



रजोनिवृत्ति क्या है?

रजोनिवृत्ति जीवन का एक प्राकृतिक समय है, जब एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन में कमी के कारण महिलाओं में मासिक धर्म बंद हो जाता है। हार्मोन में होने वाले इस परिवर्तन के कारण कई प्रकार के असुविधाजनक लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं तथा रजोनिवृत्ति के बाद बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

रजोनिवृत्ति के चरण

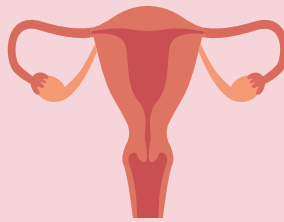
1. पूर्व रजोनिवृत्ति

पूर्व रजोनिवृत्ति यह रजोनिवृत्ति से पहले का समय है जब हार्मोन का स्तर बदल जाता है। इससे गर्मी लगने जैसे लक्षण हो सकते हैं और मासिक धर्म कम नियमित हो सकता है।

अधिकांश महिलाएं 40 से 50 वर्ष की उम्र के बीच पेरिमेनोपॉज़ में प्रवेश करती हैं, और यह अवस्था आमतौर पर लगभग 6 से 8 वर्षों तक चलती है।

2. रजोनिवृत्ति

यह उस बिंदु को इंगित करता है जहां किसी व्यक्ति को लगातार 12 महीनों तक मासिक धर्म नहीं हुआ हो।



3. रजोनिवृत्ति के बाद

रजोनिवृत्ति के बाद का समय रजोनिवृत्ति के बाद का समय होता है। पेरिमेनोपॉज़ के ज़्यादातर लक्षण दूर हो सकते हैं, लेकिन कुछ, जैसे योनि का सूखापन और मूत्राशय की समस्याएँ, बदतर हो सकती हैं।

एस्ट्रोजन का स्तर कम होने से कुछ बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है, इसलिए अपने डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है।

सामान्य लक्षण और असुविधाएँ

हर कोई प्रीमेनोपॉज़, मेनोपॉज़ और पोस्ट-मेनोपॉज़ का अनुभव अलग-अलग तरीके से करता है। हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव के साथ निम्नलिखित सामान्य लक्षण अनुभव किए जाते हैं:

- वाहिका-प्रेरक लक्षण:
 - गर्मी का एहसास और रात को पसीना आना
- जोड़ों में दर्द और पीड़ा
- स्मृति बदल जाती है
- रजोनिवृत्ति का जननमूत्रीय सिंड्रोम
 - योनि में सूखापन, खुजली और जलन
 - यौन इच्छा में कमी
 - सेक्स से दर्द
 - अधिक बार पेशाब आना
 - मूत्राशय को नियंत्रित करने में कठिनाई
 - मूत्र मार्ग में संक्रमण
- मिजाज
- कम ऊर्जा और थकान
- नींद में खलल
- सिर दर्द



वासोमोटर लक्षण (उदाहरण: गर्म चमक और रात को पसीना आना) औसतन लंबे समय तक रहते हैं

7.4 साल

GSM

(genitourinary syndrome of menopause)

योनि, भग और मूत्र मार्ग में एस्ट्रोजन के कम स्तर के कारण होता है, जो आमतौर पर रजोनिवृत्ति के बाद और भी बदतर हो जाता है

लक्षणों का प्रबंधन

जीवन शैली

व्यायाम

रोजाना 5-10 मिनट पैदल चलने से शुरुआत करें, फिर धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर 30 मिनट करें, सप्ताह में 5 बार। सप्ताह में 2-3 बार हल्का वजन उठाने की कोशिश करें।

कोई भी व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।

आहार

साबुत अनाज, ढेर सारी सब्जियाँ, लीन प्रोटीन, पानी को अपनी पसंद का पेय पदार्थ बनाएँ और मीठा और तैलीय भोजन सीमित मात्रा में लें। रजोनिवृत्ति के दौरान कैल्शियम और विटामिन डी की ज़रूरत बढ़ जाती है।

इस समय के दौरान उचित कैल्शियम और विटामिन डी अनुपूरण के बारे में मार्गदर्शन के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें, तथा आहार विशेषज्ञ से संपर्क करने के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

जीवन शैली में परिवर्तन

- तनाव प्रबंधन अभ्यास जैसे श्वास व्यायाम, ध्यान या योग का प्रयास करें
- धूम्रपान और शराब का सेवन नहीं करें
- गर्मी के लक्षणों को कम करने के लिए गर्म और मसालेदार भोजन और कैफीन युक्त पेय पदार्थों का सेवन कम करने का प्रयास करें

जांच करवाएं!

सुनिश्चित करें कि स्तन और गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर की जांच अद्यतन है!

हार्मोन थेरेपी



हार्मोन दवाओं का उपयोग पेरिमेनोपॉज़ और उसके बाद के कई लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए किया जा सकता है। हार्मोन प्रतिस्थापन आमतौर पर एस्ट्रोजन होता है, प्रोजेस्टिन के साथ या उसके बिना।

हार्मोन थेरेपी का लक्ष्य एस्ट्रोजन/प्रोजेस्टेरोन की कमी को पूरा करना है, जो रजोनिवृत्ति के लक्षणों का कारण बनता है।

प्रणालीगत चिकित्सा में एस्ट्रोजन को रक्तप्रवाह में अवशोषित किया जाता है और इसका उपयोग अक्सर हॉट फ्लैश को प्रबंधित करने के लिए किया जाता है। स्थानीय चिकित्सा में योनि के अंदर एस्ट्रोजन को लगाना शामिल है, जिससे सूखापन, खुजली, जलन और मूत्र संबंधी लक्षणों जैसे लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद मिलती है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि क्या हार्मोनल थेरेपी आपके लिए सही है!

हार्मोन थेरेपी उन महिलाओं के लिए बेहतर उपचार है जिनमें अंतिम मासिक धर्म के 10 वर्ष के भीतर या 60 वर्ष से कम उम्र में वासोमोटर लक्षण दिखाई देते हैं, जब तक कि इसके लिए कोई मतभेद न हो।

गैर-हार्मोनल दवाएं

जब हार्मोनल थेरेपी अनुपयुक्त हो, तो अन्य पेरिमेनोपॉज़ल लक्षणों के प्रबंधन के लिए अन्य दवाओं का उपयोग किया जा सकता है।

उदाहरण:

- अवसादरोधी दवाइयाँ और तंत्रिका दर्द और मिर्गी की दवाओं का वर्ग वासोमोटर लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए

संसाधन

रजोनिवृत्ति के बारे में अधिक जानने के लिए निम्नलिखित वेबसाइटें हैं:

- **The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada: Menopause and U**
- **Menopause Foundation of Canada**
- **MQ6 Assessment Tool for Women**

o इस ऑनलाइन पीडीएफ तक पहुंचें, इसे पूरा करें, और अपने डॉक्टर को आपके लक्षणों के बारे में अधिक जानने में मदद करने के लिए इसे अपनी अगली नियुक्ति पर ले जाएं

Created by: Kanya Rajendra

Reviewed by: Dr. Nikita Patel, Dr. Taylor Sedran, Dr. Noor Ramji, Dr. Subhani Ragunathan, Dr. Mithila Somasundaram,

References:

The Menopause Society

SOGC: Menopause & U

Canadian Menopause Society: Pocket Guide to Menopause

Menopause Foundation of Canada

Lega IC, Fine A, Antoniadou ML, Jacobson M. A pragmatic approach to the management of menopause. CMAJ. 2023 May 15;195(19):E677-82.