

# Poise

A Publication of Indian Menopause Society

7th Issue  
October-November 2010 • Rs.10



**WORLD MENOPAUSE  
DAY SPECIAL**

**MUSIC THERAPY**

**मेनोपॉज**

एक सामान्य प्रक्रिया



Indian  
Menopause Society

## Message From the Editors' Desk



Dear Reader,

The month of October brings with it different kinds of festivities! On the one hand we have Dussehra and Diwali where we are celebrating the victory of good over evil, besides hosting the Commonwealth games this year, while on the other hand, 'awareness days' like Menopause day, Breast cancer awareness and osteoporosis day, teach us to beware of evils like disease and advise us to win over by observing a healthy life style. This festivity/activity advises us to have at least one health check on one of these days! IMS Chapters all across the country through their Club 35+ is trying to reach out to all of you to join the festivities, learn about this phase of life, indulge and pamper yourself by having a well woman check instead of just a facial at your favourite SPA!

The yellow ribbon conceived by our public awareness chief, Dr. Maninder Ahuja, is to make you all aware not of your age but the IMS Mantra – fit at forty, strong at sixty and independent at eighty.

We dedicate this issue of POISE to all these issues of breast disease, osteoporosis and age itself. So, learn some more, have fun, read on...

Wishing all our readers a very happy Diwali.

**Dr Sonia Malik**  
Editor

## Message From the President



At the approaching World Menopause Day, there is good news!

We can clearly see the light at the end of the tunnel – the long awaited recognition of Menopausal medicine.

I was fortunate to visit two countries in a short span of fifteen days with many of my Indian colleagues to attend academic conferences of Menopause namely, APMF (Asia Pacific Menopause Federation) at Sydney where member societies from China, Indonesia, Thailand, Malaysia, Japan, Korea and of course India were participating. It was a great meet and we enjoyed the cultural and scientific interaction.

At Sri Lanka, it was the beginning of SAFOMS (South Asian Federation of Menopause Societies). India, Sri Lanka, Bangladesh and Pakistan were the main representative and Nepal, Maldives and a few others will join. It was again a gala opening with traditional Lankan hospitality.

In both places Menopause was discussed at length.

'Menopause Boom' of Thailand, 'Climacteric Syndrome' of Japan, 'Mid-Life Problems' of Korea, 'Mature Women' of Taiwan, 'Menopause Research Centre' of Slovenia and 'Meaningful Management' of India, are different names of reaching the same goal of Women's Healthcare.

In Sri Lanka, delegations were from Australia, Philippines, United States and Australia, and Prof. Mary Ann Lumsden from U.K. discussed the metabolic aspect of Menopause. The goal of 'Climacteric Medicine' is now shifting from cure of symptoms to prevention of disease.

Indian delegation has provided thought provoking ideas at both the platforms. Elaborating problems and solutions of our continent. The idea of starting management at 35+ was the most popular theme amongst the delegates of SAFOMS.

POISE is one of our successful endeavours for a platform of public awareness.

**Dr Atul Munshi**  
President IMS

# Editorial Board

AGRA - Dr Jaideep Malhotra	09897033335
AJMER - Dr Nirmala Gupta	09829263390
AHMEDABAD - Dr Vineet V. Mishra	09426078333
ALLAHABAD - Dr Vandana Bansal	09793427272
BANGALORE - Dr Vidyamani	09341226034
BHARUCH - Dr Bhavana Sheth	09824116449
CALICUT - Dr Shobhna Mohandas	09447023815
CHANDIGARH - Dr Neelam Aggarwal	09914209344
CUTTACK - Dr Mrutyunjay Mohapatra	09437023444
CHENNAI - Dr Mala Raj	08056225577
DELHI - Dr Raksha Arora	09968604342
FARIDABAD - Dr Anita Kant	09910114284
GURGAON - Dr Pushpa Sethi	09810015259
GUWAHATI - Dr Bishnu Prasad Das	09864095772
HYDERABAD - Dr Choranut Ambuja	09440776294
INDORE - Dr Neerja Pauranik	09826010066
JABALPUR - Dr Roorplekha Chauhan	09425159991
JALANDHAR - Dr Amita Sharma	09814066603
JAIPUR - Dr Seema Sharma	09829163290
JAMMU - Dr Sudhaa Sharma	09419194181
KOLKATA - Dr K.D. Bakshi	09830017864
LUCKNOW - Dr Yashodhara Pradeep	09415002736
MUMBAI - Dr Rita Shah	09821139999
NAGPUR - Dr Sulbha Joshi	09823286524
NAVI MUMBAI - Dr Mandakini Parihar	09869008854
PATIALA - Dr Manjit Kaur Mohi	09878098181
PUNE - Dr Mohan Magdum	09822217243
RAIPUR - Dr Tripti Nagaria	09425506828
RAJKOT - Dr Niranjana V Parikh	09375013134
SURAT - Dr C.H Trivedi	09374712937
VARANASI - Prof Anuradha Khanna	09415343904
GWALIOR - Dr Roza Olyai	09425112617
LUDHIANA - Dr Iqbal Ahuja	09814032031
JODHPUR - Dr Renu Makwana	09829226402
UDAIPUR - Dr Kaushal Chundawat	09829232769



16  
स्तन कैंसर  
क्या है?

<b>Music Therapy</b>	<b>4</b>
<b>Choosing the Right Bra</b>	<b>5</b>
<b>Why Am I Sore</b>	<b>7</b>
<b>Breast Health Issue: Myths and Facts</b>	<b>13</b>
<b>Great National Movement</b>	<b>15</b>
<b>मेरे प्रिय व्यंजन</b>	<b>19</b>
<b>इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी</b>	<b>20</b>

October-November 2010  
Chief Editor: Dr Sonia Malik  
Executive Editor: Linda Brady Hawke  
Copy Editor: Puja Rajkumari  
Layout and Design: Atul Kumar

Published by:  
Indian Menopause Society  
Flat No. 2, C-1 Market,  
Vasant Kunj, Delhi  
Tel: 91-11-26899573, 26153635  
Email: sm\_doc@rediffmail.com

Produced by:  
L.B. Associates (Pvt) Ltd  
H-108, Sector 63, Noida, Delhi NCR, UP  
Tel: 91-120-2427280  
Tel: 91-120-2427108  
Fax: 91-120-2427108  
Email: linda@lbassociates.com  
www.lbassociates.com

DISCLAIMER: The views and opinions expressed in POISE are solely those of the authors and do not necessarily reflect those of the editors or publisher. Although all efforts have been made to ensure the complete accuracy of text, neither the editors nor publisher can accept responsibility for consequences arising from errors or omissions or any opinions or advice given.



मेनोपॉज—एक  
सामान्य प्रक्रिया  
**22**

## Osteoporosis A Silent Killer!



# MUSIC THERAPY



By Dr Manjit Bawa

**Here is a small effort to draw your attention towards music as a modality of lifestyle modification, as tension is everywhere in our modern daily lives.**

**M**usic does wonders in all aspects, relaxing our body, mind and soul. Music is the creation of emotionally pleasing effects by means of sound, a medium to express thought and feeling through tone and time. Since music has some therapeutic value, it is good to listen to music while driving a car through traffic jams, dusting the house or other dreary chores.

Our elders realised long before the doctors that the influence of music makes a person more productive; and now music is being utilised around the world for healing purposes. Several clinics and hospitals in India also are using music to minimise the trauma of painful treatments or just to put patients at ease. Doctors have observed that if music is on in OTs the procedure gets demystified, the staff is relaxed and patient goes into a deeper state of sedation, and recovery is faster. Music played during childbirth allows mother to respond to relaxation techniques more easily; pain is less and recovery is faster. During exercise sessions the clients as well as the trainer are more receptive with music. Psychiatrists have observed that music actually gives positive self esteem to individuals who suffer from anxiety, depression and schizophrenia. It clears emotional block. Words like Om, Anantam, Narayan and Hari are prescribed for alleviating distress and disorders connected with respiration.

Dr. Palash Sen is an orthopedic and leading vocalist for the rock group 'Euphoria'. He says there can be different music for different folks – lullaby for kids and children, disco songs for young people, classical and other lively songs for the elderly may be the perfect cure for insomnia.

Playing musical instruments carries a different kind of relaxation and enjoyment. While vocal music can be in the form of:

- Simply playing antakshari with friends/colleagues/family members;
- Religious rhymes in the morning/evening;
- Playing event idol;
- Group singing in school/college bus/picnic spots; or,

- Romantic couple singing besides tree hills or inside the car takes them on top of the world.

Hence, at all ages and stages music makes life easy.

Scientifically, everything around us is made of atoms and molecules, which are in turn made of vibrations. We too are made of vibrations and when the musical vibrations blend exactly with ours, we feel good! A study by Australian psychologist Manfred Klien says that the curative power of music emanates from the resonance of certain ragas on hormonal and glandular functions which produce secretions that keep the body balanced and infection free.

Professor Manas Chatterji claims that the following ragas can cure diseases:

- Mian ki malhar and Darbari Kanada for chronic asthma;
- Bhairavi for sinusitis;
- Todi and Poorvi for headache and anxiety; and,
- Kafi and Khamaj for sleep disorders.

Music takes the topmost position in the list of modalities of lifestyle modification. Singing, listening to music, or dancing actually helps in getting rid of all kinds of stress in life. Life should be taken as a precious gem provided by God which needs to be lived properly. Someone rightly said:

Life is beauty, admire it.

Life is a song, sing it.

Life is a challenge, accept it.

Life is an opportunity, get benefited from it.

Life is an adventure, dare it.

Life is too precious, don't destroy it.

Music has been declared as the food of love; use it as a perfect substitute for those chemical pills occupying your sideboard. Great suggestion!!!

---

*Dr Manjit Bawa is Gynaecologist, Jalandhar*

# CHOOSING THE RIGHT BRA



By **Dr Jaideep Malhotra**

**W**hy is there so much, hue and cry about the right choice of a bra? Estimates are that about 80 percent of women wear the wrong sized bra, and this includes women belonging to all strata. The reasons could be many, but the message is that if one is spending time and money, spend it on something which adds to your image. Believe me, the right kind of bra can add a lot to your image and confidence levels. Try one to make a difference.

