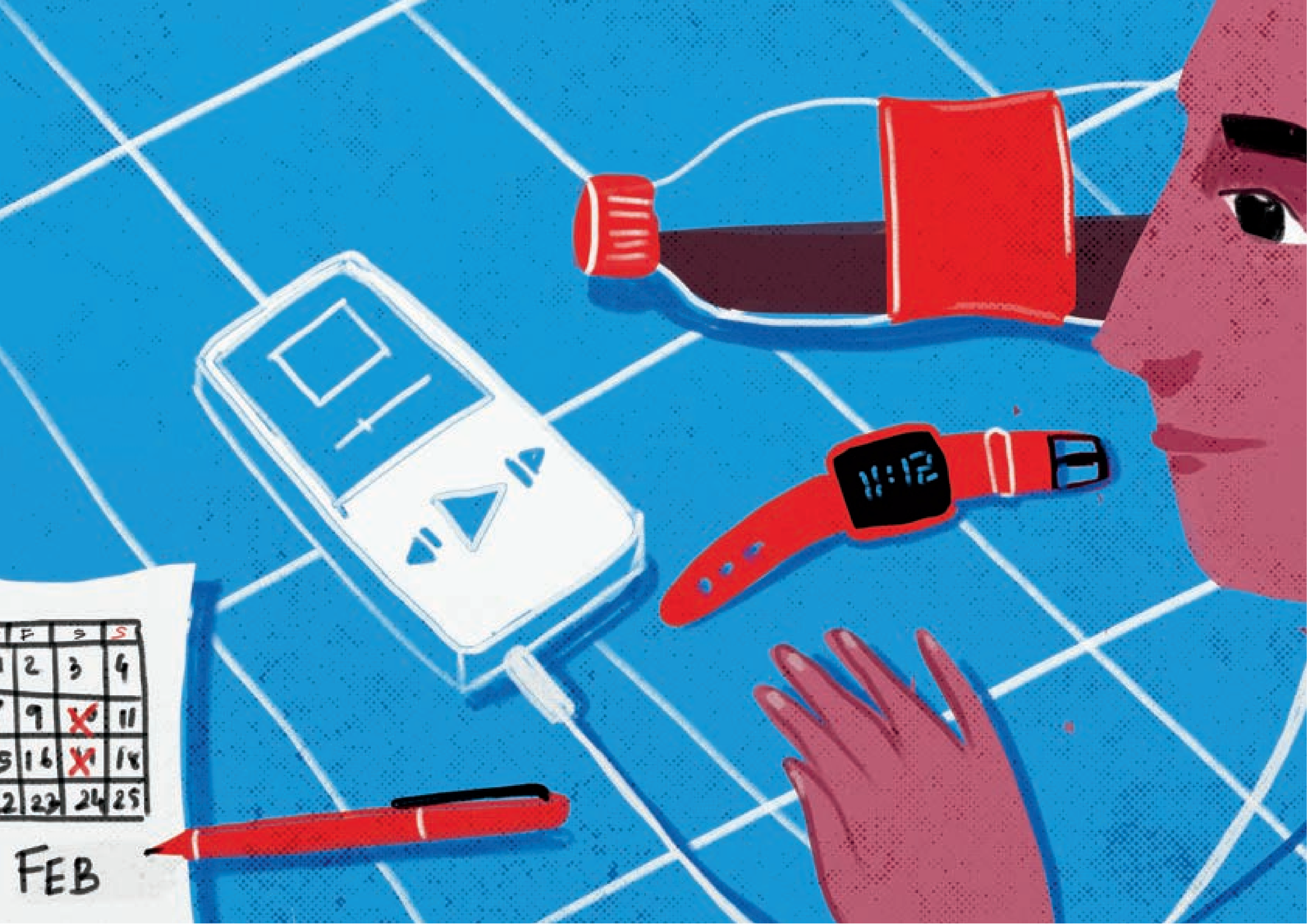
7. संक्रमण (ट्रांजीशन) के परिणाम : जैसे-जैसे आप संक्रमण करना शुरू करेंगे, आपका शारीरिक स्वरूप बदल जाएगा, कभी-कभी यह अन्य लोगों द्वारा किये जाने वाले भेदभाव, उत्पीड़न और यहां तक कि हिंसा जैसे नकारात्मक अनुभव बढ़ा सकता है। यदि आप इनमें से किसी भी समस्या का अनुभव कर रहे हैं, तो किसी से उनके बारे में बात करने से मदद मिल सकती है, उदाहरण के लिए, एक भरोसेमंद और आप को स्वीकार करने वाला दोस्त, कोई प्रियजन या परिवार का सदस्य या आपका मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको इन अनुभवों को संसाधित करने और इनके समाधान खोजने में मदद कर सकता है। भेदभाव, हिंसा और उत्पीड़न का इसलिए सामना करना क्योंकि आप एक ट्रांस* व्यक्ति हैं, यह कभी भी स्वीकार नहीं किया जा सकता। यदि आप विशेष रूप से सेवा प्रदाताओं की तरफ से इन चीजों का अनुभव कर रहे हैं, तो आप इसकी रिपोर्ट करने के बारे में सोच सकते हैं।

