महिनावारी रोकिनु

Menopause

महिनावारी हुन रोकिनु भनेको के हो?

जब कुनै महिलाको मासिक धर्म सधैंको लागि रोकिन्छ उनि जीवनको एउटा नयाँ संघार मा पुगेको हुन्छ। यसलाई अक्सर "जीवनको परिविर्तन" भन्ने गरिन्छ । यो अवस्था बाट एक महिलाको बच्चा जन्माउने क्षमताको अन्त भएको हुन्छ । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु भन्ने गर्छन कि महिलाको जीवनको यस अबधिमा महिलाको हार्मोन स्तर मा परिविर्तन हुन थाल्दछ । जब पुरा एक बर्ष सम्म महिनावारी रोकिन्छ अनि मात्र महिनावारी पुरा रोकिएको मान्न सकिन्छ ।

महिनावारी रोकिन लागेको यो अवधिलाई डाक्टरी भाषामा क्लाईमाएटरिक वा पेरिमेनापज भन्ने गरिन्छ । यसरी महिनावारी रोकिन अगाडिको यो परिविर्तित समयमा महिलाको गर्भाशयमा डिम्ब हरु को संख्या घटन थाल्छ र ओभुलेसन अनियमित हुन थाल्दछ । यसै बेला एस्ट्रोजिन र प्रोगेस्टेरोन् को उत्पादन घटना थाल्दछ । प्रोगेस्टेरोन् को संख्या एकदमै घट्न गएको कारणले महिनावारी रोकिन जाने हुन्छ ।

महिनावारी कहिले रोकिन्छ ?

महिनावारी रोकिने औसत उमेर ५१ बर्ष हो । तथापि ३० बर्ष पर्यन्त ५५ बर्ष वा या यस भन्दा पछि पनि हुन सक्तछ । धुम्रपान गर्ने र तौल बढि भएका महिलाहरु अक्सर पछि मात्र महिलावारी रोकिएको अनुभव गर्दछन् । साधारणतया महिलाहरु आफ्नो आमाको जुन उमेरमा महिनावारी रोकिएको हो त्यसै उमेरमा उनीहरुको पनि महिनावारी रोकिने गर्दछ । प्राकृतिक कारणको अलावा अन्य कारणले पनि महिनावारी रोकिन सक्तछ । ति कारणहरुमा तलका केहि कारण पनि पर्दछन:

- प्रीमच्युर मेनपज वा छिटै महिनावारी रोकिनु . गर्भाशयमा समस्या आएको कारण ४० बर्ष भन्दा अगाडि नै महिनावारी बन्द हुन सक्तछ । त्यसको कारण धुम्रपान गर्ने बानि, विकिरिणको जोखिम हुनु , किमोथेरापउटिक ड्रग्स वा कुनै शल्यक्रिया मा गर्भाशयमा रगत जान रोकिएको कारण बाट भएको हुन सक्तछ । उमेर भन्दा अगिनै हुने यस्तो गर्भाशयको असक्ततालाई प्राइमरी ओभरिन इन्सफिसिएिन्सी भनिन्छ ।
- सर्जिकल मेनपज: शल्यक्रियाको कारण रोकिने महिनावारीको कारण ओफोरेक्तोमी हुन सक्तछ (यो भनेको डिम्बाशय वा दुवै डिम्बाशय हटाइनु), गर्भाशय हटाइनु वा पाठेघरको रेडिएसन वा विकिरिण , प्रीमेनपजल वा महिनावारी नरोकिएको महिलामा डिम्बाशय हटाइनु हो । यसले गर्दा अकस्मात मासिक धर्म रोकिन जान सक्छ । यस्तो अवस्थाका महिलाले प्राकृतिक कारणले महिनावारी रोकिएको अवस्थामा भन्दा निकै गाहरो अनुभव गर्ने हुन्छ ।

मासिक धर्म रोकिनेमा के कस्ता लक्षण देखिन्छन?