Finding the right sized bra is often a trouble for many women. Let me put it this way; not many take the trouble of finding out what is right for them; but it is very simple and if you still can't bring yourself to ask the sales person for help.

There are two simple steps involved in selecting the right size.

## Finding the Band Size

Have someone measure around your chest with a tape measure, just under your breasts, and around the back. Make sure the tape measure rests flat on the skin and goes straight across your back. That is your band size. Initial recommendation was to add 2-3 inches to this measurement. You can even try not adding any to the measurement you get, and just using that as your band size. This is because the band is elasticised, and the bra band needs to fit snugly so it can provide about 80-90 percent of the support for the breasts. Then the straps (shoulders) only carry about 10-20 percent of the load. If you end up with an odd number, go up to the next even number, since bras usually come only in even-numbered band sizes.

## Finding the Cup Size

Measuring the cup size is trickier. Even with the measurement, it is better to try on different bras and experiment to find out which one fits better, as with age, the breast tissue undergoes many

changes and comfort with the bra is of the utmost importance.

The second measurement is on top of the fullest part of your breasts. If you already own a well-fitting non-padded bra, you can wear it while taking this measurement as long as it doesn't flatten your breasts. Record this number, and find the difference between that and the band-size number. This will help you select the cup size.

There are wide varieties of cup sizes available today for every body type. Like A, B, C, D, E, F, G etc. and also AA, BB, DD etc. Depending on the difference in your band size and fullest measurement, cup size would be as follow:

Difference in inches	negative	< 1	1	2	3	4	5	6	7
Cup size	AAAA Or AAA	AA	A	B	C	D	DD or E	DDD or F	DDDD

You should not have extra space in the cup. Your breast should completely fill the cup. If there is a space then reduce the cup size.



## General Advice

- The band size (or chest size) is the number part of your bra size. The cup size is the latter part. For example, if you are in a 36 B, then 36 is the band and B is the cup.
- Let someone else measure you. If you have to do it yourself, then stand in front of the mirror.
- A measurement can be done over the bra you are wearing and over your T-shirt. If you plan on getting fitted, don't wear a thick sweatshirt or sweater.
- It is very common to have one breast larger than the other. Buy a bra with the cup size that fits the larger one.
- If you have large and/or sagging breasts, then when the person is taking your band measurement, you should pull up on your bra's shoulder straps so that she can get the measuring tape under your breast for an accurate measurement.
- If you wear a bra with padding or stuff your bra, then you are not going to get an accurate measurement. If you plan on getting fitted, wear a bra without padding.
- Breasts are supported by the pectoral muscle, i.e. the muscles of the chest on which they lie. Therefore most of the support should come from beneath.
- To check whether you have the right support, slip off the straps and see whether it stays in place without them. The back piece and the sides of a good bra should be level with the front.
- The breast sags whether you wear a bra or not and it is due to slackening of the supporting muscles, and is more possible if the breast is heavy. It is advisable to wear good supporting bra during exercise, running, jogging and during pregnancy.
- Small breasts can be enhanced with the help of highly padded bras. Flat well-padded under cup wiring with wide elasticised straps that give support to the centres of the breast, should be used by women with heavy breasts.
- Not all fittings will tell you the 'right' size, but will usually give you a good place to start.
- Try on different styles of bras. Every style fits and feels different and can 'shape' your breast differently.
- When it fits well, the front and the back of



**BREASTS ARE SUPPORTED BY THE PECTORAL MUSCLE, I.E. THE MUSCLES OF THE CHEST ON WHICH THEY LIE. THEREFORE MOST OF THE SUPPORT SHOULD COME FROM BENEATH**

the band should be at the same level, and the straps should not be pulling it up.

- Don't rush when trying on bras. Really pay attention to how they fit and feel. Go bra shopping when you know you have the time for it. Some women take hours to try several different sizes and styles to find the bra that gives them the fit and feel they wanted.
- If your bra fits correctly, it should not be painful or uncomfortable to wear.
- Sportswomen should choose sports bras available in all good stores. They give that little extra support required by sportswomen.
- Nursing mothers should go for nursing bras and add about two sizes to their original pre delivery size.
- There are special bras available for ones who have had breast surgery. Go for them. There is no need to feel less confident after surgery.
- Varieties of bras include seamless ones to wear under exclusive dresses; half cups; tee shirt bras; strapless bras, etc.

The choice is unlimited, but you need to know what is required. I wish you a happy bra shopping experience!

---

**Dr Jaideep Malhotra** is Consultant Gynaecologist and IVF Specialist, Chapter Secretary, Agra

# WHY AM I SORE?



By **Dr Mandakini Parihar**

**T**he vagina is lined with a thin layer of clear fluid coats on its walls. These cells are under control of reproductive hormones. Most of this lubrication seeps through the walls of the blood vessels encircling the vagina. Hormonal changes during the menstrual cycle and aging affects the amount and consistency of this moisture. As women approach menopause the availability of hormone decreases and this causes the vaginal cells to become thin and at high risk of infections.

Vaginal dryness is a common problem for women during and after menopause, although inadequate vaginal lubrication can occur at any age. High levels of stress are often correlated with vaginal dryness.

Vaginal dryness is a hallmark sign of vaginal atrophy (atrophic vaginitis) — thinning and inflammation of the vaginal walls due to a decline in estrogen. Along with vaginal dryness, there may also be itching and stinging around the vaginal opening and in the lower third of the

vagina. If this gets infected, then one can have Infectious vaginitis. Women who have diabetes develop infectious vaginitis more often than non-diabetic women. Occasionally, there can be Irritant vaginitis, caused by allergies to condoms, soaps, perfumes, douches, lubricants and semen. It can also be caused by hot tubs, abrasion, tissue, or topical medications.

Vaginal dryness can make intercourse uncomfortable. Most vaginal lubrication consists of clear fluid that seeps through the walls of the blood vessels encircling the vagina. When sexually aroused, more blood flows to the pelvic organs, creating more lubricating vaginal fluid. But the hormonal changes of menopause, childbirth and breast-feeding may disrupt this process. Vaginal dryness may be accompanied by signs and symptoms such as: itching; burning; soreness; vaginal discharge; sour vaginal odour; pain and light bleeding with sex, and urinary frequency or urgency.

## See a Doctor

Vaginal dryness affects many women, although they seldom bring up the topic with their doctors. If vaginal dryness affects a woman's lifestyle, in particular her sex life, and causes intense itching, burning and/or urinary problems, she should see a doctor. Diagnosis of vaginal dryness may involve:

- Pelvic exam – to check for the internal pelvic organs;
- Pap test – screening for vaginal and cervical cells for microscopic examination to check for signs of vaginal inflammation (vaginitis) or to confirm vaginal changes related to estrogen deficiency; or,
- Urine test – if associated with urinary symptoms

## Causes of Vaginal Dryness

**Declining estrogen levels:** Reduced estrogen levels are the main cause of vaginal dryness. Estrogen, a female hormone, helps keep vaginal



tissue healthy by maintaining normal vaginal lubrication, tissue elasticity and acidity. These factors create a natural defence against vaginal and urinary tract infections. But when estrogen levels decrease, so does this natural defence, leading to a thinner, less elastic and more fragile vaginal lining. Other factors including reduced muscle tone and the longer time needed for sexual arousal are common in perimenopause.

**Underlying medical conditions:** While declining estrogen is the common cause of vaginal dryness, it is essential to check for any underlying medical conditions, especially diabetes. One should definitely seek medical advice if the symptoms are severe and prolonged, or if they are unresponsive to simple efforts to alleviate them.

**Emotional issues:** If one is depressed or under tremendous stress, counselling is advised. Dryness and lack of arousal can also be a signal of unresolved problems in a relationship.

**Douching:** The process of cleansing your vagina with a liquid preparation (douching) disrupts the normal chemical balance in your vagina and can cause inflammation (vaginitis). This may cause your vagina to feel dry or irritated.

**Medications:** Allergy and cold medications, as well as some antidepressants, can decrease the moisture in many parts of the body, including the vagina. Anti-estrogen medications, such as those used to treat breast cancer, can also result in vaginal dryness.

## Relieving Vaginal Dryness

There are some simple lifestyle changes and home remedies which can help relieve vaginal dryness, but most of them require a few weeks to work. So remember to be patient when adopting these methods. If the symptoms are very severe, or there is infection, then medical therapy may also be needed. The doctor will prescribe these if needed:

**Boost water intake:** Your first step should be to check hydration. Women should consume at least ten 8-oz glasses of water a day. This simple step can be surprisingly helpful.

**Check for chemicals in the environment:** Review the list of ingredients in personal, bathing and laundry products. Many perfumes and other chemicals commonly found in these products are irritants to the delicate mucosal tissues that line the vagina.

**Follow a hormone-balancing diet:** Give the body the support it needs to make and balance

hormones, starting with nutrition. The low-fat, high-carb diet many women follow literally starves their bodies of the nutrients it needs to make sex hormones. The estrogen needed for vaginal lubrication is made from cholesterol, which is something women on low-fat diets are severely lacking. One might also think about adding soy and flax seed, which are good sources of phytoestrogens.

**Fill in the gaps with a medical-grade multivitamin/mineral supplement:** All women need top-quality nutritional supplements to support their diet, no matter how well they eat, and this simple step can ensure that the missing gaps are covered.

**Try a personal lubricant:** Some women achieve immediate relief from vaginal dryness and irritation simply by using a personal lubricant.

**Pay attention to sexual needs:** Occasional vaginal dryness during intercourse may mean that one is not sufficiently aroused. Take time to be intimate the partner and allow the body to become adequately aroused and lubricated. Having intercourse regularly also may help promote better vaginal lubrication.

