



மாதவிடாய் நிறைவு என்றால் என்ன?

மெனோபாஸ் என்பது ஒரு இயற்கையான வாழ்க்கை நேரமாகும், இதில் ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் நிறுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் எஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரோஜஸ்டேரோன் என்ற ஹார்மோன்களின் குறைவு ஏற்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் மாற்றம் பல வகையான அசௌகரியமான அறிகுறிகளையும், மெனோபாஸ் பிறகு நோய்களின் அபாயத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

மெனோபாஸ் நிலைகள்

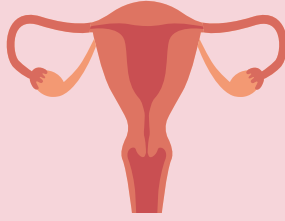
மெனோபாஸ் முன்னிலை

பெரிமெனோபாஸ் என்பது மெனோபாஸ் தொடங்குவதற்குள்ள காலம் ஆகும், இதில் ஹார்மோன் அளவுகள் மாறி விடுகின்றன. இது வெப்ப அலைகள் (hot flashes) போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம், மேலும் மாதவிடாய் அதிகம் ஒழுங்கமைவில்லாமல் மாறலாம்.

அதிகபட்சம் 40 முதல் 50 வயதுக்கிடையில் பெரிமெனோபாஸ் தொடங்குகிறது, மேலும் இது பொதுவாக 6 முதல் 8 ஆண்டுகள் வரை தொடரலாம்.

மாதவிடாய் நிறைவு

இது ஒரு நபர் 12 தொடர்ச்சியான மாதங்களுக்குப் பிறகு தனது மாதவிடாயை இழந்து விடுவதற்கான அறிக்குறியைக் குறிக்கிறது.



மெனோபாஸ் பின்னர்

பிந்தைய மெனோபாஸ் என்பது மெனோபாஸுக்குப் பிந்தைய காலம். பெரிமெனோபாஸின் பெரும்பாலான அறிகுறிகள் மறைந்து போகலாம், ஆனால் சில, யோனி வறட்சி மற்றும் சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகள் போன்றவை மோசமடையலாம்.

குறைந்த எஸ்ட்ரோஜன் அளவு சில நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம், எனவே உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுவது முக்கியம்.

பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் அசௌகரியங்கள்

ஒவ்வொருவரும் பெரிமெனோபாஸ், மெனோபாஸ் மற்றும் பிந்தைய மெனோபாஸ் ஆகியவற்றை வித்தியாசமாக அனுபவிக்கிறார்கள். ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்ற இறக்கத்துடன் காணப்படும் பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- வாசோமோட்டர் குறியீடுகள்:
 - திடீர் வெப்பம் மற்றும் இரவு வியர்வை
 - மூட்டுவலி மற்றும் வலிகள்
 - நினைவாற்றல் மாறுதல்
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் சிருனிரக பிரப்புருப்பு நோய்க்குறி:
 - யோனி வறட்சி, அரிப்பு மற்றும் எரியும் தன்மை
 - உடலுருவு கொல்ல ஆசை இன்மை
 - உடலுறவின் பொது வலி
 - அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
 - சிறுநீர்ப்பையை கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம்
 - சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்றுகள்
- மன அழுத்த மாற்றங்கள்
- குறைந்த சக்தி மற்றும் வலிமை குறைவு
- உறங்குவதில் பிரச்சனைகள்
- தலைவலி



வாசோமோட்டர் குறியீடுகள் (எடுத்துக்காட்டாக, திடீர் வெப்பம், மற்றும் இரவு வியர்வை) சராசரியாக இவ்வெலை வரை நீடிக்கும்

7.4 ஆண்டுகள்

மெனோபாஸ் காலத்தின் ஜெனிட்டோயூரினரி சிண்ட்ரோம் (genitourinary syndrome of menopause)

பிறப்புறுப்பு மற்றும் சிறுநீர் பாதையில் எஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவதால் ஏற்படுகிறது, பொதுவாக மாதவிடாய் நின்ற பிறகு மோசமடைகிறது

அறிகுறிகள் மேலாண்மை



வாழ்க்கை முறை

உடற்பயிற்சி

தினமும் 5-10 நிமிட நடைப்பயணத்துடன் தொடங்கவும், பின்னர் படிப்படியாக வாரத்திற்கு 5 முறை 30 நிமிடங்களாக அதிகரிக்கவும். வாரத்திற்கு 2-3 முறை லேசான எடை தூக்குதலை முயற்சிக்கவும்.

