

## रजो – निवृत्ति

मेनोपॉज (रजो -निवृत्ति) एक महिला के जीवन का महत्वपूर्ण चरण है। मेनोपॉज का अर्थ है मासिक धर्म (माहवारी) का पूर्ण रूप से बंद होना। आमतौर पर एक स्त्री का रजो-निवृत्ति 45 से 50 वर्ष की उम्र के आसपास होती है। आज के समय में जब औसत जीवन आयु बढ़ रही है, एक औसत स्त्री अपने जीवन काल का लगभग एक तिहाई भाग रजो-निवृत्ति के पश्चात व्यतीत करती है।

स्त्री के जीवन काल में 45 से 50 वर्ष आयु के आसपास कुछ हार्मोन्स की कमी के कारण कई शारीरिक और मानसिक परिवर्तन हैं। इसी समय महिलाएं अपने जीवन के दूसरे चरण में प्रवेश करती हैं जब उनकी संताने भी जीवनयापन और नौकरी के लिए घर से दूर जाते हैं। इस समय महिला में भावनात्मक उथल पुथल का दौर भी प्रारंभ होता है। अपने शरीर में आ रहे परिवर्तन एवं रजो-निवृत्ति को समझने से इस कठिन समय में राहत मिल सकती है।

रजोनिवृत्ति के प्रारंभिक काल में कुछ स्त्रियों को अधिक गर्मी लगना, पसीना आना आदि महसूस हो सकता है। इसी समय में हार्मोन्स असंतुलन के फलस्वरूप चिड़चिड़ापन, गुस्सा और अवसाद की आशंका भी रहती है। सही समय पर उपचार से महिला को इस स्थिति से निजात मिल सकती है। बढ़ती उम्र के साथ हार्मोन्स की कमी के कारण महिलाओं की हड्डियों में छेद होने लगते हैं जिसे चिकित्सकीय भाषा में 'ऑस्टियोपोरोसिस' कहते हैं। सही खान-पान, नियमित व्यायाम एवं उपचार से इस से बचा जा सकता है। रजो-निवृत्ति पश्चात होने वाले संभावित परिवर्तन का वर्णन निम्न प्रकार से है -:

### **गर्मी लगना (Hot flashes)**

इस से तात्पर्य है ऐसी अवस्था जब महिलाओं को अचानक गर्मी लगकर पसीना आता है और हृदय गति भी बढ़ जाती है। इसका प्रमुख कारण इस्ट्रोजन हार्मोन्स की कमी है। रजोनिवृत्ति में इस हार्मोन्स का उत्पादन कम हो जाता है। गर्मी लगना (Hot flashes) की शुरुआत आम तौर पर चेहरे एवं छाती से प्रारंभ है। और धीरे - धीरे पूरे शरीर में महसूस होने लगती है। सामान्य रूप से यह दो से दस मिनट तक असर करता है। इसके फलस्वरूप त्वचा गर्म हो सकती है और चेहरा लाल हो सकता है।

इस तरह के Hot flashes (गर्मी लगना) सप्ताह में दो से तीन बार भी हो सकता है। कुछ महिलाओं को इस प्रकार की स्थिति से सामना कभी नहीं होता जब की कुछ को केवल सामान्य गर्मी का अहसास ही होता है। अत्यधिक पीड़ित को एक दिन में 10 से 12 बार भी इसका अनुभव हो सकता है। Hot flashes (गर्मी लगना) के साथ पसीना, कंपकंपाहट, हृदय गति बढ़ना, चिड़चिड़ापन और चिंता भी हो सकती है। लेकिन रजो-निवृत्ति पश्चात सभी महिलाओं में ऐसी स्थिति का सामना नहीं होता। 56 से 79 % महिलाओं में इसका असर देखने को मिलता है (विभिन्न शोध के परिणाम के अनुसार)

इसके अलावा रात के समय पसीना आना भी संभव है जो सामान्य से बहुत अधिक तक भी हो सकता है। पसीने के साथ कंपकंपी, घबराहट, बेचैनी और सरदर्द जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। इस तरह के लक्षण रजोनिवृत्ति काल के प्रारंभिक दौर में अधिक होने की संभावना है। यह लक्षण कुछ सैकण्ड से कुछ घंटे तक हो सकते हैं। 95 % प्रभावित महिलाओं में इसका असर एक वर्ष तक रहा और 65% प्रभावित महिलाओं में इसका प्रभाव 5 वर्ष तक भी देखा गया है। ज्यादा मसालेदार भोजन और गर्म पेय पदार्थ के सेवन से भी Hot flashes (हॉट फ्लेशेस) होने की आशंका रहती है। तनाव से भी Hot flashes होने की संभावना होती है। इससे बचने के लिए कृत्रिम (synthetic) कपड़े ना पहनना, मसालेदार भोजन का सेवन कम करना, कैफीन और शराब से बचना और ठण्डे वातावरण में रहना इत्यादि कुछ उपाय हैं। किन्तु गंभीर प्रकृति के मामले में 'इस्ट्रोजन हार्मोन्स' द्वारा उपचार आवश्यक है जिसे 'Hormone replacement therapy' (हार्मोन प्रतिस्थापन रोगोपचार) कहा जाता है।