## Medical Therapy

In general, treating vaginal dryness is more effective with topical (vaginal) estrogen rather than oral estrogen. Estrogen applied to the vagina can still result in estrogen reaching the bloodstream, but the amount is minimal. Vaginal estrogen therapy comes in several forms: vaginal estrogen cream, vaginal estrogen ring, vaginal estrogen tablet. Medical therapy with anti-fungal, anti-microbial creams or gels with or without vaginal pessaries (tablets) for infective cases

**Avoid certain products:** Though some may be willing to try just about anything to relieve discomfort, they should avoid using the following products to treat vaginal dryness, because they may irritate the vagina: vinegar, yogurt or other douches; hand lotions; soaps; and bubble baths.

Nearly half of all women between the ages of 40 and 59 suffer from vaginal dryness at some point. It ranks as one of the top ten problems afflicting menopausal women. Living with uncomfortable vaginal dryness doesn't have to be part of getting older. Solutions and treatment options are always available. Talk to your doctor!

---

**Dr Mandakini Parihar** is Consultant IVF Specialist, Mandakini IVF Centre 48, Swastik Park, Chembur Mumbai - 400071

Tel: 25233672; Mobile: 9869008854

# OSTEOPOROSIS

## A SILENT KILLER!



By Dr Roza Olyai and Dr Shilpa Thaker

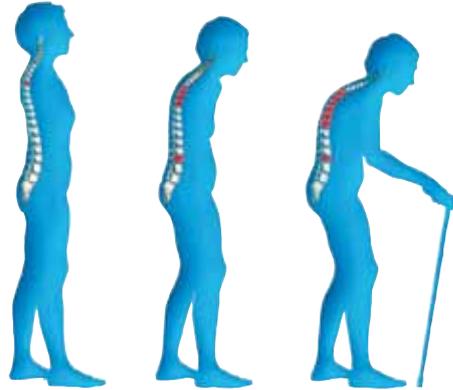
### What is Osteoporosis?

Osteoporosis, literally meaning 'porous bones', is the breakdown of bones, which together constitute the hardest part of the human body. It is a disease of bones that leads to an increased risk of fracture. In osteoporosis the bone mineral density (BMD) is reduced, bone micro architecture is disrupted, and the amount and variety of proteins in bone is altered.

Over 300 million people suffer from osteoporosis in India without realising that every osteoporosis-related bone fracture doubles the risk of death.

Osteoporosis is a disease resulting in thinning and weakening of bones making them more likely to break. The bones in the body constantly go through a process whereby bone is absorbed and new bone is laid down. With age, this balance is disturbed, and while bone continues to get absorbed, new bone is not laid down at the same speed. This loss of bone material starts in the late thirties and becomes marked in women after menopause. The process may go unnoticed till a bone breaks.

Once total bone mass has peaked at around age 35, all adults start to lose it. However, women are more likely to develop osteoporosis than men. This is due to several factors. Women have



less bone mass than men, tend to live longer and take in less calcium. In women, the rate of bone loss speeds up after menopause, when estrogen levels fall. Since the ovaries make estrogen, faster bone loss may also occur if both ovaries are removed by surgery.

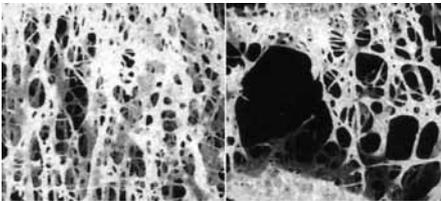
### Falls Risk and Fractures

Fractures of the long bones acutely impair mobility and may require surgery. Hip fracture, in particular, requires prompt surgery as there are serious risks, such as deep vein thrombosis and a pulmonary embolism, and increased mortality is associated with it.

The increased risk of falling associated with aging leads to fractures of the wrist, spine and hip. The risk of falling, in turn, is increased by impaired eyesight due to any cause, balance disorder, movement disorders, dementia, and sarcopenia (age-related loss of skeletal muscle). Those with previous falls, as well as those with a gait or balance disorder, are most at risk.

Removal of obstacles and loose carpets in the living environment may substantially reduce falls.

### Normal bone/osteoporotic bone



# Poise

**What are the signs of osteoporosis?** You may not know you have osteoporosis until you have serious signs. Signs include frequent broken bones or fractures, low back pain or a hunched back. You may also get shorter over time because osteoporosis can cause your vertebrae (the bones in your spine) to collapse. These problems tend to occur after a lot of bone calcium has already been lost.

**What increases your chances of getting osteoporosis?** There are several risk factors that raise your chances of developing osteoporosis. Some of these factors are things you can control, while some you can't.

## Factors that you can't control:

- Being female;
- Having a small, thin body (under 127 pounds);
- Having a family history of osteoporosis;
- Being over 65 years old;
- Being white or Asian, but African American and Hispanic/Latina women are also at risk;
- Not getting your period (if you should be getting it);
- Having anorexia nervosa; and,
- Long-term use of certain medicines, including:
  - a. Glucocorticoids — medicines used to treat many illnesses, including arthritis, asthma, and lupus
  - b. Some antiseizure medicines
  - c. Gonadotropin releasing hormone — used to treat endometriosis
  - d. Antacids with aluminum — the aluminum blocks calcium absorption
  - e. Some cancer treatments
  - f. Too much replacement thyroid hormone

## Factors that you can control

- Smoking;
- Drinking too much alcohol. Experts recommend no more than one drink a day for women;
- A diet low in dairy products or other sources of calcium and vitamin D; and,
- Not getting enough exercise.

**You may also develop symptoms that are warning signs for osteoporosis.** If you develop the following, you should talk to your doctor about any tests or treatment you may need:

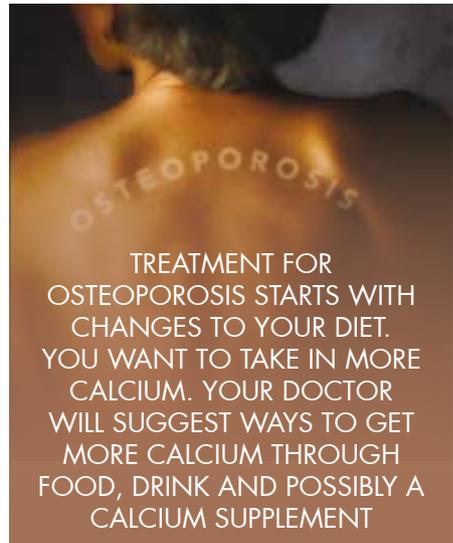
- Loss in height, developing a slumped or hunched posture, or onset of sudden unexplained back pain; or,
- You are over age 45 or a post-menopausal and you break a bone.

**How is it diagnosed?** Usually the first suspicion comes when a bone breaks. Patients, who have backache may show evidence of osteoporosis on testing. If there has been a loss of height or stooping due to curving of spine, it may suggest osteoporosis.

If your doctor suspects osteoporosis, he or she may recommend you to have a bone scan. A common test that measures bone density is called a dual energy X-ray absorptiometry (DEXA). This test measures the density of the bones in your hips, spine and wrist, which are all places likely to be affected by osteoporosis. X-rays show evidence of osteoporosis only when the disease is in advanced stage. Early changes may be picked up by a bone density test.

Your doctor may also order an ultrasound or a computerised tomography (CT) scan to help check the density of your bones. The diagnosis may require some tests like blood tests to measure calcium and phosphorus.

If you are 65 or older, you should get a bone density test. Women at age 60 to 64 with risk factors for osteoporosis and women over 45 who



IT IS ALSO IMPORTANT TO GET ENOUGH VITAMIN D, WHICH HELPS YOUR BODY ABSORB CALCIUM FROM THE FOOD YOU EAT. VITAMIN D IS PRODUCED IN YOUR SKIN WHEN IT IS EXPOSED TO SUNLIGHT. YOU NEED 10 TO 15 MINUTES OF SUNLIGHT TO THE HANDS, ARMS, AND FACE, TWO TO THREE TIMES A WEEK TO MAKE ENOUGH VITAMIN D

have broken any bones should also get tested. If you are age 40 to 60, you should discuss risk factors and testing with your doctor or nurse.

**How is osteoporosis treated?** Prevention is the best way to cure osteoporosis. The best way to prevent weak bones is to work on building strong ones. No matter how old you are, it is never too late to start. Building strong bones during childhood and the teen years is one of the best ways to keep from getting osteoporosis later. As you get older, your bones don't make new bone fast enough to keep up with the bone loss. And after menopause, bone loss happens more quickly. Building and maintaining strong bones depends on calcium, vitamin D, and physical activity. No matter what your age, strong bones help prevent osteoporosis.

Women who are approaching menopause should consult their doctor regarding starting hormone replacement therapy. A healthy diet with plenty of calcium and vitamin D is prescribed. Calcium tablets and oral vitamin D preparations may be given if the oral intake is inadequate.

Treatment for osteoporosis starts with changes to your diet. You want to take in more calcium. Your doctor will suggest ways to get more calcium through food, drink and possibly a calcium supplement. He/she may also suggest that you take a vitamin D supplement, which helps your body process calcium.

Your doctor will want you to increase your physical activity, especially weight-bearing exercise. This helps increase bone density. Examples of weight-bearing exercise include walking, jogging and climbing steps. Routine exercise is recommended.



**Calcium:** Bones contain a lot of calcium. It is important to get enough calcium in your diet. You can get calcium through foods and/or calcium pills. Getting calcium through food is definitely better since the food provides other nutrients that keep you healthy. Consult with your doctor before taking calcium pills to get the best one for you. Taking more calcium pills than recommended does not improve your bone health. So, try to reach these goals through a combination of food and supplements.

If you are taking calcium supplements, avoid taking more than 500 mg. Remember, they can never replace nutrition, they can only supplement. They may cause gastric upset or may sometimes increase your tendency for kidney stones.

Children and teenagers need adequate calcium in their diets so they can maximize the calcium storage in their bones. In later years, adequate dietary calcium helps minimise calcium loss from the bones.

