

ആർത്വവിരാമം

Dr.Shobhana Mohandas.MD.DGO.FICOG.

Sec. Gen. Indian Menopause society, 2016.

Consultant, Sun Medical centre, Thrissur, Kerala



ആർത്വവിരാമം അഥവാ menopause ഉണ്ടാകുന്ന ഘട്ടം ഒരു സ്ത്രീയുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട സമയമാണ്. സ്ത്രീയുടെ എല്ലാ മാസവും ഉണ്ടാകുന്ന ആർത്വചക്രം പൂർണ്ണമായും നിലക്കുന്നതിനെയാണ് ആർത്വവിരാമം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. സാധാരണ സ്ത്രീകൾക്ക് 45-55 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കാണ് ആർത്വവിരാമം ഉണ്ടാകുക.

ആരോഗ്യ നില മെച്ചപ്പെട്ടതോടെ മനുഷ്യായുസ്സിനു ദൈർഘ്യം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരു സ്ത്രീ ജീവിതത്തിന്റെ മുന്നിലൊന്നു ഭാഗം ആർത്വവിരാമത്തിന് ശേഷമാണ് ചിലവാക്കുന്നത്. 45- 50 നും ഇടയ്ക്കു പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ചില ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഹോർമോണുകളുടെ കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ഈ പ്രായത്തിലാണ് സ്ത്രീകൾ ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ മുതിർന്നു ജോലിക്കും ഉപരിപഠനത്തിനും സ്വന്തം കുടുംബം തുടങ്ങാനും മറ്റുമായി വീട് വിട്ടു പോകുന്ന ഈ കാലഘട്ടം സ്ത്രീകൾക്ക് മാനസികമായും വൈകാരികവുമായി ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ആർത്വവിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ചു ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അത് നേരിടാനും പരിഹാരം കാണാനും സാധിക്കും.

ആർത്വവിരാമം കഴിഞ്ഞുള്ള ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ചെറിയ ശതമാനം സ്ത്രീകള്ക്ക് വളരെയധികം ചൂട് അനുഭവപ്പെടും. ചൂട്ടു പുകയുന്നു, എന്ന് തോന്നുന്ന ചില നിമിഷങ്ങള്ക്ക് ശേഷം ചിലർക്ക് വിഷാദം, ദേഷ്യം, എന്നീ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ഇത് കുടുംബജീവിതത്തെ കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു. ബെങ്കിൽ വൈദ്യ സഹായം തേടി സുഖകരമായ ദിവസങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാൻ സാധിക്കും. പ്രായം കൂടുന്തോറും ഹോർമോണുകളുടെ കുറവ് മൂലം അസ്ഥികളിൽ സുഷിരങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ഈ അവസ്ഥക്ക് ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് എന്നാണ് പേര്. ഉചിതമായ ഭക്ഷണ ശൈലിയും പതിവായ വ്യായാമമുറകളും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകില്ല.

ആർത്വവിരാമത്തിനു ശേഷം ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെ പറ്റിയാണ് താഴെ പ്രതിപാതിച്ചിരിക്കുന്നത്. .

അമിതമായ ചൂട് തോന്നൽ: ഹോട്ട് ഫ്ലാഷ്സ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗങ്ങൾ 30 സെക്കന്റ് മുതൽ കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾ വരെ ചൂട്ടു പുകയുന്ന പോലെ തോന്നും. അണ്ടാശയങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഈസ്റ്റ്രോജൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥക്ക് കാരണം. ചൂടിനൊപ്പം, വിയർപ്പും അമിതമായ ഹൃദയമിടിപ്പും 2 മുതൽ 10 മിനുട്ട് വരെ ഉണ്ടായിരുന്നേക്കാം. മുഖത്തു ചൂട് അനുഭവത്തിപ്പെട്ടു തുടങ്ങി

നെഞ്ഞിലേക്കും , കഴുത്തിനും പുറകിലും പിന്നെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പോരും. ശരീരഭാഗങ്ങൾ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ പൊള്ളുന്ന പോലെ തോന്നിയേക്കാം. ഇതോടു കൂടി മുഖം ചുവന്നു തുടുത്ത പോലെ കാണാം. രാത്രി കാലങ്ങളിലും ഇത് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. . അമിതമായ ഹൃദയമിടിപ്പും 2 മുതൽ 10 മിനുട്ട് വരെ ഉണ്ടായിരുന്നേക്കാം. എന്നാൽ ഒരു ദിവസം തന്നെ പലവട്ടം ഈ ചൂട് തോന്നി കഴിഞ്ഞാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടി വരും. ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷം പലർക്കും ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാറില്ല. ചിലർക്ക് വല്ലപ്പോഴും മാത്രം ഇത് അനുഭവപ്പെടും.

