

## व्यायाम करने के 10 तरीके यदि आपको वर्कआउट करने से नफरत है

इस सन्दर्भ में हम यही मार्गदर्शन देंगे कि हम अपनी Hobby को अपने दैनिक दिनचर्या में शामिल कर लेना चाहिये जो कि एक तरह का व्यायाम ही होगा जैसे कि:

1. नृत्य.
2. बागवानी करना
3. रकसी कूदना
4. तैरना
5. साइकिल चलाना
6. फर्श पर बैठ कर पोंछालगाना-
7. सीढ़ियां चढ़ने के लिये लिफ्ट का उपयोग नहीं करना पैदल ही चढ़ें और उतरें ।
8. बाजार जाना हो तो पैदल ही जायें और अपने रोजमर्रा सामान को खरीदें ।
9. पैदल सैर करना अपने Pets को भी घूमाना
10. बच्चों के साथ खेलें जैसे कि. Hide and seek, dodgeball, झूलना स्केटिंग 'chasing fireflies'. अपनी आत्मरक्षा के लिये मार्शल आर्ट सीखना आदि'

मीनोपाजयारजो निवृत्ति - आपके मासिक धर्म चक्र का अन्त,  
यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा है।.

अधिकारिकतौरपरयहतबशुरूहोताहै-जबआपप्राकृतिकरूपसेलगातार 12 महीनौतकमासिकधर्मकेबिनारहचुकीहो ।.

आमतौरपरयह 45-50 वर्षकीमहिलाओंमेंहोताहै । मीनोपाजकोतीनमुख्यचरणों में विभाजिताकियाहै।

पेरीमीनोपाज - मीनोपाजकेपहलेकाबदलाववालासमय (Transition zone)है

- मीनोपाज

पोस्टमीनोपाजमीनोपाजकेबादकीस्थितिहै.

मीनोपासकेलक्षण: हरव्यक्तिभिन्नहोताहैअतः

मीनोपासकेदौरानमहिलायेंअलगअलगलक्षणोंकाअनुभवकरसकतीहैंऔरयेपरेशानियाँउन के. शारीरिकऔरमानसिकस्वास्थ्यकोप्रभावितकरसकतीहै ।

मेनोपाजकेदौरानकुछसामान्यलक्षणइसप्रकारसेहै

1. अत्यधिकगर्मीकाअहसासहोनापसीनाआनाऔरबैचेनीकाअनुभवहोना
2. स्वभाव में बदलावऔरचिदचिढ़ापनहोना
3. त्वचाकासुखनाऔरबालोंकाझड़ना
4. योनि में सूखापन, योनिसंबंध में बदलाव
5. माँसपेशियों में दर्द
6. हड्डियोंकाकमजोरहोना.
7. स्तनमें दर्द

8. हृदयगतिकातेजहोना (Palpitation).

9. सिर में दर्द

10 वजनबढ़नाआदी

यहसारेलक्षणमहिलाओंकेशरीरमेंहारमानकेलेवलकेबदलावकेकारणहोतेहैं।

अंडाशयसेशरीर में

स्ट्रोजनऔरप्राजेस्ट्रानकाबननाबंदहोजाताऔरइन्हींहार्मोनकीकमीकेफलस्वरूपशारीरिकबदलावआतेहैं। अबहमएकसामान्यलक्षणजोवहुतसीमहिलाओं में अनुभवकियाजानेवालाहैजैसेकि

Hot- flashes. यागर्मीकीचमककेबारे में जानेगे /

इसमेंमहिलायेंअत्यधिकगर्मीकाअनुभवकरतीहैं। बहुतपसीनाआताहै.

घबराहटऔरबैचेनीहोतीहै। अत्यधिकगर्मीकेबादठंडमहसूसहोतीहै। औरसामान्यजीवन में बारबारपरेशानीआतीहै, इसकापैटर्नऔरसमयअलगअलगनस्लकी- महिलाओं में अलगहोताहैजैसेकिअफ्रीकन, अमेरीकनऔरहीस्पेनिकमहिलाओंके Hot flashes ज्यादावर्षोंतकरहताहैएशियनऔर white महिलाओं में यहकमवर्षोंतकरहताहै।

अवइसकाउपायक्याहै -

यदि mild symptoms हैतोहमेंअपनी Lifestyle में बद

लावकरनाहोगाऔरअगरहमेंपरेशानी- ज्यादाहोतोहम treatment optionलेसकतेहैं।

आप My Menoplanजोकिएकेvidence-based toolहै | यह(NIA funded रीसर्चरकेद्वाराविकसितहै) कोविजिटकरें!