#### Calcium Rich Food

- Custard apple;
- Dry beans, such as rajma, chole, chana, lobia, other kidney beans, black-eyed peas, kidney beans, black beans;

- Turnip greens, radish (red and white), lauki;
- Kamal gatta (makhana);
- Water chestnuts/cresnuts (singhada);
- Nuts like peanuts, groundnuts, walnuts, cashew nuts, almonds and fruit seeds;
- Seeds like melon seeds, watermelon seeds etc.;
- Coconut; and,
- Fruits like guavas, banana, jackfruits and chiku.

**Vitamin D:** It is also important to get enough vitamin D, which helps your body absorb calcium from the food you eat. Vitamin D is produced in your skin when it is exposed to sunlight. You need 10 to 15 minutes of sunlight to the hands, arms and face, two to three times a week to make enough vitamin D. However, many older people, who do not get enough sun need to take supplements to obtain their needed 400 to 600 IU of vitamin D per day. Foods such as milk, buttermilk, curds, paneer (cottage cheese), eggs cooked Salmon, and vitamin D fortified milk contain vitamin D.

**Healthy Diet:** Other nutrients (like vitamin K, vitamin C, magnesium, and zinc, as well as protein) also help build strong bones. Milk has many of these nutrients; so do foods like lean meat, fish, green leafy vegetables and orange.

**Exercise:** Activities like walking and carrying groceries, skipping and climbing stairs make your bones work against gravity. Bones are living tissue. Weight-bearing physical activity stimulates new bone tissue to form, thus making them stronger. Also, in weight-bearing physical

## ACTIVITIES LIKE WALKING AND CARRYING GROCERIES, SKIPPING AND CLIMBING STAIRS MAKE YOUR BONES WORK AGAINST GRAVITY

activity, muscles push and tug against bones, making them even stronger.

Achieving a higher peak bone mass through exercise and proper nutrition during adolescence is important for the prevention of osteoporosis. Exercise and nutrition throughout one's life delays bone degeneration. Jogging, walking, or stair climbing three times per week, along with 1,500 mg of calcium per day is 70-90 percent of maximum effort, and it increases bone density of the lumbar (lower spine) by 5 percent over nine months. Individuals already diagnosed with osteopenia or osteoporosis should discuss their exercise programme with their physician to avoid fractures.

**Medicine:** There are medicines available to treat osteoporosis. Talk with your doctor about the risks and benefits of medicines for bone loss.

### Make your home safe

Reduce your chances of falling by making your home safer. Use a rubber bath mat in the shower or tub. Keep your floors free from clutter. Remove throw rugs that may cause you to trip. Make sure you have grab bars in the bath or shower.



**Dr Roza Olyai** is National Chairperson Adolescent Health Committee FOGSI; National Trainer Adolescent Health, FOGSI-IMA-IAP & WHO; Hon. Secretary FPAI, Gwalior, Founder Secretary Indian Menopause Society Gwalior; Coordinator "Club 35 Plus" Gwalior

Chief Editor "Adolescence" Publication of AHC FOGSI

Editor-In-Charge - "Menopause - A Reality" Publication of the Indian Menopause Society

Olyai Hospital, Hospital Road, Gwalior-MP, India

Phone: +91-751-2320616 Mobile: +91-9425112617

Email : rozaolyai@gmail.com

**Dr Shilpa Thaker** is MD, D.G.O., PhD, DHHM; Executive member Adolescent Health Committee FOGSI; Vice President Rajkot Ob/Gyn society; Treasurer IMS Rajkot Chapter

# BREAST HEALTH ISSUES MYTHS AND FACTS

By Dr P. Raghu Ram

**MYTH:** Most breast lumps are cancers.

**FACT:** Nine out of ten breast lumps are not cancers. However it is vitally important to investigate the breast lump in order to obtain a definitive diagnosis instead of assuming that it is harmless.

**MYTH:** Breast cancer affects only older women.

**FACT:** 80 percent of breast cancers occur in women over the age of 50. However, breast cancer can occur at any age and is increasingly being diagnosed at a much earlier age in India.

**MYTH:** Breast cancer does not occur in men.

**FACT:** Many people are unaware that men can develop breast cancer because they do not think men have breasts. In fact, both men and women have breast tissue. It is important to be aware that a small proportion of men do get breast cancer each year. Although precise statistics in India are unknown, approximately 300 new cases of breast cancer are diagnosed in men each year in the United Kingdom.

**MYTH:** We know what causes breast cancer.

**FACT:** We do not know what causes breast cancer. There are however well recognised risk factors. Being a woman and increasing age are the two most important factors. Other known risk factors are as follow:

- Previously diagnosed breast cancer in the same or other breast;
- Strong Family history of breast cancer (close relatives with breast cancer);
- Early onset of menstrual period (before age 12);
- Late menopause (after age 55);
- Not having children and having first child after age 30;
- Long term use of Hormone Replacement Therapy; and,
- Obesity (overweight particularly after menopause)



**MYTH:** If you have a risk factor for getting breast cancer, you are likely to get the disease.

**FACT:** The risk of getting breast cancer is not a certainty, even if you have one of the strongest risk factors.

**MYTH:** Family history of breast cancer is the most important risk factor for getting breast cancer.

**FACT:** The vast majority of women with breast cancer do not have a family history of breast cancer. Strong family history (genetic predisposition) accounts for only 5-10 percent of breast cancers.

**MYTH:** Breast feeding prevents breast cancer.

**FACT:** Breast feeding does not prevent breast cancer, but reduces the risk.

**MYTH:** Birth control pills cause breast cancer.

**FACT:** Modern day birth control pills contain a low dose of oestrogen and progesterone and hence are not associated with an increased risk of getting breast cancer.

**MYTH:** Women with large breasts have greater risk of developing breast cancer.

**FACT:** Size of the breast is not a risk factor.

**MYTH:** Injury to the Breast can cause breast cancer.

**FACT:** Injury to the breast does not cause breast cancer.

**MYTH:** Breast cancer cannot be detected early.

**FACT:** Breast cancer can be detected early. Breast cancer is treatable and curable if detected early.

**MYTH:** Breast cancer cannot be detected unless a lump is found in the breast.

**FACT:** Breast cancer can be detected many years before a lump is felt in the breast by way of Mammography (X ray of the breast).

**MYTH:** Mammography is 100 percent accurate in detecting breast cancer.

**FACT:** Mammograms are the most efficient way of detecting breast cancer early. Like other screening tests, they are not perfect. The accuracy of mammography is around 85 percent. The reasons are:

- Some cancers are very difficult to see on Mammogram;
- Some cancers, even though they are there, cannot be seen at all on Mammogram;
- The person reading the Mammogram can miss the cancer (This will happen occasionally, no matter how experienced the reader is)

**MYTH:** Breast cancer screening is effective in all age groups.

**FACT:** While it is important for women of all ages to be 'Breast Aware', breast screening is effective only in women over the age of 40. Routine breast screening for women under 40 and without symptoms has not yet been proven to be effective.

**MYTH:** Mammography is painful.

**FACT:** While Mammography may cause momentary discomfort, it is not painful. With Digital Mammography, the discomfort is even less.

**MYTH:** Mammography is not safe. It causes radiation hazard.

**FACT:** Mammography involves a tiny dose of radiation – the risk to health from this is insignificant. The radiation dose delivered during Mammography is the same as receiving a dental X ray. With Full Field Digital Mammography, the radiation is even less.

**MYTH:** Breast screening prevents breast cancer.

**FACT:** Breast screening helps find breast cancer if it is already there.

**MYTH:** Breast Self Examination is no different

from Breast Awareness.

**FACT:** Breast Self Examination (BSE) is a regular and repetitive monthly self examination of the breast performed by a woman at the same time each month for a set method. The concept of BSE has not proven to be beneficial.

Breast Awareness is about becoming familiar with the breasts and the way they change throughout a woman's life. It is a concept that encourages women to know how their breasts look and feel normally so that they gain confidence about noticing any change which might help detect breast cancer early. Breast Awareness, as a concept, is gaining increasing acceptance world over.

Changes that you should be aware of: You need to be aware of any those that are new or different for you, such as:

- A change in size – it may be that one breast has become noticeably larger or noticeably lower;
- A nipple has become inverted (pulled in) or changed its position or shape;
- A rash on or around the nipple;
- Discharge from one or both nipples;
- Puckering or dimpling of the skin;
- A swelling under the armpit or around the collarbone (where the lymph nodes are);
- A lump or thickening in the breast that feels different from the rest of the breast tissue; and,
- Constant pain in one part of your breast or in the armpit.

## Breast Awareness: 5-Point Code

1. Know what is normal for you;
2. Know what changes to look and feel for;
3. Look and feel;
4. Report changes to your doctor without delay;
5. Have Mammogram (X-ray of the breast) every year if you are aged 40 and over.

*Dr. P. Raghu Ram* is Director of KIMS-USHALAKSHMI Centre for Breast Diseases Krishna Institute of Medical Sciences, Hyderabad, India [www.breastcancerindia.org](http://www.breastcancerindia.org)

# GREAT NATIONAL MOVEMENT

## INSTITUTIONAL, GOVERNMENTAL AND NGOS PARTICIPATE IN MENOPAUSAL HEALTHCARE

**Dr Sunila Khandelwal \***

**Dr Seema Sharma \*\***

**I**t is a matter of great pride that, various NGOs are showing interest and coming forward in the field of Menopausal Health Care Awareness. As a result of continuous efforts of Indian Menopause Society, even government agencies have assured to incorporate and recommended such programmes as a policy in the workshops at rural centres.

This was evident with the grand success of Woman Health Awareness Programme held on April 2, 2010 at Jaipur. The Mayor of the city Mrs. Jyoti Khandelwal presided over the function and President of Rajasthan Pradesh Mahila Congress Mrs. Vijay Laxmi Bishnoi was the Chief Guest, and they showed their intention to take these health initiatives to the far outreached areas in the villages for the betterment of lives of midlife women.

