



ৱজোনিবৃতি (মেনোপজ)

Dr. Shobhana Mohandass Trissur

Bengali translation by : *Dr. Bipasa Sen*

(Consultant Gynaecologist, Kolkata)

ৱজোনিবৃতি (মেনোপজ) মহিলাদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় । ৱজোনিবৃতি (মেনোপজ) শব্দটির অর্থ সম্পূর্ণভাবে মাসিক ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া । সাধারণভাবে ৪৫ - ৫০ বছর বয়সে এই ৱজোনিবৃতি হয় । বর্তমানে পৃথিবীব্যাপী মানুষের গড় আয়ু বাড়াচ্ছে - সুতরাং মহিলাদের জীবনের এক-তৃতীয়াংশ বা তারও কিছুটা বেশী এই ৱজোনিবৃতি পরবর্তী সময় ।

সাধারণতঃ ৪৫-৫০ বছর বয়সে মহিলাদের শরীরে কিছু হরমোনের ঘাটতি জনিত নানা উপসর্গ দেখা দেয় । আবার এই বয়সেই মহিলারা তাঁদের সামাজিক-সাংসারিক জীবনের দ্বিতীয় অধ্যায়ে প্রবেশ করেন - যখন তাঁদের সন্তানেরা উচ্চ-শিক্ষার জন্য বাড়ী ছেড়ে অন্যত্র বসবাস করে, কেউ বা তাদের নিজস্ব সংসার শুরু করে । সব মিলিয়ে এই বয়সটায় মানসিকভাবেও তাঁরা কিছুটা বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন । এই সময়ে মহিলাদের শারীরিক ও মানসিক

পরিবর্তনকে একটু সহানুভূতির সঙ্গে উপলব্ধি করলে তাঁদের একটু সাহায্য হয় ।

রজোনিবৃত্তির শুরুর দিকে কোনো কোনো মহিলার হঠাৎ হঠাৎ ভীষণ গরম লাগে, তারপরেই কুলকুল করে ঘাম হয় । এই সময়ে শরীরের হরমোনের ওঠানামার ফলে কারোর কারোর আবার অবসাদ, ক্রোধ, হঠাৎ কান্না ইত্যাদি নানা মানসিক উপসর্গও দেখা দেয় । এইসব অসুবিধা খুব বেশীমাত্রায় হলে উপশমের জন্য ওষুধ নেওয়া প্রয়োজন । বয়সের সাথে সাথে মহিলাদের শরীরে হাড়েও বহু ছিদ্র দেখা দেয় - ডাক্তারি পরিভাষায় যাকে বলে অস্টিওপোরোসিস । সঠিক খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম ও ওষুধের সাহায্যে এই সব অসুবিধা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব ।

নীচে রজোনিবৃত্তি বা মেনোপজের সময়ের কিছু নির্দিষ্ট অসুবিধার বর্ণনা দেওয়া হলো :-

D0 c[†] vn (nU Kvm) t

রজোনিবৃত্তি বা মেনোপজের সময়ে শরীরে ডিম্বাশয় নিঃসৃত স্ত্রী-হরমোন (ইস্ট্রোজেন)-এর পরিমাণ কমে যাওয়ার কারণে হঠাৎ হঠাৎ শরীরের উর্দ্ধার্দ্ধে (মুখ, কান, গলা) তাপপ্রবাহ অনুভূত হয় । এই অনুভূতি সাধারণতঃ ৩০ সেকেন্ড থেকে কয়েক মিনিট থাকে । প্রচণ্ড গরম লাগার সাথে সাথে বুক ধড়ফড়, হাট বিট বেড়ে যাওয়া এবং তারপরেই ঘাম হয় । এই উষ্ণতা শুরু হয় মুখে, ঘাড়ে, বুকে- তারপর ছড়িয়ে পড়তে পারে সারা শরীরে । অনেক সময়

মুখ লাল হয়ে যায়। এই হট ফ্লাস কখনো সপ্তাহে কয়েকবার হয়, কখনো সারাদিন অনুভূত হয় - সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কমেও যায়। কোনো কোনো মহিলার কখনই হট-ফ্লাস হয় না বা হলেও সামান্য হয়। বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে বা গরম ঘরে এই হট ফ্লাসের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। হট ফ্লাসের সাথে সাথে কারোর বিরক্তি, দুঃশ্চিন্তা ও প্যানিক অ্যাটাক-ও হয়। বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে হটফ্লাসের হার ৫৬ - ৭৯ শতাংশ।

