

## व्यायामकरनेके10 तरीकेयदिआपकोवर्कआउटकरनेसेनफरतहै

इससन्दर्भ में हमयहीमार्गदर्शनदेगेंकिहमेंअपनी Hobby. कोअपनेदैनिकदिनचर्या में शामिलकरलेनाचाहियेजोकिएकतरहकाव्यायामहीहोगाजैसेकि:

- 1.नृत्य.
- 2.बागवानी करना
- 3.रक्सी कूदना
4. तैरना
- 5.साइकिल चलाना
- 6.फर्श परबैठकरपोंचछालगाना-
7. सीढ़ियांचढ़नेकेलियेलिफ्टकाउपयोगनहींकरनापैदलहीचढ़ेऔरउतरें ।
8. बाजारजानाहोतोपैदलहीजायेंऔरअपनेरोजमर्रासामानकोखरीदें ।
9. पैदलसैरकरनाअपने Pets कोभीघूमाना
10. बच्चोंकेसाथखेलमाजैसेकि. Hide and seek, dodgeball, झूलनास्केटिंग 'chasing firefliesl. अपनीआत्मरक्षाकेलियेमार्शलआर्ट्सीखनाआदि'

मीनोपाजयारजोनिवृत्ति - आपकेमासिकधर्मचक्रकाअन्त,  
यहउम्रबढ़नेकाएकसामान्यहिस्साहै।.

अधिकारिकतौरपरयहतबशुरुहोताहै-जबआपप्राकृतिकरूपसेलगातार 12 महीनौतकमासिकधर्मकेबिनारहचुकीहो ।

आमतौरपरयह 45-50 वर्षकीमहिलाओंमेंहोताहै । मीनोपाजकोतीनमुख्यचरणों में विभाजिताकियाहै।

पेरीमीनोपाज - मीनोपाजकेपहलेकाबदलाववालासमय (Transition zone)है

- मीनोपाज

पोस्टमीनोपाजमीनोपॉजकेबादकीस्थितिहै.

मीनोपासकेलक्षण: हरव्यक्तिभिन्नहोताहैअतः

मीनोपासकेदौरानमहिलायेंअलगअलगलक्षणोंकाअनुभवकरसकतीहैंऔरयेपरेशानियाँउन के. शारीरिकऔरमानसिकस्वास्थ्यकोप्रभावितकरसकतीहै ।

मेनोपॉजकेदौरानकुछसामान्यलक्षणइसप्रकारसहें

1. अत्यधिकगर्भिकाअहसासहोनापसीनाआनाऔरबैचेनीकाअनुभवहोना
2. स्वभाव में बदलावऔरचिदचिदापनहोना
3. त्वचाकासुखनाऔरबालोंकाझड़ना
4. योनि में सूखापन, योनसंबंध में बदलाव
5. माँसपेशियों में दर्द
6. हड्डियोंकाकमजोरहोना.
7. स्तनमें दर्द

8. हृदयगतिकातेजहोना (Palpitation).

9. सिर में दर्द

10 वजनबढ़ना आदी

यह सारे लक्षण महिलाओं के शरीर में हारमान के लेवल के बदलाव के कारण होते हैं।

अंडाशय से शरीर में

स्ट्रोजन और प्राजे स्ट्रान का बनना बंद हो जाता और इन्हीं हार्मान की कमी के फल स्वरूप शारीरिक बदलाव आते हैं। अब हम एक सामान्य लक्षण जो वहुत सी महिलाओं में  
अनुभव किया जाने वाला है जैसे कि

Hot- flashes. यागर्मी की चमक के बारे में जानेगे /

इसमें महिलायें अत्यधिक गर्मी का अनुभव करती हैं। बहुत पसीना आता है.

घबराहट और बैचेनी होती है। अत्यधिक गर्मी के बाद ठंड महसूस होती है। और सामान्य जीवन में बारबार परेशानी आती है, इसका पैटर्न और समय अलग अलग नस्ल की- महिलाओं में अलग होता है जैसे कि अफ्रीकन, अमेरीकन और हीस्पेनिक महिलाओं के Hot flashes ज्यादा वर्षों तक रहता है ऐशियन और white महिलाओं में यह कम वर्षों तक रहता है।

अवझस का उपाय क्या है -

यदि mild symptoms हैं तो हमें अपनी Lifestyle में बदलाव करना होगा और अगर हमें परेशानी-

ज्यादा होतो हम treatment option लेसकते हैं।

आप My Menoplan जो कि एक evidence-based tool है। यह (NIA funded रीसर्चर के द्वारा विकसित है) को विजिट करें!

