



रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति क्या है?

रजोनिवृत्ति आपका आखिरी मासिक धर्म है। आप जानते हैं कि यदि आपको 12 महीने से मासिक धर्म नहीं हुआ है तो आप रजोनिवृत्ति तक पहुंच गए हैं।

रजोनिवृत्ति कब होती है?

ज़्यादातर महिलाएं 45 से 55 साल की उम्र के बीच रजोनिवृत्ति तक पहुंचती हैं। ऑस्ट्रेलिया में, रजोनिवृत्ति तक पहुंचने के लिए महिलाओं की औसत आयु 51 से 52 है। हो सकता है कि कुछ महिलाएं 60 साल की उम्र तक रजोनिवृत्ति तक पहुंचें। रजोनिवृत्ति प्राकृतिक रूप से हो सकती है, या यह जल्दी हो सकती है - उदाहरण के लिए, यदि आपने अपने अंडाशय को निकलवाने के लिए ऑपरेशन करवाया है।

रजोनिवृत्ति का कारण क्या है?

रजोनिवृत्ति तब होती है जब आपके कोई अण्डाणु नहीं बनते हैं। इसका मतलब है कि आपको ओव्यूलेशन नहीं होता या पीरियड्स नहीं होते। सर्जरी या कैंसर के उपचार के कारण भी रजोनिवृत्ति हो सकती है।

आपके हार्मोन

जब आप रजोनिवृत्ति के करीब होते हैं, तो आपके हार्मोन (जैसे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन) ऊपर और नीचे होते हैं। इन बदलावों से अलग-अलग लक्षणों उभरते हैं।

रजोनिवृत्ति के लक्षण

कई महिलाओं को रजोनिवृत्ति तक पहुंचने से पहले ही लक्षण महसूस होते हैं। हर कोई अलग है और लक्षण आपके जीवन के चरण और सामान्य स्वास्थ्य और सेहत जैसी चीजों के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं।

सामान्य शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं:

- गर्मी लगना और रात को पसीना आना
- नींद की समस्याएं और थकान
- सिरदर्द
- पीड़ा और दर्द
- सूखी योनि होना
- स्तनों में दर्द।

आम भावनात्मक लक्षणों में शामिल हैं:

- मूड में बदलाव
- भूलने की प्रवृत्ति
- बेचैनी।

रजोनिवृत्ति का प्रबंधन कैसे करें

रजोनिवृत्ति के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करने के कई तरीके हैं।

व्यावहारिक युक्तियाँ

आप :

- स्वस्थ भोजन खाएं और ढेर सारा पानी पिएं
- नियमित व्यायाम करें
- गर्मी महसूस होने पर हैंड फैन या वाटर स्प्रे का उपयोग करें
- कपड़ों की कई परतें पहनें और गर्मी लगने पर कपड़े उतार दें
- योग और ध्यान जैसी विश्राम कक्षाओं में जाएं।

उपचार और दवाएँ

आप रजोनिवृत्ति के लक्षणों को ऐसे कम कर सकते हैं:

- रजोनिवृत्ति हार्मोन थेरेपी (MHT) - यह कई लक्षणों के लिए सबसे प्रभावी चिकित्सा है
- अन्य दवाएँ, जैसे एंटीडिप्रेसेंट, जो गर्मी लगने और पसीना आने को कम कर सकती हैं
- संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) - आपके लक्षणों और भावनात्मक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए
- प्राकृतिक उपचार।

इन उपचारों और दवाओं के जोखिम और लाभों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

अपने डॉक्टर से कब मिला जाए

आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए यदि:

- आप अपने पीरियड्स के बारे में चिंतित हैं
- आप अपने लक्षणों की वजह से वो सब नहीं कर पाते जो आप सामान्य रूप से करते हैं।
- आपके लक्षणों की वजह से आपके खाने, सोने और गतिविधियों के आनंद पर प्रभाव पड़ रहा है।

आपका डॉक्टर आपको एक विशेषज्ञ के पास भेज सकता है, उदाहरण के लिए, एक स्त्री रोग विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक या आहार विशेषज्ञ।

अधिक जानकारी, संसाधन और संदर्भ के लिए

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

पर जाएँ

 **Jean Hailes**
for Women's Health

फ़ोन 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जीन हेल्स (Jean Hailes)
ऑस्ट्रेलियाई सरकार की सहायता के लिए आभारी हैं।

मई 2023 को अपडेट किया गया

अस्वीकरण: यह जानकारी चिकित्सा सलाह की जगह नहीं लेती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

हम विविध पृष्ठभूमि, अनुभव और पहचान वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य की जानकारी के बारे में लिखते हैं। हम 'महिला' शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन हम स्वीकार करते हैं कि इस शब्द में वे सभी लोग शामिल नहीं हैं जो हमारी सामग्री का उपयोग कर सकते हैं।

© Jean Hailes for Women's Health 2023