रजोनिवृत्ती

रजोनिवृत्ती हा स्त्रीच्या आयुष्यतला महत्वाचा टप्पा.

रजोनिवृत्ती म्हणजे मासिक पाळीची निवृत्ती. रजोनिवृत्ती किंवा मेनोपॉज याचा अर्थ ग्रीक भाषेत मेन (Men) म्हणजे (महिना)Month आणि Pause म्हणजे Cessation म्हणजे थांबणे.

आजकाल आपण पाहिले आहे की स्त्रीया अधिक वर्ष जगत आहेत. स्त्रियांचे सरासरी आयुष्य इ. स. १९५१ ते १९६० च्या दरम्यान ४०.६ वर्षेहोते. २००६ ते २०१० या कालावधीत हे आयुष्यमान ६८.१ वर्षेआहे, म्हणून स्त्रियांच्या आयुष्यातला एक तृतीयांश भाग हा रजोनिवृत्ती ने व्यापलेला आहे.

काळानुसार शरीर शास्त्राचा अभ्यास वाढतोय, तसतसे दिर्घायुष्याची देणगी मिळतेय, याच नाण्याची दुसरी बाजू म्हणजे,वाढत्या वयात होणाऱ्या शारीरिक व्याधी किंवा आजार वाढत्या वयाच्या या देणगी बरोबर, स्त्रियांना ''रजोनिवृत्ती '' चं आव्हानही पेलाव लागतंय. या काळात शरीराला हृदयरोग, अस्थिसुषिरता (ओस्टिओपोरोसीस) सारख्या आजारांपासून दूर ठेवणाऱ्या संप्रेरकांचा स्त्राव हळू हळू थांबतो. स्त्रीत्व हरवत असल्याची भावना हया संप्रेरकाचा स्त्राव कमी होताना जाणवते. सलग १२ महिने जेव्हा मासिक पाळी येत नाही. त्यावेळी त्या स्त्रीला रजोनिवृत्ती आली असे समजतात.

रजोनिवृत्ती हा एक स्त्रीच्या आयुष्यातला नैसर्गिक टप्पा आहे, आजारपण नव्हे. हया दरम्यान स्त्रियांच्या शारिरीक, मानसिक आणि भावनात्मक बदल जाणून घेऊन, त्यांचे हसत खेळत स्वागत करणे व आयुष्याची वाटचाल नियमितपणे पुढे चालू ठेवणे हयातच शहाणपणा व समजूतदार पणा आहे.

रजोनिवृत्ती दरम्यान आणि नंतर होणाऱ्या त्रासाबाबतची चर्चा करण्याआधी मासिक पाळी का ? आणि कोणत्या कारणांमुळे येते ते पाहू.

सर्वसाधारणपणे ९ ते १२ हया वर्षी मेंदूतील (हायपोथालामस) या भागातून एका संप्रेरकाचा स्त्राव सुरु होतो, त्याला गोर्नडोट्रॉपिन रिलिजिंग हारमोन म्हणतात. गोनॅडोट्रॉपिन

रिलिजिंग हारमोनचा परिणाम म्हणून पीयुषिका ग्रंथीतून (Pituitary gland), जी मेंदूच्या तळाशी असते) आणखी २ वेगळी संप्रेरके (हारमोन्स) स्त्रावतात ती म्हणजे.

१. Follicle Stimulating Hormone (FSH) फॉलिकलस्टिम्यूलेटिंग हारमोन व

२. Luteinizing (LH) ल्युटेनाइझींग हारमोन

FSH व LH या दोन संप्रेरकांमुळे Ovary (बीजांडकोष) व Follicle (बीज) यांची वाढ होते. दर महिन्यात ६ ते १२ बीजांडाची वाढ होते. पैकी फक्त एक बीजांड पूर्णत्वास जाते, किंवा विकसित होते. इतर ५ ते ११ बीजांड आकाराने पूर्ववत होतात. पाळीच्या साधारणत: १४ व्या दिवशी हे स्त्रीबीज फुटते.