অনেক সময় হটফ্লাসের সাথে রাত্রিকালীন ঘাম দেখা দেয় - সঙ্গে গা-বমি ভাব, শীত শীত, মাথাব্যথা ইত্যাদি নানা উপসর্গ থাকে। এই হট ফ্লাস মেনোপজের কিছুদিন আগে থেকে শুরু হয় এবং মেনোপজ-পরবর্তী কিছুকাল থাকে। এই হট ফ্লাসের প্রভাব শতকরা ৯৫ ভাগ মহিলার ক্ষেত্রে ১ বছর পর্যন্ত এবং শতকরা ৬৫ ভাগ ক্ষেত্রে ৫ বছর পর্যন্ত থাকে। ঝাল মশলাদার খাবার বা গরম পানীয় অনেক ক্ষেত্রে হট ফ্লাস বাড়িয়ে দেয়। মানসিক চাপ বা মধ্য বয়সকালীন সামাজিক ঘটনাও (বয়স্ক, অসুস্থ বাবা-মা, কর্মক্ষেত্রে অবসর) অনেক সময় হট ফ্লাসের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

nUdv#mi c#ZKvi

ক) দৈনন্দিন জীবনের কিছু অভ্যাস, যেমন -

- (১) হালকা সুতির জামা-কাপড় পরা (নাইলন, পলিয়েস্টার ইত্যাদি না পরা)।
- (২) ঝাল মশলাদার খাবার, কফি, মাদক বর্জন।
- (৩) পারিপার্শ্বিক শীতল আবহাওয়ায় থাকা।

(৪) যোগাভ্যাস ।

(৫) মানসিক চাপ মুক্ত থাকা ।

- খ) ঔষধ - (১) বেশী মাত্রায় হট ফ্লাস হলে ইস্ট্রোজেন হরমোন দিয়ে চিকিৎসা প্রয়োজন ।
- (২) যেসব মহিলাদের ইস্ট্রোজেন দিয়ে চিকিৎসায় বাধা আছে, তাঁদের জন্য আইসোফ্ল্যাভোন নামক ফাইটো-ইস্ট্রোজেন দিয়ে চিকিৎসা করা হয় ।
- (৩) ফাইটো-ইস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ খাবার (যেমন - ছোলা, রসুন, অঙ্কুরিত মুগ, অ্যাপ্রিকট, শুকনো খেজুর, সূর্যমুখী বীজ, বাদাম) এইসব খাবারের অন্তর্গত ফাইটো-ইস্ট্রোজেন মানব দেহের ইস্ট্রোজেন হরমোনের তুলনায় মৃদু হলেও এদের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনেক কম ।

t Aw:- I †cv†i wmm t

“অস্টিওপোরোসিস” শব্দটির অর্থ “ছিদ্রযুক্ত হাড়”, হাড়ের জন্য অতি প্রয়োজনীয় দুটি খনিজ পদার্থ হলো ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস । বয়সের সাথে সাথে দেহের হাড়ের ঘনত্ব কমে আসে । তার উপর মেনোপজের সাথে সাথে শরীরের ইস্ট্রোজেন হরমোনের মাত্রা কমে যাওয়ায় হাড় পাতলা হতে থাকে এবং এবং অস্টিওপোরোসিস হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায় । এর সাথে খাবারে কম ক্যালসিয়াম, ওজন নেওয়া, ব্যায়াম না করা ইত্যাদি কারণেও

অস্টিওপোরোসিস হতে পারে। অস্টিওপোরোসিসের শুরুতে অধিকাংশ মহিলার কোনো উপসর্গ দেখা দেয় না। অনেকটা বেড়ে যাওয়ার পরে এটি এক্স-রে তে ধরা পড়ে। কিন্তু ক্যালকেনিয়াস হাড়ের সোনোগ্রাফি বা হাড়ের ঘনত্ব নির্ণয় পরীক্ষা দ্বারা শুরুতেই এই রোগ ধরা পড়ে। তারফলে প্রতিকারের সুযোগ পাওয়া যায়।

