

रजो – निवृत्ति

रजोनिवृत्ति – मतलब माहवारी सू निवृत्ति (बंद हो जावणो) माहवारी बन्द हुवणो भी एक तरह सू बहुत जरूरी बात है। आ अपाणे 45–50 साल री उमर रे कने हुए। अपाणी उमर रो एक तिहाई भाग इन निवृत्ति में बीते। बाकि पूरो माहवारी में।

अपाणे जीवन में 45–50 बरस रे नेड़ा हार्मोन्स री कमी रे कारण कई तरह रो शारीरिक व मानसिक बदलाव हो जावे। अबार तक औरता घर सू कई जिम्मेदारी सू भी निवृत्ति हो जावे। हार्मोन्स बदलाव शरीर में कई उथल-पुथल मचावणों शुरू कर दे।

इमें गर्मी लागणी, पसीनों आवणों, चिड़चिड़ोपन, गुस्सों असंतुलन री संभावना हु जावें। अबे अपाने सही समय माथे उपचार री जरूरत हैं। बढ़ती उमर रे साथे हड्डियां कमजोर हु जावे। सही देखरेख री अबे अपाने स्वयं रे वास्ते जरूरी है— खाने, पीने पर, व्यायाम पर बरोबर ध्यान देवणे री जरूरत हैं।

1 गर्मी लागणों (Hot Flashes)

अचानक गर्मी लागणो, धड़कन तेज हो जावणो, पसीनों, घबराहट हार्मोन्स री कमी रे कारण लागे। इण तरह रो आभास 2–10 मिनट तक लागे। इण कारण त्वचा गर्म हो सके तथा चेहरो लाल हो सके हैं।

इण तरह रो सप्ताह में 2–3 बार लाग सके। किन्हीं औरतों ने एडों अनुभव नहीं भी हुवे। घणी पीड़ा हुबे तो इन तरही रा 10–12 बार भी एक-दो दिन में हुवने लाग जावें। 56–79% तक ओ असर देखने रो मिलें। गर्मी, पसीना, चिड़चिड़ापन, धड़कन तेज चिंता आदि रो सामनो करनो पड़ें।

रात में पसीनों आवणों जरूरत सू ज्यादा उन साथे कंपकंपी, घबराहट, माथों दूखणों बैचेनी हु सके। जद माहवारी बन्द हुवे तब शुरू-शुरू में एडो लागे। 95% ओ असर करीब-करीब एक साल तक रेवे। और कईयों में 5 बरस तक इण सू बचने वास्ते synthetic कपड़ा नहीं पहणना, मसालेदार भोजन रो सेवन कम करनो, कॉफी, शराब सू बचनो चाहिये ठण्डे वातावरण में रेवणो चाहिए। ज्यादा गंभीर मामले में इस्ट्रोजन हार्मोन्स' द्वारा उपचार करानो आवश्यक हैं इन्हें हार्मोन प्रतिस्थापन रोगोपचार केवे हैं। Hot flashes के लिए अन्य उपचार भी उपलब्ध हैं। साधारणतया ओ उपचार 3–5 बरस तक जरूरी है।

ऑस्टियोपोरिसिस (हड्डी रोग)

इनो मतलब हैं हड्डियां पतली हु जावें व उनमें छेद हु जावे। हड्डी में जो कैल्सियम व फॉस्फेट हुवे तो उनरी मात्रा कम हु जावें इस्ट्रोजन री भी कमी आ जावे, जिन सू हड्डियां कमजोर हो जावें। और ऑस्टियोपोरिसिस री शुरूआत हो जावें हैं।

आ मूक बिमारी हैं। मतलब औरतों ने मालूम नहीं पड़े और हड्डियां कमजोर और खोखली हो जावें। इन वास्तें अल्ट्रासाउण्ड एवं डेंसिटोमैट्री द्वारा पतों लगावणों संभव हो जावें हैं, ताकि बचाव रो उपाय सही समय पर हो जावें। हड्डियां में फ्रैक्चर री सम्भावना बढ़ जावें। आमतौर पर रीढ़ री हड्डी, पसली, कूल्हा और कलाई में दरारा जल्दी पड़े। शरीर झुकणे में दर्द, चालन-फिरण में तकलीफ, कमर झुक जावें अगर अधिक पीड़ा हो तो पीठ में दर्द, सांस में तकलीफ री वजह सू पाचण शक्ति कमजोर हुं जावें। 35 वर्ष री उमर पछे नियमित व्यायाम, हरी सब्जियाँ रे सेवन सू हड्डी री तकलीफों सू बचा जा सकें। चाय, कॉफी रो सेवन कम करनो चाहिए। ज्यादा सेवन सू शरीर मू कैल्शियम निकल जावें।

