

మెనోపాజ్ అనగా బహిష్టు ఆగిపోవుట లేదా ముట్టు ఉడిగిపోవుట మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే మెన్సెస్ ఆగుట. ఇది సర్వసహజము అందరు స్త్రీలు ఈ దశకు చేరుకొనవలసినదే. ఇది చాలా ముఖ్యమయిన దశ స్త్రీ జీవితంలో ఇంతకు ముందు మనకు ఈ మెనోపాజ్ అనగా అంత అవగాహన లేదు. ఇది ఒక passing stage అనుకున్నాము కాని స్త్రీ జీవితంలో భౌతిక మానసిక ఆర్థిక సాంఘిక వ్యవస్థలో చాలా ముఖ్యమయిన మార్పుగా తెలుసుకొనలేకపోయాము. ఇది సాధారణంగా సుమారు 45-50 సంవత్సరాలలో జరిగే ప్రక్రియ. భౌతికంగా స్త్రీ సగటు జీవిత కాల పరిమితి పెరిగిన దృష్టా జీవితంలో మూడవవంతు ఈ దశలో జీవించవలసినదే. ఈ దశలో అంటే 45-50 సంవత్సరాల కాలంలో మన రక్తం లో ఉండే హార్మోనులు తక్కువ అవటంతో స్త్రీ కొన్ని మార్పులను ఎదుర్కొనవలసివస్తుంది .

తన శరీరంలో ఆలోచనలో జరిగే మార్పులకు తోడుగా కుటుంబములో కూడా కొన్ని మార్పులు స్త్రీని చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. ఒకవైపు పిల్లలు చదువులకనో, ఉద్యోగాలకనో, లేదా వివాహం చేసుకుని వేరుఇంటి కాపురం పెట్టటములాంటి విషయాలతో స్త్రీని ఒంటిరితనం ఆవహిస్తుంది. కనీసం స్త్రీకి తనలో ఈ వయసులో వచ్చే మెనోపాజ్ మార్పులను అర్థం చేసుకొన గలిగితే ఆమె మనస్తాపం తగ్గుతుంది.

ఈ మెనోపాజ్ తొలిదశలో ఉండి ఉండి వేడిగా ఆవిర్లు వచ్చినట్టు ముఖము, మెడ, చెంపలు, ఛాతిలో అనిపించటం వెనువెంటనే చల్లచమటలుగా పట్టటం

జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఒకే రోజులో తరచుగా రావటం, కొన్ని సార్లు గుండెదడ పెరగటం తద్వార ఒక restlessness, అసహనంగా ఏమితోచని పరిస్థితి, లేదా depression కొన్ని సార్లు చిన్న చిన్న సంగతులకు కోపం రావటం లేదా దుఃఖపడటము జరుగుతుంది. ఈపైన చెప్పినవన్నీ కూడా కొన్నిసార్లు suddenగా ఒక్కసారిగా రావటంతో, మానసిక రోగం వచ్చింది అనుకొని కుటుంబ సభ్యులు భయపడటం విపరీతమయిన వ్యధకు గురి అవటం జరుగుతుంది.

ఎప్పుడయితే మనదైనందిన కార్యకలాపాలకు పైన చెప్పిన లక్షణాలు అడ్డుపడతాయో అప్పుడు మందులు తీసుకొనవలసి వస్తుంది . ఇలా చేయటం వల్ల ఏమి చేయకుండా నిసత్తువగా నిర్ణీవంగా జీవితం గడపవలసిన అవసరంలేదు. కొన్నిసార్లు ఈ మెనోపాజ్ లక్షణాలు చాలామెల్లగా రావడం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు స్త్రీ తనలో జరిగే మార్పులకు శరీరం అలవాటుపడడం జరుగుతుంది.

ఈ దశ లో స్త్రీకి కావల్సిన ధాతువులు హోర్మోనులు తగ్గడం వల్ల ఎముకులు మెత్తబడటం లేదా పెళుసుగా మారటం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎముకలలో రంధ్రాలు కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఇలా జరగటం వల్ల తేలికగా ఎముకులు విరగటం జరుగుతుంది. వేడి ఆవిర్లు 56-79% స్త్రీలలో ఈ మెనోపాజ్ దశలో ఇవి కనపడవచ్చు. ఈ ఆవిర్లు అరనిమిషం నుండి కొన్ని నిమిషాల వరకు ఉండవచ్చు.

