

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

(ಋತುಬಂಧದ ಅಸುಪಾಸಿನ ದಿನಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಋತುಬಂಧವು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಶಯದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಹ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಋತುಬಂಧ (ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುಗಳೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ).

40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ 6 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸೂಚನೆಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಋತುಬಂಧವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ಋತುಸ್ತಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು, ಮುಟ್ಟು ತಡೆದು ತಡೆದು ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಸ್ತಾವವಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅತಿಸ್ತಾವ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಒಂದು ವರುಷದವರೆವಿಗೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದ ಬಳಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಋತುಬಂಧವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ವಿಷಯವೇ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ, ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇನಿದ್ದರೂ ಅದರ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. Hormoneಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಜನನಾಂಗಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ ಇದ್ದರೆ K.Y.jelly ಮುಂತಾದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. HRT ಯಿಂದಲೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ Post-menopausal bleeding (ಋತುಬಂಧದ ನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ತಾವ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತಸ್ತಾವವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ Cancer (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

Hot Flashes:- ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಖಾಲಿ ಆದನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಅನುಭವ, ಅತೀ ಬೆವರುವಿಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು.

ಬಿಸಿ ಅನುಭವ ಅಥವಾ "Hot flushes" ಎಂದರೆ ಆಗಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ, ಅಂದರೆ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದ ಅನುಭವವು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಶಾಖದ ಅನುಭವ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಮೈ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ಫ್ಯಾನ್, ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಂತಾಗಬಹುದು. ಮುಖ ಕಂಪಾಗಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು, ಹೃದಯಬಡಿತ ಏರುವು, ಗಾಬರಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆವರಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲ ಒದ್ದೆಯಾದಂತಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಶಾಖದ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಚಳಿಯೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಸಾಲೆ ತಿಂಡಿಗಳು, ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳು ಬೆವರು, ಶಾಖಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು 1 ವರ್ಷದಿಂದ 5 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು. ತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಿರುವ ಫೈಟೋಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉದಾ: ಕಡಲೆಕಾಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್ ಮುಂತಾದುವು ಸಹ ಋತುಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

Osteoporosis (ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆ)

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತದಿಂದಾಗಿ, ಟೊಳ್ಳುಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂಳೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒತ್ತಡ, ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ (fractures) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. X-ray ನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಿಂದಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಕೆಳಬೆನ್ನುನೋವು

ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸುದಾಟಿದ ನಂತರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಆಧಾರ ತಂತುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮಸಾಜು, ಬಿಸಿನೀರ ಶಾಖ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭಕಂಠ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮುಂತಾದುವೂ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು.

ಮಂಡಿನೋವು

ಖುತುಬಂಧದಿಂದ ಮಂಡಿನೋವು ಬರದಿದ್ದರೂ ಮೂಳೆಸವೆತ, ಮಂಡಿ, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮಂಡಿನೋವು ಬರಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಖನಿಜ ಸೇರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಸವೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷದ ನಂತರ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 200-1500mg ನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಶುಷ್ಕತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ

60-70ರ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ ಜನನಾಂಗ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಉರಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೋವಿನ ಸಂಭೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕ್ರೀಮು, ಜೆಲ್ಲಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು, ಉರಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದುವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ, ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೂಕದಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ:

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೆ ಇದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ:

ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು, ಶಾಖದ ಅನುಭವ, ಖಿನ್ನತೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಬೇಸರ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುವುದು, ನಿದ್ದೆಯ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. "ಖಾಲಿಗೂಡಿನ ಭಾವನೆ" (Empty Nest syndrome) ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬೆವರು, ಸುಸ್ತು, ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಪ್ತನ ಮೂಲೋಚನೆ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ:

ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಬದುಕು, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಋತುಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ದಾಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ. 'ಋತುಬಂಧ' ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯರು ನೆಮ್ಮದಿಯಾದ, ಸುಖಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್.