

Menopause (રજોનિવૃત્તિ)

રજોનિવૃત્તિ એ દરેક મહિલાના જીવનનો અગત્યનો તબક્કો છે. રજોનિવૃત્તિ એટલે માસિક પૂર્ણ રીતે બંધ થવું. સ્ત્રીનું માસિક લગભગ ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની આસપાસ જતું રહે છે. આજના સમયમાં જ્યારે જીવન કાળ વધી રહ્યા છે ત્યારે એક સ્ત્રી પોતાના જીવનનો ૧/૩ જેટલો સમય રજો નિવૃત્તિ બાદ પસાર કરે છે.

જ્યારે સ્ત્રી ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની ઉંમર સુધી પહોંચે છે ત્યારે હોર્મોનની ઊણપને લીધે તેનામાં કેટલાક શારિરીક અને માનસિક ફેરફાર થાય છે. આ જ સમયે સ્ત્રી તેના જીવનના બીજા તબક્કામાં પ્રવેશ કરે છે જ્યારે તેના બાળકો પણ ભણતર, કે નોકરી માટે ઘર થી દુર જાય છે. તેથી તેનામાં ભાવનાત્મક ઉથલ પાથલ થાય છે. પોતાના શરીરમાં થતા આ પરિવર્તન ને સમજવાથી આ પરિસ્થિતિમાં રાહત મળે છે.

રજોનિવૃત્તિના પ્રથમ તબક્કામાં અમુક સ્ત્રીઓન ગરમી લાગે છે અને પરસેવો થાય છે. આ તબક્કે હોર્મોન ના અસંતુલનને કારણે ચિડિયાપણું અને ગૂસ્સો રહે છે. વધતી ઉંમરની સાથે હોર્મોનની ઊણપને કારણે હાડકા નબળા પડી જાય છે તેને ઓસ્ટિયોપોરોસીસ કહેવાય છે. યોગ્ય આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આનાથી બચી શકાય છે.

Hot Flashes (હોટ ફ્લશીસ)

હોટ ફ્લશીસ એટલે ગરમી થવી, પરસેવો થવો અને ધબકારા વધી જવા આનું મુખ્ય કારણ ઇસ્ટ્રોજનની ઊણપ છે. રજો નિવૃત્તિ માં ઇસ્ટ્રોજનની ઊણપ થાય છે. ઇસ્ટ્રોજન અંડાશય માંથી ઉત્પન્ન થાય છે જે રજો નિવૃત્તિ પછી ઓછું થઈ જાય છે. હોટ ફ્લશીસ ની શરૂઆત ચહેરા અને છાતી પરથી થાય છે અને ધીરે ધીરે આખા શરીર માં ફેલાય છે તેનાથી ચામડી ગરમ લાગે છે અને ચહેરો લાલ થઈ જાય છે

હોટ ફ્લશીસ અઠવાડિયામાં ૨-૩ વાર પણ થઈ શકે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડતું નથી. જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓને સામાન્ય ગરમી નો અહેસાસ થાય છે. વધારે પિડિત સ્ત્રીને દિવસમાં ૧૦-૧૨ વાર હોટ ફ્લશીસ નો અનુભવ થાય છે. હોટ ફ્લશીસની સાથે પરસેવો,થથરાટ,ધબકારા વધી જવા, ચિડિયાપણું અને ચિંતા પણ થઈ શકે છે. બધી સ્ત્રીઓને હોટ ફ્લશીસ થતું નથી ૫૭-૭૯% સ્ત્રીઓને હોટ ફ્લશીસ થાય છે.

