विश्व मेनोपॉज दिवस 2020

विश्व मेनोपॉज दिवस पर विशेष .....

विश्व मेनोपॉज दिवस उन सभी चालीस पार की करोड़ों महिलाओं को समर्पित है जो रजोनिवृत्ति के पश्चात, उम्र के अपने लगभग एक–तिहाई जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के उपायों के बारे में अनभिज्ञ है। आईये जीवन के इस सुनहरे पड़ाव पर मेनोपॉज के दौरान एवं बाद के समस्याओं को समझें और उचित समय पर स्वास्थ्य संभाल के लिए आवश्यक कदम उठाये।

इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी द्वारा निर्धारित **2020 थीम** पर आधारित प्रस्तुत है महत्वपूर्ण जानकारी –

प्रीमेच्योर ओवेरियन इन्सफीशियेन्सी (40 से पूर्व रजोनिवृत्ति)

जब महिला मे 40 साल की उम्र से पहले अण्डाशय से अण्डे बनना बन्द हो जायें, उसे डिम्ब ग्रन्थि की अपर्याप्तता (POI) कहते है।

मेनोपॉज एक प्राकृतिक बदलाव है जो शरीर में गिरते हुए हॉर्मोन के स्तर के उपरान्त होता हैं। भारतीय महिलाओं में इंडियन मेनोपॉज सोसायटी द्वारा प्रकाशित आंकड़ो अनुसार 46–47 वर्ष की आयु में आमूमन मेनोपॉज होना पाया गया हैं। हालांकि कुछ महिलाओं में अप्राकृतिक रूप से किन्ही बिमारियों के कारण या हिस्ट्रेक्टॉमी ऑपरेशन के बाद अण्डाशय निकालने के पश्चात् कम उम्र में भी पीरियड बंद हो जाते हैं। इससे भी अधिक गंभीर समस्या हैं **प्रीमेच्योर ऑवेरियन फेलियर** जिसमें कम उम्र में ही ओवरी काम करना बन्द कर देती है। ।

डब्लू.एच.ओ. के आंकड़े अनुसार विश्व में 1 प्रतिशत परन्तु भारत में 12.9 प्रतिशत महिलाओं में 40 की उम्र में रजोनिवृत्ति **(प्रीमेच्योर मेनोपॉज)** होना पाया गया हैं। जिसमें 35 से 40 की उम्र में लगभग 10.3 प्रतिशत महिलाओं की माहवारी बन्द हो जाती हैं। उपरोक्त सभी अवस्थाओं में महिलाओं को शारीरिक और मानसिक परेशानियों को सामना करना पड़ता है जिससे उनका व्यवहारिक जीवन प्रभावित होने लगता हैं।

कारण :

- जेनेटिक (आनुवांशिक) 6.7 प्रतिशत महिलाओं में पारिवारिक जीन दोष के कारण समय से पूर्व भी ओवरी कार्य करना बन्द कर देती हैं।
- संक्रमण के कारण निकले हुए टोक्सिन अण्डाशय को क्षति पहुंचाते हैं, जैसे टी.बी., मलेरिया, मम्प्स, मीजल्स, एच.आई.वी. एंव अन्य वायरस इन्फेक्शन इत्यादि।
- वातावरण : धूम्रपान (पोलिसायक्लिक हाइड्रोकार्बन) और प्लास्टिक (थाइलेट और बिसफिनोल) आदि से निकले विषेले पदार्थ अण्डाश्य के अति घातक हैं।
- ऑटोइम्यून बीमारियां (4 से 30 प्रतिशत) : थाइरोइड, डाइबिटीज–1, सीलियक डिजीज एंव र्‍यूमेटिक आर्थराईटिस इत्यादि।

- चिकित्साजनित कारण : कम उम्र में कैंसर के पश्चात् दी गई रेडियेशन या कीमोथैरेपी के कारण अण्डाशय की क्षमता समाप्त हो जाती हैं इसके अतिरिक्त किसी भी तरह के जननांगों के ऑपरेशन के दौरान ओवरी का निकाल देना (27.5 प्रतिशत)या उसकी क्षति होना सम्भव हैं। दवाईयों के दुष्परिणाम से भी नुकसान हो सकता हैं जैसे – लम्बे समय तक गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन, मानसिक बीमारियों के लिए ली गई दवाईयां आदि।

मुख्य लक्षण :

- पीरियड में अनियमितता या बन्द होना इसका मुख्य लक्षण है।
- गर्मी के बफारे, रात को अत्यधिक पसीना आना, नींद की समस्या, मानसिक असंतुलन, मूड में बदलाव जैसे चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन, घबराहट, चिन्ता जोड़ो में दर्द व योनि का सूखापन अन्य लक्षण हो सकते हैं।

