



மாதவிடாய் நின்றபின் தரமான வாழ்வு

டாக்டர். ந. எச்சிபா கிருபாமணி, M. D , D.G.O, F R C O G, PhD.D . Sc

"மங்கையராய் பிறப்பதற்கு மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமம்மா"

பூப்பெயர்ச்சி, திருமணம், குழந்தைபேறு போன்ற பல் வேறு நிலைகளை தாண்டி வரும் ஒரு பெண்ணின் வாழ்வின் மிக முக்கியமான கட்டம் மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நின்றல் (மெனோப்பாஸ்) ஆகும். நவீன மருத்துவ வளர்ச்சியின் காரணமாக உலகம் முழுவதும் மனிதர்களின் ஆயுட்காலம் பெருகி வருகிறது. இதன் காரணமாக நவீன பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாளின் பெரும் பகுதியை மாதவிடாய் நின்ற பின்னரே வாழ்கின்றனர்.

மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நின்றல் ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் 40 முதல் 50 வயதிற்குள் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைபாடால் பல்வேறு உடல்நீதியான மாற்றங்களை ஒரு பெண் சந்திக்கிறாள். உடலை மட்டுமன்றி மனதையும் பல்வேறு விதங்களில் பாதிப்பது மெனோப்பாஸ். 40 முதல் 50 வயது ஒரு பெண் குடும்ப ரீதியாயவும், சமூக ரீதியாகவும் பல மாற்றங்களை சந்திக்கும் ஒரு தருணம். குழந்தைகளின் மேற்படிப்பு, திருமணம் போன்றன நிகழும் காலம் இது. இச்சமூக மாற்றங்களோடு, மனரீதியான மாற்றங்கள் இணைந்து பெண்ணை குழப்பமான மன நிலைக்குள் தள்ளி விடுகிறது. மெனோப்பாஸால் ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர்ந்து அதனை சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை உணர்ந்தால், ஒரு பெண்ணால் இக்காலகட்டத்தை மன மகிழ்ச்சியோடும் நிம்மதியோடும் வாழ இயலும்.

மாதவிடாய் நின்ற ஆரம்பகட்டத்தில் பெண்கள் சிலர் அதிகமாக வியர்த்தல், கூடான உணர்வு ஏற்படுதல் போன்ற உடல்நீதியான அறிகுறிகளால் பாதிக்கப்படலாம். கோபம், மன அழுத்தம், மன சோர்வு, அதிகமாக அழுதல் போன்ற மனரீதியான அறிகுறிகளும் ஏற்படலாம், எலும்பு மெலிதல் போன்ற விளைவுகள் ஹார்மோன் குறைபாடால் ஏற்பட்டு எலும்பு முறிவுகளுக்கு வழி வகுக்கலாம். தகுந்த வாழ்வியல் மாற்றங்கள், உணவு முறைகள் மற்றும் மருத்துவ உதவியால் மெனோப்பாஸ் காலகட்டத்தை எளிதில் எதிர் கொண்டு வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தலாம்.

சூடான உணர்வு ஏற்படுதல்

மாதவிடாய் ஏற்படும் பெண்களுள் 56 முதல் 79 சதவீதம் பெண்கள் சூடான உணர்வு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படலாம், 95 சதவீதம் பெண்கள் ஒரு ஆண்டு காலம் வரையிலும் 65 சதவீதம் பெண்கள் ஐந்து ஆண்டு காலம் வரையிலும் இவ்வறிகுறியால் பாதிக்கப்படலாம். இவ்வறிகுறி அனைத்து பெண்களாலும் உணரப்படுவதில்லை. ஒரு சிலருக்கு லேசாகவும் சிலருக்கு கடுமையாகவும் இது ஏற்படலாம். அதிக வெட்பம், அதிக நபர்கள் உள்ள அறையில் இருத்தல், காரமான உணவு மற்றும் சூடான பானங்கள் உட்கொள்தல், மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் இவ்வுணர்வு அதிகம் ஏற்படலாம். இவ்வறிகுறி உடலின் மேல்பகுதியான முகம், கழுத்து, நெஞ்சு போன்றவற்றில் திடீரென சூடான உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. இதை தொடர்ந்து வியர்வையும் இதய துடிப்பும் அதிகரிக்கும். வெப்பத்தால் முகம் சிவந்து சூடாகும். ஒரு சில நேரம் வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி போன்றனவும் ஏற்படலாம். ஒரு நாளில் அதிக பட்சம் பன்னிரண்டு முறை ஏற்படும் இவ்வுணர்வு மாத விடாய் நிற்பதற்கு சில காலங்கள் முன்னும் நின்ற சில காலங்கள் பின்னும் ஏற்படலாம்.