આના સિવાય રાતે પરસેવો થઈ શકે છે. જે સામાન્ય કે વધારે હોઈ શકે છે. પરસેવાની સાથે થથરાટ,બેચેની, ઉબકા અને માથાનો દુઃખાવો પણ થઈ શકે છે આ લક્ષણો રજોનિવૃત્તિ ની પહેલા કે રજોનિવૃત્તિ દરમિયાન વધારે જોવા મળે છે. આ લક્ષણો થોડી સેકન્ડ થી કેટલાક કલાકો સુધી રહી શકે છે. ૯૫% સ્ત્રીઓમાં આ લક્ષણો ૧ વર્ષ સુધી જોવા મળ્યા છે જ્યારે ૭૫% સ્ત્રીઓમાં આ લક્ષણો ૫ વર્ષ સુધી પણ જોવા મળ્યા છે.

મસાલેદાર ભોજન ના સેવન થી પણ હોટ ફ્લશીસ થવાની સંભાવના છે. તણાવભરી સ્થિતિ પણ હોટ ફ્લશીસ થવા માટે જવાબદાર છે.

આનાથી બચવા માટે સિન્ટેટીક કપડા ન પહેરવા, મસાલેદાર ભોજન થી દુર રહેવું, કેફીન તથા દારૂ નું સેવન ન કરવું તથા ઠંડા વાતાવરણમાં રહેવું, વ્યાયામ પણ આમા મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ગંભીર કેસમાં ઇસ્ટ્રોજન હોર્મોન દ્વારા ઉપચાર કરી શકાય છે. તેને હોર્મોન

રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી કહેવાય છે. હોટ ફ્લસીસ ના અન્ય ઉપચાર પણ ઉપલબ્ધ છે. હોટ ફ્લસીસ ૩-૫ વર્ષ સુધી રહે છે. તેથી ઉપચાર પણ તેટલા સમય સુધી જ રહે છે

વનસ્પતિ પણ ઇસ્ટ્રોજન ઉત્પન્ન કરે છે. તેને ફાઇટોઇસ્ટ્રોજન કહેવાય છે. તે તલ, સોયાબીન, ચણા, લસણ, અંકુરીત મગ, ખજૂર, બદામ, મગફળી, વટાણા માં હોય છે. પરંતુ તે માનવ શરીરમાં બનતા ઇસ્ટ્રોજન જેટલું શક્તિશાળી નથી.

Osteoporosis

Osteoporosis એટલે હાડકા નબળાં પડી જવા. આ હાડકા પાતળા થઈ જવાથી થાય છે. જેથી હાડકા નબળા પડી જાય છે કેલ્શિયમ અને કોલ્સ્ટ્રોલ એ હાડકાના નિર્માણ માટેના મહત્વના ખનીજ છે. રજો નિવૃત્તિ દરમિયાન ઇસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. અને ઓછા કેલ્શિયમને કારણે હાડકા નબળા પડી જાય છે. અને ઓસ્ટિયોપોરોસીસની શરૂઆત થાય છે.

હાડકા નબળાં પડવાના કારણે હાડકા નાના થઈ જાય છે. પરંતુ આમાં સ્ત્રીઓને કોઈ પણ પ્રકારના દર્દ નો અનુભવ થતો નથી. આ ફેરફારો X-Ray માં જોઈ શકાય છે. ઉચ્ચ કક્ષાની તપાસ જેવી કે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ અને ડેન્સિટોમેટ્રી દ્વારા ઓસ્ટિયોપોરોસીસનો ખ્યાલ આવી શકે છે કે જેથી સમયસર તેનો ઇલાજ કરી શકાય. આ બિમારીનો ખ્યાલ ત્યારે આવે છે જ્યારે હાડકામાં ફેકચર થાય છે. ઓસ્ટિયોપોરોસીસ કરોડરજજી, પાંસળીઓ અને કાંડાના હાડકા માં જોવા મળે છે. એક થી વધુ કરોડના મણકામાં ફેકચર થવાના કારણે શરીર ઝુકી જવું, દુખાવો અને ચાલવામાં તકલીફ થવી જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. જો કરોડ ના મણકામાં વધારે ફેકચર થાય તો તેનાથી પિડીતની લંબાઈ પણ ઘટી જાય છે તેના કારણે કમર દર્દ, શ્વાસોચ્છવાસમાં તકલીફ થવી પાચન માં તકલીફ થવાની સંભાવના રહે છે.

૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આ બિમારી થી બચી

શકાય છે. કેલ્શિયમયુક્ત ખોરાક જેવાકે દુધ, દુધની વાનગીઓ, લીલા શાકભાજી વગેરે લેવાથી પણ ઓરિટ્યોપોરોસીસથી બચી શકાય છે ચા-કોફી ના વધારે સેવન થી કેલ્શિયમની ઊણપ થાય છે. તેથી ચા અને કોફી નું સેવન ઓછું કરવું જોઈએ.

કમર નો દુઃખાવો

૪૦ અને તેનાથી વધારે ઉંમરની સ્ત્રીઓને કમરનો દુઃખાવો રહે છે. કમર ના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી કે તેને ઈજા પહોંચવાથી કમરનો દુઃખાવો થાય છે. કમર ના દુઃખાવાનો ઉપચાર દર્દ નિવારક દવાઓ, ગરમ પાણીનો શેક, આરામ અને માલિશ છે. વધારે પડતો આરામ કમર દુઃખાવા માટે યોગ્ય નથી .

કમર નો દુઃખાવો હાડકાની વચ્ચે કરોડરજજી ની ચેતા દબાઈ જવાથી પણ થઈ શકે છે.

ધુંટણનો દુઃખાવો

ધુંટણનો દુખાવો થવાના મુખ્ય કારણ છે, ધુંટણમાં સોજો આવવો, ધુંટણના સ્નાયુઓ ઈજાગસ્ત થવા, તથા ધુંટણના હાડકાનો ઘસારો તેને ઓસ્ટિયોઆર્થરાઈટીસ કહેવાય છે ધુંટણનો દુખાવો રજો નિવૃત્તિ ને કારણે થતો નથી. આ એક ભ્રમ છે કે કોથળીના ઓપરેશન પછી આ પ્રકારનો દુઃખાવા થાય છે. ઓસ્ટિયોઆર્થરાઈટીસનો ઉપચાર - નિયમિત વ્યાયામ તથા દવાઓથી સંભવ છે.

કેલ્શિયમ ની જરૂરિયાત

ઇસ્ટ્રોજન હાડકાના નિર્માણમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેનાથી હાડકાને કેલ્શિયમ મળે છે. જે સ્ત્રીમાં ઇસ્ટ્રોજનની ઊણપ હોય તે સ્ત્રીએ કેલ્શિયમ યુક્ત ખોરાક લેવો જોઈએ કે જેથી તેમના હાડકા સુરક્ષિત રહે. ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી દરેક સ્ત્રીને પ્રતિદિન ૧૨૦૦-૧૫૦૦ mg કેલ્શિયમની જરૂરિયાત હોય છે. આટલું કેલ્શિયમ ભારતીય ભોજનમાંથી મળતુ નથી. ભારતીય ભોજનમાંથી પ્રતિદિન ૬૦૦-૮૦૦

mg કેલ્સિયમ મળી શકે છે. તેથી કેલ્સિયમની ઊણપ દુર કરવા કેલ્સિયમની દવા ખાવી આવશ્યક છે.

સુકો યુનિમાગ

૬૦ થી ૭૦ વર્ષ ની ઉમરે યોનિમાર્ગ ભીનાશ વગરનો રહેવો તથા તેમા લાલ ચકામાં પ્રડવાની સંભાવના રહે છે. તેનુ મુખ્ય કારણ ઇસ્ટ્રોજનની ઊણપ છે. ઇસ્ટ્રોજન ક્રીમ તથા દવાઓથી તેમાં રાહત થઈ શકે છે. રજો નિવૃત્તિ દરમ્યાન ચીકાશવિહિન યોનિમાર્ગ ને કારણે સંબંધ બાંધવામાં પણ તકલીફ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં લુબ્રિકેટ ક્રીમ તથા ઇસ્ટ્રોજન ક્રીમ ઉપયોગી થાય છે.