It was an important day for all the medical fraternity of Mahatma Gandhi Medical College and Hospital and the members of Indian Menopause Society, and also for Jaipur Chapter and Forum of Breast cancer Protection to join hands together with all other esteemed organisations of Jaipur who are putting their dedicated efforts into the upliftment and empowerment of women in all areas.

The programme was organised in collaboration with Breast Cancer Protection Forum. We profoundly appreciate and congratulate the initiative and the support of the Chairperson Dr. Ramesh Sarin and Col. Pant, who also organised the car rally which proved a powerful way of spreading awareness especially in remote and rural areas. Certainly working together with a common cause, we can help women to fight cancers.



The commitment of Breast Cancer Protection Forum and IMS towards women healthcare made this a very fruitful event. The main attractions were the screening of the films for Breast Self Examination and the IMS documentary 'Sumangala'. The efforts of the Breast Cancer Forum were well appreciated as renowned TV artists played roles in the film. Through the IMS documentary the Message conveyed to mature women, is to openly discuss all menopausal treatment options with their primary healthcare provider before going ahead with them on their own. The pioneers of Menopausal Health Care professionals across the country contributed in making of this film.

The programme was well attended by representatives of various Clubs, Societies and Health organisations. Midlife women from all the corners of the city found it very effective and were overwhelmed with the knowledge they got regarding menopausal health issues and early recognition of Breast Cancer.

The yellow Ribbons for Menopause Awareness and Pink Ribbons for Breast Cancer Awareness were integrated in the rosette and all the participants felt awesome when using them.

The volunteers were young students and Interns, who took the lead and demonstrated great zeal in the movement. They distributed educational material from IMS and from Breast Cancer Protection Forum along with the CDs of Breast Self Examination and the IMS documentary 'Sumanagala' to all participants. The core content of the programme was a small exhibition on the theme.

We thank Dr. Bhagwat Swami, Zonal Organiser (Rajasthan & M.P.); and All India Women Conference, New Delhi for their efforts on mobilising the women from all corners of the city to participate in this programme.

The Indian Menopause Society as such is thankful to Media that showed clippings of the programme and helped the societies to spread the concept through newspapers, and thus played a vital role in spreading health awareness to the masses.

The CDs are with chapter secretaries. We urge you all to actively use and communicate the contents of the film which will make these efforts truly purposeful.



## स्तन कैंसर क्या है?

डा० नीरजा पौशनिक

**स्तन** कैंसर महिलाओं में अधिकतम होने वाले कैंसर के प्रकार में से एक है। कोई भी महिला स्तन कैंसर से ग्रसित हो सकती है। 10 में से एक महिला इस कैंसर से प्रभावित है।

स्तन कैंसर का निदान जितना शीघ्र हो, उसका उपचार उतना ही अधिक कारगर होता है।

स्तन कैंसर, स्तन कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि की वजह से होता है। इस प्रकार के कैंसर अन्य हिस्से में फैलने की संभावना ज्यादा होती है।

अतः स्तन कैंसर का प्रारम्भिक अवस्था में निदान एवं तत्काल उपचार अत्यावश्यक और महत्वपूर्ण है।

### Lru dñ j gks ds dñ . k

यद्यपि स्तन कैंसर होने के कारणों की सम्पूर्ण जानकारी अभी नहीं हो पाई है, फिर भी संभावित कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- आयु – उम्र के साथ स्तन कैंसर की संभावनाएं बढ़ती हैं। अधिकांशतः प्रभावित स्त्रियों की उम्र 50 वर्ष से अधिक पाई गई है।
- अनुवांशिक – जहाँ एक या अधिक घनिष्ठ सम्बन्धी स्तन कैंसर से प्रभावित हों।

- जिन स्त्रियों का एक स्तन पहले से ही कैंसर ग्रस्त हो।
- बधों का न होना या पहला प्रजनन 30 वर्ष की आयु के बाद हुआ हो।
- मासिक धर्म की जल्द शुरुआत होना (12 वर्ष की आयु के पहले)
- मासिक धर्म का देर से बन्द होना (55 वर्ष की आयु के बाद)
- मोटापा (अनुपात से अधिक वजन), विशेषतया मासिक धर्म बंद होने के बाद।

### Lru dñ j dñ lñ r

स्तन में कड़क गठान, स्तन की त्वचा पर गड्ढे बनना, स्तन के आकार में परिवर्तन, घाव, निपल अंदर की ओर धंसना, रक्त स्राव होना, बगल में गठान होना, हाथ में सूजन होना।

स्तन-कैंसर समान्यत एक गठान के रूप में उत्पन्न होता है। हालांकि मासिक धर्म के पहले या दरम्यान स्तनों की नाजुकता, दर्द होना अथवा भारीपन रहना सामान्य बात है। स्तन कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था में दर्द महसूस हो यह जरूरी नहीं है।

## Lru dġ j dsckjesaHġr; k

स्तन कैंसर सिर्फ अधिक उम्र की महिलाओं को ही होता है।

नहीं। यह सत्य है कि बढ़ती उम्र के साथ स्तन कैंसर की सम्भावनाएं भी बढ़ती हैं, लेकिन यह किसी भी उम्र में हो सकता है।

स्तन कैंसर के खतरे के कारण होने पर ही यह रोग जरूर हो सकता है।

नहीं। स्तन कैंसर का होना या न होना कदापि सुनिश्चित नहीं किया जा सकता भले ही किसी खतरे के कारण हो या न हो।

यदि आपके परिवार में स्तन कैंसर नहीं है तो आपको भी नहीं हो सकता।

नहीं। किसी भी महिला को स्तन कैंसर का खतरा हो सकता है। स्तन कैंसर पीड़ित महिलाओं में से लगभग 80 प्रतिशत के परिवार में किसी का स्तन कैंसर अनुवांशिक नहीं देखा गया है।

सिर्फ आपकी माता का पारिवारिक पक्ष में स्तन कैंसर होना, आपकी संभावना को प्रभावित कर सकता है।

नहीं। माता या पिता के पारिवारिक पक्ष में स्तन कैंसर होना आपकी संभावनाओं को समान रूप से प्रभावित करता है।

गर्भ-निरोधक गोलियों के कारण स्तन कैंसर हो सकता है।

नहीं। वर्तमान काल में उपलब्ध गर्भ निरोधक गोलियों में हारमोन, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन की मात्रा कम रहती है। इसके कारण स्तन कैंसर का खतरा नहीं बढ़ता है।

स्वयं स्तन परीक्षण, स्तन कैंसर के निदान का उत्तम तरीका है।

नहीं। स्तन कैंसर के प्रारम्भिक निदान के लिए (जब इसका सटीक उपचार संभव है) उच्च गुणवत्ता वाली, अत्याधुनिक फिल्म-स्क्रीन मेमोग्राफी सर्वाधिक विश्वसनीय उपाय है। जब

**स्तन-कैंसर सामान्यतः एक गठान के रूप में उत्पन्न होता है। हालांकि मासिक धर्म के पहले या दरम्यान स्तनों की नाजुकता, दर्द होना अथवा भावीपन रहना सामान्य बात है। स्तन कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था में दर्द महसूस हो यह जरूरी नहीं है।**

स्तन कैंसर मानव हाथों से महसूस करने लायक होता है, वह मेमोग्राफी में दिखने वाले सामान्य आकार के कैंसर से काफी बड़ा हो चुका है।

मुझे स्तन कैंसर का खतरा अधिक है और मैं कुछ भी नहीं कर सकती हूँ।

नहीं। स्तन कैंसर अधिक संभावना के खतरे को कम (समाप्त करने के नहीं) करने के कई कारगर उपाय हैं। जीवन शैली में बदलाव के द्वारा (मादक द्रव्यों का सेवन बंद करके, धूम्रपान बंद करके, नियमित व्यायाम, औषध-उपचार द्वारा) और अत्यधिक खतरे की संभावनाओं में शल्य-क्रिया का सुझाव भी दिया जा सकता है।

स्तन कैंसर का होना मृत्यु-दण्ड के समान है।

नहीं। प्रारम्भिक अवस्था में निदान होने पर स्तन कैंसर का पूर्ण उपचार संभव है। और इससे भी आगे, वर्तमान वैज्ञानिक युग के अत्याधुनिक उपचारों द्वारा किसी भी स्तर पर स्तन कैंसर का नियंत्रण संभव है।

## 'H?kfunku dk egB

स्तन कैंसर किसी भी महिला को हो सकता है।

प्रारम्भिक अवस्था में पता लगाने पर इसका उपचार पूरी तरह संभव है।

प्रारम्भिक अवस्था में निदान होने पर कई मरीजों के स्तन को बचाया जा सकता है।

मेमोग्राफी स्तन कैंसर के जल्दी पता लगाने का एक सटीक और प्रभावी तरीका है।

## 'H?kfunku dh fof/k k

**Lo; aLru ijHk k** स्तन कैंसर सामान्यतः एक गाँठ के रूप में उत्पन्न होता है। आप स्वयं अपने स्तनों की नियमित जाँच द्वारा स्तन कैंसर का जल्दी पता लगा सकती है।

पारिवारिक चिकित्सक या स्त्रीरोग विशेषज्ञ द्वारा स्तन परीक्षण 20 वर्ष की उम्र से ही, स्त्रियों को प्रत्येक 2 या 3 वर्ष में अपने स्तनों का चिकित्सक द्वारा परीक्षण करवाना चाहिए।

**eeLkQh t lp** मेमोग्राफी स्तनों का एक-रे मात्र है। यह महसूस होने से काफी पहले ही कैंसर की गठान का पता लगा लेता है। 40 वर्ष से अधिक आयु या जिन महिलाओं को स्तन कैंसर होने की संभावना अधिक हो, उन्हें वर्ष में एक बार मेमोग्राफी अवश्य करवानी चाहिए।

## Lo; aLru ijHk k

स्वयं स्तन परीक्षण का सही समय मासिक धर्म के पहले दिन के बाद से 7 से 10 वें दिन तक है, इस समय आपके स्तनों की स्पर्श-संवेदनशीलता सबसे कम रहती है।

