

मेनोपॉज

शब्द का शाब्दिक अर्थ है जब आपके पीरियड्स रुक जाते हैं। मेनो आपके मासिक धर्म चक्र को संदर्भित करता है और विराम चक्र को रोकने के लिए संदर्भित करता है। रजोनिवृत्ति होने की चिकित्सा परिभाषा तब होती है जब आपके पास एक वर्ष की अवधि नहीं होती है। रजोनिवृत्ति तब होती है जब आपके अंडाशय अंडे का उत्पादन नहीं करते हैं और इसके परिणामस्वरूप, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन का स्तर गिर जाता है।

एस्ट्रोजन आपके शरीर में कई अलग-अलग प्रणालियों की रक्षा करता है: आपका मस्तिष्क, त्वचा, हड्डियां, हृदय, मूत्र संबंधी कार्य और जननांग क्षेत्र - एस्ट्रोजन का निम्न स्तर आपके शरीर के इन सभी हिस्सों को प्रभावित कर सकता है।

पेरिमेनोपॉज क्या है?

पेरिमेनोपॉज शब्द का उपयोग अक्सर रजोनिवृत्ति से पहले के समय का वर्णन करने के लिए किया जाता है जब आप रजोनिवृत्ति के लक्षणों का अनुभव करते हैं लेकिन अभी भी अवधि हो रही है। ये अवधियां आमतौर पर पेरिमेनोपॉज के दौरान बदल जाती हैं और एक साथ आगे या करीब हो सकती हैं; वे प्रवाह में अधिक अनियमित और भारी या हल्के हो सकते हैं।

हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन आपके मासिक धर्म चक्र और अंडों के उत्पादन को विनियमित करने के लिए मिलकर काम करते हैं। आपके पेरिमेनोपॉज के दौरान, इन हार्मोनों के स्तर में बहुत अधिक उतार-चढ़ाव होता है, और अक्सर इन हार्मोनों का असंतुलन होता है जो रजोनिवृत्ति के लक्षणों की ओर जाता है। कुछ महिलाओं में इसके लक्षण कुछ महीनों के लिए ही दिखाई देते हैं और फिर उनके पीरियड्स पूरी तरह से बंद हो जाते हैं। हालांकि, अन्य महिलाओं को उनके पीरियड्स रुकने से पहले कई महीनों या सालों तक लक्षणों का अनुभव होता है। अक्सर जब आप रजोनिवृत्ति के लक्षणों के बारे में पढ़ते हैं, तो इसमें पेरिमेनोपॉजल लक्षण भी शामिल होते हैं क्योंकि वे समान होते हैं, और दोनों आपके हार्मोन बदलने के कारण होते हैं।

यह कब होता है?

यूके में रजोनिवृत्ति की औसत आयु 51 वर्ष है - इसलिए अंतिम अवधि औसतन 50 वर्ष की आयु में होती है - हालांकि, यह कुछ महिलाओं के लिए पहले हो सकती है। पेरिमेनोपॉज के लक्षण अक्सर 45 साल की उम्र में शुरू होते हैं। यदि रजोनिवृत्ति 45 वर्ष की आयु से पहले होती है, तो इसे प्रारंभिक रजोनिवृत्ति कहा जाता है। यदि यह 40 वर्ष से कम उम्र में होता है, तो इसे समयपूर्व डिम्बग्रंथि अपर्याप्तता (पीओआई) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। प्रारंभिक रजोनिवृत्ति या पीओआई कभी-कभी परिवार में चल सकता है।

सर्जिकल रजोनिवृत्ति

यद्यपि रजोनिवृत्ति एक महिला के जीवन में एक सामान्य घटना है, लेकिन कुछ स्थितियां प्रारंभिक रजोनिवृत्ति ला सकती हैं। जैसे कि:

- यदि आपने अपने अंडाशय को हटा दिया है
- यदि आपके पास कैंसर के इलाज के रूप में आपके श्रोणि क्षेत्र में रेडियोथेरेपी है
- अगर आपको कुछ प्रकार की कीमोथेरेपी दवाएं मिली हैं जो कैंसर का इलाज करती हैं
- यदि आपके पास एंडोमेट्रियोसिस या प्रीमैस्ट्रुअल सिंड्रोम के लिए चिकित्सा या शल्य चिकित्सा उपचार है
- कुछ आनुवंशिक और ऑटोइम्यून कारक प्रारंभिक रजोनिवृत्ति में योगदान कर सकते हैं