ആർത്തവവിരാമത്തിനു തൊട്ടു മുൻപും, കഴിഞ്ഞുള്ള ആദ്യ കാലങ്ങളിലും ആണ് ഇത് കൂടുതൽ പ്രകടമാകാറ്. എരിവു, പുളി,അമിതമായ ഉപ്പ് , ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ , എന്നിവ ഹോട്ട് ഹോട്ട് ഫ്ലാഷസ് ന്റെ വരവ് കൂട്ടിയേക്കാം. മാനസിക വിഷമം ഉള്ളവർക്ക് മാത്രമേ ഈ അനുഭവം ഉണ്ടാകൂ എന്ന് പറയാനാവില്ല. അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക, ചായ, കാപ്പി, എന്നിവ അമിതമായി കുടിക്കാതിരിക്കുക, തണുത്ത ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഇരിക്കുക, പ്രാണയാമം പോലെ ശ്വാസം നീട്ടി വലിച്ചുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ , പിരിമുറുക്കം കുറക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ, എന്നിവ hot flashes നെ തരണം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗപ്രദമാണ്.

സാധാരണ ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടും ചൂട് വരുന്ന അവസ്ഥ തുടരുകയാണെങ്കിൽ ഈസ്ട്രജൻ അടങ്ങിയ ഗുളികകൾ ഒരു ഗയിനക്കോ ഓജിസ്റ്റ് ന്റെ സഹായത്തോടു കൂടി കഴിക്കേണ്ടി വരും. മനുഷ്യ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഈസ്ട്രജനോട് സാമ്യമുള്ള ചില രാസവസ്തുക്കൾ ചെടികളിൽ നിന്നും ലഭ്യമാണ്. ഇവയെ ഫ്ലിറ്റ്റ്റോഎസ്റ്റ്രോജൻ എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഈസ്ട്രജൻ ഗുളിക കഴിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത അവസ്ഥകളിൽ ഫ്ലിറ്റ്റ്റോ ഈസ്റ്റ്രജൻ ഗുളികകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്.

3-5 കൊല്ലം വരെയെ ഈസ്ട്രജൻ ഗുളികകളുടെ ആവശ്യം ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ. 3-5 കൊല്ലം വരെ ഈസ്ട്രജൻ ഗുളിക കഴിച്ചത് കൊണ്ട് കാൻസർ രോഗം വരില്ല എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട് . അതിനാൽ പേടിയില്ലാതെ ഈ ഗുളിക കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

നമുക്ക് കഴിക്കാവുന്ന ചില ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിലും ഫ്ലിറ്റ്റ്റോഎസ്റ്റ്രോജൻ ഉള്ളതിനാൽ ഇവ ഭക്ഷിച്ചാലും ആർത്തവവിരാമത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് ശരീരത്തിൽ വരുന്ന ചൂടിനു ഒരു പരിധി വരെ ശമനം ലഭിക്കും . സോയ ബീൻസ് സോയ കഷ്ണങ്ങൾ,എളുപ്പ്, കടല, ചെറിയ അളവിൽ വെളുത്തുള്ളി, മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ, ഉണങ്ങിയ അപ്രികൊറ്റ്,ഇന്ത്യൻപ്പഴം, നിലക്കടല, എന്നിവയിൽ ഫ്ലിറ്റ്റ്റോഎസ്റ്റ്രോജൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഓ സ്റ്റീ യോ പോറോസിസ്

അസ്ഥികളിൽ ഉള്ള സുഷിരങ്ങളുടെ എണ്ണവും വലിപ്പവും കൂടി എല്ലുകൾക്ക് ബലക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഓസ്റ്റിയോ പോറോസിസ് എന്ന് പറയുന്നത്. കാത്സിയം, ഫോസ്ഫോറസ്, എന്നീ ധാതുക്കൾ കൊണ്ടാണ് അസ്ഥികൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇതിനു ഈസ്റ്റ്രജൻ എന്ന ഹോർമോൺ ആവശ്യമാണ്. ആർത്തവവിരാമ ശേഷം ഈസ്ട്രജൻ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ അസ്ഥികളിൽ കാല്സിയത്തിന്റെ കുറവ് മൂലം അവ ബലക്കുറവു ഉള്ളത് ആവുകയും ചെയ്യും .

ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യത്തിനു കാത്സിയം ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ എല്ലുകൾക്ക് ബലം ഉണ്ടാക്കാൻ

സഹായകരമാണ്. ശരീരം നന്നായി അനക്കുന്ന നടത്തം, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക, എന്നത് പോലെ യുള്ള വ്യായാമമുറകൾ ആണ് ഉത്തമം. പാൽ,പാലിന്റ ഉത്പന്നങ്ങൾ, പച്ചിലക്കറികൾ, ചെറിയ മീനുകൾ, എന്നിവയിൽ കാത്സിയം ഉണ്ട്.



pic src:www.harianna.com modified by Gaea Times

എല്ലുകളിൽ സുഷിരങ്ങൾ വർധിക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ



Dexa scan machine;

അവ പൊടിഞ്ഞു ചെറുതാകുമെന്നിരിക്കും. ഈ അവസ്ഥ എല്ലാവരിലും വേദനയോ മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളോ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഈ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടു പിടിക്കാൻ calcaneal ultrasound, DEXA scan,

എന്നീ പരിശോധനകൾ ലഭ്യമാണ്. എക്സ്-റേയിൽ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുമ്പോഴേക്കും രോഗം ഒരു പാട് വർധിച്ചിരിക്കും. അതിനാൽ രോഗം കണ്ടു പിടിക്കാൻ ഡെക്സ് ആണ് ഉത്തമം.

35 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ സ്ഥിരമായി 20 മിനിറ്റ് നടക്കുന്നത് ഈ രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ഏറെ സഹായിച്ചിരിക്കും. പാൽ ,പാലുല്പന്നങ്ങൾ, ഫലവർഗങ്ങൾ, പയർവർഗങ്ങൾ, എന്നിവയിൽ നല്ല അളവിൽ കാത്സിയം അടങ്ങുന്നതിനാൽ ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ നല്ല



പോലെ ഉൾപെടുത്തണം. ചായ, കാപ്പി, തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം.

പുറം വേദന; 40 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് പലപ്പോഴും നട്ടെല്ല് ഭാഗത്ത് വേദന അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. പെട്ടെന്നുള്ള ശരീരത്തിന്റേ നീക്കങ്ങൾ മൂലം നീർകെട്ടു വരുന്നതാണ് ഇതിനു പ്രധാന കാരണം. വേദന സംഹാരികൾ കഴിക്കുകയും നട്ടെല്ലിനു വിശ്രമം കൊടുക്കുകയും ചെയ്താൽ ഇത് മിക്കവാറും സുഖപ്പെടാറുണ്ട്. വേദനിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് ചൂട് വെക്കുക രോഗശമനത്തിന് ഉപയോഗപ്രദമാണ്.

മാംസപേശികൾക്ക് ബലം കിട്ടാൻ തക്ക വ്യായാമമുറകൾ ചെയ്യണം. അമിതമായ വിശ്രമം നട്ടെല്ലിനെ ബാധിച്ചേക്കാം.

Disc prolapse വേദന ഉണ്ടാക്കുന്ന മറ്റൊരു രോഗമാണ്. എല്ലുകൾക്കിടയിലൂടെ കിടക്കുന്ന ഡിസ്ക് ഉന്തി നിന്നാൽ അത് ഞരമ്പുകളിൽ ഇടിച്ചു വേദന ഉണ്ടാക്കും. ഈ രോഗമുണ്ടോ എന്ന് ഡോക്ടർമാർ വിശദ പ്രിശോധനകളിലൂടെ കണ്ടെത്തും.