आप Treatment लेसकतेहैं

## वीडियो

Hot flashes से राहत पाने के विभिन्न उपाय -

1 जीवनशैली में बदलाव: (lifestyle changes). अगर आप रात में सो नहीं पाये तो इस के लिए अपने कमरे का तापमान कम कर रखें और सोने से पहले ठण्डा पानी पीये, fan चलायें, अपने कपड़े भी layers में हों ताकि तमकपड़े बदले, हमारा bedding भी layered में हो

Alcohol, का सेवन न करें, मिर्च मसाला तली चीजे न खायें - smoking. न करें।

अपना वजन नियंत्रित करें, नियमित व्यायाम करें। बेहद सैर करें।

मन, और शरीर को आराम दें। ध्यान करें।

2 Non hormonal medication :-

अगर उपरोक्त जीवनशैली में बदलाव के बावजूद और हम Hormonal treatment न लेना चाहें तो व हम - non-Hormonal plan को भी ले सकते हैं। US.FDA. ने Paroxetine जो कि एक (SSRI-- Selective serotonin reuptake inhibitor). के उपयोग को approve किया है, इसे low dose में दिया जाता है। पर हमेशा पहले अपने doctor से परामर्श करके ही treatment - शुरू करें।

3. Unproven, Non-scientific treatment :- ब्लैक कोहोश, DHEA, और soy, Isoflavone, को भी दिया गया है। लेकिन ये scientifically proven नहीं हैं और इनके side effects भी देखे जाते हैं, जैसे की लिवर damage।

Phytoestrogens: जो कि एक estrogen like Substance है, यह Cereals, legumes, सोयाबीन, vegetables और Herbs में मिलता है। Oestrogen weak form में होता है,

जोकि बहुत ज्यादा effective भी नहीं होता है और लंबे समय तक देने में सेफ्टी का भी पतान नहीं है। किसी भी treatment को लेने से पहले अपने Doctor से परामर्श लें। Benefits और रिस्क को देखें।

4. हार्मोनल उपचार-कुछ महिलाएं hot flashes और night sweats के लिए Hormonal treatment लेना चाहती हैं। Hormone, यह एक ऐसा chemical substance होता है, जो कि हमारे शरीर के अंदर ओवरी, थाइराइड ग्रंथि के द्वारा बनाया जाता है। उम्र बढ़ने पर ओवरी से हार्मोन जैसे कि स्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन का बनना बंद हो जाता है। इसी की वजह से हमें मेनोपॉज के लक्षण आते हैं। Hormone को देने से शरीर में उनका level नियंत्रित करते हैं और मेनोपॉज के लक्षणों से राहत मिलती है। इसको हम MHT (Menopausal Hormonal Treatment) भी कहते हैं, यह विभिन्न रूपों में उपलब्ध है जैसे कि - Patches, rings, implants, cream, आदि। Patches, जो कि त्वचा में लगाया जाता है, उसका उपयोग ऐसी महिलाएं करती हैं, (जिनमें cardiac या हार्ट की बीमारी के खतरे अधिक हो) में दिया जाता है, परंतु Hormone treatment के भी रिस्क होते हैं, जिससे हार्ट अटैक की रिस्क, स्ट्रोक, खून का थक्का जमना Gall bladder disease आदि)

Hormonal treatment महिलाओं की उम्र और बच्चे दानी का operation द्वारा निकालना दोनो मे अलग अलग होती है।

अगर बच्चे दानी शरीर में होती है तो फिर हम estrogen aur progesterone दोनों या फिर दूसरी दवाई देते हैं जिससे भी बच्चे दानी पर कोई रिस्क न हो ।

MHT : menopausal hormonal treatment की रिस्क पर रिसर्च की गई है । •२००२, में, यह research. WHI (Women's Health Initiative) द्वारा शुरू की गयी थी और यह

NHI द्वारा funded थी। इसस्टडीकोबीच में हीबन्दकियागया।

रिसर्चकेदौरानदियेजानेवालेईलाजसेमहिलाओं में हार्टअटैकहोनास्ट्रोककी- समस्या, खूनकाथक्काजमना, स्तनकैंसर,पित्तकीथैलीकीबीमासियोंपेशाबकीसमस्या, डिमेन्शियाकेcases बढ़गये । रिसर्च में देखनेकोमिलाकिकमउम्रकीमहिलाओं में Hormonal treatmentकेफायदेज्यादामिलेऔर 60 वर्षयाअधिकउम्रकी- महिलाओं में रिस्कयादामिली।

नई Hormonal formula. कीदवाईभीविकसितकीगईहै, जिनके side effects औररिस्कभीज्यादाउम्रकीमहिलाओंऔरमीनोपासमें कममिली।

side effect, risks. औरलम्बेसमयतककाईलाजपररिसर्चअभीभीजारीहै।

मीनोपानकीसमस्याकेलियेदवाईलेनेसेपहलेअपनेडॉक्टरसेपरामर्शले ।

यहदवाईकमएजमेऔरकमसमयकेलियदीजायेतोबेहतरहैं।

हमेशाअपनेDoctorसेअचितमार्गदर्शनके email. [drspmukhiya@yahoo.co.in](mailto:drspmukhiya@yahoo.co.in)है।