



?? ആർത്തവവിരാമം എന്താണ്?

ഈസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്റേൺ എന്നീ ഹോർമോണുകളുടെ കുറവ് മൂലം ആർത്തവം നിലയ്ക്കുന്ന ഒരു സ്വാഭാവിക സമയമാണ് ആർത്തവവിരാമം. ഹോർമോണുകളിലുണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റം ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷമുള്ള പലതരം അസ്വസ്ഥതകൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും.

ആർത്തവവിരാമത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ

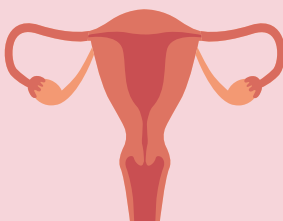
1. പെരിമെനോപോസ്

ആർത്തവവിരാമത്തിന് മുമ്പുള്ള സമയമാണ് പെരിമെനോപോസ്, ഇവിടെ ഹോർമോൺ അളവ് മാറുന്നു. ഇത് ഹോട്ട് ഫ്ലാഷുകൾ പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും, കൂടാതെ ആർത്തവവിരാമം ക്രമരഹിതമാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

മിക്ക ആളുകളും 40 നും 50 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരാണ്, ഇത് സാധാരണയായി ഏകദേശം 6 മുതൽ 8 വർഷം വരെ നീണ്ടുനിൽക്കും.

2. ആർത്തവവിരാമം

ഒരു വ്യക്തിക്ക് തുടർച്ചയായി 12 മാസത്തേക്ക് ആർത്തവം ഉണ്ടാകാത്തതിന്റെ സൂചനയാണിത്.



3. ആർത്തവവിരാമം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ

പോസ്റ്റ്-മെനോപോസ് എന്നത് ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷമുള്ള സമയമാണ്. പെരിമെനോപോസിന്റെ മിക്ക ലക്ഷണങ്ങളും അപ്രത്യക്ഷമായേക്കാം, എന്നാൽ യോനിയിലെ വരൾച്ച, മൂത്രാശയ പ്രശ്നങ്ങൾ പോലുള്ള ചില ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളായേക്കാം.

ഈസ്ട്രജന്റെ അളവ് കുറയുന്നത് ചില രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങളും അസ്വസ്ഥതകളും

ആർത്തവവിരാമത്തിനു മുമ്പും, ആർത്തവവിരാമത്തിനും, ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷവും ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ അനുഭവിക്കുന്നു.

ഹോർമോൺ അളവിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- വാസോമോട്ടർ ലക്ഷണങ്ങൾ:
 - ചൂടുള്ള ഫ്ലാഷുകളും രാത്രി വിയർപ്പും
- സന്ധി വേദനയും വേദനയും
- മെമ്മറി മാറുന്നു
- ആർത്തവവിരാമത്തിന്റെ ജെനിറ്റോറിനറി സിൻഡ്രോം:
 - യോനിയിലെ വരൾച്ച, ചൊറിച്ചിൽ, കത്തുന്ന സംവേദനം
 - ലൈംഗികാഭിലാഷം കുറഞ്ഞു
 - ലൈംഗികതയ്ക്കൊപ്പം വേദന
 - കൂടുതൽ തവണ മൂത്രമൊഴിക്കുക
 - മൂത്രസഞ്ചി നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
 - മൂത്രനാളിയിലെ അണുബാധ
- മൂഡ് സ്വിംഗ്സ്
- കുറഞ്ഞ ഊർജ്ജവും ക്ഷീണവും
- ഉറക്ക അസ്വസ്ഥതകൾ
- തലവേദന



വാസോമോട്ടർ ലക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ. ചൂടുള്ള ഫ്ലാഷുകൾ, രാത്രി വിയർപ്പ്) ശരാശരി നീണ്ടുനിൽക്കും.

7.4 വർഷങ്ങൾ

GSM

(ജെനിറ്റോറിനറി ആർത്തവവിരാമ സിൻഡ്രോം) യോനി, വൾവ, മൂത്രനാളി എന്നിവയിലെ ഈസ്ട്രജന്റെ അളവ് കുറയുന്നത് മൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്, സാധാരണയായി ആർത്തവവിരാമത്തിനുശേഷം ഇത് വഷളാകുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട രീതി

ജീവിതശൈലി

വ്യായാമം ചെയ്യുക

ദിവസവും 5-10 മിനിറ്റ് നടത്തം ആരംഭിക്കുക, പിന്നീട് ക്രമേണ ആഴ്ചയിൽ 5 തവണ എന്ന കണക്കിൽ 30 മിനിറ്റായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണ ലൈറ്റ് വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിംഗ് പരീക്ഷിക്കുക.