రోజులో చాలాసార్లు కూడా రావచ్చు. ఇలా వచ్చినప్పుడు స్త్రీకి ఇది చాలా ఇబ్బంది కరంగా ఉంటుంది. కొంత మందిలో వారంలో 4-5 సార్లు రావచ్చు. కొంతమందికి అసలు రాకపోవచ్చును కూడా.

95% స్త్రీలలో ఒక సంవత్సరం పాటు ఇవి ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. కొన్ని సార్లు 5 సంవత్సరాల వరకు కూడా ఉండవచ్చు. వీటినే హాట్ flushes అంటారు.

కొంతమందికి వికారం, చలి, తలనొప్పి కూడా రావచ్చు, అంతేకాక రాత్రి పూట చల్లచమటలు ముఖ్యంగా తలలో చమటలు పట్టవచ్చు.

పైన చెప్పిన hot flushes, night sweating ఎక్కువగా కనపడుతుంది. బాగా వేడి చెసే వస్తువులు , మసాలా కూరలు లేదా ఆల్కహాల్ వంటి పదార్థాలలో వాడటం వల్ల ఎక్కువగా కనపడతాయి. జీవితంలో కొన్ని ఒత్తిడిల వల్ల కూడా hot flushes ఎక్కువగా కనపడే అవకాశం ఉంది.

సూచనలు: తొలి దశలో ఉండే hot flushes ఉన్నప్పుడు సన్నటి నులు బట్టలు ధరించటం శ్రేయస్కరం. ముఖ్యంగా నైలాన్ బట్టలు, ముతకగా ఉండే దుస్తులు వాడటం కారం, మసాలా వస్తువులు మెతాదుకు మించి కాఫీ గాని ఆల్కహాల్ గాని తీసుకోవటం మంచిది కాదు. కాని hot flushes ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే మందులు తీసుకొనవలసి వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది hormone తగ్గడం వల్ల కాబట్టి హార్మోన్ ద్వారాగాని non hormone అంటే హార్మోనేతర మందుల వలన తగ్గించవచ్చు. మనిషి మనిషికి

భేదాలున్నట్టే ఈ మెనోపాజ్ లక్షణాలు స్త్రీ మరో స్త్రీకి వేరుగా ఉండవచ్చు. వైద్యం కూడా వైవిధ్యంగా ఉండవలసి వస్తుంది .కొన్ని సార్లు ఈ hot flushes 3-5 సంవత్సరాల వరకు వేధించవచ్చు. ఆహార విషయంగా చూస్తే సోయాచిక్కుళ్లు, నువ్వులు, శనగపప్పు, వెల్లులి, బాదం ఖర్జూరం, sunflower seeds, వేరుశనగలు, చిక్కుడు గింజలు మంచి చేస్తాయి. వీటిని స్త్రీలు

తరచుగా తీసుకోవటంవల్ల తొలి దశలో వీటిని అరికట్టవచ్చు. వీటి వల్ల లాభమెకాని నష్టము లేదు కూడా పైగా side effects ఉండవు. ఇంకేం!!! 45 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలందరు dry fruits వెనకపడవలసినదే కాని హార్మోన్ వైద్యం లాగా వేగంగా పనిచేయవు సుమండీ!!!!!!

అస్థికల ఆరోగ్యం: ఈ దశలో మాములుగా మనకు కాల్షియం ప్లాఫెట్ అవసరం చాలా ఉంటుంది. మెనోపాజ్ లో హార్మోన్ల లోపం వల్ల ఎముకలకు క్షీణత సంభవిస్తుంది. దీనికి తోడు సరియైన వ్యాయమము లేకపోవటం వలన సరియైన పోషణ లభించనందువల్ల ఎముకలు వాటి పటిష్టతను కోల్పోతాయి. ఎముకల సాంద్రత తగ్గి వాటిలో రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. ఎముకల సాంద్రత తగ్గి వాటిలో రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి . ఎముకలలో సాంద్రత తగ్గడం వల్ల నిడుపాటి ఎముకలు కురచనవుతాయి. దీనివల్ల నెప్పి ఉండదు కాని మనిషి ఎత్తు తగ్గడం జరుగవచ్చు. తీవ్ర దశలో-సాధారణ x-rayలో కూడా దీనిని తెలుసుకోవచ్చు. తొలిదశలో

నిర్ధారణకు, అల్ట్రాసౌండ్, డెన్సిటోమీటర్ వంటి ఆధునిక పరికరాలు సహాయం చేస్తాయి.