मासिक धर्म रोकिनेमा साधारणतया निम्न लक्षणहरु देखिन्छन । तर भिन्न भिन्न महिलाहरु भिन्नैभिन्दै कसिमिले यस्ता फरक लक्षणको अनुभव

जडि एकदम तातो हुनु	महनिावारी रोकदिा जडि तातो हुने समस्या एउटा सबैमा लागु हुने साधारण संकेतको रुपमा लनि सकनि्छ । करवि ७० प्रतशित महलिाहरु आकश्मकि रुपमा केही समय आफ्नो जडि तातेको अनुभव गर्दछन । बशिषगरी अन्तमि पल्टको महनिावारीमा उनहिरु यसरी जडि तातेको अनुभव गर्दछन । ८० प्रतशित महलिाहरु दुइ बर्ष सम्म वा त्यस भन्दा कम सम्म यस्तो जडि तातेको अनुभव गर्ने गर्दछन । यो जडि तातनिुको एस्त्रोजनि को स्तर घट्न जानु संग प्रत्यक्ष सम्बन्ध छ । कति पटक र कत्तकिो कडा भन्ने कुरा भने महलिाहरुमा फरक फरक हुन्छ । छालाको तापमान बढ्नुको अतरिक्ति, महलिाको मुटुको धड्कन पनि बढ्ने हुन्छ । शरीरले जडिको तापमान घटाउन गर्ने प्रयासको फलस्वरुप जडिमा पसनिा आउने हुन्छ। यसले गर्दा मुटुको धड्कन बढ्ने, रगिटा लाग्ने पनि हुन्छ। राति अनुभव गरनि तातोपान लाई राति आउने पसनिा भन्ने गर्दछन । पसनिाले नथि्रुक्क भजिेर राति उठ्ने, भजिेको लुगा फुकाल्ने र तन्ना फेर्न पर्ने हुन्छ ।
भाएजनिल आस्त्रोफी	भाएजनिल आस्त्रोफी मा योनी र युरेथ्रा का तन्तुहरु सुक्ने, पातलो भएको महसुस हुने हुन्छ । यसो हुँदा डाईस्पारेयुनआि वा यौन क्रयिामा पडिा हुने भाएजनिीटसि, सस्टिसिसि् जस्ता यौन रोग लाग्ने पसिाब नली मा सङ्क्रमण हुने हुन्छ ।
पाठेघरको मांसपेशीको शथिलिता	पाठेघरको मांसपेशीको शथिलिताको कारण पसिाब अनयिन्त्रति रुपमा चुहरिाख्नु र यसले नम्नि अंगहरुमा जोखमि बढाउँछ : पाठेघर, पसिाबथैली, मुत्रमार्ग, वा मलमार्ग योनबिाट नसि्कने हुन्छ।
स्वास- प्रस्वास् मा असर पर्नु	महनिावारी रोकनि लक्षणको सलिसलिामा पटक पटक रगिटा लाग्ने, जडि लाटो भए जस्तो हुने, सयिोले घोचे जस्तो हुने, र सम्बेदनशलिता बढ्ने , छातीको धड्कन बढ्ने र महनिावारी रोकनि बेलाको लक्षणको रुपमा मुटुको धड्कन असामान्यरुपमा बढ्ने पनि हुन सक्छ ।
कपाल उम्रनु	कपाल बढ्नु.... हार्मोनको परविर्तनले गर्दा कुनै कुनै महलिामा अनुहारमा रौँ आएको, अथवा कपाल पातलो भएको अनुभव गर्ने गर्दछन ।
मानसकि स्वास्थ्य	मानसहिरु सोच्ने गर्छन कि मासकि धर्म रोकएिको कारण मानसकि स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पर्छ । तर धेरै अनुसन्धानले देखाएको छ की महनिावारी रोकएिका महलिाहरु महनिावारी नरोकएिका महलिाहरु भन्दा बढी चन्तिा लनि, रसिाउने, आत्तनि गर्दैनन। थाक्नु, दकि्क मान्नु, राति नन्दि्रा नलाग्नु जस्ता मनोबैज्ञानकि र सम्बेगात्मक कारणहरु जडिमा एस्त्रोजनिको कमी, उमेर ढल्केको मा चन्तिा, र महलिाको परविर्तति भूमकिाको आभासको कारण पनि हुन सक्तछन ।

गर्ने हुन्छ । कुनै महिला मा कम मात्र लक्षण देखिने हुन्छ भने अरुमा धेरै र पटक पटक स्ट्रेस वा दुख दिने खाले हुन्छ । संकेतहरुमा निम्न कुरा लिन सकिन्छ:
प्रश्न: म ४९ बर्षकी भएँ, दिक्किलाग्ने, जिउ तातो हुनु संगसंगै ममा महिनावारी रोकिने लक्षणहरु देखिदै छन् । यस्तो बेलामा के गर्दा मलाइ सजिलो हुन्छ?

