

रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति क्या होती है?

रजोनिवृत्ति आपका अंतिम मासिक धर्म होता है। यदि आपको 12 महीनों से मासिक धर्म नहीं हुआ है, तो आप यह समझ सकती हैं कि आपकी रजोनिवृत्ति हो गई है।

रजोनिवृत्ति कब होती है?

अधिकांश महिलाओं में 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच रजोनिवृत्ति होती है। ऑस्ट्रेलिया में रजोनिवृत्ति प्राप्त करने वाली महिलाओं की औसत आयु 51 से 52 वर्षों के बीच होती है। कुछ महिलाओं में 60 वर्ष की आयु तक भी देर से रजोनिवृत्ति हो सकती है। रजोनिवृत्ति प्राकृतिक रूप से या समयपूर्व हो सकती है (उदाहरण के लिए, यदि आपका अंडाशय हटाने के लिए ऑपरेशन हुआ है)।

रजोनिवृत्ति का क्या कारण है?

रजोनिवृत्ति तब होती है, जब आपके कोई अंडे शेष नहीं रहते हैं। इसका अर्थ है कि आपका ओव्युलेशन या मासिक धर्म नहीं होता है।

आपके हॉर्मोन

जैसे ही आप रजोनिवृत्ति के करीब पहुँचती हैं, आपके हॉर्मोनों (जैसे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन) में उतार-चढ़ाव होता है। इन परिवर्तनों से अलग-अलग लक्षण पैदा हो सकते हैं।

रजोनिवृत्ति के लक्षण

रजोनिवृत्ति होने से पहले कई महिलाओं को लक्षणों का अनुभव होता है। हर कोई अलग होता है और आपके स्वास्थ्य, जीवन शैली, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और पारिवारिक इतिहास के आधार पर लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- शरीर में गर्माहट के दौरे और रात में पसीना
- मनोदशा में परिवर्तन
- बातें याद न रख पाना
- सिरदर्द
- स्तनों में संवेदनशीलता
- दर्द और पीड़ा
- योनि में शुष्कता
- यौनेच्छा में कमी
- त्वचा में खुजली
- वजन बढ़ना
- थकावट।



रजोनिवृत्ति का प्रबंधन कैसे करें

रजोनिवृत्ति के लक्षणों का प्रबंधन करने में सहायता के कई तरीके हैं।

व्यावहारिक सुझाव

आप:

- स्वस्थ भोजन का सेवन करें और प्रचुर मात्रा में पानी पीएँ।
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- गर्माहट महसूस होने पर हाथ के पंखे या पानी के स्प्रे का उपयोग करें
- स्तरों में कपड़े पहनें और गर्माहट महसूस होने पर एक-एक करके कपड़े उतारें
- योग और ध्यान जैसी विश्राम कक्षाओं में जाएँ।

उपचार और दवाइयाँ

आप इन माध्यमों से रजोनिवृत्ति के लक्षण बेहतर कर सकती हैं:

- रजोनिवृत्ति हॉर्मोन थेरेपी (MHT) - यह कई लक्षणों के लिए सबसे प्रभावी उपचार है
- संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT)
- अन्य दवाइयाँ, उदाहरण के लिए एंटीडिप्रेसेंट्स, जिनसे गर्माहट के दौर और पसीना आना कम हो सकता है
- प्राकृतिक उपचार।

अपने डॉक्टर से इन उपचारों के खतरों और लाभों के बारे में पूछें।

अपने डॉक्टर से कब मिलें

आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए, यदि:

- आप अपने मासिक धर्म के बारे में चिंतित हैं
- आपके लक्षण आपको अपनी सामान्य गतिविधियाँ करने से रोकते हैं
- आपके लक्षण आपके खाने, सोने और गतिविधियों से मिलने वाले आनंद को प्रभावित करते हैं।

अपने लक्षणों के आधार पर आप किसी विशेषज्ञ से भी मिल सकती हैं। उदाहरण के लिए, स्त्रीरोग विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक, एंडोक्रिनोलॉजिस्ट या आहार विशेषज्ञ।

और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

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

अद्यतन जून 2022

इस तथ्य पत्रक को जानकारी और शिक्षा देने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसका उद्देश्य कोई विशिष्ट चिकित्सा सलाह प्रदान करना या आपके चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health ऑस्ट्रेलिया सरकार के समर्थन को कृतज्ञतापूर्वक अभिस्वीकृति देता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health

महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय के प्रति व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस तथ्य पत्रक में सामान्य रूप से 'महिलाओं' और 'लड़कियों' शब्दों का उपयोग किया गया है। इन शब्दों का उद्देश्य यौन-विविध महिलाओं, अंतर्लिंगी महिलाओं और पारलिंगी अनुभव वाली महिलाओं को शामिल करना है।

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

फ़ोन 03 9453 8999

jeanhailes.org.au