यदि मासिक धर्म बंद हो गए हों तब महिला को प्रतिमाह एक

निश्चित तारीख को स्वयं स्तन परीक्षण करना चाहिए।

**Luku djrs le;** % अपनी दाहिनी भुजा उठाइये। बाएँ हाथ की अंगुलियों के पोरों की गद्वियों द्वारा दाहिने स्तन के प्रत्येक हिस्से को भलीभाँति स्पर्श करें। कोमलता में महसूस करें कि त्वचा के नीचे कहीं कोई मांसपिंड या किसी प्रकार का परिवर्तन तो नहीं है। अब बाएँ हाथ को उठाकर दाहिने हाथ का उपयोग करते हुए अपने बाएँ स्तन का परीक्षण करें।

**niZk ds l leus [kM gklj]** % यह देखें कि दोनों स्तनों के आकार में अन्तर, कोई असामान्य उभार, ऊपरी चमड़ी में बदलाव, निप्पल से कोई रिसाव। उसी प्रकार दोनों हाथ उठाकर यही सब देखें। सीधे लेटकर एक हथेली सिर के नीचे रखकर, दूसरे हाथ की हथेली और अंगुलियों से चारों ओर गोलाकार में दबाकर सम्पूर्ण स्तन का परीक्षण करें। इसी प्रकार दूसरे हाथ से दूसरे स्तन का परीक्षण करें।

स्तन के बाहरी सिरे पर शुरू करके अपनी अंगुलियों के समतल हिस्से को स्तनों के ऊपर निरन्तर गोलाकार घुमाते हुए निप्पल की ओर ले जाएं। इस तरह से पूरे स्तन का परीक्षण करें। दाहिने स्तन के लिए इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

इसके बाद चित्र के अनुसार बगल के भाग का परीक्षण करें।

याद रखिए सभी गठान कैंसर की नहीं होती। यदि आप ऐसी किसी भी गाँठ को महसूस करें तो सबसे पहले अपने पारिवारिक चिकित्सक या स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाएं।

## Lru dñ j dk miplj

उपचार निर्भर करता है – स्तन कैंसर के प्रकार पर, उसकी अवस्था (स्टेज) पर और हार्मोन ग्राह्य क्षमता पर।

उपचार अधिकांशतः कई विधियों द्वारा संयुक्त रूप से किया जाता है ताकि रोग को पूरी तरह नष्ट किया जा सके, गठान दोबारा न हो सके या फिर लक्षणात्मक आराम दिया जा सके।

मुख्य रूप से उपचार हैं – शल्य चिकित्सा, रासायनिक चिकित्सा (कीमोथेरेपी), विकिरण चिकित्सा (सिकाई या रेडियो थेरोपी) तथा हार्मोन चिकित्सा।

## 'K; fpfdR k

रोग के प्रकार एवं अवस्था को ध्यान में रखते हुए रोगी के स्तन के प्रभावित हिस्से या समूचे स्तन को ही निकाला जा सकता है।

प्रारम्भिक अवस्था में पता लगने पर कई मरीजों के स्तन को बचाया भी जा सकता है।

## fofdj . k fpfdR k

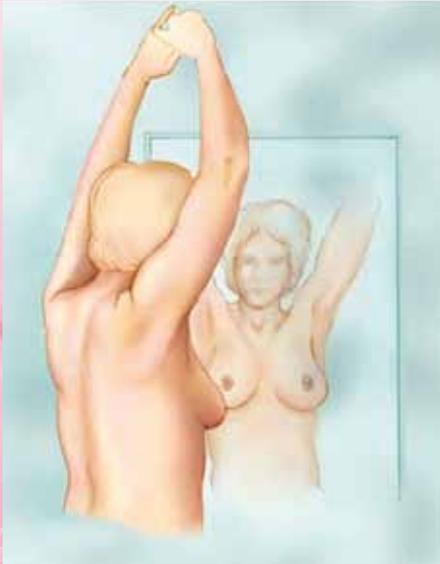
विकिरण चिकित्सा द्वारा कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट किया जाता है।

विकिरण चिकित्सा के प्रतिकूल-प्रभाव (साईड इफेक्ट), अस्थाई हैं व थोड़े समय में ठीक हो जाते हैं।

## jkl k fud fpfdR k %theFjsi H½

रासायनिक चिकित्सा (कीमोथेरेपी) में विभिन्न दवाओं द्वारा कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करके गठान को छोटा व नष्ट किया जाता है।

रासायनिक चिकित्सा (कीमोथेरेपी) के प्रतिकूल-प्रभाव अस्थाई हैं व थोड़े समय में ठीक हो जाते हैं। विज्ञान में हुए अनुसंधान के कारण इनका इलाज अब बेहतर ढंग से किया जा सकता है।



## MKE uljt k i l s k fud] , e, l ] Mht hvls

हेड, डिपार्टमेंट आफ ओ.बी, जी.वाँय.एन, बोम्बे हॉस्पिटल, इन्दौर अध्यक्ष, इन्दौर ओ.बी, जी.वाँय.एन सोसायटी

सेक्रेटरी, आई.एम.एस, इन्दौर चैप्टर

# मेरे प्रिय व्यंजन

डा० अंजो ज श्रीवास्तव

## बेकड वेज

देखने में सुन्दर, स्वाद में लाजवाब, कैलोरी में कम गुणों में पोष्टिक बनायें और खिलायें



## सामग्री:

- विभिन्न सब्जियाँ
- बेबी कोर्न
- मशरूम
- प्याज
- गाजर
- शिमला मिर्च
- टमाटर
- पनीर
- नुएत्री नुजेट्स



## बनाने का तरीका

- विभिन्न सब्जी के बड़े टुकड़े काटें, धो कर फ्राइंग पैन में डालें, हल्का नमक, मिर्च, और धनिया डालें।
- थोड़ा स्टीम करें
- एक चम्मच मक्खन डालें
- थोड़ा सा वाहीत सॉस और कद्दूकस पनीर, पिप्सी काली मिर्च मिलाकर फैला दें
- 350° पर अवन में बीस मिनट पकाएं, हल्का लाल होते ही उतार लें
- गर्म-गर्म खिलाएं

## औरेंज सूप्ले

आकर्षक, टेस्टी, गुणात्मक विवक

## सामग्री:

- 6 संतरा का जीरा
- 6 संतरा का रस
- कस्टर्ड सुगर 1/2 किलो
- लाइम कोर्दिल 50 मिली.
- संतरा का कलर 10 बूंदे
- संतरा का एस्सेंस 5 बूंदें
- 1 अण्डा
- 1 कप क्रीम



## बनाने का तरीका

- 1 कप क्रीम एक बार क्विप करें
- जिलेटिन पावडर चार चम्मच वॉटरबाथ में पका लें और ठण्डा करें
- संतरा का जीरा छोड़ सब सामग्री मिला लें, एक बार क्विप करें
- संतरा का जीरा मिला कर फ्रिज में सेट करें
- 4 घंटे बाद स्वीट डिश खाने के लिए तैयार।



M&E | jkt | Jhokro | प्रेसिडेंट इलैक्ट, आई.एम.एस  
2011-12, कन्सलटेंट गायनेकोलॉजीस्ट, लखनऊ



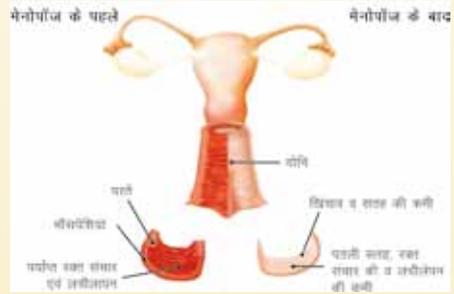
## इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी (महिलाओं और पुरुषों में क्लाइमेट्रिक के सभी पहलुओं के अध्ययन की सोसायटी)

रजोनिवृत्ति के साथ एक बदलाव: योनि शोष (वेजाइनल एट्रोफी)

- बढ़ती उम्र के साथ महिलायें अपनी योनि और मूत्रांगों में जो परिवर्तन अनुभव करती हैं उसका मुख्य कारण है – गिरता हुआ एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर।
- ये परिवर्तन, सूखापन, जलन, खुजली और संभोग के समय दर्द इत्यादि पैदा करते हैं जिन्हें वेजाइनल एट्रोफी के लक्षण अनुभव कहा जाता है। इस समस्या से तकरीबन चालीस प्रतिशत रजोनिवृत्त महिलायें प्रभावित होती हैं। इसलिये अपने चिकित्सक के साथ इन मुद्दों को उठाने में शर्मिदा न महसूस करें।
- मेनोपॉज के कुछ लक्षण-अनुभव जैसे हॉट फ्लेशस (गर्मी के बफारे) जो गुजरते समय के साथ खत्म हो जाते हैं, उसके विपरीत एट्रोफी, समय के साथ बढ़ती चली जाती है।
- प्राकृतिक रजोनिवृत्ति के पश्चात् या सर्जिकल मेनोपॉज (जिसमें अण्डाशय निकाल दिये हों) या कुछ मेडिकल बीमारियों जिसके इलाज में कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी का प्रयोग हुआ हो (जिससे अण्डाशय की कार्य शक्ति नष्ट हो गयी हों) इन सभी अवस्थाओं में वेजाइनल एट्रोफी हो जाती है।
- आप किस तरह अपनी योनि, मूत्र मार्ग व बाहरी जननांगों को स्वस्थ बनाये रख सकती हैं, इसी विषय पर यह पुस्तिका सलाह प्रदान करती है।

; klu LohE; dsfy, . LVk u D; laegBoiwZgS\

- योनि मार्ग में स्वस्थ ऊतक (टिशू) बनाये रखने के लिए एस्ट्रोजन का पर्याप्त स्तर जरूरी है।
- योनि मार्ग की ऊपरी सतह में एस्ट्रोजन रिसेप्टर्स होते हैं जो कि हार्मोन के प्रभाव में इस सतह को मोटा और लचीला बनाये रखते हैं।