सामान्यत: बदलाव की प्रक्रिया कैसी दिखती है?

आपकी विशिष्ट व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर एक जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरैपी (जीएएचटी) प्रक्रिया विकसित की जाएगी। अक्सर जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरैपी की प्रक्रियाएं राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय चिकित्सा दिशानिर्देशों पर आधारित होती हैं। नीचे कुछ व्यवस्थाएं दी गई हैं।

हॉर्मोन टेस्टोस्टेरॉन	प्रशासन	खुराक	समय अवधि
• पैरेंट्रल टेस्टोस्टेरोन • टेस्टोस्टेरोन इनेन्थैट या सिपिओनेट	इंजेक्शन (मांसपेशियों में या त्वचा के नीचे) इंजेक्शन (इंट्रामस्क्युलर)	100–200 मि. ग्रा.	प्रत्येक 2 सप्ताह में
• पैरेंट्रल टेस्टोस्टेरोन • टेस्टोस्टेरोन इनेन्थैट या सिपिओनेट	इंजेक्शन (मांसपेशियों में) इंजेक्शन (त्वचा के नीचे)	1000 मि. ग्रा.	प्रत्येक 12 सप्ताह में
• टेस्टोस्टेरोन जेल	इंजेल (अपनी त्वचा में मला जाने वाला) जेल (अपनी त्वचा में मला जाने वाला)	50–100 मि. ग्रा.	प्रति दिन
• टेस्टोस्टेरोन • ट्रांसडर्मल पैच	पैच (अपनी त्वचा पर चिपकाने वाला)	2.5–7.5 मि. ग्रा.	प्रति दिन