या प्रक्रिये दरम्यान इस्ट्रोजेन्स (मलरस) व (प्रोजेस्टरोन) (ओजसरस) या महत्वाच्या संप्रेरकाची निर्मिती होते.FSH व LH ही दोन संप्रेरके जोपर्यंत पियुषिका ग्रंथीतून स्त्रावत नाहीत तोपर्यंत ओव्रीज (स्त्री बीजकोशे) क्रियाशील होत नाहीत. १३ व्या वर्षी परिणामाने (स्त्री बीजकोश) विकास होण्यास सुरुवात होते व मासिक पाळी सुरु होते.

मासिक पाळीचे हे चक्र वयाच्या १३ ते ४६ वर्षांपर्यंत चालू राहते. या काळात स्त्रीची प्रजनन क्षमता इस्ट्रोजेन्स व प्रोजेस्टरोन या संप्रेरकांमुळे टिकून राहते.

मासिक पाळीचे सर्वात महत्वाचे परिणाम निघतात ते म्हणजे : –

१. दर महिन्यात फक्त एकच स्त्रीबीज फलित होते. ज्यामुळे सामान्यत: एकाच जीवाची वाढ होते किंवा एकाच गर्भ वाढतो.

२. याच काळात गर्भाशयाच्या अंत: त्वचेमध्ये (Endometrium) फलन झालेल्या गर्भाचे रोपन होण्यासाठी पोषक स्थिती तयार होते.

इस्ट्रेडियॉल हे इस्ट्रोजेन गटातील महत्वाचे संप्रेरक, या संप्रेरकामुळे स्त्रियांना सुरुवातीला सांगितल्याप्रमाणे स्त्रीत्व किंवा स्त्री विशिष्ट गुणधर्म लाभतात. ते असे मासिक पाळीचे चक्र व्यक्तिपरत्वे २४ दिवसांपासून ३५ दिवसांपर्यंत असते. अस्वाभाविक मासिक पाळीचा गर्भधारणेवर नकारात्मक परिणाम होताना दिसतो.

१. गर्भाशय व स्तनांचा विकास होतो. (त्या ठिकाणी मांसपेशी व चरबी जमा होणे)

२. गर्भाशयाच्या अंत: त्वचेतील ग्रंथींची वाढ होणे.

३. याच बरोबर अंत: फल (Ovary) बीजवाहक नलिका (Folloprian tube) , योनी या अवयवांची वाढ होणे.

४. इस्ट्रोजने मुळे मुलींची भराभर वाढ होते अस्थिसंस्था विकसित होते म्हणजे हाडांची वाढ होऊन उंची वाढते.

५. शरिरात प्रथिनांचा साठा वाढतो.

६. त्वचा मऊ आणि तजेलदार राहते तसेच त्वचेखालील चरबी वाढते.

७. पाणी व इलेक्ट्रोलाईट (क्षार) चे संतुलन राहते.