- रक्त में एस्ट्रोजन का संचार कम होने के साथ ही वेजाइनल वाल (योनि सतह) सूखी व पतली हो जाती है।
- प्राकृतिक रूप से स्वस्थ योनि अम्लीय होती है, लेकिन रजोनिवृत्ति के साथ ही यह क्षारीय हो सकती है जो महिलाओं के मूत्रांगों में संक्रमण की स्थिति उत्पन्न कर देती है।
- बाहरी जननांगों में भी, बढ़ती उम्र के साथ परिवर्तन आते हैं। वसा ऊतकों की कमी से सिकुड़न हो जाती है, जिससे अतिसंवेदनशील क्लाइटोरिस वाला क्षेत्र बाहरी सतह पर आने के कारण परेशानी हो सकती है।
- अंदर की मांसपेशियां कमजोर होने के साथ ही पेशाब संबंधी विकार जैसे बार-बार पेशाब लगना व पेशाब पर नियंत्रण रखने में कठिनाई अनुभव होती है।

ot kbzy , VqH l sD; k y{k k vuho gl'sgS

- जलन, खुजली, खिँचाव या अन्य असुविधा।
- योनिस्त्राव की कमी के कारण सूखापन हो जाता है जिससे संभोग में दर्द या असहनीयता महसूस होती है।
- हल्की चोट या घर्षण से सूखी अंदरूनी सतह तड़क सकती है जिससे मामूली रक्त स्त्राव भी हो सकता है।
- एट्रोफिक वेजीनाईटिस (सूजन) से पेशाब करते समय दर्द व संक्रमण भी हो सकता है।
- बढ़ती योनि क्षारीयता के कारण लगातार बदबूदार स्त्राव भी हो सकता है, जो कि गलती से फंगस (फंफूंद) संक्रमण भी माना जा सकता है।

exfdl rjg l sbl ;ku t yu o ckgjh vli  
ijskuh dks de dj l drh gw

- प्राकृतिक रेशों से बने सूती वस्त्र पहनें। अंतः वस्त्र नियमित रूप से बदले और रात को यथा संभव नहीं पहनें।
- कसे हुए तंग कपड़ों में अधिक पसीना आता है इसलिये इनका उपयोग कम से कम समय के लिए ही करें। गीले वस्त्र या पसीने से भीगे हुए वस्त्र व्यायाम के तुरंत बाद ही बदल डालें।
- सुगंधित उत्पादों से कपड़ों की धुलाई नहीं करें। एलर्जी के लक्षण अनुभव होने पर अच्छे धुलाई पाऊंडर से दो-तीन बार वस्त्र खगोलें।
- स्त्रे, डयूशिंग आदि से बचे एवं टेम्पून व सुगंधित पैड अथवा टिश्यू पेपर (नेपकिन) का उपयोग न करें।
- अगर जलन व खिँचाव है तो शेविंग या वैक्सिंग ना करें।
- शुद्ध कोमल जल से जननांगों को साफ रखें और साबुन की अपेक्षा सोप क्रीम, शॉवर जैल, बबल बॉथ इत्यादि अन्य विकल्प अपनायें।
- शारीरिक संबंधों में सक्रियता, वास्तव में आपको इन परेशानियों में सुधार ला सकती है क्योंकि उत्तेजक अवस्था में रक्त संचार बढ़ता है जो कि योनि ऊतक स्वस्थ बनाये रखने में सहायक होता है। (नीचे उपचार देखें)
- जननांगों के संक्रमण से बचने के लिए हमेशा सुरक्षित संभोग संबंध बनाये।
- धूम्रपान न करें। धूम्रपान के कारण रक्त प्रवाह में कमी हो जाती है। प्रभावित योनि कोशिकाओं की एट्रोफी होने की संभावना भी अधिक होती है। धूम्रपान का सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

D; k mi plj mi yC/k gS

- ठण्डे जल से धोना या दबाकर सफाई करने से खुजली व खिँचाव में आराम आता है। एक लीटर पानी में आधी चम्मच सोडा बाई कार्बोनेट घोले और कपड़े में भिगोकर कोमलता से तीन बार लगायें और सुखायें। बाहरी जननांगों को सूखा व ठण्डा रखें और खुजली न करें। इस उपचार से आराम नहीं आने पर तुरंत स्त्री रोग चिकित्सक से जाँच व उपचार करवायें।
- वेजाईनल ल्यूब्रीकेंट्स, घर्षण कम करके संभोग को सुखद बना सकते हैं। के-वाई जेली के साथ कंडोम का उपयोग सुरक्षित है पर तैलीय ल्यूब्रीकेंट्स का उपयोग कंडोम के साथ नहीं करना चाहिए।
- बादाम या नारियल का प्राकृतिक तेल इस स्थिति में सहायक होता है, पर अप्राकृतिक तेल या मरहम से सूजन व खुजली की परेशानी और बढ़ सकती है।
- विटामिन 'ई' के (कैप्सूल या क्रीम) के उपयोग से आराम मिल सकता है।
- नेचुरल फायटोएस्ट्रोजन भी संभवतः प्रभावशीलता के कारण उपयोग किये जाते हैं, पर लम्बे समय के लिए उपयोग के लिए, सुरक्षित आंकड़ें अभी उपलब्ध नहीं हैं।

fpfdR dl; mi plj

- सही निदान के लिए चिकित्सक की सलाह महत्वपूर्ण है। सभी कारणों की सम्पूर्ण जाँच करके आवश्यक दवाईयां दी जाती है।
- प्राकृतिक रजोनिवृत्ति (गर्भाशय की उपस्थिति में) वेजाईनल एस्ट्रोजन (पैच, गोली, जैल) के साथ प्रोजेस्ट्रोन (मिश्रित थेरेपी) गर्भाशय कैंसर के खतरों को कम करने लिए आवश्यक है। परन्तु हिस्ट्रिकटॉमी (गर्भाशय निष्कासन शल्य चिकित्सा) के पश्चात्, मात्र एस्ट्रोजन ही पर्याप्त होता है।

इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी, आस्ट्रेलियन मेनोपॉज सोसायटी की आभारी हैं जिन्होंने मूलतः यह जानकारी तैयार कर, इसके वैश्विक उपयोग की अनुमति प्रदान की।

प्रत्येक महिला के लिए यह मेडीकल व वैज्ञानिक जानकारी प्रासंगिक नहीं भी हो सकती है, अतः हमेशा अपने चिकित्सक से चर्चा कर, सलाह लेनी चाहिये।

हिन्दी अनुवादक:

MWl quyk [k Myoky

i oZv/; {H bf.M; u enki W l l k Vh

b&es%sunila.khandelwal@gmail.com

o:l bV%www.indianmenopausesociety.org

# मेनोपॉज—एक सामान्य प्रक्रिया

डा० नीरजा पौडवाल

**उ**म्र का बढ़ना एक बहुत ही सामान्य प्रक्रिया है। बुढ़ापा कोई असाध्य बीमारी नहीं है। आप वृद्धावस्था का इलाज नहीं कर सकते। पर उसे हम सुरक्षित तरीके से, उसमें आने वाली समस्याओं को सुलझा सकते हैं, बेहतर बना सकते हैं एवं दीर्घायु को प्राप्त कर सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा के अनुसार मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति, महावारी का स्थायी रूप से रूक जाना है। जो कि अण्डाशय से निकलने वाले हार्मोन्स की कमी के कारण होता है। यह हमारे जीवन का लगभग एक तिहाई हिस्सा है। मेनोपॉज को लेकर लोगों के मन में भय, मिथ्या धारणाएँ, कई तरह के सवाल, व्यग्रता व चिंताएँ देखने को मिलती हैं। 45 वर्ष की उम्र के बाद आने वाले एक पड़ाव में

अधिकतर महिलाएं थकीं-थकीं सी दिखती हैं। इनके पास अपने अलावा सब के लिए समय होता है। और वे असमय ही बुढ़ापे का शिकार हो जाती हैं और बीमारियों से घिर जाती हैं। इस दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव आने लगते हैं इसमें से प्रमुख है माहवारी की अनियमितता। कभी तो माहवारी जल्दी-जल्दी आने लगती है और कभी इनका अंतराल दो से तीन महीने का हो जाता है। कुछ महिलाओं में नियमित महीना आता रहता है और फिर अचानक आना बंद हो जाता है। समस्या केवल माहवारी की ही नहीं होती, जो कि प्रजनन शक्ति को लगभग समाप्त कर देती है। इस समय शरीर के विभिन्न अंगों पर जैसे मस्तिष्क पर, आंखों में, हृदय में, शरीर की पाचन क्रिया पर, धमनियों पर, हड्डियों पर, गुर्दों पर, पेशाब की थैली पर, कहने का मतलब है हर अंग पर इसका असर देखा जा सकता है। शारीरिक के साथ-साथ मानसिक प्रभाव उससे भी अधिक देखने में आता है। जिससे कि जीवन की गुणवत्ता पर गहरा असर पड़ता है, व समय रहते अगर इसकी रोकथाम व इलाज न कराने पर यह असर न केवल महिला अपितु उसके पूरे परिवार को बुरे रूप में प्रभावित करता है।

**jt kuoũk dh i zqk l eL; k aD; k g&**

- आरंभिक दिनों में पसीना अत्याधिक मात्रा में आना, रात में पसीना अधिक आना।
- चेहरे पर, कान पर व गर्दन पर अचानक से गर्मी का अहसास जिसे हम हॉट फ्लशेस कहते हैं।

*समस्या केवल माहवारी की ही नहीं होती, जो कि प्रजनन शक्ति को लगभग समाप्त कर देती है। इस समय शरीर के विभिन्न अंगों पर जैसे मस्तिष्क पर, आंखों में, हृदय में, शरीर की पाचन क्रिया पर, धमनियों पर, हड्डियों पर, गुर्दों पर, पेशाब की थैली पर, कहने का मतलब है हर अंग पर इसका असर देखा जा सकता है।*