प्रक्रिया

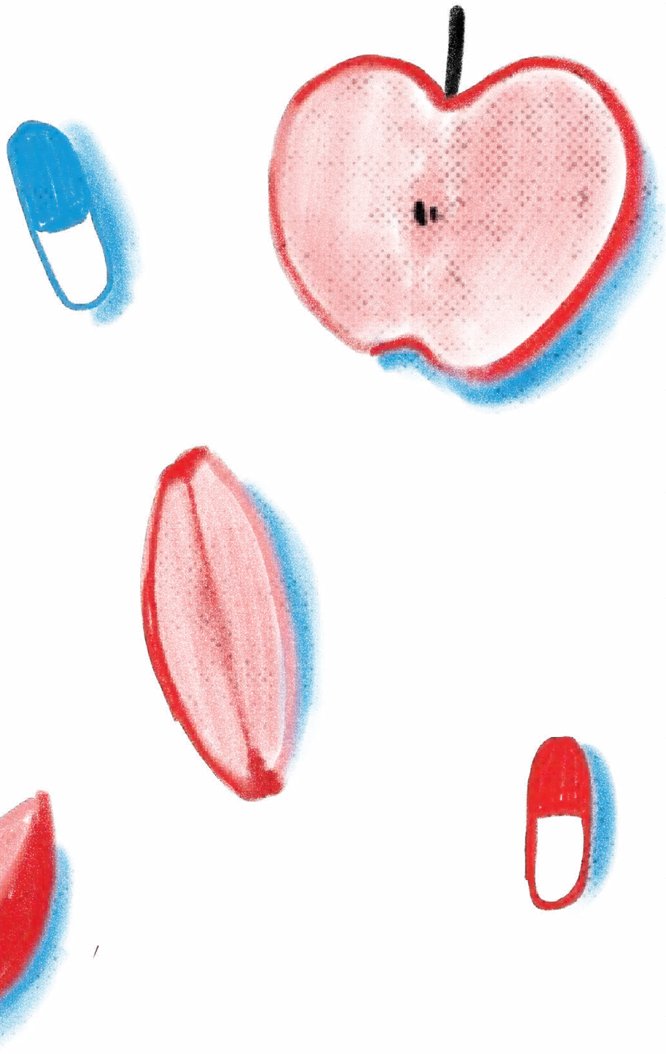

11:12
FEB

टेस्टोस्टेरोन शुरू करने के बाद मुझे और क्या चाहिए?

एक बार जब आप टेस्टोस्टेरोनलेना शुरू कर देते हैं तो आपको नियमित शारीरिक जाँच और लैब टेस्ट करवाने की आवश्यकता होगी। सामान्य तौर पर, आपका चिकित्सास्वास्थ्य प्रदाता आपको पहले वर्ष के भीतर हर 3- 4 महीनेमें और फिर उसके बाद साल में एक या दो बार देखने के लिए कह सकता है यदि कोई और जटिलता नहीं है। आप अपने इन लैब टेस्ट (जाँचों) को करवाने के लिए अपने नियमित चिकित्सक से सम्पर्ककर सकते हैं या फिर आपको एक एंडोक्रिनोलॉजिस्टके पास जाना पड़ सकता है, जो एक विशेषज्ञ है और जो हार्मोनविकारों और उपचारोंके ज्ञान में दक्ष है। लेकिन ऐसे डॉक्टर के पास जाना हमेशा आसान नहीं होता, विशेष रूप से कुछ देशों में जहां आपके पास ट्रांस-सक्षम स्वास्थ्य सेवा प्रदाताउपलब्ध न हों, इसलिए यह जानकारीरखना बेहतर है कि यदि आप जाते हैं तो आपको किस तरह के परीक्षणोंकी आवश्यकताहो सकती है। कभी-कभी, किसी मित्र के साथ जाना भी अच्छा होता है क्योंकिअकेले यह डरावना लग सकता है।

स्वास्थ्य

जब आप अपना लैब टेस्ट करवाते हैं, तो कुछ चीजें जिनकी जाँच की जानी चाहिए, उनमें शामिल हैं :



जाँच	यह किस लिए है	कितनी बार	जीएएचटी पर व्यतियों के लिए सामान्य सीमा
टेस्टोस्टेरोन का स्तर	आपके शरीर में टेस्टोस्टेरोन के स्तर की निगरानी के लिए	पहले साल में हर 3-6 महीने पर और फिर हर साल 1-2 बार	400-700 एनजी / डीएल
ब्लड सेल काउंट (सीबीसी), विशेष रूप से हेमेटोक्रिट या हीमोग्लोबिन	बीमारियों के लिए आप के रक्त की जाँच करने हेतु	पहले साल में हर 3-6 महीने पर और फिर हर साल 1-2 बार	सामान्य पुरुष के लिए निर्धारित मूल्य की ऊपरी सीमा यदि एमेनोरिया की स्थिति है तो
लिपिड, रक्त शर्करा और इलेक्ट्रोलाइट्स	क्षति या बीमारी के लिए आपके गुर्दे की जाँच करने हेतु	पहले साल में हर 3-6 महीने पर और फिर हर साल 1-2 बार	-
लिवर फंक्शन टेस्ट	क्षति या बीमारी के लिए आपके लिवर की निगरानी हेतु	पहले साल में हर 3-6 महीने पर और फिर हर साल 1-2 बार	-
रक्तदाब	हृदय रोग और स्ट्रोक के आपके जोखिम का आकलन और निगरानी करने के लिए	पहले साल में हर 3-6 महीने पर और फिर हर साल 1-2 बार (या हर साल एक विजिट)	-
कार्डियो वैस्कुलर जाँच	हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप के आपके जोखिम का आकलन करने के लिए जाँच	राष्ट्रीय दिशानिर्देश के आधार पर	-
स्तन कैंसर स्क्रीनिंग	स्तन कैंसर की जांच के लिए निवारक परीक्षण	राष्ट्रीय दिशानिर्देशों के आधार पर वार्षिक स्तन परीक्षण और मैमोग्राम	-
सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग	सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए निवारक परीक्षण	राष्ट्रीय दिशानिर्देश के आधार पर	-
डिप्रेशन और एंजाइटी	आपकी हार्मोन थेरेपी के माध्यम से प्रगति के रूप में आपके मानसिक स्वास्थ्य की निगरानी के लिए	राष्ट्रीय दिशानिर्देश के आधार पर	-

