

# विश्व मेनोपॉज दिवस 2020



## (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।

- पीरियड में अनियमितता या बन्द होना इसका मुख्य लक्षण है।
- गर्मी के बफारे, रात को अत्यधिक पसीना आना, नींद की समस्या, मानसिक असंतुलन, जोड़ों में दर्द व योनि का सूखापन अन्य लक्षण हो सकते हैं।
- साधारणतया रक्त में हॉर्मोन (FSH) की जाँच से इसका पता किया जा सकता है।
- हॉर्मोन थेरेपी से सफलतापूर्वक इलाज सम्भव है।
- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम व भावनात्मक सुधार से, समय पूर्व हुई रजोनिवृत्ति का प्रबन्धन करें।
- अतिरिक्त सहायता के लिए अपने चिकित्सक से सम्पर्क करें।

 Indian Menopause Society

[www.indianmenopausesociety.org](http://www.indianmenopausesociety.org)

International   
Menopause Society  
Promoting education and research on midlife women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)