

# रजोनिवृत्ति

## रजोनिवृत्ति किसे कहते हैं?

रजोनिवृत्ति का मतलब आपकी अंतिम माहवारी से है। आपकी अंतिम माहवारी आ चुकी है इस बात का पता आपको तभी चलेगा अगर आपको एक साल तक हल्का या भारी, किसी भी तरह का रक्तस्त्राव न हुआ हो।

## रजोनिवृत्ति कब होती है?

लगभग 35 से 40 वर्ष की आयु के बीच, आपके अंडाशय में अंडों की सँख्या कम हो जाती है और आपका अंडोत्सर्ग (आपके अंडाशय से अंडे का बाहर निकलना) कम हो सकता है, अथवा कभी-कभी अंडोत्सर्ग बढ़ भी जाता है। जब आप रजोनिवृत्ति की अवस्था में पहुँचती हैं तो, आपके अंडाशयों में सक्रिय अंडे खत्म हो जाते हैं और आपकी माहवारी बंद हो जाती है।

अधिकाँश महिलाओं में रजोनिवृत्ति 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच होती है। कभी-कभी रजोनिवृत्ति अपेक्षित आयु से पहले भी हो जाती है - उदाहरण के लिए, कैंसर के इलाज या किसी अन्य शल्य-चिकित्सा (सर्जरी) के परिणामस्वरूप - लेकिन रजोनिवृत्ति अपेक्षित आयु से देर से भी हो सकती है, कभी-कभी 60 वर्ष की आयु तक।

## हार्मोन्स तथा रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति को प्रभावित करने वाले हार्मोन्स एस्ट्रोजेन और, प्रोजेस्ट्रोन होते हैं, इनमें से प्रोजेस्ट्रोन का प्रभाव कम होता है। रजोनिवृत्ति तक पहुँचने से पहले के सालों या महीनों में, इन हार्मोन्स का स्तर बदल सकता है, उसमें वृद्धि या कमी हो सकती है, जिससे कई तरह के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। इस अवधि में आपकी माहवारी में बदलाव आ सकता है। उदाहरण के लिए हो सकता है कि आपकी माहवारी में कम रक्तस्त्राव हो और माहवारी के बीच अंतराल बढ़ने लगे, यह अंतराल पहले जितना ही रहे या फिर ज्यादा होने लगे।

## रजोनिवृत्ति के लक्षण

प्रत्येक महिला का रजोनिवृत्ति का अनुभव अलग होता है। ऐसे बहुत सारे तथ्य हैं जिनसे आपके लक्षण प्रभावित हो सकते हैं, इनमें शामिल हैं: सँस्कृति, स्वास्थ्य, मनोदशा (मूड़) की समस्याएं तथा जीवन-शैली।

माहवारी के जो लक्षण, एस्ट्रोजेन के कम स्तर के कारण उत्पन्न होते हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- गाल गर्म हो जाना, रात में पसीना आना या गर्मी लगना
- योनि के भीतर सूखेपन जैसे बदलाव या संभोग के समय पीड़ा की अनुभूति
- मनोदशा (मूड़) का बार-बार बदलना, जिसमें शामिल हो सकता है दुःख या हताशा की अनुभूति, व्यग्रता या चिड़चिड़ापन
- जोड़ों या माँस-पेशियों में दर्द या कष्ट
- त्वचा पर खुजली चलना
- सर में दर्द
- कामलिप्सा (यौनरुचि) में कमी
- थकान महसूस होना
- नींद आने में बाधा, जिसमें नींद नहीं आना भी शामिल है
- भुलकंडपन
- वजन बढ़ना, विशेषतया कमर के चारों तरफ



## रजोनिवृत्ति लक्षणों के बारे में सहायता कैसे प्राप्त की जाए

रजोनिवृत्ति लक्षणों के बारे में आप कई तरीकों से सहायता प्राप्त कर सकती हैं

### व्यवहारिक युक्तियाँ

आप:

- रजोनिवृत्ति के बारे में और अधिक जानकारी पता कर सकती हैं तथा लक्षणों को समझ सकती हैं
- अपने शारीरिक तथा भावनात्मक लक्षणों तथा इनको कितनी बार महसूस करती हैं और आपके दैनिक जीवन पर इनके असर का रिकार्ड रख सकती हैं
- अधिक मात्रा में पानी पीकर, पोषक भोजन करके तथा नियमित रूप से व्यायाम करके अपने स्वास्थ्य में सुधार ला सकती हैं
- हाथ का पंखा या पानी का स्प्रे अपने साथ रखकर अपने शरीर को ठंडा रख सकती हैं, अथवा वस्त्रों की परतें पहनने से भी ठंडा रहने में सहायता मिलती है क्योंकि आप जरुरत के अनुसार उनको उतार/वापस पहन सकती हैं।
- योग या ध्यान जैसे विश्राति अभ्यास करने का प्रयास करें। ऐसे अभ्यासों आप बेहतर महसूस कर सकती हैं, और आपको अपने लक्षणों का सामना बेहतर तरीके से करने में सहायता मिल सकती है।

### उपचार

रजोनिवृत्ति से संबंधित लक्षणों, विशेषकर गाल गर्म होने व पसीने आने के इलाज के लिए जिन उपचारों का उपयोग किया जाता है, उनमें शामिल हैं

- रजोनिवृत्ति हार्मोन उपचार (एमएचटी) या (एचआरटी) - मध्यम से गंभीर स्तरीय लक्षणों के लिए सर्वाधिक प्रभावी उपचार
- जब एमएचटी उपयोग के लिए उपलब्ध न हो तो अन्य दवाएं जैसे कि अवसादरोधी दवाएं आदि
- काग्निटिव (संज्ञानात्मक) व्यवहार उपचार (सीबीटी) - वक्ष कैंसर से जीवित बच जाने वालों के लिए एक उपयोगी उपचार
- जड़ी बूटियों से या प्राकृतिक चिकित्साएं जैसे कि हर्ब्स ब्लैक कोहोश और सेंट जोन'स वोर्ट
- सम्मोहन चिकित्सा।

इन सभी उपचारों के खतरों तथा लाभों के बारे में आप अपने चिकित्सक से बात कर सकती हैं।

### अपने चिकित्सक को दिखाने जाएं

अगर आपको निम्नलिखित हो तो आपको अपने चिकित्सक को दिखाना चाहिए:

- आप अपनी माहवारी के बारे में चिंतित हों
- आपको रजोनिवृत्ति के ऐसे लक्षण हों जिनसे आपके दैनिक जीवन पर प्रभाव पड़ रहा हो
- आपको अवसाद या व्यग्रता के लक्षण हों, इनमें शामिल है आपके विचारों में, खान-पान में, नीद में और गतिविधियों के आनंद में बदलाव।

अपने लक्षणों के आधार पर आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ, एडोक्राइनोलोजिस्ट (हार्मोन विशेषज्ञ), पंजीकृत नैचुरोपैथ, मनोचिकित्सक या आहार विशेषज्ञ को भी दिखा सकती हैं।

और अधिक जानकारी के लिए

[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)  
पर जाएं

सितंबर 2018 में अपडेट किया गया

इस तथ्य पत्र को सूचना और जानकारी देने वाले पत्रक के तौर पर तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य किसी विशेष तरह की चिकित्सीय सलाह देना या आपके चिकित्सीय अभ्यासकर्ता द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health द्वारा ऑस्ट्रेलियाई सरकार की सहायता के लिए कृतज्ञतारूपक आभार व्यक्त किया जाता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2018

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)