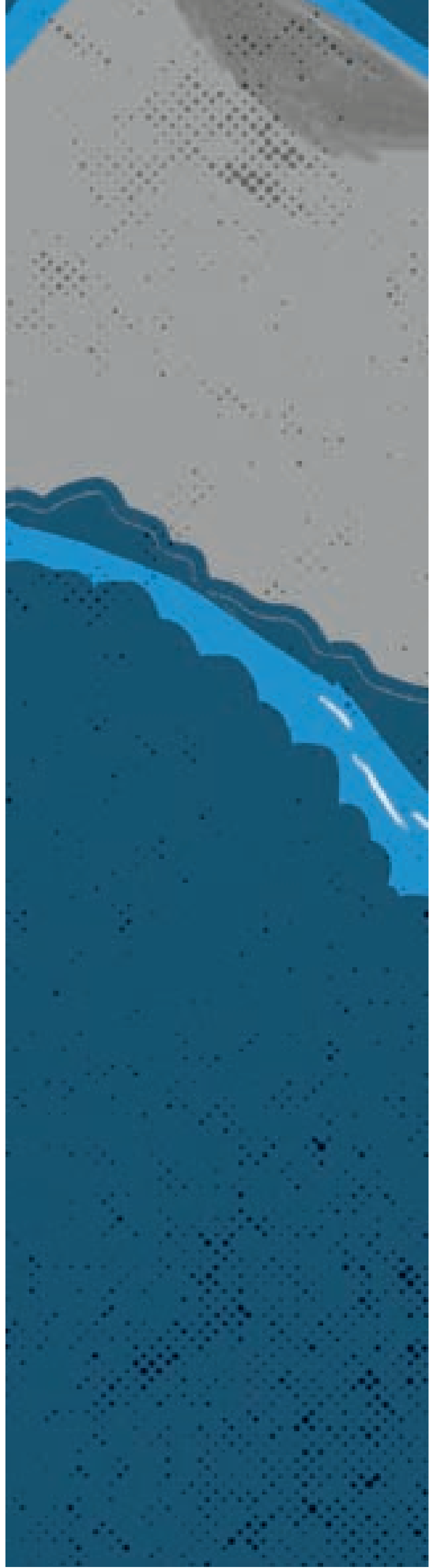
क्या होगा अगर मैंने हार्मोन लेना शुरू कर दिया और फिर तय किया कि मुझे अब इसे जारी नहीं रखना है?

आप यह तय कर सकते हैं कि आप हार्मोनलेना बंद करना चाहते हैं, यदि यह आपकी स्थिति है तो आप के लिए अपने स्वास्थ्यसेवा प्रदातासे बात करना अच्छा होगा यदि आप हार्मोनलेना बंद करना चाहते हैं। यदि आप हार्मोन लेना बंद कर देते हैं, तो आपको ध्यान रखना चाहिए कि सभी परिवर्तन प्रतिवर्ती (वापस पहले जैसे हो जाने वाले) नहीं हैं, यह वास्तव में इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने समय से टेस्टोस्टेरोनले रहे हैं।

दोबारा न बदलने वाले बदलाव : यदि आपकी आवाज़ गहरी हो गई है या यदि आप पतले बाल या गंजेपन का अनुभव करने लगे हैं, तो यह प्रतिवर्ती नहीं होगा। साथ ही, आपका क्लिटोरिस टेस्टोस्टेरोन बंद करने के बाद भी अपने मूल आकार में वापस नहीं आ सकता है, हालांकि आपके शरीर और चेहरे के बाल थोड़े कम हो सकते हैं, लेकिन यह पूरी तरह से नहीं खत्म होंगे।