दीर्घकालीन प्रभाव :

- गर्भधारण करने की क्षमता खतम होना (32–40 प्रतिशत)।
- मानसिक अवसाद, तनाव, आत्मविश्वास व याददाश्त में कमी (78 प्रतिशत)
- जीवन गुणवत्ता में कमी (10–15 प्रतिशत)
- शारीरिक सम्बंधों की अनिच्छा (78 प्रतिशत)।
- जोड़ो में दर्द व अस्थिक्षरण (ऑस्टियोपोरोसिस व फ्रैक्चर) (29 प्रतिशत)।
- मोटापा (5–7 प्रतिशत) डाइबिटीज (11 प्रतिशत) ।
- हृदय स्वास्थ्य पर बुरा असर (हार्ट अटैक) (4.4 प्रतिशत)।
- दोगुनी मृत्युदर इलाज ना लेने पर।

जोखिम स्तर जाने :

- कम उम्र में मेनोपॉज पारिवारिक इतिहास।
- जल्दी माहवारी आना।
- जुड़वा बच्चों का जन्म या बांझपन।
- धूम्रपान।
- कम वजन।

देर से माहवारी आना, ज्यादा समय तक स्तनपान करना और धम्रपान का निषेध जोखिम को कम करते है।

जाँचे :

- साधारणतया रक्त में हॉर्मोन (FSH) की जाँच से इसका पता किया जा सकता हैं।
- चिकित्सक की सलाह पर सम्पूर्ण जाँच करवाकर इस अवस्था से सम्बंधित मेडिकल बीमारियों का आंकलन।

- हॉर्मोन थैरेपी का उपयोग करने से पहले सोनोग्राफी, बी.एम.डी., पेपस्मियर टेस्ट एंव मेमोग्राफी अति आवश्यक हैं।

इलाज :

- सम्पूर्ण जानकारी एंव चिकित्स द्वारा काउन्सलिंग।
- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम व भावनात्मक सुधार से, समय पूर्व हुई रजोनिवृत्ति का प्रबन्धन करें।
- विटामिन डी, कैल्शियम की मात्रा बढाये और उत्तेजक पदार्थो का सेवन ना करें (चाय, कॉफी, सिगरेट इत्यादि)।
- हॉर्मोन थैरेपी से सफलतापूर्वक इलाज सम्भव हैं। समय से पहले ओवरी की कार्यक्षमता समाप्त होने से माहवारी बन्द होने के साथ ही स्त्री के सभी हॉर्मोन्स बनना भी बन्द हो जाते हैं इसलिए हॉर्मोन प्रतिपूरक थैरेपी को प्राकृतिक रजोनिवृत्ति की आयु 46–47 वर्ष तक लेने की सलाह दी जाती हैं। अर्न्तराष्ट्रीय मेनोपॉज सोसायटी की गाईडलाईन के अनुसार माहवारी बन्द होने के 10 वर्ष तक सम्पूर्ण जाँच के बाद कड़ी देखरेख में हॉर्मोन थैरेपी ली जा सकती हैं। लेकिन इन महिलाओं में हॉर्मोन देने का तरीका, प्रकार व मात्रा सभी आम महिलाओं से अलग होता हैं। इसके सेवन से अगर महिलायेंच ाहे तो नियमित पीरियड भी आने लगते हैं। लेकिन जिन महिलाओं में अण्डाशय की क्षति के कारण बांझपन हो गया है उन्हें कृत्रिम गर्भाधान तकनिकों द्वारा मातृत्व प्रदान किया जा सकता हैं। आधुनिक तकनीके जैसे क्रायोप्रीजरवेशन एंव ओवेरियन टिशू ट्रांस्प्लांटेशन, कम उम्र में कैंसर से ग्रसित महिलाओं के लिए वरदान हैं।
- यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि अब विदेशो में ही नहीं अपितु भारत में भी इनके उपयोग पर सावधानी रखना अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं क्योकि व्यवसायिक लाभ के लिए अंधाधुंध नीम–हकीम कई प्रकार के नुस्खे बाजारों में उपलब्ध हैं। जिनका उपयोग निश्चय ही शरीर पर दुष्प्रभाव डालता हैं। अतिरिक्त सहायता के लिए अपने मेनोपॉज चिकित्सक की सलाह लें।

इसी विषय की जागरूकता हेतु विश्वभर में पोस्टर जारी किया गया हैं