Osteoporosis అనబడే ఈ వ్యాధి వలన సన్నపాటి వెంట్రుక వాసి మందలో fractures ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా వెన్నెముకలో, పక్కటెముకలో, మనికట్టు, తుంటి ఎముకలలో ఇవి జరగవచ్చు. మొత్తం మీద 1/2 అంగులాలు ఎత్తు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇలా జరగటం వల్ల వెన్నెముక గూనిగా మారుతుంది. ఇది చాలా మెల్లగా జరగటం వల్ల తేలికగా గుర్తు పట్టలేము. ఈ దశలో స్త్రీకి నడుము నొప్పి చాతిలో కూడా స్థలం తగ్గడం వల్ల శ్వాసలో కూడా ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చు. ఒక్కోక్క సారి వెన్నెముక బాగా వంగడం వల్ల (కడుపు) ఉదరకోశాలలో కూడా స్థలం తగ్గి జీర్ణక్రియలో కూడా మార్పులు రావచ్చు. కనీసం 30నిమిషాలు వ్యాయామం నడక వలన ఈ ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నవచ్చును. 35సం"లు దాటిన నుంచి నిర్ణీత సమయాలలో నడక, వ్యాయామం మంచి అలవాట్లు. పాలు, పెరుగు, ఆకుకూరలు, చిక్కుళ్లు వాడకం ఎక్కువ చేసి కాఫీ, టీ వాడుక తగ్గించవలెను.

నడుము నొప్పి-సాధారణంగా చాలా మంది స్త్రీలు దీనితో భాద పడుతుంటారు. 40 సం"లు దాటిన స్త్రీలలో ఎముకలు చుట్టూ ఉండే లిగమెంట్స్ కండరాల సడలికవలన ఈ నడుము నొప్పి దారితీస్తాయి. అంతేకాక వీటిలో సూక్ష్మంగా చీలికలు ఏర్పడం వల్ల కుడా ధీర్ఘకాల నడుము నొప్పి రావచ్చు. తీవ్ర దశలో పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకొని 24-48 గంటలు తరువాత మెల్లగా stretching exercises చేయడం మంచిది. Hot

water bag fomentation మసాజ్ వల్ల కూడా కొంత వరకు తగ్గుతుంది. ఇదొక్కటే కాక నడుమునొప్పి ఎన్నో కారణాలవల్ల రావచ్చు. నరాల ఒత్తిడి కావచ్చు కొన్ని గర్భసంచి వ్యాధుల వల్ల అండాశయల పరిణామల వల్ల ఈ తేడాలు రావచ్చును.

మోకాళ్ళ నొప్పి-మోకాలు కీళ్ళనొప్పి కాని, కండరాలకు దెబ్బ తగలడం వల్ల కాని ఒక్కొక్కసారి లిగమెంట్ల చీలిక వల్ల గాని ఈ నొప్పి రావచ్చు. సర్వసాధారణంగా వయసు వల్ల వచ్చే మార్పులను osteo arthritis అంటారు. దీనికి మెనోపాజ్ కి సంబంధం లేదు.

Quadriceps exercise తప్పని సరిగా ప్రతి రోజు చేయడం వలన కొన్ని రకాల మందుల వల్ల నొప్పిని తగ్గించవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా తొడలో ఉండే కండరాల exercise చేయడం వల్ల మెకాలినొప్పి బారి నుండి రక్షించబడవచ్చు.

స్త్రీకి కాల్షియం ఎంత కావాలి: స్త్రీలలో ఉండే ముఖ్యమయిన హార్మోన్ ఇస్ట్రోజన్. ఇదీ ఎముకలలోకి కాల్షియంను పంపడంలో చాలా ముఖ్యమయిన పాత్ర వహిస్తుంది. మెనోపాజ్ తరువాత ఈ హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల కాల్షియం ధాతువు ఎముకలోనికి పంపే ప్రక్రియా క్షీణిస్తుంది. అంతేకాదు కాల్షియం అవసరం కూడా చాలా పెరుగుతుంది. కనీసం 1200-1500mg/day కాల్షియం అవసరం. మనము రోజు తీసుకునే ఆహారంలో 600-800mg వరకు మాత్రమే చేరుతుంది. కాబట్టి కాల్షియం మాత్ర వేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

అతి మూత్రము/మానంలో బాధ: సుమారు 60సం"లు పైబడిన వయసులో

మానంలోని సున్నితమయిన చర్మం ఎండిపోయి పలు భాధలకు గురిచేస్తుంది దీనివలన సున్నితమయిన భార్యభర్తల సంబంధము భాధాకరముగా మారుతుంది.