অস্টিওপোরোসিস রোগে মেরুদন্ডের হাড়, পাজরা, কবজির বা কোমরের হাড়ে ছোটো ছোটো চিড় ধরতে পারে। মেরুদন্ডে একাধিক হাড়ে চিড় ধরলে পিঠ বেঁকে যায়, উচ্চতা কমে যায় - যার ফলে চলাফেরাও একটু কম হয়ে যায়। উচ্চতা যদি $1\frac{1}{2}$ ইঞ্চি বা তার বেশী কমে যায় - তাহলে বুঝতে হবে মেরুদন্ডের হাড়ে ছোটো ছোটো চিড় ধরেছে। সেই সঙ্গে পিঠের মাংসপেশীও দুর্বল হয়ে পড়ে - যার ফলে পিঠে কুঁজ হয়ে যায় - ক্রমশঃ পিঠে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, হজমের গোলমাল - সব মিলিয়ে জীবন দুর্বিসহ হয়ে ওঠে।

caZi va t-

- ১) ৩৫ বছর বয়সের পর থেকে প্রতিদিন অন্ততঃ আধঘন্টা ভারযুক্ত ব্যায়াম করলে অস্টিওপোরোসিসকে একটু ঠেকিয়ে রাখা যায়।
- ২) তার সঙ্গে ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার (যেমন - দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য, টাটকা সবুজ শাকসজি ইত্যাদি) খেলেও অস্টিওপোরোসিসকে ঠেকানো যায়।

অতিরিক্ত চা-কফি খাওয়া উচিত নয় - কারণ তাতে শরীর থেকে বেশী ক্যালসিয়াম নির্গত হয়ে হাড় দুর্বল করে দেয় ।

t ga"eq`v gwnj v` i vctVi e" _v t

চল্লিশোর্ধ মহিলাদের মেরুদন্ডের নীচের দিকের অংশের সাথে যুক্ত লিগামেন্ট, মাংসপেশীতে ক্রমাগতঃ টান ধরে সামান্য সামান্য ছিঁড়ে যায় । তার থেকে কোমরের নীচের দিকে জায়গায় জায়গায় অসহ্য ব্যথা হয় ।

ciZKvi t-

- ১) কোমরের পিছনে কিছু দিয়ে বসা ।
- ২) ওষুধ ।
- ৩) সৈঁক দেওয়া ও সামান্য মালিশ ।
- ৪) পরে কোমরের মাংসপেশী সবল করার ব্যায়াম করা যেতে পারে ।

অনেক সময় মেরুদন্ডের নীচের দিকের কোনো হাড় থেকে কিছু শক্ত খোঁচা অংশ বেড়িয়ে থাকার জন্যও কোমরে ব্যথা হতে পারে ।

আবার জরায়ু, ডিম্বাশয় বা মূত্রাশয়ের কোনো অসুখের জন্যও কোমরে ব্যথা হতে পারে । সঠিক পরীক্ষার দ্বারা মূল কারণ নির্ধারণ করে চিকিৎসা করতে হবে ।

nwi e" _v t-

এই উপসর্গের সঙ্গে সাধারণভাবে মেনোপজের কোনো সম্পর্ক নেই ।
এমনকি জরায়ু বাদ দেওয়ার অপারেশনের সঙ্গেও এই ব্যথার সম্পর্ক নেই ।
হাঁটুর ব্যথা মূলতঃ বয়সজনিত কারণে হয় এবং সম্ভাব্য কারণগুলি হলো :

- ১) হাঁটুর সন্ধিস্থলে প্রদাহ ।
- ২) হাঁটুর মাংসপেশী বা লিগামেন্টে আঘাত ।
- ৩) হাঁটুর হাড়ের ক্ষয় (অস্টিওআর্থ্রাইটিস) ।

caZKvi t-

- ১) হাঁটু ও উরুর মাংসপেশী টান করার ব্যায়াম ।
- ২) গ্লুকোসামিন জাতীয় ওষুধ ।

K'vj wmqv†gi c†qvRbxqZv t-

ইস্ট্রোজেন হরমোন হাড়ে ক্যালসিয়াম জমতে সাহায্য করে । সুতরাং মেনোপজে ইস্ট্রোজেনের অভাবে ক্যালসিয়াম নেওয়া জরুরী । মহিলাদের ৫০ বছর বয়সের পরে দৈনিক ১২০০-১৫০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম প্রয়োজন । ভারতীয় খাদ্যাভ্যাসে খাবার থেকে ৬০০-৮০০ মিলিগ্রামের বেশী ক্যালসিয়াম পাওয়া যায় না । সুতরাং বাইরে থেকে ক্যালসিয়াম নেওয়া জরুরী ।

