**TAGS:**

**best health tips, health, health tips,**

**lifestyle, men health, women health**

**स्त्रियांमध्ये रजोनिवृत्तीमुळे आयुष्य नव्याने सुरू होते**

**प्रीमेनोपॉज ही जीवनाची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे आणि त्याला रोग किंवा विकार म्हणून मानले जाऊ नये...**

**\* डॉ गणेश**

प्रजनन आरोग्य आणि लैंगिक समस्यांबद्दल बोलणे भारतात चांगले मानले जात नाही. इथे रजोनिवृत्तीकडे अनेकदा दुर्लक्ष केले जाते. रजोनिवृत्ती ही एक नैसर्गिक जैविक प्रक्रिया आहे जी स्त्रीच्या जीवनात महत्त्वपूर्ण शारीरिक आणि मानसिक बदल घडवून आणते. हा खूप कठीण काळ असू शकतो आणि कोणत्याही दोन महिलांना सारखा अनुभव येत नाही. अति उष्णता, रात्री घाम येणे, योनीमार्गात कोरडेपणा, अनियमित मासिक पाळी, लैंगिक इच्छा कमी होणे आणि मूड बदलणे ही रजोनिवृत्तीची सामान्य लक्षणे आहेत. रजोनिवृत्तीवर परिणामकारक उपचार शक्य असल्याचे मुंबईतील प्रमुख स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉ. त्यामुळे, या संक्रमण काळात काय होते आणि त्याला सामोरे जाण्यासाठी आणि हा टप्पा अधिकाधिक आरामदायक बनवण्यासाठी कोणते उपचार पर्याय उपलब्ध आहेत हे जाणून घेणे आवश्यक आहे.

**प्रजनन क्षमता समाप्त**

रजोनिवृत्ती स्त्रीच्या जीवनातील प्रजननक्षमतेचा अंत दर्शवते. जेव्हा स्त्रीची मासिक पाळी पूर्णपणे थांबते तेव्हा त्याची व्याख्या केली जाते. तीच स्त्री रजोनिवृत्तीच्या टप्प्यातून गेली आहे असे मानले जाऊ शकते, ज्याला पूर्ण वर्षभर मासिक पाळी आली नाही. मिड-लाइफ हेल्थ जर्नलमध्ये दर्शविलेल्या आकडेवारीनुसार, 2026 च्या अखेरीस, भारताच्या विशाल लोकसंख्येमध्ये सुमारे 10.30 दशलक्ष महिला असतील ज्या या टप्प्यातून गेल्या असतील. बहुतेक स्त्रियांच्या आयुष्यात, हे 40 ते 50 वर्षांच्या दरम्यान उद्भवते. वयाच्या 40 च्या आधी असे झाल्यास ते अकाली मानले जाते.

**रजोनिवृत्तीपूर्व टप्पा**

रजोनिवृत्तीच्या संक्रमण अवस्थेला 'प्रीमेनोपॉज' म्हणतात. रात्री घाम येणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, तणाव, चिंता, चिडचिड, मूड बदलणे, स्मरणशक्तीची समस्या आणि एकाग्रता कमी होणे, कोरडी योनी आणि वारंवार लघवी होणे ही सामान्य लक्षणे आहेत. रजोनिवृत्तीच्या वेळी, इस्ट्रोजेनचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे, स्त्रियांमध्ये हाडे कमकुवत होऊ लागतात. प्रीमेनोपॉज ही जीवनाची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे आणि त्याला रोग किंवा विकार म्हणून मानले जाऊ नये. त्यामुळे यासाठी कोणत्याही उपचाराची गरज नाही. तथापि, अशा परिस्थितीत, जेव्हा प्रीमेनोपॉजच्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक परिणामांमुळे तुमच्या दैनंदिन कामांमध्ये तीव्र व्यत्यय येऊ लागतो आणि तुमचे जीवनमानही कमी होते, तेव्हा वैद्यकीय उपचारांची मदत घेणे आवश्यक होते.

