



INTERNATIONAL MENOPAUSE SOCIETY
THE SOCIETY FOR THE STUDY OF ALL ASPECTS OF THE CLIMACTERIC IN MEN AND WOMEN

**“कल के स्वस्थ जीवन के लिए
आज से ही जीवन शैली में परिवर्तन करें”**



**Indian
Menopause Society**

**रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद स्वस्थ जीवन
शैली अपनाकर रोगों से बचें !**



**कल के स्वस्थ जीवन के लिए आज से ही
जीवन शैली में परिवर्तन करें।**

रजोनिवृत्ति के बाद दीर्घकालीन रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।
बचाव ही निदान है।
जीवन शैली प्रबंधन कर जोखिम कम करें और जीवन की गुणवत्ता बढ़ायें।



International Menopause Society
promoting education and research on all aspects of adult women's health
www.imsociety.org



www.indianmenopause.org
write to indianmenopause@gmail.com
or call 09949621094 Executive Secretary, IMS, India, 5210,
Green Mansion, Near Crescent Hospital, NMDCC Rd, Hyderabad.

अधिक जानकारी के लिये :

“प्रौढ़ावस्था में रोगों की रोकथाम करके स्वास्थ्य बनायें रखें”

उम्र बढ़ने के साथ ही महिलाओं में पुराने रोगों के विकसित होने की संभावनाएं अधिक हो जाती है। महत्वपूर्ण है अपनी जीवन शैली के प्रबंधन से बचाव और जीवन गुणवत्ता में वृद्धि करना।

रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) महिलाओं के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है और जीवन का एक महत्वपूर्ण कदम। यह प्रजनन शक्ति के अन्त का समय है जब सेक्स हार्मोन कम होने के कारण मासिक रक्तस्राव बंद हो जाता है। कुछ महिलाओं में इस दौरान कुछ प्रतिकूल लक्षण हो सकते हैं पर प्रत्येक महिला को अलग अनुभव होते हैं। प्राकृतिक रजोनिवृत्ति वह समय है जब लगातार 12 महिने या उससे अधिक के लिए मासिक रक्तस्राव बंद हो जाता है (पोस्ट-मेनोपॉज)। बदलाव में लगभग 12 महिने का समय (पैरीमेनोपॉज) लगता है। औसतन अमेरिकी व यूरोपीयन देशों में 50-52 वर्षों में रजोनिवृत्ति होती है जबकि कुछ विकासशील देशों में (भारत - 45-47 वर्ष) यह कुछ जल्दी होती है। अप्राकृतिक रजोनिवृत्ति कम उम्र में होने के कारण है - ऑपरेशन (गर्भाशय / अण्डाशय निष्कासन शल्य चिकित्सा) अथवा कैंसर के इलाज या कीमोथैरेपी।

आम लक्षण निम्नानुसार है -

- अनियमित, अत्याधिक रक्तस्राव।
- गर्मी के बफारे (हॉट फ्लैशेज)।
- रात को पसीना आना।
- नींद की परेशानियां।
- जोड़ो व मांसपेशियों में दर्द।
- अचानक धड़कन का तेज हो जाना।
- पेशाब का जल्दी-जल्दी आना।
- मानसिक बदलाव जैसे - चिड़चिड़ापन या अवसाद
- ध्यान न लगना, आत्म विश्वास में कमी।



मेनोपॉज एक प्राकृतिक बदलाव है जिससे नहीं बचा जा सकता, परन्तु इससे सम्बंधित बीमारियों से बचाव करके आयु दर और जीवन गुणवत्ता बढ़ायी जा सकती है। मेनोपॉज एक अवसर है जिसके दौरान सम्पूर्ण स्वास्थ्य जांच (मोटापा, डायबिटीज,

हृदयघात, ऑस्टियोपोरोसिस, ऑर्थराइटिस, मानसिक अवसाद, ऐल्जाइमर एवं कैंसर) करवा कर भविष्य की बीमारियों का प्रबंधन कर सकते हैं।

मेनोपॉज के बाद हृदयरोग की रोकथाम

हृदयरोग (हृदयघात) महिलाओं में 50 वर्ष की आयु के बाद मृत्यु का आम कारण है। उच्च रक्तचाप इसमें सबसे बड़ा जोखिम कारक है, जिसका निदान सम्भव है। रक्तचाप नियंत्रित करके स्ट्रोक का खतरा 30 से 40 प्रतिशत, 20 से 25 प्रतिशत हृदयघात और दिल का दौरा 50 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