ഏതെങ്കിലും വ്യായാമ പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ സമീപിക്കുക.

ഭക്ഷണക്രമം

തവിടുപൊടി ധാന്യങ്ങൾ, ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പ്രോട്ടീനുകൾ, ഇഷ്ടമുള്ള പാനീയമായി വെള്ളം എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, പഞ്ചസാരയും എണ്ണമയമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പരിമിതപ്പെടുത്തുക. ആർത്തവവിരാമത്തിലേക്കുള്ള പരിവർത്തന സമയത്ത് കാൽസ്യത്തിന്റെയും വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെയും ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഈ സമയത്ത് ഉചിതമായ കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ ഡി സപ്ലിമെന്റേഷനെക്കുറിച്ചുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിനും ഒരു ഡയറ്റീഷ്യനെ എങ്ങനെ സമീപിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാവിനെ സമീപിക്കുക.

ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ

- ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ, ധ്യാനം അല്ലെങ്കിൽ യോഗ പോലുള്ള സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണ രീതികൾ പരീക്ഷിക്കുക
- പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ കുറയ്ക്കുക
- ഹോട്ട് ഫ്ലഷിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ചൂടുള്ളതും എരിവുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളും കഫീൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളും കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

സ്ക്രീനിംഗിന് വിധേയമാകൂ!

സ്തനാർബുദത്തിനും ഗർഭാശയ കാൻസറിനുമുള്ള സ്ക്രീനിംഗ് കാലികമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക!

ഹോർമോൺ തെറാപ്പി



പെരിമെനോപോസിലും അതിനുശേഷവും പല ലക്ഷണങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കാൻ ഹോർമോൺ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. പ്രോജസ്റ്റിൻ ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ ഹോർമോൺ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കൽ സാധാരണയായി ഈസ്ട്രജൻ ആണ്.

ആർത്തവവിരാമ സമയത്ത് ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഈസ്ട്രജൻ/പ്രോജസ്റ്ററോണിന്റെ കുറവ് നികത്തുക എന്നതാണ് ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയുടെ ലക്ഷ്യം.

സിസ്റ്റമിക് തെറാപ്പിയിൽ ഈസ്ട്രജൻ രക്തപ്രവാഹത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു, ഇത് പലപ്പോഴും ചൂടുള്ള ഫ്ലാഷുകൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വരൾച്ച, ചൊരിച്ചിൽ, പൊള്ളൽ, മൂത്രാശയ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് യോനിയിൽ ഈസ്ട്രജൻ പ്രയോഗിക്കുന്നത് പ്രാദേശിക തെറാപ്പിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഹോർമോൺ തെറാപ്പി നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമാണോ എന്ന് കാണാൻ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക!

ആർത്തവത്തിന് 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ അല്ലെങ്കിൽ 60 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള വാസോമോട്ടർ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയാണ് അഭികാമ്യമായ ചികിത്സ, വിപരീതഫലങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ.

ഹോർമോൺ അല്ലാത്ത മരുന്നുകൾ

ഹോർമോൺ തെറാപ്പി അനുചിതമാകുമ്പോൾ, മറ്റ് പെരിമെനോപോസൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ മറ്റ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാഹരണങ്ങൾ:

- കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ആന്റിഡിപ്രസന്റുകൾ പോലുള്ളവ SNRIs, SSRIs ഒപ്പം gabapentinoids വാസോമോട്ടർ ലക്ഷണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ

ഉറവിടങ്ങൾ

ആർത്തവവിരാമത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ താഴെ പറയുന്ന വെബ്സൈറ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്:

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

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ഡോക്ടറെ സഹായിക്കുന്നതിന് ഈ ഓൺലൈൻ PDF ആക്സസ് ചെയ്യുക, പൂർത്തിയാക്കുക, നിങ്ങളുടെ അടുത്ത അപ്പോയിന്റ്മെന്റിന് കൊണ്ടുപോകുക.