**उपचार काय आहेत**

अहमदाबाद येथील प्रमुख स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉ. राजेश सोनेजी म्हणतात, “रजोनिवृत्तीच्या स्थितीसाठी अनेक उपचार पर्याय आहेत. यापैकी, हार्मोनल थेरपी सर्वात प्रभावी आहे. यामुळे प्रौढ महिलांमध्ये हाडांची झीज होण्याचा धोका देखील कमी होतो." नॉर्थ अमेरिकन रजोनिवृत्ती सोसायटी डॉ. राजेश सोनेजी आणि इतर तज्ञांशी सहमत आहे की हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी किंवा रजोनिवृत्ती हार्मोन थेरपी व्हॅसोमोटर लक्षणांवर उपचार करते. कारण जास्त तीव्रतेसाठी सर्वात प्रभावी उपचार आहे. आणि योनीचा कोरडेपणा. जर स्त्रियांना फक्त योनिमार्गात कोरडेपणा असेल तर त्यांना इस्ट्रोजेनच्या कमी डोसने उपचार करावे. ज्या महिलांमध्ये गर्भाशय अजूनही आहे, त्यांना गर्भाशयाच्या कर्करोगापासून संरक्षण करण्यासाठी प्रोजेस्टेरॉन आणि इस्ट्रोजेन यांचे मिश्रण द्यावे. या कंपाऊंड उपचाराचा कालावधी साधारणपणे 5 वर्षे किंवा त्यापेक्षा कमी असतो आणि प्रत्येक स्त्रीसाठी वेगळ्या पद्धतीने उपचार केले पाहिजेत. ज्या महिलांनी गर्भाशय काढून टाकले आहे त्यांना फक्त इस्ट्रोजेन घेण्याचा सल्ला दिला जातो. दीर्घकालीन थेरपी घेत असलेल्या महिलांना सुरक्षिततेसाठी फक्त इस्ट्रोजेन घेण्याचा सल्ला दिला जातो. तथापि, थेरपी घेण्यापूर्वी, त्याच्या सुरक्षिततेबद्दल त्याच्या डॉक्टरांशी सल्लामसलत करणे आवश्यक आहे.

या व्यतिरिक्त, इतर प्रभावी उपचारांमध्ये अँटी-स्ट्रेस थेरपी, क्लोनिडाइन आणि गॅबापेंटिन यांचा समावेश होतो. वनस्पती स्त्रोतांकडून पौष्टिक चिकित्सादेखील प्रभावी आहे, जी सोयाबीन उत्पादने, मटार, लाल लवंगा आणि सोयाबीनमध्ये फायटोस्ट्रोजेन म्हणूनदेखील उपलब्ध आहे. हाडे कमकुवत होऊ नयेत म्हणून महिलांना आहारातील पूरक आहार किंवा कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी पूरक म्हणून घेण्याचा सल्ला दिला जातो. हाडांच्या वाढीला चालना देण्यासाठी आणि शोषण कमी करण्यासाठी केवळ व्यायाम आवश्यक नाही, तर हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्यासाठीदेखील हे महत्त्वाचे आहे. सारांश असा की जर तुम्हाला अचानक तुमच्या डोक्यात तीव्र उष्णता जाणवत असेल जी तुमच्या शरीरात पसरते किंवा तुम्ही मध्यरात्री अचानक झोपेतून उठलात, तुम्हाला घाम येत असेल किंवा तुमची मासिक पाळी अनियमित झाली असेल. - रजोनिवृत्तीची लक्षणे. अशा परिस्थितीत शांतपणे सहन करण्याऐवजी किंवा दुर्लक्ष करण्याऐवजी, शक्य तितक्या लवकर स्त्रीरोगतज्ज्ञांशी संपर्क साधणे ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. रजोनिवृत्तीचा सामना करण्यासाठी, जीवनशैलीत काही बदल करणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये संतुलित आहार आणि व्यायाम यांचा समावेश आहे.

**लैंगिक जीवनावर परिणाम होत नाही**

असे मानले जाते की रजोनिवृत्तीनंतर महिलांची सेक्स करण्याची इच्छा कमी होते, परंतु तज्ञ म्हणतात की रजोनिवृत्ती हे सर्व लैंगिक समस्यांचे कारण आहे ही जुनी विचारसरणी आहे, परंतु असे काहीही नाही.