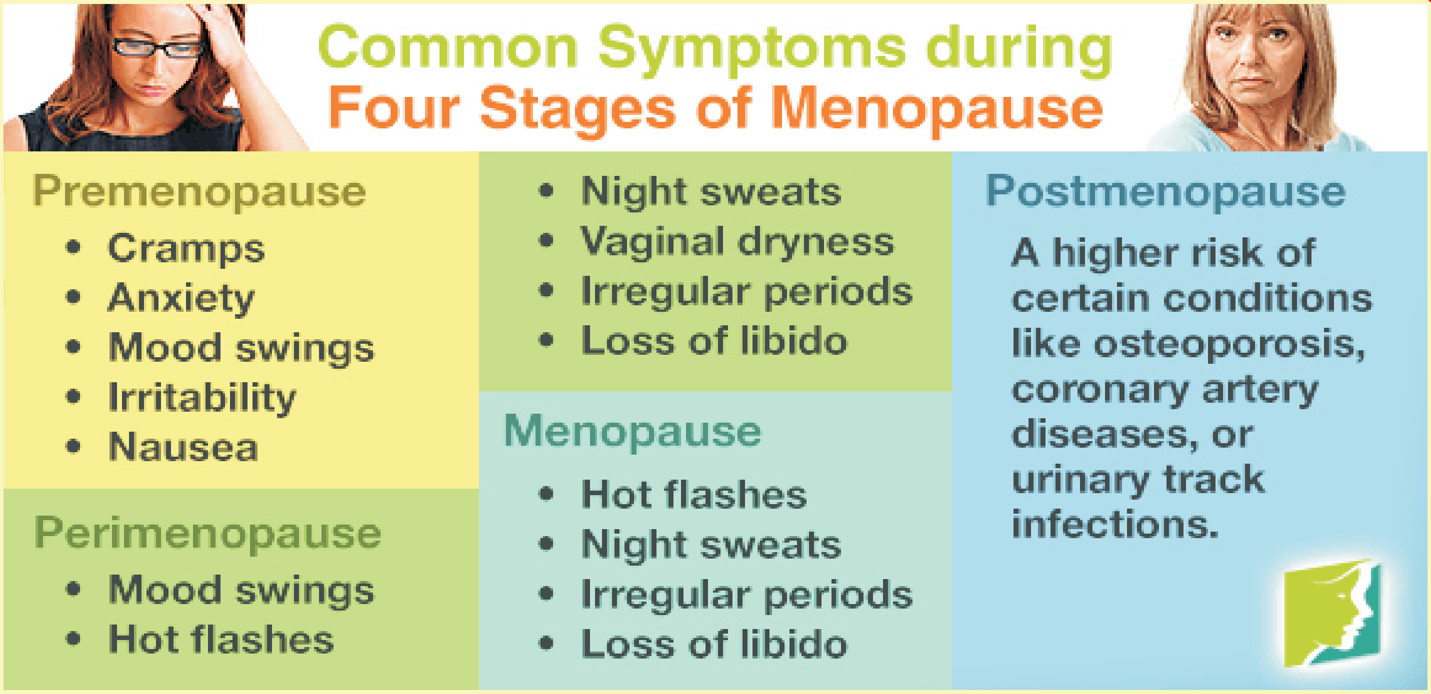
रजोनिवृत्ती नंतर इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन यांचे प्रमाण कमी झाल्याने लक्षणांना सामोरे जावे लागते. त्यांच्या कार्याचा अभ्यास केल्यास त्यांची कमतरता झाल्यानंतर कोणती लक्षणे निर्माण होऊ शकतात याचा अंदाज येईल.

रजोनिवृत्ती मध्ये एकदम सुरुवातीला अचानक भरपूर गरम होणे व भरपूर घाम येणे, चिडचिड होणे, उदासिनता जाणवणे, रडावेसे वाटणे हे बदल दिसून येतात. नंतरच्या टप्प्यात (संप्रेरक) बदलत्या हाडांच्या ठिसूळपणामुळे छोटयाश्या अपघातातूनही फ्रॅक्चर होण्याची संभावना वाढते.

उष्मादाह – शरीरातील उष्णता वाढते आणि या उष्णतेमुळे चेहऱ्याचा रंग लाल होतो व अचानक ५ ते १० मिनिटात शरीर पूर्ण थंड पडते हे सर्व बदल इस्ट्रोजन संप्रेरकाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे हा त्रास उद्‌भवतो. रजोनिवृत्ती झाल्यावर, पहिल्या वर्षात ९५ % स्त्रियांनमध्ये उष्मादाहाचा त्रास आढळतो. पुढील ५ वर्षात ५४ % पर्यंत कमी होत जातो.

आपल्या शरिराला काय त्रास होतो ? त्याची कोणती उपाययोजना आहे ? कोणती औषधी उपलब्ध आहेत ? हे प्रत्येक रुग्णाच्या आजारांच्या स्वरुपावर, गरजेवर अवलंबून असते.

वयाच्या ४० ते ५० वर्षा दरम्यान मासिक पाळीचे चक्र अनियमित होते आणि बऱ्याच वेळा बीजनिर्मिती होत नाही, या काळात स्त्री विशिष्ट संप्रेरकांचे प्रमाण म्हणजेच इस्ट्रोजेन व प्रोजोस्ट्रेरॉनचे



प्रमाण अत्यल्प असते. **ही रजोनिवृत्ती पूर्व अवस्था असते.** १२ ते १३ व्या वर्षापासून दर महिन्याला अव्याहतपणे चालू असलेले चक्र ५० व्या वर्षी आसपास पूर्ण थांबते,पण थांबण्यापूर्वी साधारण १० वर्ष हा निवृत्तीपूर्व काल असतो. प्रत्येक स्त्रीमध्ये हा काळ कमी जास्त असू शकतो. इस्टोरोजन या अतिशय प्रभावशाली व संरक्षक संप्रेरकाचा स्त्राव कमी झाल्यामुळे शरिरातील महत्वाच्या अवयवांच्या कार्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. उदा. रक्ताभिसरण संस्था, अस्थिसंस्था, चेतनासंस्था इ. त्यामुळे हृदयरोगाची व अस्थिसुषिरतेची (Osterporesis) शक्यता वाढते.

