Australian Government

Thai Language Guide
Perimenopause and Menopause

Purpose of this guide

This language guide is a tool developed to facilitate sharing of common language and translations about perimenopause and menopause. Its purpose is to help translators, culturally and linguistically diverse (CALD) women, health professionals, and the broader community to better understand and communicate about this topic.

How this guide was developed

Consultations with Thai-speaking National Accreditation Authority for Translators and Interpreters (NAATI)-certified female translators and community members aged 35–55 years informed the development of this guide.

The consultations identified that for many Thai-speaking women, the impact of menopause on daily life is spoken about quite openly, with less need for privacy or anonymity. The primary word for menopause and perimenopause is used interchangeably, suggesting there is however limited knowledge about the difference of these natural life stages.

Women expressed that perimenopause and menopause are topics that are mostly viewed quite neutrally among women in the community however there are existing negative connotations about symptoms and the impact on health and emotions. Thai-speaking women are also reportedly more hesitant when discussing the specific symptoms regarding body parts or intimacy.

"They avoid when the discussion is too sensitive or too deep in details such as the impacts on women's private parts or sexual life."

(Thai-speaking community member)

These findings have shaped the selection of terms, definitions and translations of the terms to ensure this resource is accessible, and responsive to the diverse ways perimenopause and menopause are understood and discussed in the community.

Community insights should be considered when developing information on menopause and perimenopause for Thai-speaking women.

Everyone experiences perimenopause and menopause differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated

How to use this guide

This guide is designed as a practical, insights-based resource to support understanding and communication about perimenopause and menopause across diverse communities. It provides a glossary of clear, respectful explanations of terms that may not exist, or may be unfamiliar in different languages. The glossary can be used as a reference when reading, writing, translating or discussing information on this topic, supporting accurate and culturally appropriate communication.

The glossary of terms can also be used to check meanings and identify ways to describe symptoms, experiences and stages of perimenopause and menopause.

Below are ways that this guide and glossary of terms can be used in practice:

- **For culturally and linguistically diverse women:** you can use this guide to better understand words and concepts about perimenopause and menopause that may be new to you, unclear or not commonly used in your first language. You can use the translated terms to learn how to describe your symptoms and experiences in ways that feel accurate and respectful, and to prepare for conversations with health professionals, family members, or community supports.
- **For health professionals:** this glossary can support clearer, more culturally appropriate communication with patients from diverse backgrounds. It can be used as a reference when explaining medical concepts in plain language and checking culturally relevant terminology.
- **For media:** this resource can be used to guide accurate and consistent reporting on perimenopause and menopause. It can help writers, editors, and broadcasters select terminology that is both linguistically appropriate and culturally sensitive, particularly when translating or adapting content for different audiences. It also supports the creation of content that raises awareness while reducing stigma.
- **For the broader community:** this guide can be used to build general awareness and understanding of perimenopause and menopause, including how these experiences may be described differently across cultures and languages. It can support informed and respectful conversations with family members, friends, and colleagues, and help normalise discussions about this stage of life.

When using the translated terms in this guide, it is recommended that information be provided in the correct context and with explanation and definitions where appropriate. More information on perimenopause and menopause can be found at **health.gov.au/perimenopause** including translated information in Thai.

Glossary

The following glossary includes key words and phrases recommended to use when translating or communicating in-language about perimenopause, .menopause and other related topics

Preferred term English	**Definition** English	**คำศัพท์ที่เลือกใช้** Thai	**คำจำกัดความและคำแนะนำสำหรับการแปล** Thai
Menopause	Menopause is a point in time – your final period. You know you've reached menopause when you have not had a period for 12 months, with no other medical reason for it. Menopause affects people who are born with ovaries. This includes many women, some trans men, gender diverse and non-binary people. People with innate variations in sex characteristics (intersex) may or may not experience menopause.	วัยหมดประจำเดือน (วัยทอง)	วัยหมดประจำเดือน คือ ช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตที่คุณมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย คุณจะทราบว่าตนเองเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเมื่อไม่มีประจำเดือนมาเป็นเวลา 12 เดือนแล้ว โดยไม่มีสาเหตุอื่นใดทางการแพทย์ วัยหมดประจำเดือนส่งผลต่อผู้ที่มีรังไข่ตั้งแต่เกิด ซึ่งรวมถึง ผู้หญิงจำนวนมาก ชายข้ามเพศ ผู้มีเพศสภาพหลากหลาย และผู้มีเพศสภาพแบบนอน-ไบนารี บางราย ทั้งนี้ ผู้ที่มีลักษณะทางเพศหลากหลายโดยกำเนิด (ภาวะเพศกำกวม) อาจมีหรือไม่มีวัยหมดประจำเดือน
Perimenopause	Perimenopause is the time leading up to your final period (menopause) and ends 12 months after menopause.	วัยใกล้หมดประจำเดือน	วัยใกล้หมดประจำเดือน คือ ช่วงเวลาก่อนถึงประจำเดือนครั้งสุดท้าย (วัยหมดประจำเดือน) และสิ้นสุดลง 12 เดือนหลังจากวัยหมดประจำเดือน