आप Treatment लेसकते हैं

## वीडियो

Hot flashes से राहत पाने के विभिन्न उपाय -

1 जीवनशैली में बदलावः (lifestyle changes). अगर आप रात में सोने हीं पाये तो इसके लिए अपने कमरे का तापमान कम कर दें और सोने से पहले ठण्डा पानी पीये, fan चलायें, अपने कपड़े भी layers में होंता कितमक पड़े बदले, हमारा bedding भी layered में हो

Alcohol, का सेवन न करें, मिर्चम सालात लीची जेन 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 चाहते हो व हम - non-Hormonal plan को भी लेस करते 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। परहमेशा पहले अपने doctor से परामर्श करके ही treatment - शुरू करें।

3. Unproven, Non-scientific treatment :- ब्लेक को होश, DHEA, और soy, Isoflavone, को भी दिया गया है। लेकिन ये scientifically proven नहीं हैं और इनके side effects भी देखे जाते हैं, जैसे कीलिवर 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,

जोकिबहुतज्यादा effective भीनहींहोताहैऔरलंबेसमयतकदेने मेंसेफटीकाभीपतानहींहै। किसीभी treatment कोलेनेसेपहलेअपने Doctor सेपरामर्शलें। Benefits औररिस्ककोदेखें।

4. हार्मोनलउपचार-कुछमहिलाएंhot flashes औरnight sweats केलिएHormonal treatment लेनाचाहतीहै। Hormone, यहएकऐसा chemical substance होताहै, जोकिहमारेशरीरकेअंदरओवरी, थाइराइडग्रंथिकेद्वाराबनायाजाताहै। उम्रबढ़नेपरओवरीसेहार्मोनजैसेकिस्ट्रोजनऔरप्रोजेस्ट्रोनकाबननाबंदहोजाताहै। इसीकीवजहसेहमेंमेनोपॉजकेलक्षणआतेहैं। Hormone कोदेनेसेशरीर में उनका� level नियंत्रितकरतेहैंऔरमेनोपॉजकेलक्षणोंसेराहतमिलतीहै। इसकोहम MHT (Menopausal Hormonal Treatment) भीकहतेहैं, यहविभिन्नरूपों में उपलब्धहैजैसेकि - Patches, rings, implants, cream, आदि। Patches, जोकित्वचा में लगायाजाताहै, उसकाउपयोगऐसीमहिलाएंकरतीहैं, (जिनमें cardiac याहार्टकीबीमारीकेखतरेअधिकहो) में दियाजाताहै, परंतु Hormone treatment केभीरिस्कहोतेहैं, जिससेहार्टअटैककीरिस्क, स्ट्रोक, खूनकाथककाजमना Gall bladder disease आदि)

Hormonal treatment महिलाओंकीउम्रऔरबच्चेदानीका operation द्वारानिकालनादोनोंमेअलगअलगहोतीहै।

अगरबच्चेदानीशरीर में होतीहैतोफिरहम estrogen aur progesteroneदोनोंयाफिरदूसरीदवाईदेतेहैंजिससेभीबच्चेदानीपरकोईरिस्क न हो ।

MHT : menopausal hormonal treatment कीरिस्कपररिसर्चकीगईहे । •२००२, में, यह research. WHI (Women's Health Innitialew) द्वाराशुरूकीगयीथीऔरयह

NHI द्वारा funded थी। इसस्टडीकोबीच में हीबन्दकियागया।  
रिसर्चकेदौरानदियेजानेवालेईलाजसेमहिलाओं में हार्टअटैकहोनास्ट्रोककी- समस्या,  
खूनकाथक्काजमना, स्तनकैंसर, पित्तकीथैलीकीबीमासियोंपेशाबकीसमस्या,  
डिमेन्शियाके�cases 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.inहैं।