रजोनिवृत्तीनंतर काही स्त्रियांमध्ये खालील लक्षणे काही वर्षात दिसतात.

१. शरिरात अचानक ,उष्ण प्रवाह निर्माण होते (Hot Flushes)

२. रात्री अचानक घाम येवून जाग येणे.

३. चिडचिडेपणा वाढणे.

४. योनी मार्गातील शुष्कता

वरील लक्षणांवरुन निदान कसे करावे ते कळेल व खालील घटनांवरुन निदान करणे सोपे होते.

१. तुमचे मासिक पाळीचे चक्र नियमित राहीले नाही.

२. शरिरातचे तापमान वाढलेले आहे.

३. मानसिक अवस्थेत सतत बदल होत असतो.

४. झोप नीट लागत नाही किंवा रात्री अचानक जाग येते.

५. तुम्ही गरोदर नसताना मासिक पाळी येवून ३ महिने उलटून गेले आहेत.

६. तुम्ही रेडिएशन (किरणोत्सारी) उपचार किंवा केमोथेरेपी (कर्करोगाची औषधे)घेतली असल्यास.

वरील लक्षणे दिसून असल्यास तुमचे डॉक्टर तुम्हाला काही तपासण्या करायला सांगू शकतात.

१. गर्भधारणेची निश्चिती होय / नाही

गर्भधारणा नसल्यास

२.	अवटु ग्रंथी (Thyroid) किंवा पीयुषिका ग्रंथीची तपासणी
३.	Auto immune disease test
४.	FSH TEST
५.	योनी पेशींची तपासणी, पॅराबपेसल पेशी दिसल्यास बीजकोषाचे कार्य मंदावल्याची निश्चिती होते.
६.	BMD (Bone Mineral Density) (अस्थिघनता) ही तपासणी.

काही स्त्रीयांसाठी रजोनिवृत्ती त्रासदायक ठरू शकते, अशा वेळेस तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार संप्रेरक (हार्मोन) रिप्लेसमेंट थेरेपी,(HRT) म्हणजेच अल्प प्रमाणात व अल्प अवधीसाठी, स्त्री विशिष्ट संप्रेरक दिले जाते. असे केल्यास बऱ्याचदा समस्यांचे निरसन होते.

सामान्य उपाय योजना खालीलप्रमाणे -(Change of Lifestyle)

१.	दररोज ३० ते ४० मिनिटे व्यायाम करावा
२.	मीठ, साखर, कॉफीचे प्रमाण कमी करणे.
३.	मद्यपान करु नये.
४.	धुम्रपान करु नये.
५.	नियमित ६ ते ८ तास झोप घ्यावी.
५.	सोयाबीनचा वापर करावा.
६.	कॅल्शिअम व जीवनसत्व ड घ्यावे.
७.	डॉक्टरच्या सल्ल्याने संप्रेरक (हार्मोन) रिप्लेसमेंट थेरेपी घ्यावी.
८.	कुटुंबातील सदस्यांची विशेषत: जोडीदाराशी सुसंवाद साधावा.
९.	शरीर संबंध पूर्वी सारखेच ठेवण्यात हरकत नाही त्यामुळे योनी शुष्कता व इतर लक्षणाची ही तीव्रता कमी होते.
१०.	मॉर्निंग वॉक -सुर्यप्रकाशामध्ये रोज ३० मिनिटे चालणे.

जागतिक रजोनिवृत्ती दिनाच्या निमित्ताने आपण सगळ्या ४० नंतरच्या स्त्रियांनी शपथ घेऊया की उतारवयाचे स्वागत करुया हसतखेळत.

डॉ. भारती मोरे

MD FICOG CIMP

Chapter Secretary IMS- Navi Mumbai