செயற்கை ஆடைகளை தவிர்த்தல், அடுக்கு ஆடைகள் அணிதல், குளிமையான மற்றும் காற்றோட்டமான சுற்று சூழ்நிலைகள் போன்றன சூடான உணர்வு ஏற்படுவதை தவிர்க்கும். இது தவிர காரமான உணவு, காப்பி, மது, போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது. சோயா, பூண்டு மொச்சை, உலர்ந்த பேரீட்சம்பழம், பாதாம், பச்சை பீன்ஸ், சுண்டல், வேர்க்கடலை போன்ற பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாதல் நல்லது. சூடான உணர்வின் கடுமையை பொறுத்து ஐசோபிளேவின் அல்லது ஈஸ்ட்ரோஜன் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

ஆஸ்டீயோபோரோசிஸ்

மாதவிடாய் நின்றபின் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைந்து எலும்பு மெலிந்து வலுவழிந்து நாளடைவில் எலும்பு முறிவிற்கு வழிவகுக்கலாம். இத்துடன் உணவில் கால்சியம் சத்து குறைதல், எடைதாங்கும் பயிற்சியின்மை போன்றனவும் எலும்புகளை பலவீனமாக்கும். எவ்வித அறிகுறிகளுமின்றி அமைதியாகக்கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். முதுகெலும்பு, விலா எலும்பு, மணிக்கட்டு இடுப்பெலும்பு போன்றவற்றிலும் எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். முதுகு எலும்புகளின் பலவீனத்தால் பெண்களின் உயரம் குறைதல் கூன் விழுதல், நீண்டகால முதுகு வலி போன்றன ஏற்படலாம். இவற்றால் சுவாச

பிரச்சனைகள், செரிமான பிரச்சனை போன்றவைகளும் ஏற்படலாம். டெக்சாஸா ஸ்கேன், குதிகால் எலும்பு ஸ்கேன் போன்றவற்றால் எலும்பு மெலிதலை கண்டறியலாம்.

வாழ்க்கை தரத்தை குறைக்கும் எலும்பு மெலிதலை தவிர்க்க முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு பெண்ணும் தினமும் அரை மணி நேரமாவது எடைதாங்கும் பயிற்சிகளை செய்து கீரை காய்கறிகள், பால் மற்றும் பால்வகைகள் போன்ற கால்சியம் நிறைந்த உணவை உட்கொண்டு காப்பி, டீ , போன்றவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

பிறப்பு உறுப்பு வறட்சி

மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு பிறப்புறுப்பின் வறட்சியால் உடலுறவு கடினமாகலாம். மேலும் பிறப்புறுப்புகளின் காளான் தொற்றும் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. இதை சமாளிக்க ஈஸ்ட்ரோஜன் கழிம்புகள் மற்றும் காளான் தொற்று மருந்துகள் உள்ளன.

சிறுநீர் அடிக்கடி கழித்தல்

மாதவிடாய் ஆன பெண்களுக்கு சிறுநீர் அடிக்கடி கழித்தல் , சிறுநீர் தொற்று நோய் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இவற்றை சமாளிக்க நவீன மருந்துகள் பல உள்ளன.

உடல் எடை அதிகரித்தல்

இளமையில் உட்கொள்ளும் அதே அளவு உணவு மாதவிடாய் ஆன பெண்களின் உடல் எடைஐ அதிகரிக்கிறது, இடுப்பு சுற்றளவும் இப்பெண்களுக்கு கூடி பல ஆரோக்கிய சீர் கேடுகளுக்கு வழி வகுக்கிறது. இதனை தவிர்க்க மாதவிடாய் ஆன பெண்கள் தங்கள் உணவு பழக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவதோடு உடற் பயிற்சியின் அளவையும் அதிகரித்தல் வேண்டும்.

மன ரீதியான பாதிப்புகள்.

மாதவிடாய் ஆன பெண்கள் உடலின் ஏற்படும் மாற்றங்களோடு மன ரீதியான பல மாற்றங்களையும் சந்திக்கின்றனர். தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம், எரிச்சல் போன்ற பல மன

ரீதியான மாற்றங்களையும் சந்திக்கின்றனர். இம்மாற்றங்களோடு குடும்பம் மற்றும் சமூக ரீதியாக இக்கால கட்டத்தில் ஒரு பெண் சந்திக்கும் மாற்றங்களும் இணைந்து அவளை பல்வேறு மன நல பிரச்சனைகளுக்குள் தள்ளுகிறது. வெறும் ஹார்மோன் மருந்துகளால் மட்டுமே இதை சமாளிக்க இயலாது. மன நல ஆலோசனை மற்றும் சில பெண்களுக்கு மன அழுத்த மருந்துகள் தேவைப்படலாம் இவை அனைத்தையும்விட குடும்பத்தினரது அன்பும் ஆதரவும் அவர்களைப் பற்றி இக்காலகட்டத்தில் ஒரு பெண்ணிற்கு மிகவும் தேவை.

தூக்கமின்மை

மாதவிடாய் ஆன பெண்கள் மன அழுத்தம், சூடான உணர்வு ஏற்படுதல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படலாம். தூக்கமின்மையை சமாளிக்க அமைதியான படுக்கையறை சூழல், இருண்ட அறையில் தூங்குதல் உடற்பயிற்சி, போன்ற மாற்றங்களை முயற்சி செய்யலாம்.

வாழ்வியல் மாற்றங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி , தேவையான அளவு தண்ணீர் பருகுதல், கால்சியம் நிறைந்த உணவு உட்கொள்ளுதல், மனதை அமைதியாக வைத்தல், போன்ற வாழ்வியல் மாற்றங்கள் ஒரு பெண்ணை மாதவிடாய் நின்ற பின் தரமான வாழ்வு வாழ உதவும்.