



மெனோபாஸ்

மெனோபாஸ் என்றால் என்ன?

மெனோபாஸ் என்பது உங்களின் இறுதி மாதவிடாய் ஆகும். உங்களுக்கு 12 மாதங்கள் மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால், நீங்கள் மெனோபாஸை எட்டிவிட்டீர்கள் என்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

மெனோபாஸ் எப்போது ஏற்படும்?

பெரும்பாலான பெண்கள் 45 முதல் 55 வயதிற்குள் மெனோபாஸை அடைகிறார்கள். ஆஸ்திரேலியாவில், மெனோபாஸ் அடையும் பெண்களின் சராசரி வயது 51 முதல் 52 வரை ஆகும். சில பெண்கள் தாமதமாக 60 வயதிலும் கூட மெனோபாஸை அடையலாம். மெனோபாஸ் என்பது இயற்கையாக நிகழலாம் அல்லது முன்கூட்டியே நிகழலாம் - உதாரணமாக, உங்கள் கருப்பையை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்யும் பட்சத்தில்.

மெனோபாஸ் எப்போது ஏற்படும்?

முட்டைகள் எதுவும் மீதமில்லாத போது மெனோபாஸ் ஏற்படுகிறது. அதாவது கருப்பையில் இருந்து இனி முட்டை வெளியேறாது அல்லது உங்களுக்கு மாதவிடாய் நேராது என்று பொருள். அறுவைசிகிச்சை அல்லது புற்றுநோய் சிகிச்சையின் காரணமாகவும் மெனோபாஸ் நிகழலாம்.

மெனோபாஸ் எப்போது ஏற்படும்?

நீங்கள் மெனோபாஸை நெருங்கும்போது, உங்கள் ஹார்மோன்கள் (எ.கா. ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டீரோன்) கூடவும் குறையவும் கூடும். இந்த மாற்றங்கள் வெவ்வேறு அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

மெனோபாஸின் அறிகுறிகள்

பல பெண்கள் மெனோபாஸை அடைவதற்கு முன்பே அறிகுறிகளை அனுபவிக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டவர்கள் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை நிலை, பொதுவான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு போன்ற விஷயங்களைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடலாம்.

பொதுவான உடல் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- திடீரென உடல் சூடாகுதல் மற்றும் இரவில் வியர்த்தல்
- தூக்கப் பிரச்சினைகள் மற்றும் சோர்வு
- தலைவலி
- குடைச்சல் மற்றும் வலி
- வறண்ட பிறப்புறுப்பு
- புண்பட்ட மார்பகங்கள்.

பொதுவான உணர்ச்சிபூர்வமான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- மனநிலை மாற்றங்கள்
- மறதி
- படபடப்பு.

மெனோபாஸை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது

மெனோபாஸ் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவ பல வழிகள் உள்ளன.

நடைமுறைக் குறிப்புகள்

நீங்கள் இவற்றைச் செய்யலாம்:

- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் நிறைய தண்ணீர் அருந்துங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்
- சூடாக உணரும்போது கை விசிறி அல்லது தண்ணீர் தெளிப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்
- அடுக்கடுக்காக ஆடைகளை அணிந்து, நீங்கள் சூடாக உணரும் பொழுது ஒரு அடுக்கினைக் கழற்றலாம்
- யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற சாந்தப்படுத்தும் வகுப்புகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகள்

மெனோபாஸ் அறிகுறிகளை நீங்கள் இவற்றின் மூலம் குறைக்கலாம்:

- மெனோபாஸ் ஹார்மோன் சிகிச்சை (MHT) - இது பல அறிகுறிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சையாகும்
- ஆண்டிடிப்ரஸன்ட்டுகள் போன்ற பிற மருந்துகள், இவை திடீரென உடல் சூடாதல் மற்றும் வியர்வையைக் குறைக்கும்
- அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (CBT) - உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் உணர்வுரீதியான நல்வாழ்வை நிர்வகிக்க உதவும்
- இயற்கைச் சிகிச்சைகள்.

இந்த சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகளின் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

எப்பொழுது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் மருத்துவரை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும்:

- உங்கள் மாதவிடாய் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால்
- நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்யும் விஷயங்களைச் செய்வதிலிருந்து உங்கள் அறிகுறிகள் உங்களைத் தடுத்தால்
- உண்ணாதல், உறக்கம் மற்றும் செயல்பாடுகளின் மகிழ்ச்சியை உங்கள் அறிகுறிகள் பாதித்தால்.

உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஒரு நிபுணரிடம் செல்லும்படி பரிந்துரைக்கலாம், எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மகளிர் மருத்துவ நிபுணர், உளவியலாளர் அல்லது உணவியல் நிபுணர்.

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும்

குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்க

jeanhailes.org.au/health-az/menopause



தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

மே 2023 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

பொறுப்புதுறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் 'பெண்கள்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதில்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2023