எந்தவொரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் சுகாதார வழக்குரை அணுகவும்.

உணவுமுறை

முழு தானியங்கள், நிறைய காய்கறிகள், மெலிந்த புரதங்கள், தண்ணீரை விருப்பமான பானமாக தேர்வு செய்யவும், மேலும் சர்க்கரை மற்றும் எண்ணெய் உணவுகளை வரம்பிடவும். மாதவிடாய் நிற்கும் போது கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி தேவைகள் அதிகரிக்கும்.

இந்த நேரத்தில் சரியான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி சப்ளிமெண்ட்ஸ் மற்றும் உணவு நிபுணரை எவ்வாறு அணுகுவது என்பது குறித்த வழிகாட்டுதலுக்கு உங்கள் சுகாதார வழக்குரை அணுகவும்.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- போன்ற மன அழுத்த மேலாண்மை நடைமுறைகளை முயற்சிக்கவும்
- மூச்சுப் பயிற்சிகள், தியானம் அல்லது யோகா
- புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை குறைக்கவும்
- சூடான மற்றும் காரமான உணவுகள் மற்றும் காப்பி தெய்விலை நச்சு (காஃபின்) கலந்த பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும்

சோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்

மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நொய், மர்பக சொதனை புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

ஹார்மோனல் முறை

ஹார்மோன் (இயக்குனிர்) மருந்துகள் பெரிமெனோபாஸ் மற்றும் அதற்கு பின்வரும் பல அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க பயன்படுத்தப்பட முடியும். ஹார்மோன் மாற்றுக் குருதி பொதுவாக எஸ்ட்ரோஜன், ப்ரொஜெஸ்டின் உடன் அல்லது இல்லாமல் இருக்கும்.

ஹார்மோன் முரையின் நோக்கம், மெனோபாஸ் காலத்தில் ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்குக் காரணமான எஸ்ட்ரோஜன்/ப்ரொஜெஸ்டிரோன் குறைபாட்டை மாற்றுவதாகும்.

சிஸ்டெமிக் முரையின் எஸ்ட்ரோஜன் ரத்தத்தில் கையாண்டு, பொதுவாக திடீர் வெப்பம் அறிகுறியை நிர்வகிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது. உள்ளூர் சிகிச்சையில் எஸ்ட்ரோஜன், பிரப்புருப்புக்கு உள்ளே பூசப்பட்டு, மற்றும் வரச்சி, அரிப்பு, மூத்திர அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

உங்கள் மருத்துவ சேவை வழக்குநருடன் பேசிக் கொண்டு, ஹார்மோன் சிகிச்சை உங்களுக்கு ஏற்றதா என்பதைப் பார்க்கவும்!

ஹார்மோன் சிகிச்சை, கடைசி மாதவிடாய் முடிவுக்கு 10 ஆண்டுகளுக்குள் அல்லது 60 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கு, வேதிப்பொருள் அறிகுறிகளுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சையாகும், இது எதிர்ப்புகள் இல்லாவிடில்.

ஹார்மோன் அல்லாத மருந்துகள்

ஹார்மோன் சிகிச்சை பொருத்தமாக இல்லையெனில், மற்ற பெரிமெனோபாஸ் குறியீடுகளை நிர்வகிக்க மற்ற மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.

எடுத்துக்காட்டுகள்:

- மன அலுத்த மருந்து (அண்டி டிரெப்பிரஸெண்டுகள்)
- கபபந்தொனோஇடீஷ் (gabapentinoids)

வளங்கள்

மெனோபாஸ் பற்றி மேலும் அறிய பின்வரும் இணையதளங்கள் உள்ளன. இந்த இணையதளங்களை அணுக யாராவது உங்களுக்கு உதவ வேண்டும்:

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

- இந்த ஆன்லைன் PDFஐ அணுகி, அதை நிறைவுசெய்து, உங்கள் அறிகுறிகளைப் பற்றி மேலும் அறிய உங்கள் மருத்துவருக்கு உதவ, அதை உங்கள் அடுத்த சந்திப்பிற்குக் கொண்டு வாருங்கள்

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