यदि आपने अपने गर्भ (गर्भाशय) को हिस्टेरेक्टॉमी नामक एक ऑपरेशन द्वारा हटा दिया है, तो आपके रजोनिवृत्ति से पहले, आप एक प्रारंभिक रजोनिवृत्ति का अनुभव कर सकते हैं, भले ही आपके अंडाशय नहीं निकाले गए हों। हिस्टेरेक्टॉमी के बाद भी आपके अंडाशय में कुछ एस्ट्रोजन बनेगा, लेकिन यह सामान्य है कि कम रक्त प्रवाह के कारण आपके एस्ट्रोजन का स्तर औसत से पहले की उम्र में गिर जाएगा। चूंकि महिलाओं को हिस्टेरेक्टॉमी के बाद पीरियड्स नहीं होते हैं, यह स्पष्ट नहीं हो सकता है कि आप 'रजोनिवृत्ति' में हैं, हालांकि, जब आपके एस्ट्रोजन का स्तर गिरता है, तो आप कुछ विशिष्ट लक्षण विकसित कर सकते हैं।

रजोनिवृत्ति का निदान करना

यदि आपकी उम्र 45 वर्ष से अधिक है, अनियमित माहवारी और रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षण हैं, तो आपको रजोनिवृत्ति का निदान करने के लिए आमतौर पर किसी परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती है। आप जिन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, उनका आपका खाता पेरिमेनोपॉज़ या रजोनिवृत्ति के निदान का आधार है। 'बैलेंस' मेनोपॉज़ सपोर्ट जैसे ऐप का उपयोग करके अपने लक्षणों को ट्रैक करना उपयोगी है, या आप मेनोपॉज़ डॉक्टर की वेबसाइट पर उपलब्ध ग्रीन क्लाइमेक्टेरिक स्केल प्रश्नावली भर सकते हैं।

यदि आप 45 वर्ष से कम उम्र के हैं, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपको निदान करने से पहले कुछ परीक्षण करवाना चाहता है। सबसे आम परीक्षण एक रक्त परीक्षण है जो कूप उत्तेजक हार्मोन (FSH) नामक हार्मोन के स्तर को मापता है। यदि यह बढ़ा हुआ है, तो यह बहुत संभावना है कि आप रजोनिवृत्ति में हैं। यह रक्त परीक्षण अक्सर 46 सप्ताह बाद दोहराया जाता है। यदि आपकी आयु 40 वर्ष से कम है, तो आपको अन्य स्थितियों से इंकार करने के लिए आगे की जांच करने की सलाह दी जा सकती है जो आपके मासिक धर्म को रोक सकती हैं या आपके हार्मोन को प्रभावित कर सकती हैं।

रजोनिवृत्ति के लिए उपचार

रजोनिवृत्ति के लक्षणों के लिए सबसे प्रभावी उपचार उन हार्मोनो को बदलना है जो अब आपके शरीर का उत्पादन नहीं करते हैं। हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) में एस्ट्रोजन, एक प्रोजेस्टोजन (या प्रोजेस्टेरोन) होता है यदि इसकी आवश्यकता होती है, और कुछ मामलों में, टेस्टोस्टेरोन।

एचआरटी आपके भविष्य के स्वास्थ्य को ऑस्टियोपोरोसिस, और हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह, आंत्र कैंसर और मनोभ्रंश के रूप में जानी जाने वाली हड्डियों को कमजोर करने वाली बीमारी से भी बचाता है।

अधिकांश महिलाओं के लिए एचआरटी लेने के लाभ किसी भी जोखिम से अधिक होते हैं।

आपके स्वास्थ्य और भलाई पर रजोनिवृत्ति के नकारात्मक प्रभाव को कम करने के अन्य तरीके हैं धूम्रपान और शराब को कम करके अपनी जीवनशैली में कुछ स्वस्थ बदलाव करना, नियमित व्यायाम करना जो आपके दिल को स्वस्थ और आपकी हड्डियों को मजबूत रखता है, और अच्छी तरह से संतुलित भोजन करता है। आहार जो आंत स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। उन चीजों को करने के लिए समय निकालना जो आपको आराम करने में मदद करती हैं और दूसरों के साथ मजबूत सामाजिक और भावनात्मक संबंध रखने से भी आपकी रजोनिवृत्ति यात्रा में मदद मिल सकती है।