Preferred term English	**Definition** English	**คำศัพท์ที่เลือกใช้** Thai	**คำจำกัดความและคำแนะนำสำหรับการแปล** Thai
Postmenopause	Postmenopause begins after menopause (your final period) and lasts for the rest of your life.	วัยหลังหมดประจำเดือน	วัยหลังหมดประจำเดือนเริ่มต้นหลังจากวัยหมดประจำเดือน (ประจำเดือนครั้งสุดท้าย) และเรื่อยไปจนตลอดชีวิต
The menopause transition	The menopause transition includes perimenopause and menopause.	การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน	การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนครอบคลุมทั้งช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน
Hormone treatments	Prescription medicines that come in various forms, including tablets, gels and creams, that add back some of the hormones that were produced inside your body before the menopause transition. Hormonal treatments can be an effective treatment for symptoms caused by low hormone levels, including hot flushes, night sweats and vaginal dryness.	การรักษาโดยใช้ฮอร์โมน	เป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ยาเม็ด เจล และครีม โดยยานี้จะเสริมฮอร์โมนบางอย่างที่เคยผลิตในร่างกายก่อนที่คุณเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การรักษาโดยใช้ฮอร์โมนอาจมีประสิทธิผลสำหรับอาการที่มีสาเหตุมาจากระดับฮอร์โมนต่ำ เช่น ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และอวัยวะเพศแห้ง
Non-hormonal treatments	Prescription medicines that do not contain hormones, and that can be effective for some menopause-related symptoms. These include medicines that treat hot flushes, night sweats and mood changes.	การรักษาโดยไม่ใช้ฮอร์โมน	เป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ที่ไม่มีฮอร์โมนเป็นส่วนประกอบ และอาจมีประสิทธิผลสำหรับอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนบางอาการ โดยรวมถึงยาที่รักษาอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และอารมณ์เปลี่ยนแปลง

Preferred term English	**Definition** English	**คำศัพท์ที่เลือกใช้** Thai	**คำจำกัดความและคำแนะนำสำหรับการแปล** Thai
Menopausal Hormone Therapy (MHT)	Menopausal Hormone Therapy (MHT) is sometimes called Hormone Replacement Therapy or HRT. It can be an effective treatment for hot flushes, night sweats and vaginal dryness. MHT might also help with sleep problems, mood changes and maintaining bone strength.	การรักษาด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน	การรักษาด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน (Menopausal Hormone Therapy, MHT) ซึ่งในบางครั้งเรียกว่า การบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy, HRT) อาจเป็นการรักษาที่มีประสิทธิผลสำหรับอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และอวัยวะเพศแห้ง นอกจากนี้ MHT อาจยังช่วยเรื่องปัญหาการนอนหลับ อารมณ์เปลี่ยนแปลง และรักษาความแข็งแรงของกระดูก
Menstruation	Menstruation, also known as a period, is part of your menstrual cycle. It is the shedding (bleeding) of the uterus lining. The menstrual cycle is a natural part of preparing your body for potential pregnancy.	การมีประจำเดือน	การมีประจำเดือน หรือที่เรียกว่า ระดู หรือ เมนส์ เป็นส่วนหนึ่งของรอบประจำเดือน ประจำเดือนคือการหลุดลอก (เลือดออก) ของเยื่อบุโพรงมดลูก รอบประจำเดือนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของการเตรียมความพร้อมของร่างกายสำหรับการตั้งครรภ์ที่อาจเกิดขึ้น
Lifestyle and behaviour strategies	Things you can do yourself to help manage symptoms, include eating healthy, stopping smoking and vaping, limiting alcohol and caffeine, being active, having a good sleep routine and looking after your mental health.	กลยุทธ์ด้านการใช้ชีวิตและพฤติกรรม	สิ่งที่คุณสามารถทำได้ด้วยตนเองเพื่อช่วยจัดการกับอาการต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เลิกสูบบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ทำกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ มีกิจวัตรการนอนที่ดี และดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

Symptoms

.The following are terms and phrases related to symptoms of perimenopause and menopause

Preferred term English	**คำศัพท์ที่เลือกใช้** Thai
Symptoms	อาการ
Hot flushes	ร้อนวูบวาบ
Night sweats	เหงื่อออกตอนกลางคืน
Brain fog	สมองล้า
Trouble sleeping	มีปัญหาในการนอนหลับ
Joint and muscle pain	ปวดข้อและกล้ามเนื้อ
Fatigue	เหนื่อยล้า
Irregular periods	ประจำเดือนไม่ปกติ
Low mood and mood changes	รู้สึกหดหู่และอารมณ์เปลี่ยนแปลง

Preferred term English	**คำศัพท์ที่เลือกใช้** Thai
Anxiety	วิตกกังวล
Dry or itchy skin	ผิวหนังแห้งหรือคัน
Vaginal dryness and irritation	อวัยวะเพศแห้งและระคายเคือง
Urinary (wee/bladder) problems	ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ (ปัสสาวะ/กระเพาะปัสสาวะ)
Loss of interest in sex	ไม่มีความต้องการทางเพศ
Increased belly fat	ไขมันหน้าท้องเพิ่มขึ้น

Australian Government

Campaign resources about perimenopause and menopause

The National Menopause and Perimenopause Awareness Campaign includes a range of English and translated resources to improve knowledge amongst CALD women and communities about perimenopause and menopause.

Resources include:

- About perimenopause and menopause – information sheet
  เกี่ยวกับวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน (วัยทอง) – เอกสารข้อมูล
- Managing perimenopause and menopause – information sheet
  วิธีรับมือกับวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน (วัยทอง) – เอกสารข้อมูล
- Early menopause – information sheet
  ภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัย (วัยทองก่อนวัย) – เอกสารข้อมูล
- Perimenopause and menopause: every experience is different – infographic
  วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน: ประสบการณ์ของแต่ละคนแตกต่างกัน – ข้อมูลกราฟิก

These resources can be accessed on the campaign website at **health.gov.au/perimenopause/translated**

Everyone experiences perimenopause and menopause differently.

Find information and support at
health.gov.au/perimenopause/translated