उत्तर: जिउमा एस्त्रोजिन को कमी हुनुको कारण जिउ तातेको अनुभव हुने गर्दछ । यसको परिणामस्वरुप जिउको ग्रन्थिहरुले अन्य हार्मोनहरु पैदा गर्दछ । यसले दिमागको थर्मोस्टाएटलाई असर पार्छ र तपाईको जिउको तापक्रम बढ्ने घट्ने गर्दछ । हार्मोन थेरापीले देखाएको छकी धेरै महिलाहरुमा यो इलाजले जिउ तातो हुने अनुभव द्वारा सिर्जित असजिलोपनलाई निको पारेको छ । तर, यस्ता हार्मोन का परिपुरकको कुनै पनि कुरा मा निर्णय गर्न अगाडि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति संग यस्ता कुराको मुल्यांकन, तपाईको व्यक्तिगत स्वास्थ्यको अवस्था, इतिहास आदिको जोखिम बारे कुरा गरेर मात्र निर्णय गर्नु पर्दछ ।

महिलाको स्वास्थ्य, र बिशेष गरी हार्मोन उपचारको लागि न्याशनल हार्ट, लन्ग, आएन्ड ब्लड इन्स्टिचियुट अफ द न्याशनल इन्स्टिचियुट अफ हेल्थ (एन. आइ.एइच.) ले १९९१ मा ओमंस हेल्थ इनसिएटिभि (डवलयु.एइच.आइ.) शुरु गरेको थियो।

हार्मोन सम्बन्धमा तल दिइएका दुइवटा सोध कार्य भएका छन्: द एस्त्रोजिन–प्लस-प्रोगेस्टिन् स्टडी अफ ओमेन विथ अ उतेरस् र द एस्त्रोजिन-एलोन् स्टडी अफ वोमन विदाउट अ उतेरस् । दुवै अनुसन्धानको यो निष्किर्ष निस्क्योकी हर्मोन थेरापी वा हार्मोन उपचार बाट कसैलाई मुटुको रोग बाट बचाउँदैन । बरु यसले केहि शारीरिक समस्या निम्त्याउँछ ।

डवलयु.एइच.आइ. को सुझाव छकी हार्मोन(दुवै एस्त्रोजिन मात्र वा एस्त्रोजिन र प्रोगेस्टिन् दुवै) थेरापी बारे एफ.डी.ए. को सल्लाह लिनु बेस हुन्छ । यसको भनाइ छ कि मुटुको रोगको लागि हार्मोन उपचार गर्नु हुँदैन ।

निम्न उत्पादनहरु हल्का देखि एकदम कडा जिउको तातो सम्म र भल्भर र भाएजिनल आएस्त्रफी रोगको लागि मानिएको उपचार बिधि हुन् । हार्मोन थेरापीले महिनावारी रोकिई सकेका महिलाहरुमा ओस्टेओपोरोसिस् रोग रोक्नको लागि प्रभावकारी भएतापनि यो उपचार ओस्टेओपोरोसिस् को जोखिम भएका तर नन्-एस्त्रोजिन वा एस्त्रोजिन रहित औषधि लिन नसक्ने महिलालाई मात्र दिने बारे बिचार गर्नु पर्छ । एफ.डी.ए. को अनुसार हार्मोन थेरापी सकभर उपचारको क्रममा कम समयको लागि त्यो पनि कम मात्रा मात्र दिनु पर्छ । हार्मोन उपचार बिधि लिन खोजेका महिनावारी रोकिएका महिलाहरुले आफ्ना उपचार सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति संग यसका फाइदा एवं जोखिम बारे छलफल गरेर मात्र निर्णय गर्नु बेस हुन्छ ।