thwbc†_i ky®Zv I NbNb cm††ei telM t-

ষাটোর্ধ মহিলাদের যোনিপথের চামড়া ইস্ট্রোজেনের অভাবে শুকিয়ে যায়, কখনো ফেটে গিয়ে লাল লাল দাগ হয়ে যায় । ওই জায়গায় ইস্ট্রোজেন মলম লাগালে উপকার হয় ।

বয়স্ক মহিলারা অনেক সময় প্রস্রাবের বেগ ধরে রাখতে পারে না। ইস্ট্রোজেনের অভাবে মূত্রথলির মাংসপেশী শিথিল হওয়া এবং ঘনঘন মূত্রথলিতে ইনফেকশনের কারণে এটা হয়। উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক, ইস্ট্রোজেন হরমোন এবং মূত্রথলির মাংসপেশীর টান ঠিক করার ওষুধ ইত্যাদি দিয়ে এই অসুবিধা দূর করা যায়।

IRb I tKvgñi i tNi eñx t-

মধ্য বয়সে মহিলারা কাজকর্ম, ব্যায়াম ইত্যাদি কম করার সাথে সাথে অনেক সময়ই খাদ্য তালিকা থেকে কিছুই বাদ দেন না। এর ফলে শরীরে চর্বি জমতে শুরু করে এবং কোমর চওড়া হয়ে যায়।

thwbcñ_ Pj Kwb t-

যোনিপথে অনেক সময় ছত্রাক জনিত ইনফেকশন হয়। মেনোপজে ইস্ট্রোজেনের অভাবে এই ইনফেকশন বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দেয়। উপযুক্ত মলমের দ্বারা এই উপসর্গের উপশম হয়।

wb`ñí Zv t-

মধ্যবয়সে মহিলাদের অনেক সময় ঘুমের অভাব দেখা দেয়। বিভিন্ন কারণে এটা হয়। মানসিক ডিপ্রেশনে এটা হতে পারে। আবার হট ফ্লাসের কারণে রাতে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। সেক্ষেত্রে হটফ্লাসের চিকিৎসা করলে ঘুম ঠিক হবে। এছাড়া সঠিক নিদ্রাভ্যাসের জন্য কয়েকটি নিয়ম মানলে ভালো ফল পাওয়া যায়। নিয়মগুলি হল :-

- ১) প্রতিদিন একই সময় শোয়া ।
- ২) সন্ধ্যাবেলা ভারী ও উত্তেজক খাবার না খাওয়া ।
- ৩) শয়নকক্ষ অন্ধকার ও শান্ত রাখা ।
- ৪) শোবার ঘর শুধুমাত্র শোবার জন্যই ব্যবহার করা ।
- ৫) শোওয়ার আগে একটু আরাম করা বা গরম দুধ খাওয়া ।
- ৬) নিয়মিত হাঁটা ও ব্যায়াম করা ।

মধ্যবয়সে সন্তানরা বড় হয়ে নিজের মতো ঘোরাফেরা করে, মা-র

উপরে তাদের নির্ভরতা কমে যায় । এই সময় মহিলারা একাকিত্বে ভোগেন, ডিপ্রেসন হয়, ঘুম কমে যায়, সহজে বিচলিত বা বিরক্ত হয়ে যান । এই সব সমস্যার সমাধানে হরমোন তেমন সাহায্য করে না - এক্ষত্রে কাউন্সেলিং ও ডিপ্রেসন প্রতিরোধক ঔষুধে সাহায্য হয় ।

মেনোপজের বিভিন্ন সমস্যার সমাধানে জীবনধারায় কিছু পরিবর্তিত

নিয়ম মেনে চললে উপকার হয় - যেমন অল্প অল্প পরিমাণে খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, প্রচুর জল খাওয়া, ক্যালসিয়াম-যুক্ত খাবার খাওয়া । এভাবে চললে এই সময়টা মানসিক শান্তি ও আনন্দে কাটানো যায় ।