मेनोपॉज के समय ब्रेन फॉग और स्मृति में कठिनाइयाँ

मेनोपॉज ब्रेन फॉग क्या हैं?
मेनोपॉज ब्रेन फॉग लक्षणों का एक समूह है, जो मेनोपॉज के समय के आस पास होता है। जिसमें शंद्वों और संख्याओं को याद रखने में कठिनाई, दैनिक जीवन में व्यवधान (घरेलू चीजों का गलत स्थान) ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, (काम पर ध्यान न देना और ख्यालों में खोना,विचारों की गति खोना) आसानी से किसी कार्य से ध्यान भट्टका शामिल हैं। कार्यों के बीच स्विच करने में कठिनाई, कुछ करने के कारण भूल जाना,(जैसे आप कमरे में करो आए) और किसी को मिलने का समय दिया अथवा घटना को भूल जाना। शोध अध्ययनों से पता चलता है की रज्जोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं की याददार वास्तव में बदल जाती है। इसीलिए ये शिकायतें वास्तविक हैं ना की काल्पनिक हैं। मध्य जीवन में ब्रेन फॉग सामान्य और साधारण है। यह परेशान करने वाली समस्या आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है। हालाँकि, वे आमतौर पर काफ़ी सौम्य होते हैं, और रज्जोनिवृत्ति के बाद इन समस्याओं में सुधार आता है।

www.imsociety.org
मेनोपॉज ब्रेन फॉग के कारण क्या है?

महिलायें अक्सर चिंतित रहती हैं क्योंकि ये स्वास्थ्य समस्याएं अल्जाइमर रोग या मनोप्रेश्न का प्रारंभिक लक्षण तो नहीं हैं? हालांकि, ये मुद्दे मध्य जीवन की महिलाओं में बहुत ही आम बात है। आमतौर पर समय के साथ इसमें सुधार होता है। सभी महिलायें रजोनिवृत्ति के लक्षणों के अनुसार हैं, लेकिन अधिकांश महिलाएं मनोप्रेश्न की समस्या से प्रभावित नहीं होतीं। मध्य जीवन में मनोप्रेश्न बहुत दुर्लभ हैं जब तक कि आपके पास प्रारंभिक शुरुआत अल्जाइमर रोग का पारिवारिक इतिहास नहीं है।

क्या ब्रेन फॉग की समस्या बाद के जीवन में हिमेशिया की और ले जाती है?

रजोनिवृत्ति के लक्षणों का इलाज करने के लिए मेनोपॉजल हॉम्मन थेरेपी (एमएचटी) सबसे प्रभावी तरीका है। एमएचटी के साथ रजोनिवृत्ति का इलाज करने से आपके के मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। आप चिंतित हो सकते हैं कि यदि आप गर्मी के भार को कम करने में मदद करने के लिए एमएचटी का उपयोग कर रहे हैं, तो आप मनोप्रेश्न के लिए अपने जोखिम को बढ़ा सकते हैं। हालांकि, अनुसंधान ने हमें दिखाया है कि यदि आप स्वस्थ हैं और रजोनिवृत्ति में अपना एमएचटी जल्दी शुरू करते हैं, तो यह संज्ञान के लिए सुरक्षित प्रतिक होता है। अर्थात् आप अक्सर एस्ट्रोजेन थेरेपी का उपयोग कर रहे हैं तो यह संज्ञानात्मक कार्य के लिए देश से रजोनिवृत्ति में भी सुरक्षित प्रतिक होती है । एमएचटी आपकी स्वस्थ्य समस्याओं में मदद कर सकता है, लेकिन किसी भी उम्र में स्वास्थ्य कटनाइयों का इलाज करने या संज्ञानात्मक गिरावट या मनोप्रेश्न को रोकने के लिए मानवीय नहीं है।

एस्ट्रोजेन थेरेपी के साथ उच्च कार्मिक दिन जाती हैं यदि आप रजोनिवृत्ति निर्धारित उम्र के पहले आयी या अंडशाय प्रक्रिया को खतरा हो दिया गया तब भी आप रजोनिवृत्ति होते हैं। इस विषय पर आपने डॉक्टर के साथ जोखिम और लाभों पर चर्चा करें।

क्या में मनोप्रेश्न को रोक सकती है?

यह पूरी तरह से खारिज है। यदि आपको रजोनिवृत्ति के समय ब्रेन फॉग होता है और आप देश से अन्य देश में मनोप्रेश्न के बारे में चिंतित हैं, तो आप स्वस्थ रहकर मनोप्रेश्न को स्थिर कर सकते हैं या रोक सकते हैं। हम कुछ मनोप्रेश्न जोखिम कारणों - आयु, महिला लिंग और आनुवंशिक इतिहास जैसे कारणों को नहीं बदल सकते।
आपके मस्तिष्क की रक्षा के बारे में तरीके:

• एक स्वस्थ हृदय स्वस्थ मस्तिष्क के साथ साथ चलता है।
• नियमित अपनी सारी जॉर्मे करवाए - मोटापा, उच्च स्तरचाप और मधुमेह मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
• एक स्वस्थ बीमआई १८ से २५ के साथ अपने बजन पर नियंत्रण रखे और अपने निम्न स्तरचाप को १२०/८० मिमी/एचजी पर एक लक्ष्य निर्धारित करें।
• स्टार्व्युक, वसायुक, शकर्व्युक खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें और खाद फल और सब्जियाँ खायें। एक पौष्टिक और संतुलित आहार का पालन करना आसान है।
• नियमित शारीरिक गतिविधि में व्यस्त रहें - कार्डिओवेस्क्युलर फिटनेस बढ़ाने से हिम्मशिया का खतरा कम हो जाता है।
• सामान्य रूप से कम से कम १५० मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि के साथ पसीना बनाए।
• एक स्वस्थ जीवन शैली में पैरास नींद लेना एवं तनाव को कम करना शामिल है।
• धूपपान बंद करें और संयम से पियें।
• अपने सिर को चूट से बचाएं, तंबाकू का धुआं और वायु प्रदूषण से बचने की कोशिश करें।
• नए कोशल सीखने और पढ़ने की कोशिश करें और स्वच्छ से अपने मस्तिष्क को चुनौती दे।
• जुड़े रहें - सामाजिक जुड़वां आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।
• अपने स्थानीय समुदाय का हिस्सा बनने के तरीके खोजूं और परिवार और दोस्तों के साथ खालीटी टाइम बिताए।

“मनोभ्रंश का प्रभाव मध्य जीवन में बहुत कम है, इसीलिए महिलाओं को आश्वस्त किया जाना चाहिए की रजोनिवृत्ति के समय के पहले स्मृति समस्याएँ बहुत आम हैं और आमतौर पर समय के साथ बेहतर हो जाती हैं।”

www.imsociety.org