कमर दर्द

40 बरस री उमर सू स्त्रीयों में कमर दर्द री आशंका ज्यादा हो जावें। कमर रे हिस्से में चोट व मांसपेशियों में खिंचवा रे कारण कमर दर्द ज्यादा हुवे और छोटी-छोटी दरारा पड़ जावें। इण वास्ते गर्म सेख, आराम व मालिश जरूरी है। रीढ़ री हड्डी नश दबन सू भी कमर रो दर्द हुवे हैं।

घुटनों का दर्द

घुटनों रे जोड़ो में सूजन आवणो, मांसपेशियों में चोट लागणी, घुटनों रे जोड़ों में हड्डियां रो घिसणों। इणे ऑस्टियोआर्थराइटिस केवें हैं। आ स्थिति रजोनिवृत्ति री कारण नहीं होवें हैं। ओ एक वेहम होवें जो गर्भाशय रे ऑपरेशन रे बाद एणो दर्द या तकलीफ होवें। नियमित व्यायाम और दवाओं सू इणों इलाज संभव हैं।

कैल्शियम री कमी पूरी करणी

आ तो मालुम है कि इस्ट्रोजन हड्डी निर्माण में घणी जरूरी हैं। इमें खनिज कैल्शियम हुवे। इन वास्ते अबार माहवारी बन्द हु जावें। जडें कैल्शियम ज्यादा वालों खानो खावणों जिनसे हड्डीयों ने सुरक्षा मिल सकें। 50 वर्ष री उमर रे पछे महिला ने हमेशा 1200 – 1500 मि.ग्रा. कैल्शियम खावणो जरूरी हैं। अपाणे खाणे में तो सिर्फ 600 – 800 मि.ग्रा. कैल्शियम पूरो हुवे इण वास्ते इणने पूरो करने वास्ते कैल्शियम री गोली खावणी जरूरी हैं।

योनि में सूखापन

60 – 70 साल री उमर में योनि में सूखापन और लाल चकता हुवन री संभावना हुं जावे। ओ भी इस्ट्रोजन क्रीम, गोलियों सूं आराम मिलें। माहवारी बन्द होणे रे बाद योनि संबंध बनावण में चिकनाई री कमी हुवे एड़ी स्थिति में भी इस्ट्रोजन क्रीम काम में ले सकें।

बार – बार पेशाब लागणों और रोकन री क्षमता कम हुवणों मूत्र संबंधी बिमारियों हो सकें। इन सब रो कारण भी हार्मोन्स री कमी हो जावें। एंटीबायोटिक और लोकल इस्ट्रोजन क्रीम उपचार में सहायक हुवें।

वजन बढ़ना

अधेड़ अवस्था पछे महिलाओं रो वजन बढ़ने लाग जावें। खाने पीने में कोई बदलाव नहीं हुवे तो भी वजन बढ़ने लागे वो भी पेट और कमर माते इण वास्ते नियमित व्यायाम और खान – पान माथे ध्यान राखणों जरूरी हैं। इण हेतु डॉक्टर और डाइटिशियन सूं सम्पर्क करणों जरूरी हैं।

योनि में खुजली

योनि में फंफूदी संक्रमण रजोनिवृति पछे इस्ट्रोजन री कमी सूं इनों प्रभाव बढ़ जावे। एंटी फंगल क्रीम लगावण सूं ठीक हु सकें।

नींद में कमी आना

कम नींद आवणो, जल्दी जाग जावणों बेचैनी हुवणो हार्मोन्स असंतुलन री वजहे सूं हुवे। Depression (घुटन होना) भी हु सके।

नींद में कमी, दवाओं और खान पान सूं नींद रो असंतुलन संभव है। साफ–सफाई, व्यायाम, अनुशासन समय माथे सब काम, घणो तलियोड़ो नहीं खावणो।

मानसिक अशांति

घुटन और मन में अशांति रा लक्षण जैसे रोना, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा आदि। इण उमर में परिवार में परिवर्तन सूं अकेलोपण और मानसिक असंतुलन हो जावें। हार्मोन्स असंतुलन रे कारण एड़ी स्थिति हु जावें। सलाह हार्मोन्स सूं उपचार संभव हैं।

माहवारी बन्द होने रे पछे अपाणे जीवन में बदलाव आवे उनमें खान – पान माथे नियंत्रण, व्यायाम पानी रो सेवन सही करणों, कैल्शियम युक्त भोजन करणो, और मन री स्थिति ने सही सोच में राखणो, इन सब सूं कई तरह रा रोगों सूं बंचीयों जा सके।

इण तरह रे परिवर्तन सूं तैयार रहणों जरूरी है जरे ही इण सब सूं शान्ति पूर्ण और सही मायनक में जीवन बितायों जा सकें।