Hot flashes के लिए अन्य उपचार भी उपलब्ध हैं। साधारणतया यह लक्षण 3 से 5 वर्ष तक रहते हैं और उपचार की आवश्यकता भी लगभग इतने समय के लिए ही रहती हैं।

पौधों में इस्ट्रोजन हार्मोन पाया जाता है जिसे 'फाइटोइस्ट्रोजन' कहा जाता है तथा ये तिल, सोया, चना, लहसुन, मूंग (अंकुरित), खजूर, बादाम, मूंगफली इत्यादि में पाया जाता है हालांकि यह मानव शरीर में बनने वाले 'इस्ट्रोजन' जितना प्रभावी नहीं होता है।

### **ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी रोग)**

इसका अर्थ है हड्डियों का छेददार हो जाना। यह अस्थि-उत्तकों के पतले होने के कारण होता है जिसके फलस्वरूप हड्डी का घनत्व कम हो जाता है। हड्डियों के निर्माण में कैल्शियम और फॉस्फेट महत्वपूर्ण खनिज होते हैं। रजोनिवृत्ति के पश्चात इस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है, साथ ही कम कैल्शियम के कारण हड्डियों कमजोर होने लगती हैं और 'ऑस्टियोपोरोसिस' की शुरुआत हो जाती है।

इस में हड्डियां छेददार, झिरझिरी और छोटी हो जाती हैं। हालांकि इसमें स्त्रियों को किसी प्रकार के दर्द का अनुभव नहीं होता है, इसलिए इसे Silent disease (मूक-बीमारी) कहा जाता है। एक्स-रे द्वारा भी इसका पता लगाया जा सकता है। उच्चस्तरीय टेस्ट जैसे - अल्ट्रासाउण्ड एवं डेंसिटोमैट्री द्वारा इसका समय रहते पता लगाना संभव है ताकि बचाव के उपाय सही समय पर किया जा सके। इस रोग का पता तब लगता है जब हड्डियों में दरारे (फ्रैक्चर) होने लग जाते हैं जो आमतौर पर रीढ़ की हड्डी, पसली, कूल्हे की हड्डी और कलाई में होते हैं। रीढ़ की हड्डी में एक से अधिक फ्रैक्चर होने के कारण दर्द, शरीर का झुकना और चलने-फिरने में तकलीफ होने की संभावना रहती है। यदि रीढ़ की हड्डी में बहुत से फ्रैक्चर होते हैं तो ऐसी स्थिति में पीड़ित की लंबाई भी कम हो जाती है। इसके कारण पीठ में दर्द, सांस में तकलीफ और पाचन में समस्याएं इत्यादि संभव हैं। 35 वर्ष की आयु के पश्चात नियमित व्यायाम करने से इस बीमारी से बचा जा सकता है। कैल्शियम युक्त भोजन व हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से भी ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव होता है। चाय कॉफी के अत्यधिक सेवन से शरीर से कैल्शियम निकल जाता है अतः चाय कॉफी का सेवन कम से कम करना चाहिए।

### **कमर दर्द**

40 वर्ष और अधिक आयु की स्त्रियों में कमर दर्द की आशंका होती है। कमर के हिस्से की मांसपेशियों में चोट और खिंचाव के कारण कमर दर्द होता है, खिंचाव से कमर की मांसपेशियों और उत्तकों में छोटी-छोटी दरारें हो जाती हैं। जिसके परिणाम स्वरूप कमर में दर्द शुरू होता है। इसका उपचार दर्द निवारक दवाओं से, गर्म सेक, आराम और मालिश से संभव है। कमर दर्द का दूसरा कारण हड्डियों से रीढ़ की नसे दबने से भी संभव है।

### **घुटनों का दर्द**

इसके मुख्य कारण हैं - घुटनों के जोड़ों में सूजन, मांसपेशियों में चोट, घुटने के लिगामेंट में चोट, और घुटनों के जोड़ की हड्डी का घिसना। इसे ऑस्टियोआर्थराइटिस कहते हैं। यह स्थिति रजोनिवृत्ति के कारण नहीं होती। यह एक भ्रांति है कि गर्भाशय के ऑपरेशन के बाद ऐसे दर्द या तकलीफ होती है। ऑस्टियोआर्थराइटिस का उपचार व्यायाम और दवाओं से संभव है।