बदलाव जो वापस पहले जैसे हो जाएंगे : आपकीमाहवारी वापस शुरू हो जाएगी और आप टेस्टोस्टेरोन का उपयोग करने से पहले की तरह अपने शरीर के चारों ओर वसा और मांसपेशियों के जमाव में परिवर्तनदेखेंगे।

अज्ञात : प्रजनन क्षमता पर प्रभाव (आप गर्भ धारण करने में सक्षम होंगे या नहीं) पूरी तरह से ज्ञात नहीं है, आप स्थायी रूप से बांझ हो सकते हैं (जिसका अर्थ है कि आपके जैविक बच्चे नहीं हो सकते हैं)। अगर आप भविष्य में एक परिवार शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए कि आपके पास क्या विकल्प हैं।



अक्सर पूँछे जाने वाले प्रश्न

1. अगर मैं अधिक मात्रा में टेस्टोस्टेरोन लेता हूं, तो क्या मुझे जल्दी और ज़्यादा बदलाव मिलेंगे?

नहीं। हार्मोनकी अधिक ख़ुराक लेने से आपको तेज़ी से ट्रांजीशन करने में मदद नहीं मिलेगी। यह महत्वपूर्णहै कि आप अपने चिकित्सा पेशेवर की सलाह का पालन करते रहें जो आपके लिए कम ख़ुराक से शुरूआत कर सकता है यह देखने के लिए कि आपका शरीर हार्मोन पर कैसे प्रतिक्रिया करेगा और वह आपकी चिकित्सा योजना के अनुसार आपकी ख़ुराक बढ़ाएगा। वास्तव में, हार्मोनकी बड़ी ख़ुराक लेना बहुत ख़तरनाक है। यह आपके शरीर पर एक बड़ा दबाव डाल सकता है और दीर्घकालिकनकारात्मक प्रभाव डाल सकता है जो भविष्य में आपको जेंडर अफर्मिंगहॉर्मोन थेरैपी के अधिकतम लाभ और आप के ट्रांजीशनके लक्ष्योंको प्राप्तकरने से रोक सकता है।

2. मुझे कोई खास बदलाव नहीं दिख रहा है, क्या कुछ गलत है?

जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरैपी को काम करने में समय लगता है। कभी-कभी यह बहुत निराशाजनक हो सकता है जब आप जल्दी बदलाव होते हुए देखना चाहते हैं, ख़ासकर जब आप इतने लंबे समय से ट्रांजीशनका इंतज़ार कर रहे हों, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इसमें कुछ भी गलत हो। आपके शरीर में बदलाव की गति और मात्रा आनुवंशिकीऔर उम्र पर निर्भर करती है; हार्मोनके प्रति सभी की अलग-अलग प्रतिक्रिया होती है।

विशेष रूप से ट्रांसजेंडर पुरुषों के लिए, चेहरे के बालों का विकास आनुवंशिकी से बहुत संबंधित है। यदि आपके पारिवारिक जनों के चेहरे पर अधिक बाल हैं, तो कम बालों वाले परिवारोंकी तुलना में आपके चेहरे पर अधिक बाल आने की संभावना अधिक होती है। अगर आपको लगता है कि आप अपने मनचाहे परिवर्तन नहीं देख रहे हैं, तो इसका कारण पता लगाने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदातासे बात करना बहुत महत्वपूर्ण है।

3. मुझे कितने समय तक हार्मोन लेना है? क्या मैं जीवन भर हार्मोन पर रहूंगा?

आपके शरीर में होने वाले शारीरिक बदलाव को बनाए रखने के लिए आपको जीवन भर हार्मोनलेने की आवश्यकता होगी। यदि आप अपने अंडाशय को हटाने के लिए एक गोनाडेक्टोमीकराने का निर्णय लेते हैं तो आपके टेस्टोस्टेरोनकी खुराक कम हो जाएगी, लेकिन आपको मर्दानाशारीरिक लक्षणों को बनाए रखने के लिए इसे लेते रहना होगा। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदातासे इस बारे में बात करना महत्वपूर्ण है कि आपके पूरे जीवन में जेंडर अफर्मेशनहार्मोन थेरेपी की प्रक्रिया आपके लिए कैसी हो सकती है।

4. क्या हार्मोन सुरक्षित हैं? मैं अपने माता-पिता को कैसे विश्वास दिला सकता हूं कि मैं अब भी स्वस्थ रहूंगा?