जिउ तातो हुने कुरा बाट आउने समस्या मा निम्न ब्यबहारिक सुझाब दिइएका छन् :

- बिभिन्न तहमा लुगा लगाउने ताकी जिउ तात्न शुरु हुँदा लुगा फुकाल्न सकियोस।
- मर मसला भएको खानेकुरा, रक्सि जस्तो लाग्ने पेय पदार्थ, कफी, चिया, र अन्य तातो पेय पदार्थको प्रयोग नगर्ने । यस्ता कुराले जिउ तात्ने झन बढ्न सक्छ ।
- जिउ तात्न शुरु हुँदा एक गिलास चिसो पानी वा फलफुल को जुस (रस) पिउनु होस ।
- चिन्ता कम गर्नुस, चिन्ताले जिउ झन तात्ने हुन्छ ।
- राति सुत्दा ओछ्यान संगै चिसो पानीको थर्मस वा चिसो प्याड राख्ने गर्नुस ।
- छातालाई सास फेर्न सजिलो हुने गरी सुतिको तन्ना राख्ने, सजिलो खुकुलो लुगा लगाउने, गर्नुस ।
- के के गर्दा तपाईलाई जिउ तातेको अनुभव हुन्छ ति कुरा लेखेर राख्ने गर्नुस ।

मासकि धर्म रोकिएकोमा उपचार र त्यसको ब्यबस्थापन :

हार्मोन उपचार: चक्की को औषधको रुपमा दइिन्छ । ट्रान्स भरसल स्कनि पाएचेज र योनीमा लगाउने महलम वा क्रमि को रुपमा एस्त्रोजनि औषधि पनि दनि सकन्छि । हार्मोनको यस्तो परपुिरक औषधि आफ्ना उपचार सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति संग यसका फाइदा एवं जोखमि बारे छलफल गरेर मात्र नर्णिय गर्नु बेस हुन्छ ।

एस्त्रोजनि थेरापी (ई.टी.) एस्त्रोजनि थेरापी वा स्ट्रजनि उपचार बधिमिा स्ट्रजनि, जुन शरीर भत्रि बन्न छोडेको छ उनहरुिलाई मात्र दइिन्छ । यो हस्टिरेक्टोमी गरएिको महलिालाई मात्र दनि गरन्छि । स्ट्रजनि यसरी दइिन्छ: चक्कीको रुपमा, ट्रान्स भर्सल स्कनि पाएचेज (जसमा एस्त्रोजनिलाई छालाले सोस्छ), र योनमिा लगाउने महलम वा क्रमि को रुपमा ।

बनिा हार्मोनको उपचार: यो उपचारमा बाहीर काउन्टरमा पाईने महनिावारी रोकएिको समस्याको संग सम्बन्धतिलाई क्रमिको रुपमा दइिन्छ, तर यसमा एस्त्रोजनिको मात्रा हुँदैन

एस्त्रोजनिको परपुिरक : यो एस्त्रोजनिको परपुिरक औषधकिो रुपमा दइिन्छ । यसलाई "सन्थिेटकि एस्त्रोजसि " भन्ने गरन्छि । यसमा रेलोक्सफिें जस्तो औषधि दइिन्छ । यसले एस्त्रोजनिले जस्तै हाड बलयिो बनाउने काम गर्छ । तर यसले इन्डोमेट्रयिल क्यान्सर जस्तो खतरा उत्पादन गर्दैन ।

बकिल्प थेरापहिरु : होमयिोपाएथी र अर्बल उपचार बधिबिाट पनि मासकि धर्म रोकएिको मा देखा परेको समस्या को उपचार गर्न सकन्छि ।

मासकि धर्म रोकएिको बारे प्रत्येक महलािले आफ्नो उपचार सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति संग यसका फाइदा एवं जोखमि बारे छलफल गरेर मात्र नर्णिय गर्नु बेस हुन्छ । थप जानकारीको लागि अनलाइन मा हेर्नुहोस्: रेसोर्सेस अफ वमिेन्स हेल्थ

***

COM-12-17709/CPS/KH/12-12