ఇటువంటి సమయములలో కొన్ని lubricants వలన creams వలన కొంత ఉపశయనము కలుగుతుంది. కొన్నిసార్లు estrogen creamలను వాడవలసి వచ్చును .

మరికొన్ని సార్లు 60 సంవత్సరాలు పైబడిన తరువాత మూత్రము ఎక్కువగా ఆపుకోలేకపోవటం జరుగుతుంది పలుసార్లు washroomకి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి మూత్రములో ఇన్ఫెక్షన్ కూడా రావచ్చు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో antibiotic వాడవలసివస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మూత్రశయకండరాల సంకోచాన్ని కొన్ని మందుల ద్వారా నిరోధించవచ్చు దాని వలన bathroomకు వెళ్లే frequency తగ్గించవచ్చు.

నడుమేది: యవ్వన దశలో నాజుకుగా ఉన్న నడుము ఈ మెనోపాజ్ టైమ్ వచ్చే వరకు కనపడకుండా పోతుంది. మొత్తం cylindricalగా శరీరం తయారవుతుంది. సాధారణంగా 40సం"ల వయసులో fat

accumulation నడుము దగ్గర జరుగుతుంది. ఆహారము ఎక్కువగా తీసుకొనకపోయిన కూడా తగినంత శారీరక శ్రమ చేయకపోవటము వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉన్నాయి. బరువు పెరగటంతో పాటు జననాంగల దగ్గర తొడలు ఉదరానికి మధ్య fungal infection తేలికగా develop అవుతాయి. దీనివలన విపరీతమయిన దురద కలుగును.

నిద్ర: Hot flushes వలన నిద్రకు అవరోధం కలుగుతుంది. ఒక్కోసారి depression వలన కూడా నిద్ర పట్టకపోవటం జరుగుతుంది, అలాంటప్పుడు చిన్న చిన్న చిట్కాలతో నిద్రలేమిని దూరం చేసుకోవచ్చు. దీనినే sleep hygiene అంటారు. సరియైన వేళకి నిద్ర పోవటం మితంగా భోజనం చేయటం రాత్రి వెళలో బెడ్ రూమ్ చీకటిగా ఉంచటము శబ్దాలు లేకుండా కేవలము నిద్రకు మాత్రమే బెడ్ రూమ్ ని ఉపయోగించటము, ధ్యానం చేసుకోవటం, గోరువచ్చెని పాలు నిద్రపోయే ముందు తీసుకోవటం, సాయంకాలలో క్రమ బద్ధంగా శారీరక శ్రమ చేయటంవలన, తేలికయిన stretching exercises నిద్రపోయేముందు చేయటం వలన ఆరోగ్యకరమయిన నిద్ర వస్తుంది.

స్త్రీలకు ఈ మెనోపాజ్ దశలో విపరీతమయిన mood changes కనపడతాయి. ఈ సమయములో పిల్లలు పెద్దవాళ్లు వాళ్ళ వాళ్ళ careకి దూరంగా వెళ్లటం జరుగుతుంది. కళ కళలాడే ఇళ్లు బోసిపోతాయి. ఇది ప్రతి ఇంటాజరిగే విషయమే కాని స్త్రీకి హార్మోన్ల లోపం వలన ఈస్థితిలో విపరీతమయిన మానసిక అలజడికి లోనవుతారు. సాధారణంగా తేలిక మోతాదులో హార్మోన్ల వాడకం వలన ఇవి తగ్గవచ్చు. కొన్ని సార్లు మానసిక వైద్యుల సలహాలు కూడా తీసుకొని రావాల్సి వచ్చును. ఇది మెనోపాజ్ సరిహద్దులో ఉండడానికి తేలిక ఉపాయాలు.

Healthy life style: చిన్న మోతాదులో ఆహారం తీసుకోవడం క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామములు, 8-10 గ్లాసుల నీరు , ధ్యానం, 1200-1500 వరకు కాల్షియం దొరికే ఆహారం. ఏదో ఒక మంచి



అలవాటును నేర్చుకోవడంతో మెనోపాజ్ వలన కలిగే ఇబ్బందులను తక్కువ చేసుకోగలుగుతాము.

కాబట్టి సోదరి మణులారా 45 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత మళ్ళీ మనము మానసికంగా యవ్వన దశలోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. మీరు కూడా ప్రయత్నిస్తారుగా!!!

డా. లక్ష్మీరత్న,

Secretary of Indian menopause society

hyderabad,

Divisional director of nice

hospital.