हार्मोनका उपयोग तब तक सुरक्षित है जब तक आप अपने शरीर पर प्रभावोंकी निगरानीके लिए चिकित्सकीय रूप से प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के सम्पर्कमें है। ट्रांजीशनके लिए अपनी पसंद के बारे में अपने माता-पिता, अंतरंग साथी और दोस्तोंसे बात करना एक मुश्किल काम हो सकता है। कभी-कभी अपने प्रियजनों के साथ चिकित्सा प्रदाता से ये बातचीत करने से मदद मिल सकती है। जबकि आप अपने पूरे जीवन को बदलने की सोंच रहे हैं, आपको शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिकचुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है जिनके लिए एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या परामर्शदाता से बात करके मदद ली जा सकती है।

FAQS

5. अगर मैं एक परिवार शुरू करना चाहता हूं तो क्या होगा?

परिवार शुरू करने के कई अलग-अलग तरीके हैं लेकिन अगर आपको लगता है कि आप भविष्य में जैविक बच्चे पैदा करना चाहते हैं, तो अपने विकल्पोंके बारे में अपने चिकित्सक से बात करना महत्वपूर्णहै। समय के साथ जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरैपी (जीएएचटी) आपको बांझ बना देगी जिसका मतलब है कि आपके जैविक बच्चे नहीं हो सकते। इससे को आपको बांझ होने में कितना समय लगता है, इस बारे में कोई स्पष्ट जानकारी नहीं है। यदि आप अपने अंडाशय को हटा देते हैं तो आप जैविक बच्चे नहीं पैदा कर पाएंगे। यह भी ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्णहै कि जेंडर अफर्मिंगहॉर्मोन थेरैपी कोई गर्भनिरोधक विधि नहीं है और आप कैसे यौन संबंध रखते हैं इसके आधार पर आपको अवांछित गर्भधारण से बचने के लिए कंडोम का उपयोग करना चाहिए।

6. उम्रदराज़ होने पर हार्मोन मुझे कैसे प्रभावित करेंगे?

इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए पर्याप्तशोध उपलब्ध नहीं है। यह बहुत महत्वपूर्णहै कि आप जेंडर अफर्मिंग हॉर्मोन थेरैपी पर अपनी दीर्घकालिक प्रगति की निगरानी के लिए अपने चिकित्सास्वास्थ्य प्रदाता के साथ मिलकर काम कर रहे हों, यह आमतौर पर एक वार्षिक चिकित्सीय जांच के माध्यम से होता है जब तक आप इस हॉर्मोनथेरैपी की स्थापित व्यवस्था पर स्थिर हो जाएं।

7. अगर मैं एचआईवी के साथ जी रहा हूं तो क्या मेरी एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी) मेरी हार्मोन थेरेपी को प्रभावित कर सकती है?

यदि आप एचआईवी के साथ जी रहे हैं और एंटीरेट्रोवायरल उपचार (एआरटी) पर हैं तो आप अभी भी हार्मोन ले सकते हैं, हालांकिइस बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदातासे बात करना महत्वपूर्णहै, ताकि आपकी संक्रमणप्रक्रिया और आपके स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम संभव दवाओं का प्रबंध और परिणाम सुनिश्चित हो सकें।

8. मैं प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PrEP) दवाएं लेने के बारे में सोच रहा हूं, क्या यह मेरी हार्मोन थेरेपी पर असर डालेंगी?

