

সামাজিক কাজে আত্মনিয়োগ (Social Interaction)

সামাজিক কাজে মহিলারা যদি নিজেদেরকে উৎসর্গ করতে পারেন তাহলে তার সময়গুলো সুন্দর ভাবে কেটে যাবে, মস্তিষ্ক ও মন উজ্জীবিত থাকবে এবং সমাজ তথা দেশ উপকৃত হবে।

ঔষধ (Medicine)

ক্যালসিয়াম, ভিটামিন এবং মেনপজের হরমোন (MHT) মেনপজোত্তর মহিলাদের হাড়ক্ষয়ে যাওয়া, শরীরকে শক্তিশালী রাখা ও মেনপজোত্তর উপসর্গ গুলোকে কমিয়ে রাখে।

নিয়মিত চেকআপ

বছরে একবার রুটিন ও প্রয়োজন মত যথাযথ ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া।

পরিশেষে বলা যায় যে,

দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় খাদ্যাভাসে পরিবর্তন এনে, নিয়মিত ব্যায়াম করে, ওজন নিয়ন্ত্রনে রেখে বিনোদনমূলক ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে নিজেকে নিয়োজিত রাখতে পারলে সকল মহিলা মেনপজোত্তর সময়কালে সুন্দর, স্বাভাবিক ও কর্মময় জীবন উপভোগ করতে পারবেন এবং “ভুলে যাওয়া” বা “মস্তিষ্ক ক্ষয়ে” যাওয়া থেকে রেহাই পাবেন।

১৮ই অক্টোবর “বিশ্ব মেনপজ দিবস”



মেনপজ ভাবলেই মনে হয় মস্তিষ্ক ক্ষয় হয়ে যাচ্ছে



সমাধান কি?

“প্রতিরোধ”

প্রতিরোধই একমাত্র বয়সজনিত “ভুলে যাওয়া” অথবা “মস্তিষ্কের ক্ষয়” (Brain Aging) প্রতিহত করতে পারে।

১৮ই অক্টোবর

“বিশ্ব মেনপজ দিবস”

আসুন সবাই সচেতন হয়ে দৈনন্দিন জীবনে সামান্য পরিবর্তন ঘটিয়ে

মেনপজোত্তর “মস্তিষ্কের ক্ষয়” ও “ভুলে যাওয়াকে” প্রতিহত করি।



Bangladesh Menopause Society (BMS)



Bangladesh Menopause Society (BMS)



Bangladesh Menopause Society (BMS)

মেনপজ বা মেনপজের পরে কি ঘটে থাকে ?

প্রতিটি মহিলাকে জীবনের একটি প্রান্তে এসে মেনপজকে বরণ করতে হয়। মেনপজ মানে চিরদিনের জন্য মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং তখন ডিম্বাশয় ডিম তৈরী ও হরমোন তৈরী বন্ধ করে দেয়।

সাধারণত এটি হয় ৫০ - ৫১ বছর বয়সে। দুর্ভাগ্যক্রমে অনেক মহিলা মেনপজের ক্লাসিক্যালগে এসে দুর্গশ্চিন্তা ও অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েন। বিশেষত হরমোন এর অভাবে তাদের নিম্নলিখিত উপসর্গ দেখা দিতে পারে:-

- হঠাৎ গরম লেগে যেমে যাওয়া (Hot flushes)
- ঘুমের সমস্যা (Sleep disturbance)
- শরীরের হাড় ও মাংসে ব্যথা হওয়া (Body ache)
- মাথা ধরা বা মাথা ঘুরা (Vertigo)
- বুক ধরফর করা (Palpitation)
- প্রস্রাবের নানা রকম সমস্যা
- মন খারাপ থাকা, বিষাদগ্রস্ত, অসহিষ্ণুতা (Mood Changes)
- মনসংযোগ করতে না পারা
- ক্লাসিক্যাল হওয়া, ভুলে যাওয়া
- ওজন বৃদ্ধি হওয়া এবং ক্ষিদে না লাগা
- হজমে বিঘ্নতা ঘটা

মেনপজ হচ্ছে প্রকৃতির বিধান। এটি সবার জন্য অবসম্ভাবী। তবে মূল লক্ষ্য হবে - মেনপজের উপসর্গগুলো কমিয়ে কিভাবে মেনপজোত্তর দিনগুলো সুস্থভাবে কাটানো যায়।

মেনপজ হলে “ভুলে যাওয়া” ও কিছু “মনে রাখতে না পারা” র ঝুঁকি খুব বেশি। এর জন্য অনেকগুলো কারণ রয়েছে তবে দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় সামান্য পরিবর্তন আনতে পারলে ‘ভুলে যাওয়া’ বা ‘মস্তিষ্কের ক্ষয়’ হওয়াকে এবং বুদ্ধি কমে যাওয়াকে অনেকাংশে প্রতিরোধ করা যায়।

কিন্তু এমন কোন ম্যাজিক নেই যা এইসব প্রাকৃতিক উপসর্গ গুলোকে সম্পূর্ণ প্রতিহত করতে পারে। তবে অনেক রিসার্চ করে জানা গেছে যে নিচের উপদেশ গুলো মেনে চলতে পারলে অনেকাংশে ভুলে যাওয়া বা মস্তিষ্কের ক্ষয় কে প্রতিহত করে সুন্দর বুদ্ধিদীপ্ত জীবন যাপন করা সম্ভব।

কি খাবার খেতে হবে (Nutrition)

আঁশযুক্ত শর্করা খাবার (লাল আটা, টেকি ছাঁটা চাল, শাক/ফল), সরছাড়া দুধ, প্রচুর সবজি, পানি, ছোট মাছ, পাশাপাশি Vitamin D, সয়া প্রোটিন, অলিভ তেল, ওমেগা ফ্যাটি এসিড জাতীয় খাদ্য শরীরকে সুস্থ ও সচল (Fit) রাখে।



ব্যায়াম (Exercise)

প্রতিদিন সামান্য ব্যায়াম যেমন হাঁটা (কমপক্ষে ১/২ ঘন্টা), যোগব্যায়াম করা, মেডিটেশন করলে দেখা গেছে শরীর ও মন দুটোই প্রফুল্ল থাকে এবং মেনপজোত্তর ‘ভুলে যাওয়া’ বা ‘বুদ্ধি কমে যাওয়া’ কে প্রতিহত করতে পারে। ওজন নিয়ন্ত্রিত রাখা সবচেয়ে জরুরী।

ধূমপান বা মদ্যপান (Smoking/Alcohol Consumption)

ভাল কথা যে আমাদের সমাজে মহিলাদের মধ্যে ধূমপান বা অ্যালকোহলের প্রচলন নেই বললেই চলে। তবুও যারা এতে আসক্ত আছেন তারা এসব পরিহার করতে পারলে তাদের মস্তিষ্কের সজীবতা বৃদ্ধি পাবে।

বিনোদন (Mental Activity)

দেখা যাচ্ছে মেনপজের মহিলারা যদি নানাবিধি বিনোদন মূলক অনুষ্ঠানে নিজেকে নিয়োজিত রাখেন বা অংশ গ্রহন করেন তাহলে তাঁদের মস্তিষ্ক বা বুদ্ধি ক্রমাগত উদ্দীপ্ত হতে থাকে এতে পরবর্তী ভুলে যাওয়া বা মস্তিষ্ক ক্ষয় প্রতিহত হয়।

