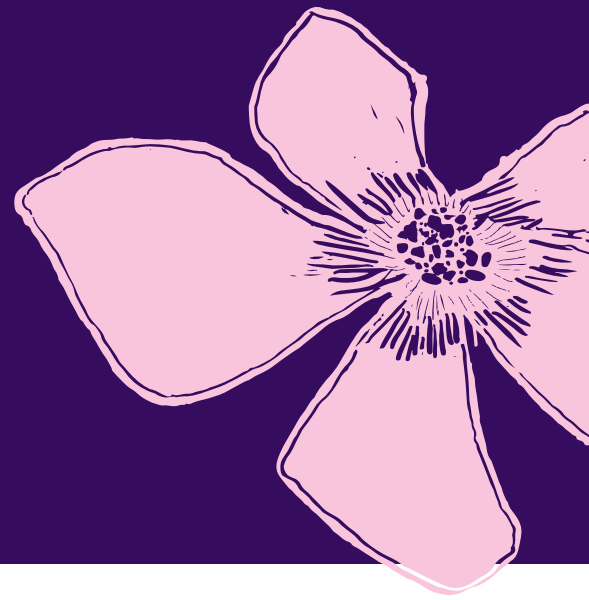


रजोनिवृत्ति (महिनाबारी सुक्नु)



रजोनिवृत्ति भनेको के हो?

रजोनिवृत्ति तपाईंको अन्तिम महिनावारी हो। यदि तपाईं १२ महिनासम्म महिनावारी हुनुभएको छैन भने तपाईं रजोनिवृत्तिमा पुग्नुभयो भनेर थाहा पाउनुहोस्।

रजोनिवृत्ति कहिले हुन्छ?

अधिकांश महिलामा ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरमा रजोनिवृत्ति हुन्छ। अष्ट्रेलियामा महिलाको रजोनिवृत्ति हुने औसत उमेर ५१ देखि ५२ वर्ष रहेको छ। कतिपय महिला ६० वर्षको उमेरमा पनि रजोनिवृत्ति हुन सक्छन्। रजोनिवृत्ति स्वाभाविक रूपमा हुन सक्छ, वा यो चाँडै हुन सक्छ - उदाहरण को लागी, यदि तपाईंले आफ्नो अंडाशय हटाउन को लागी शल्यक्रिया गरेको भए।

रजोनिवृत्ति के कारणले हुन्छ?

रजोनिवृत्ति तब हुन्छ जब तपाईंको डिम्ब निस्किएन। यसको मतलब तपाईंको डिम्ब निष्कासन हुँदैन अथवा महिनावारी हुँदैन। शल्यक्रिया वा क्यान्सरको उपचारका कारणले पनि रजोनिवृत्ति हुन सक्छ।

तपाईंको हर्मोन

जब तपाईं रजोनिवृत्ति हुने क्रममा हुनुहुन्छ, तपाईंको हर्मोन (जस्तै एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन) तल माथि हुन्छ। यी परिवर्तनहरूले विभिन्न लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ।

रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू

धेरै महिलाहरूले रजोनिवृत्ति हुनु अघि केहि लक्षणहरू अनुभव गर्छन्। सबैजना फरक-फरक हुन्छन् र तपाईंको जीवनको अवस्था र सामान्य स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती जस्ता चीजहरूमा निर्भर हुँदै लक्षणहरू पनि फरक हुन सक्छन्।

साधारण शारीरिक लक्षणहरू मा निम्न समावेश छन्:

- बढी गर्मी हुने र राती पसिना आउने
- निद्राको समस्या र थकान
- टाउको दुख्ने
- दुखाइ र पिडा
- योनि सुक्खा हुने
- स्तन दुख्ने।

साधारण भावनात्मक लक्षणहरू मा निम्न समावेश छन्:

- मनोदशा (मूड) परिवर्तन
- बिर्सनेपन
- बेचैनी।

रजोनिवृत्तिलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने

रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने थुप्रै तरिकाहरू छन्।

व्यावहारिक सुझावहरू

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- स्वस्थ खाना खानुहोस् र धेरै पानी पिउनुहोस्
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्
- जब तपाईंले गर्मी महसुस गर्नुहुन्छ, हाते पंखा वा पानी छर्कने वस्तुको प्रयोग गर्नुहोस्
- बाक्लो लुगा लगाउनुहोस् र गर्मी महसुस हुँदा लुगा फुकाउनुहोस्
- योग तथा ध्यान जस्ता आरामदायी कक्षाहरूमा जानुहोस्।

उपचार र औषधिहरू

तपाईंले रजोनिवृत्तिको लक्षणहरू यसरी कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- रजोनिवृत्ति हर्मोन थेरापी (MHT) - यो धेरै लक्षणहरूको लागि सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो
- अन्य औषधिहरू, जस्तै एन्टिडिप्रेसन्ट, जसले बढी गर्मी र रातिमा पसीना आउन कम गर्न सक्छ
- संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी (CBT) - तपाईंको लक्षण र भावनात्मक तन्दुरुस्ती व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न
- प्राकृतिक उपचार।

यी उपचार र औषधिहरूको जोखिम र फाइदाहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

आफ्नो डाक्टरलाई कहिले भेट्ने

तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ यदि:

- तपाईं आफ्नो महिनावारीको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ
- तपाईंका लक्षणहरूले तपाईंलाई सामान्य रूपमा गर्ने कामहरू गर्नबाट रोक्छ
- तपाईंका लक्षणहरूले तपाईंको खानपिन, निद्रा र गतिविधिहरूबाट लिने आनन्दमा असर गर्छ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई विशेषज्ञकहाँ पठाउन सक्नुहुन्छ, उदाहरणका लागि, स्त्री रोग विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक वा आहार विशेषज्ञ।

थप जानकारी, स्रोतहरू र सन्दर्भहरूको लागि

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause
मा जानुहोस्।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

फोन 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

महिला स्वास्थ्यका लागि जीन हेल्सले अष्ट्रेलियाली सरकारको समर्थनलाई कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार गर्दछ।

मे २०२३ मा अद्यावधिक गरिएको

अस्वीकरण: यो जानकारीले चिकित्सकीय सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामी विविध पृष्ठभूमि, अनुभव र पहिचानहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्यबारे जानकारी लेख्छौं। हामी 'महिला' शब्दको प्रयोग गर्छौं, तर हामी मान्छौं कि यो शब्दले हाम्रो सामग्री प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूलाई समावेश गर्दैन।

© Jean Hailes for Women's Health 2023