यदि आप प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PrEP) लेने के बारे में सोच रहे हैं, तब भी आप हार्मोन ले सकते हैं, हालाँकि आपको यह सुनिश्चित करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ बात करने की आवश्यकता हो सकती है कि जब आप हार्मोन पर हों तो प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस दवाएं कैसे लें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको एचआईवी से अधिकतम सुरक्षा मिलती रहे और साथ ही आपकी हार्मोन थेरेपी से अधिकतम नतीजें मिलते रहें।

FAQS

इस्तेमाल किये गए संसाधन :

1. वैंकूवर कोस्टल हेल्थ, ट्रांससेंडट्रांसजेंडर सपोर्ट एंड एजुकेशन सोसाइटी और कैनेडियन रेनबो हेल्थ कोएलिशन।

हार्मोन: अ गाइड फ़ॉर एफटीएम. 2006.

https://d31kydh6n6r5j5.clou567dfront.net/uploads/sites/161/2019/08/hormones_FTM.pdf

यह दस्तावेजीकरण कार्य क्रिएटिवकॉमन्स एट्रिब्यूशन-नॉन-कमर्शियल 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस के तहत लाइसेंसप्राप्त है।

इस लाइसेंसकी एक प्रति देखने के लिए, http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/. पर जाएं।

प्रकाशनके पाठ के किसी भी हिस्से की फोटोकॉपी, पुनरुत्पादन, पुनर्प्राप्तिप्रणाली में संग्रहीत, या किसी भी रूप में किसी भी साधन से प्रसारितकिया जा सकता है, या गैर-वाणिज्यिक और गैर-लाभकारी उद्देश्यों के लिए स्थानीयजरूरतों को पूरा करने के लिए अनुकूलितऔर अनुवादितकिया जा सकता है। हालांकि, उपयोग की गई छवियों का कॉपीराइटसंबंधित कॉपीराइट धारकों के पास रहता है। सभी प्रकार की प्रतियां, पुनरुत्पादन, अनुकूलन, और यांत्रिक, विद्युत, या इलेक्ट्रॉनिकमाध्यमों से अनुवादोंमें स्रोत के रूप में एपीटीएनको स्वीकारकिया जाना चाहिए। व्यावसायिक उपयोग के मामलों में, अनुमति के लिए APTN सेhello@weareaptn.org. पर सम्पर्ककिया जाना चाहिए।

प्रोडक्शन टीम

संकलन : संगीता सिंह

समग्र समन्वय : समरीन शाहबाज, मानवाधिकारऔर वकालत अधिकारी, एशिया पैसिफिक ट्रांसजेंडर नेटवर्क(APTN)

आंतरिक समीक्षक :
जो वोंग, कार्यकारीनिदेशक, एशिया पैसिफिक ट्रांसजेंडर नेटवर्क (APTN)
कोल यंग, प्रोग्रामऑफिसर, एशिया पैसिफिक ट्रांसजेंडर नेटवर्क (APTN)
राइन कोर्टेस, सीनियर प्रोजेक्ट मैनेजर, एशिया पैसिफिक ट्रांसजेंडर नेटवर्क (APTN)

बाहरी तकनीकी समीक्षक :
टैंगरीन क्लिनिक, एचआईवी रिसर्च एंड इनोवेशनसंस्थान (IHRI), थाईलैंड।

दृष्टांत : उपासना अग्रवाल

अनुवाद : रुहान आतिश

डिज़ाइन एवं लेआउट : www.minhdesigns.com

aptn

एशिया पैसिफिक ट्रांसजेंडर नेटवर्क (APTN)
ए स्क्वायर बैंकॉक
120/1, दूसरीमंजिल, सोई सुखुमवित 26, ख्लोंगतान
ख्लोंग तोए, बैंकॉक 10110, थाईलैंड।
वेबसाइट : www.weareaptn.org
ईमेल : hello@weareaptn.org
फेसबुक : https://www.facebook.com/WeAreAPTN/
ट्विटर : https://twitter.com/WeAreAPTN
इंस्टाग्राम : https://www.instagram.com/weareaptn/
लिंक्डइन : https://www.linkedin.com/company/wearetpn
यूट्यूब : https://www.youtube.com/user/WeAreAPTN

इस प्रकाशन को प्रमुख जनसंख्या अनुसंधान और वकालत परियोजनाके तहत एड्स, तपेदिक, और मलेरियासे लड़ने के लिए ग्लोबल फंड द्वारा वित्त पोषित किया गया है, जिसे एपीटीएनद्वारा उप-प्राप्तकर्ता और सेव द चिल्ड्रेन, नेपाल द्वारा प्रमुख प्राप्तकर्ताके रूप में प्रबंधितकिया जाता है।