मेनोपॉज के बाद हृदयघात की सम्भावनाएं कम करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। जीवन शैली में परिवर्तन करके (धूम्रपान निषेध और वजन नियंत्रण) जोखिम स्तर कम किया जा सकता है। अमेरिकन हॉर्ट ऐसोसिएशन की रिसर्च में (10 वर्ष के आंकड़े) आहार व दिनचर्या में परिवर्तन से 12 से 14 प्रतिशत हृदयघात कम पाया गया।

मेनोपॉज प्रबंधन में हॉर्मोन थेरेपी का प्रयोग करके दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है। अगर आपकी उम्र 60 साल से कम है या मेनोपॉज को 10 साल से कम हुए है तो हॉर्मोन थेरेपी के फायदे ज्यादा हैं और जोखिम कम।

ऑस्टियोपोरोसिस और ऑस्टियो ऑर्थराइटिस का जोखिम कम करें

ऑस्टियोपोरोसिस एक आम बीमारी है और बढ़ती उम्र के साथ ही इससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। 80 वर्ष की आयु तक करीबन 70 प्रतिशत महिलाओं में रीढ़ की हड्डी, कूल्हे या कलाई का फ्रैक्चर होना पाया गया है। दुबलापन (कम बी.एम.आई.), धूम्रपान एवं मद्यपान से अस्थिघनत्व कम हो जाता है जिससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ सकता है।



मेनोपॉज के बाद अस्थि संरक्षण के लिए जीवनशैली और आहार महत्वपूर्ण रणनीति है। धूम्रपान और अत्यधिक मद्यपान सेवन से बचकर एवं प्रतिदिन वजन उठाने वाले व्यायाम से हड्डियों को मजबूत किया जा सकता है।

संतुलित आहार अस्थि घनत्व बनाये रखने के लिए अति आवश्यक है। रजोनिवृत्त महिलाओं को प्रतिदिन 1200 मिलीग्राम कैल्शियम ले समुचित विटामिन डी जो कि शरीर को कैल्शियम अवशोषित करने में मदद करता है, लेना चाहिए। 60 प्रतिशत लोगों में अपर्याप्त धूप का सेवन और बढ़ती उम्र से संबंधित त्वचा परिवर्तन के कारण विटामिन डी का स्तर कम होना पाया गया है।

रजोनिवृत्ति से जुड़े अस्थि क्षरण को रोकने के लिए हॉर्मोन थेरेपी उपयोगी सिद्ध हुई है। समस्त देशों की मेनोपॉज सोसायटीयों ने ऑस्टियोपोरोसिस संबंधित फ्रेक्चरों से बचने के लिए प्रथम 10 वर्षों में हॉर्मोन थेरेपी को अति उपयोगी बताया है।

ऑस्टियो ऑर्थराइटिस भी एक गिरते हुए जीवन स्तर का रजोनिवृत्त महिलाओं में एक मुख्य कारण है। अमेरिका में प्रतिवर्ष 100000/240 महिलाओं में पाया गया है और पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक होता है। जिस परिवार में गठिया का इतिहास है उन्हें वजन घटाने एवं शारीरिक व्यायाम व दवाईयों की सलाह अत्यन्त महत्वपूर्ण है। रिसर्च आंकड़ों के अनुसार इस्ट्रोजन हॉर्मोन, ऑस्टियो ऑर्थराइटिस के खतरे को कम कर सकता है।

कोगनेटिव रोग (मानसिक स्तर में गिरावट) और मेनोपॉज –

डिमेन्शिया (मनोभ्रंश), बढ़ती उम्र में कैंसर से भी अधिक चिंता का विषय है। प्राकृतिक रजोनिवृत्ति या कम उम्र में अप्राकृतिक रजोनिवृत्ति के बाद कुछ महिलाएं स्मरण शक्ति में कमी एवं मानसिक स्थिति में गिरावट अनुभव करती हैं। एल्जामर रोग (स्मरण शक्ति खोना) सबसे बड़ा कारण है मनोभ्रंश का। यह 60 वर्ष की उम्र से पहले कम होता है परन्तु महिलाओं में अधिक होता है। विश्व में तकरीबन 36 लाख लोग इस रोग से पीड़ित हैं जो कि 2030 तक दुगने होने का अनुमान है।

मस्तिष्क से जुड़े व्यायाम, सकारात्मक सोच, मनोरंजन एवं सामाजिक कार्यकलाप नियमित ऐरोबिक व्यायाम आदि से मानसिक स्वास्थ्य स्तर को बनाये रखा जा सकता है। मानसिक अवसाद का सही समय पर पता करके निदान करना अत्यन्त जरूरी है, लेकिन 60 वर्ष की आयु के बाद हॉर्मोन थेरेपी शुरू नहीं करनी चाहिए। इस क्षेत्र में रिसर्च जारी है।