- मूड अस्थिर हो जाता है उतार चढ़ाव आते हैं जैसे कि चिढ़चिड़ापन, गहन उदासी और अनिद्रा।
- कुछ महिलाओं में पेशाब की समस्या जैसे पेशाब का नहीं उतरना या उसका बार-बार आना या फिर पेशाब का एकदम से छूट जाना भी प्रमुख लक्षणों में से एक है।
- कुछ महिलाओं में योनि मार्ग में बार-बार संक्रमण हो जाता है, खुजली आती है या फिर सफेद पानी का अधिक स्राव होता है।
- कई महिलाओं को योनि में सुखापन आ जाता है जिससे संभोग करते समय दर्द होता है।
- जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है कमर दर्द, जोड़ों का दर्द अधिक होने लगता है।

ये तो हुई कुछ कम गंभीर समस्याएं जो कि आम तौर पर पाई जाती हैं। उम्र के इस दौर में कुछ समस्याएं तो इनसे भी अधिक गंभीर होती हैं उनमें से प्रमुख हैं—

आस्टियोपोरोसिस या हड्डियों में घनत्व की कमी, जोड़ों की क्षमता में कमी। जरा सी चोट लगने पर फ्रैक्चर की संभावना बढ़ जाती है। और अगर ये फ्रैक्चर कूल्हे की हड्डी या रीढ़ की हड्डी का हो तो समस्या और भी गंभीर हो जाती है। यह समस्या 50 से 60 प्रतिशत महिलाओं में पाई जाती है जिससे कि हम एक्स-रे या बी.एम.डी. (बोन मिनरल डेन्सिटी) नाप या सुनिश्चित कर निदान पा सकते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है ये समस्या ज्यादा गंभीर हो सकती है या फिर कैल्शियम की कमी भी इसका प्रमुख कारण है या जो महिलाएं बहुत ज्यादा कैफीन (चाय या काफी के रूप में) का सेवन करती हैं और जिनकी जीवन शैली ज्यादा आरामदायक है या कहना चाहिए निष्क्रियता या नियमित व्यायाम की कमी। शरीर अगर बहुत दुबला है या फिर कुछ मामलों में ये अनुवांशिक भी होती हैं।

दूसरी गंभीर समस्या है हृदय रोग — इस दौरान शरीर में इस्ट्रोजन की कमी होने के इस हार्मोन का दिल के दौरों को कम करने वाला असर समाप्त हो जाता है। हृदयघात की संभावना बढ़ जाती है और जो कि न केवल रोग ग्रस्तता अपितु मृत्यु का प्रमुख कारण बन जाता है। ये उन महिलाओं में ये ज्यादा होता है जिनमें बढ़ती उम्र के साथ-साथ परिवार में हृदयरोग अनुवांशिक हो या मोटापा हो, व्यायाम का अभाव, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, शरीर में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा ये सभी कारण हृदय रोग को बढ़ावा देते हैं।

भावनात्मक समस्या या मानसिक असंतुलन — यह भी एक गंभीर समस्या है। चिड़चिड़ापन, ज्यादा गुस्सा आना, मन में अस्थिरता, गंभीर उदासी (डिप्रेशन) में ज्यादा खाना — खाना और वजन का बढ़ना, कमर दर्द के साथ फिर व्यायाम नहीं करना ये एक पूरा कुचक्र है जो महिला की रोग ग्रस्तता और मृत्युदर को बढ़ाता है। उदासी के कारण व उसके बगैर भी उम्र के साथ धीरे-धीरे स्मृति व अन्य बौद्धिक क्षमताओं में आंशिक कमी आने लगती है। अधिकांश में ये मामूली होती है लेकिन 5 से 10 प्रतिशत में यह गंभीर रूप धारण

करके डिमेंशिया या बुद्धिभ्रंश कहलाती है। इन महिलाओं को अपने दैनिक कार्यों में अनेक दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

## mi plj

इन सारी चर्चाओं के बाद अब हम आते हैं उपचार पर। सबसे कारगर उपचार या उपाय है हमारी दिनचर्या में परिवर्तन। हमारे शरीर में आए परिवर्तन को देखते हुए हमें हमारी दिनचर्या में खानपान में, अपनी सोच में परिवर्तन लाना बहुत आवश्यक है।

- समय पर सोना — समय से उठना बहुत जरूरी है।
- नियमित व्यायाम अगर हम करते हैं तो ये हमारे जीवन में आयु वृद्धि कर सकता है।

बढ़ती उम्र में शरीर में जो बदलाव आते हैं वे हमारी निष्क्रिय जीवन शैली के कारण और ज्यादा तकलीफदायी हो जाते हैं। पहले ये कहा जाता था कि आप अगर हफ्ते में पांच दिन भी नियमित व्यायाम करें तो वे आपके स्वास्थ्य के लिए उत्तम है पर नहीं अगर आप रोज खाना खाते हैं तो व्यायाम भी रोज जरूरी है दिनभर में आपने जितनी कैलोरी ली है उसी हिसाब से अगले दिन का व्यायाम होना चाहिए। आपको सारी कैलोरी बर्न करनी है जलानी है सेफ डिपॉजिट में नहीं रखना है। व्यायाम अकेला एक ऐसा प्रभावी तरीका है जो जीवन को जीवन से भर देता है। बढ़ती उम्र के साथ होने वाले सारे परिवर्तनों को रोकने के लिए सही ढंग से किया जाने वाला व्यायाम बहुत कामयाब सिद्ध हुआ है। अगर हम इसे रामबाण दवा कहें तो भी गलत नहीं होगा। व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। हड्डियों के रोग, उनका कमजोर होना जैसे रोग, व्यायाम करने वालों से दूर रहते हैं। जो महिलाएं व्यायाम करके क्रियाशील बनी रहती हैं उनका शरीर खून में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करने में ज्यादा सक्षम होता है यानि डायबिटीज होने का खतरा इन महिलाओं को कम रहता है। व्यायाम से आश्रुआर्टिस का इलाज तो नहीं होता पर मांसपेशियों में मजबूती आती है, इससे दर्द में कमी भी जरूर आती है। व्यायाम आरंभ करने के लिए कोई भी उम्र हो सकती है, अभी हमने अखबारों में पढ़ा अमिताभ बच्चन जी ने 60 साल की उम्र में जिम जाना शुरू किया है। कहने का तात्पर्य यह है कि स्वास्थ्य पर नियंत्रण पाने के लिए किसी भी उम्र में जिम जाना शुरू किया जा सकता है। स्वास्थ्य पर नियंत्रण पाने के लिए कोई भी उम्र जल्दी या देर वाली नहीं कही जा सकती।

## McE uljt k i lskud] , e, l ] Mt hvks

हेड, डिपार्टमेंट आफ ओ.बी. जी.वॉ.एन. बोम्बे हॉस्पिटल, इन्चौर अध्यक्ष, इन्चौर ओ.बी. जी.वॉ.एन सोसायटी सेक्रेटरी, आई.एम.एस, इन्चौर चैट्टर



# IMS MARCHING AHEAD...

36 chapters, over 2000 dedicated members, a vibrant Club 35+

Join our activities and make a difference to yourself and others around you

IMS Chapter	Date	Activity
Surat Dr C. H. Trivedi	20th Oct. During Oct.	Topic - Menopause , Andropause and Sexuality Health Check up including Pap smears and Mammography for Club 35+ Members
Calicut Dr Shobhana Mohandas	During Oct.	Public Awareness programmes at • Elite Mission Hospital, Thrissur; • Baby Memorial Hospital; • Calicut Medical College; • Perintalmanna and Kannur; • Valluvanad hospital, Ottapalam. • Palakkad
Chandigarh Dr Neelam Agarwal	11th Oct 18th Oct. During Oct. November	Radio Talk on PrasarBharti – FM1 Press Conference & Press note in all News Papers and City Channel Public Awareness programme on Menopause and Breast Cancer Osteoporosis
Jodhpur Dr Renu Makwana	8th Oct 14th Oct 18th Oct	Public Awareness Programmes Public Awareness Programme on Atropic Vaginitis Panel Discussion on Menopausal Problems and Atropic Vaginitis
Udaipur Dr Kaushal Chundawat	9th Oct  18th Oct Oct last week	Public Awareness Programme for Slum Dwellers at Anganvadi Centre at Indira Nager ( Free – Hb, Blood Sugar, Pap Smear etc.) Public awareness Programme in association with Rotary Club or MahilaSamaj Urogynec CME – Sponsored by Zydus
Varanasi Dr Anuradha Khanna	17th Oct. 18th Oct. 19th Oct.	Public Awareness Programme Public Awareness Programme Club 35+ – Menopause Awareness Programme
Pune Dr Jyoti Unni Dr Mohan Magdum	5 pm, 18th Oct.   11 am, 21st Oct.	Public Awareness Programme on Wellness for Women Over 40 in Marathi Co-ordinators; Dr Vaishali Biniwale and Dr Urvashi Yavalkar Venue: SM Joshi Auditorium, Pune Panelist would include- Dr Smita Jog ( Gyn), Dr Ashish Babhulkar (Ortho), Dr Purnori Saokar (Skin), Dr SuparnaTelang (Psych), Dr Mohan Magdum (Endo), Dr Sumedha Bhosale (Fitness expert) Public Awareness Programme on Wellness for Women over 40 in English for Women Members of Boat Club, Pune Venue: Boat Club, Pune Prog Co-ordinators: Urvashi Yavalkar and Vaishali Biniwale Programme: 1) Dr RashmiLohiya: Dermatologist on skin care 2) Priyadarshini Joshi: Nutritionist 3) SmitaShirole and Dr Dhara Kapoor: Fitness
Chennai Dr Mala Raj	13th Oct. 6 pm to 8 pm During Oct.	Public awareness Programme in association with rotary Club at Taj Mount CME is being organised in RSRM with the theme being "Problems of post-menopausal vaginal atrophy and management"
Hyderabad Dr C. Ambuja	19th Oct.	Public Awareness Programme E- Manthan