### **कैल्शियम पूरकता की आवश्यकता**

इस्ट्रोजन का हड्डी निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान होता है। इससे हड्डी में खनिज कैल्शियम सम्मिलित होता है। इस्ट्रोजन की कमी के दौरान महिलाओं को अधिक कैल्शियम-युक्त खानपान करना चाहिए जिससे उनकी हड्डियों को सुरक्षा मिल सके। 50 वर्ष की उम्र के बाद एक महिला को प्रतिदिन 1200 से 1500 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है। इतना कैल्शियम एक औसत भारतीय

भोजन से नहीं मिल पता, भारतीय खानपान में औसत 600 से 800 मि.ग्रा. कैल्शियम प्रतिदिन की पूर्ति संभव है। अतः कैल्शियम पूर्ति के लिए कैल्शियम की गोली आवश्यक है।

### योनि में सूखापन

60 से 70 वर्ष की आयु में योनि में सूखापन और लाल चकते होने की संभावना होती है। जिसका मुख्य कारण इस्ट्रोजन की कमी है। इस्ट्रोजन क्रीम और टैबलेट के उपयोग से इस स्थिति में राहत मिलती है। रजोनिवृत्ति के पश्चात यौन-संबंध बनाते समय भी चिकनाई की कमी होती है। ऐसी परिस्थिति में लुब्रिकेंट क्रीम और इस्ट्रोजन क्रीम का उपयोग किया जा सकता है।

उम्रदराज महिलाएं ज्यादा समय तक पेशाब को नहीं रोक पाती हैं और उन्हें बार - बार टॉयलेट जाना पड़ता है। उनको मूत्र संबंधी इंफेक्शन भी ज्यादा होते हैं। इसका मूल कारण भी हार्मोन की कमी है। एंटीबायोटिक और लोकल इस्ट्रोजन क्रीम हो इसका उपचार संभव है।

वजन बढ़ना:- अर्धेड अवस्था के पश्चात महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है। हालांकि उनके खानपान में कोई परिवर्तन नहीं होता उसके बावजूद वजन में बढ़ोतरी होने लगती है। वजन पेट और कमर के हिस्से पर ज्यादा बढ़ता है। इससे बचने के लिए नियमित व्यायाम और खान - पान नियंत्रण करना आवश्यक है। इस हेतु डॉक्टर अथवा डाइटिशियन ही संपर्क किया जा सकता है।

### योनि में खुजली

इसका मुख्य कारण है योनि में फफुंदी संक्रमण (fungal infection) रजोनिवृत्ति पश्चात इस्ट्रोजन की कमी इसका प्रभाव बढ़ जाता है। इसका उपचार एंटी फंगल क्रीम से संभव है।

### नींद में कमी आना

कम नींद आना, जल्दी जाग जाना, नींद में अशांति बेचैनी इत्यादि होना रजोनिवृत्ति काल में हार्मोन असंतुलन के कारण संभव है। यह अवसाद (depression) का हिस्सा भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में अवसादरोधी दवाओं से उपचार संभव है।

Hot flashes में भी नींद की कमी के लक्षण हो सकते हैं। दवाओं और सही खान-पान से निद्रा असंतुलन को ठीक किया जा सकता है। साफ - सफाई, नियमित व्यायाम, नियमित समय सीमा का पालन, शांत वातावरण और ज्यादा गरिष्ठ भोजन से परहेज आदि से इस स्थिति से बचाव संभव है।

### मानसिक अशांति

रजोनिवृत्ति पश्चात महिलाओं में अवसाद के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं जैसे रोना, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा आदि। इस उम्र में परिवार में भी परिवर्तन होने के फलस्वरूप अकेलापन भी होता है। अतः अवसाद और अकेलेपन के कारण मानसिक अस्थिरता उत्पन्न हो सकती है। हार्मोन असंतुलन के कारण यह स्थिति और बदतर हो जाती है। हार्मोन - उपचार द्वारा इसका निदान संभव है। इसके अलावा, अवसादरोधी दवाई और सलाह (Counselling) से भी राहत मिलती है।

रजोनिवृत्ति काल में जीवन शैली में परिवर्तन, खानपान पर नियंत्रण, नियमित व्यायाम, पानी का सेवन, कैल्शियम युक्त भोजन और सकारात्मक मनोदशा से जीने से सभी प्रकार के रोगों से बचा जा सकता है। अपने शरीर में आ रहे परिवर्तनों के प्रति स्त्रियां सजग रहे तो इस पड़ाव को भी शांतिपूर्ण और सार्थक रूप से व्यतीत किया जा सकता है।