ઉમરલાયક સ્ત્રીઓ વધારે સમય સુધી પેશાબ રોકી શકતી નથી અને તેમને વારંવાર બાયડમ જવુ પડે છે. તેથી તેમને પેશાબ સંબંધી ઇન્ફેક્શન પણ વારંવાર થાય છે. આનુ મુખ્ય કારણ પણ હોર્મોનની ઊણપ છે. એન્ટિબાયોટીક અને ઇસ્ટ્રોજન ક્રીમ થી તેનો ઇલાજ સંભવ છે.

વજન વધારો

અમુક ઉમર પછી સ્ત્રીઓનું વજન ખાવા-પીવામાં ફેરફાર ન કરવા છતા વધે છે. વજન પેટ અને કમરના ભાગમાં વધારે વધે છે. તેનાથી બચવા માટે ખાવા પીવામાં નિયંત્રણ તથા નિયમિત વ્યાયામ કરવો આવશ્યક છે.

ચીનિમાર્ગમાં ખંજવાળ

કંગલ ઇન્ફેક્શન એ ચીનિમાર્ગમાં ખંજવાળ થવાનુ મુખ્ય કારણ છે. રજો નિવૃત્તિ દરમિયાન ઇસ્ટ્રોજનની ઊણપને કારણે ચીનિમાર્ગમાં ખંજવાળ રહે છે. એન્ટી કંગલ ક્રીમ થી તેનો ઉપચાર સંભવ છે.

ઉધ ઓછી થવી

રજો નિવૃત્તિ દરમ્યાન હોર્મોનના અસંતુલનને કારણે ઉધ ઓછી આવવી, જલ્દી જાગી જવું તથા ઉધમાં બેચેની લાગવી વગેરે થવાની સંભાવના રહે છે. આવુ થવાનું કારણ ડીપ્રેશન પણ હોઈ શકે છે. કેટલાક કેસમાં

એન્ટીડીપ્રેશન્ટ દવાઓથી ઉધમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. હોટ ફ્લસીસ ને કારણે પણ ઉધ ઓછી થવાના લક્ષણો જોવા મળે છે. દવાઓ તથા યોગ્ય આહાર થી ઉધ માં થયેલ અસંતુલનને ઠીક કરી શકાય છે. સમયસર ની ઉધ, નિયમિત વ્યાયામ, શાંત વાતાવરણ થી તથા ભારે આહાર માં નિયંત્રણ થી આ સ્થિતિમાંથી બચી શકાય છે.

માનસિક અશાંતિ

રજોનિવૃત્તિ દરમિયાન સ્ત્રીઓમાં તણાવ ના લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ કે ચિડિયાપણુ, અનિદ્રા, રડવું વગેરે.. આ ઉમરે પરિવારમાં પરિવર્તન ના કારણે એકલ પણાનો અનુભવ થાય છે. માનસિક તણાવ અને એકલતાના કારણે માનસિક અસ્થિરતા પણ થઈ શકે છે. વહેલી સવારની અનિદ્રા એ માનસિક તણાવને કારણે થાય છે. રજો નિવૃત્તિ દરમિયાન હોર્મોનના અસંતુલનને કારણે આ સ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ શકે છે. રજો નિવૃત્તિ દરમિયાન થતા ચિડિયાપણા નુ નિદાન કોઈ પણ હોર્મોન થી થઈ શકે નહીં.

રજો નિવૃત્તિ કાળમાં જીવન શૈલીમાં પારિવર્તન

ખાણી પીણી પર નિયંત્રણ, વ્યાયામ. વધારે પાણી નું સેવન, કેલ્સિયમ યુક્ત ભોજન અને સકારાત્મક વિચારોથી બધા પ્રકારની બિમારીથી બચી શકાય છે.

પોતાના શરીરમાં આવી રહેલા પરિવર્તનો પ્રત્યે સ્ત્રીઓ સજાગ રહે તો આ પડાવને પણ શાંતિપૂર્ણ અથવા સાર્થક રૂપથી વ્યતીત કરી શકાય છે.