വളരെ ചെറിയ ശതമാനം രോഗികളിൽ ഗർഭപാത്രത്തിലെ മുഴുകൾ നട്ടെല്ലുവേദനക്കു കാരണമാകാറുണ്ട്. ഇത് പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

Osteoarthritis of the Knee



മുട്ടുവേദന (Osteoarthritis):

മുട്ടിന്റെ സന്ധികളിലോ എല്ലുകളിലോ നീർകെട്ടു വരുമ്പോളാണ് മധ്യവസ്തുരിൽ മുട്ടുവേദന സാധാരണ കാണുന്നത്. ഇത് ആർത്ഥവിരാമത്തിന്റേയോ ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്തതിന്റേയോ പാർശ്വഫലം അല്ല. ഓസ്റ്റിയോഅർത്രിറ്റിസ് എന്ന ഈ രോഗത്തിന് സന്ധികൾക്ക് ബലം വെയ്ക്കുവാനുള്ള മരുന്നും മാംസ പേശികൾക്കുള്ള വ്യായാമവും ആണ് പരിഹാരം. 20-40 തവണ മുട്ട് നിവർത്തി പിടിച്ചു തെല്ലു നേരത്തിനു ശേഷം മടക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമുറ ഈ രോഗം മാറാൻ ഉത്തമമാണ്.



ആർതവവിരാമത്തിനു ശേഷം കാത്സിയം ഗുളിക കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യം:

ഈസ്ട്രജൻ എന്ന് ഹോർമോണിന്റെ അഭാവത്തിൽ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കാൽസിയം എന്ന ധാതു ഈ പ്രായത്തിൽ ചോർന്നു പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കാത്സ്യം കൂടുതൽ അളവിൽ ഉള്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. 1200-1500mg കാത്സ്യം ഈ പ്രായത്തിൽ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. സാധാരണ മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഇത്ര അധികം കാത്സിയം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഗുളിക രൂപത്തിൽ കഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഇത് മൂലം വൃക്കകളിൽ കല്ലുകൾ വരും എന്ന് തെറ്റായ ധാരണയാണ്.

യോനി ഭാഗത്ത് വേദന, കൂടെ കൂടെ മുത്രമൊഴിക്കാനുള്ള തോന്നൽ:

ആർതവവിരാമത്തിനു ശേഷം ഭാര്യദർശനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നന്നവ് കുറവുള്ളതിനാൽ വിഷമം തോന്നിയേക്കാം. പരിഹാരമായി ഹോർമോൺ അടങ്ങുന്നതും അല്ലാത്തതുമായ ഓയിന്റ് (ലേപനങ്ങൾ) ലഭ്യമാണ്. 60-70 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളുടെ യോനിയിൽ ഹോർമോണിന്റെ കുറവ് മൂലം ചുവന്ന പാടുകൾ വന്നേക്കാം. ഇത് രോഗിക്ക് വേദന ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഇടവിട്ടുള്ള മുത്രത്തിൽ പഴുപ്പും ഇവർക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാം. പരിഹാരമായി മറ്റു ഔഷധങ്ങൾക്ക് പുറമേ ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോൺ യോനിയിൽ പുരട്ടുന്നത് ഇവർക്ക് ആവശ്യമാണ്.

അമിത വണ്ണം : 35-40 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ ചെറുപ്പകാലത്ത് കഴിച്ചിരുന്ന അതേ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ വണ്ണം വക്കാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടാകും. വയറിനു ചുറ്റുമാണ് കൂടുതലും വണ്ണം വെക്കുക. അതിനാൽ ഈ പ്രായത്തിൽ കൂടുതൽ വ്യായാമവും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും ചെയ്യാൽ മാത്രമേ ഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കൂ. വയറിൻ വണ്ണം കൂടുന്നത് മിക്കവാറും ഒരു രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം ആകാറില്ല.

ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിൽ ചൊറി: ഈ ഭാഗങ്ങളിലെ ചൊറി മിക്കവാറും fungus അല്ലെങ്കിൽ ചുണ്ടങ്ങു എന്ന രോഗം മൂലമാണ്. ഹോർമോണിന്റെ കുറവ് ഈ രോഗത്തെ കൂടുതൽ ബാധിക്കും. Fungus-നെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ലേപനങ്ങളും ഈസ്ട്രജൻ ലേപനങ്ങളും ഇതിനു പരിഹാരമാകും.