रजोनिवृत्ति के बाद कैंसर की रोकथाम –

उम्र बढ़ने के साथ सभी तरह के कैंसर दर में वृद्धि होना पाया गया है। महिलाओं में स्तन, आँतो, गर्भाशय, अण्डाशय एवं फेफड़ों का कैंसर मुख्य है। भारत जैसे विकासशील देशों में कैंसर मृत्यु का मुख्य कारण है। जीवनशैली में परिवर्तन एवं उचित स्क्रीनिंग द्वारा (जांच-देखरेख) कैंसर से बचाव महत्वपूर्ण कदम है। 2012 में विश्व की 14.1 लाख महिलाओं में 6.7 लाख महिलाओं की मृत्यु कैंसर से पायी गई। 2035 में यह संख्या 24 लाख होने की सम्भावना है। वर्ष 2012 के आंकड़ों में स्तन कैंसर (1.7 लाख नये केस), आँतो का कैंसर (614000), फेफड़े (583000), उदर (320000), गर्भाशय (320000) एवं अण्डाशय (239000) पाये गये हैं।

कैंसर दर कम करने के लिए धूम्रपान बंद करना और मद्यपान का सेवन कम करना, अत्यन्त जरूरी है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी के दिशानिर्देशानुसार में आहार में कम वसा, उच्च फाइबर, रेशेदार व नियमित व्यायाम की सिफारिश की गई है। पूर्व में मेनोपॉजल हॉर्मोन थेरेपी पर की गई रिसर्च का आँतो के कैंसर पर सुरक्षात्मक प्रभाव के पुख्ता सबूत मिले हैं और साथ ही कैंसर मृत्युदर में भी इससे कमी हुई है।

रजोनिवृत्ति के बाद मेटाबोलिज्म (चयापचय) पर प्रभाव –

वर्ष 2008 में विश्व में महिलाओं की कुल जनसंख्या (300 लाख) के आंकड़ों में 14 प्रतिशत महिलाएं मोटापे से ग्रस्त पायी गई हैं। यद्यपि प्रौढ़ावस्था में वजन बढ़ना आमूमन है, परन्तु इसकी वजह रजोनिवृत्ति नहीं है। रजोनिवृत्ति के बाद एस्ट्रोजन हॉर्मोन की अचानक कमी के कारण पेट की चर्बी वितरण में वृद्धि हो जाती है। महिलाओं में पेट की चर्बी बढ़ना इन्सुलिन रजिस्टेन्स (प्रतिरोध) के कारण, टाइप 2 डायबिटीज के लिए मुख्य जोखिम है। इसके अलावा रजोनिवृत्त महिलाओं में पेट का मोटापा बढ़ती उम्र की अन्य व्याधियों जैसे – हॉर्ट अटैक, डिमेन्शिया एवं स्तन कैंसर के साथ जुड़ा हुआ है।

मोटापा कम करने के लिए कार्यशैली में परिवर्तन, शारीरिक व्यायाम, कम कैलोरी का आहार और बेरियाट्रिक सर्जरी आदि मुख्य विकल्प हैं। वैकल्पिक चिकित्सा जैसे – एक्यूपंचर, योग उपचार

और हर्बल सप्लीमेंट से भी वजन घटाने में सहायता मिल सकती है।

रिसर्चों के अनुसार, उचित डॉक्टरों सलाह और देखरेख से मेनोपॉजल हॉर्मोन थेरेपी का उपयोग कर टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम कम किया जा सकता है।

लम्बी बीमारियों से रोकथाम के लिए दस टिप्स –

रजोनिवृत्ति के बाद रोगों से बचाव के लिए प्रथम दस वर्ष अत्यन्त महत्वपूर्ण है जिसमें –

1. धूम्रपान निषेध
2. मद्यपान सेवन में कमी
3. नियमित ऐरोबिक व्यायाम
4. स्वस्थ आहार
5. वजन पर नियंत्रण
6. मानसिक उत्तेजक गतिविधियों में भागीदारी
7. नियमित कैंसर जांच
8. 60 वर्ष से कम महिलाओं में हॉर्मोन थेरेपी का उचित प्रयोग कर हॉट फ्लैशज (गर्मी के बफारे), हॉर्ट अटैक व अन्य लक्षणों से बचाव।
9. पारिवारिक इतिहास या अन्य व्यक्तिगत जोखिम कारक रोगों की विशिष्ट रोकथाम
10. व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल के लिए, अपने चिकित्सक से विकल्पों की चर्चा सुनिश्चित करें।



वैधानिक चेतावनी : सदैव व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल के लिए चिकित्सक के साथ चर्चा की जानी चाहिए।

इंटरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी द्वारा 2014 के लिए जनहित में प्रसारित।

वेबसाईट :

www.imssociety.org

www.indianmenopausesociety.org