ഉറക്കമില്ലായ്മ: 50 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ പല സ്ത്രീകളും ഉറക്കമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത് രാത്രി ചൂട് വരുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഹോർമോണിന്റെ കുറവ് മൂലമാകാം. ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് ചൂട് കുറയ്ക്കാനുള്ള ഹോർമോണുകൾ നൽകിയാൽ ഉറക്കവും ശരിയായി വന്നേക്കാം. പലപ്പോഴും ഉറക്കമില്ലായ്മ വിഷാദ രോഗത്തിന്റെയോ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന്റെയോ ഭാഗമായിരിക്കാം. ഇതിനു മരുന്നിന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടായേക്കാം. ചിട്ടയായ ജീവിത

മുറകൾ, സുഖമായ നിദ്രക്കു ഏറെ ഉപകാരമാകും. എന്നും ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങുക, രാത്രി ഒരുപാട് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, കിടപ്പുമുറി ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഇരുട്ടും ശാന്തതയും ഒള്ളതാവുക, കിടപ്പുമുറിയിൽ ജോലിക്കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാതെ ഉറങ്ങാൻ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, രാത്രി വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ 1 ഗ്ലാസ് ചൂട് പാൽ കുടിക്കുക, എന്നിങ്ങനെയുള്ള ജീവിത രീതികൾ നല്ല പോലെ ഉറക്കം കിട്ടാൻ ഏറെ സഹായകരമാകും. ശരീരം ഇളകിയുള്ള വ്യായാമമുറകൾ, നല്ല ഉറക്കം കിട്ടാൻ വളരെ സഹായകരമാണ്. നടത്തം, വ്യായാമം, എന്നിവ നല്ലതാണെങ്കിലും ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനു മുൻപ് വളരെ അധികം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ: ആർത്ഥവിരാമത്തിനു ശേഷം സ്ത്രീകൾക്ക് പെട്ടെന്ന് വിഷാദ ചിന്തകൾ വന്നെന്നിരിക്കാം. പെട്ടെന്ന് കരച്ചിൽ വരിക, പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരിക, ഉറക്കക്കുറവ്, എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഈ കാലത്താണ് "കിളി വിട്ട കൂട്" എന്ന അവസ്ഥ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകാൻ. അതായത്, 40 വയസ്സ് വരെ ഒരു സ്ത്രീയുടെ വീട്ടിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യം സാധിപ്പിക്കാനോ, അല്ലെങ്കിൽ കാര്യം സാധിച്ചില്ലെന്ന് ആവലാതിപ്പെടാനും മറ്റുമായി കുട്ടികൾ നിരന്തരം അമ്മമാരുടെ പിന്നാലെ ഓടി എത്തും. പക്ഷേ കൗമാരപ്രയത്തിനു ശേഷം അവർ സ്വന്തം ജീവിതം തുടങ്ങാനായിട്ട് വീട് വിട്ടു പോകുമ്പോൾ അമ്മമാർക്ക് പെട്ടെന്ന് ഒറ്റപ്പെടലും ആർക്കും വേണ്ട എന്ന തോന്നലും ഉണ്ടാകും. എന്നാൽ പിരിമുറുക്കമൊന്നുമില്ലെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിൽ സീറോടോനിൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥത്തിന്റെ കുറവ് മൂലം വിഷാദ രോഗം വന്നേക്കാം. പുലർച്ച അടുക്കുന്ന സമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ പറ്റാതിരിക്കുക, പെട്ടെന്ന് കരയാനുള്ള പ്രവണത , എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ 15 ദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുക, ഇതെല്ലാം വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഹോർമോൺ ഗുളിക കഴിച്ചത് കൊണ്ട് മാത്രം ഈ അവസ്ഥക്ക് മാറ്റമുണ്ടാകില്ല. വിഷാദത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ ഇതിനു പരിഹാരം കാണാം. സുഖമായി സ്വന്തം കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ഉപയോഗപ്രദമായ ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ചുരുക്കത്തിൽ:

ആർത്ഥവിരാമത്തിനു ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന കാലയളവിൽ ചുറ്റുപാടുകളിലും ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും ഉണ്ടാകുന്ന പല മാറ്റങ്ങളും

സാധാരണ ഗതിയ്ക്ക് സ്ത്രീകള്ക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാവുന്ന തെ ഉള്ളൂ . അതിലുമപ്പുറമായുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ജീവിതശൈലിയുടെ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടോ മരുന്നുകൾ കൊണ്ടോ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. നല്ല ആഹാരവും വ്യായാമവും ഇതിനു കൂടിയേ തീരൂ.