

पेरीमेनोपॉज़ क्या है

पेरीमेनोपॉज़ वह प्राकृतिक अवस्था है जो मेनोपॉज़ से पहले आती है।

जब लगातार 12 महीने तक मासिक धर्म नहीं आता तब मेनोपॉज़ माना जाता है।

पेरीमेनोपॉज़

- कुछ महिलाओं में 30 वर्ष की आयु के बाद शुरू हो सकता है
- सामान्यतः 40 की उम्र में शुरू होता है
- औसतन 4 वर्ष तक रहता है
- कभी कभी 10 वर्ष या उससे अधिक भी चल सकता है

इस दौरान अंडाशय एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन कम मात्रा में बनाते हैं।

इन हार्मोनों में उतार चढ़ाव के कारण शरीर और मन में कई बदलाव होते हैं।

सामान्य शारीरिक लक्षण

- अनियमित मासिक धर्म
- हॉट फ्लैश (अचानक गर्मी लगना
- रात में पसीना आना
- नींद की समस्या
- भूलने की समस्या (ब्रेनफॉग
- पेट के आसपास वजन बढ़ना
- त्वचा और बालों में बदलाव

- अत्यधिक थकान

मानसिक एवं भावनात्मक परिवर्तन

- चिंता
- अवसाद (डिप्रेशन का खतरा गुना बढ़ सकता है
- मूडस्विंग
- चिड़चिड़ापन या अचानक गुस्सा
- स्वयं जैसा महसूसन होना
- आत्मविश्वास में कमी
- निर्णय लेने में कठिनाई
- परिवार से भावनात्मक दूरी

यह कमजोरी नहीं है। यह हार्मोनल बदलाव के कारण वास्तविक स्थिति है।

Symptoms of Menopause



Irregular periods



Vaginal dryness



Hot flashes



Sore or tender breasts



Chills



Night sweats



Sleep problems



Headaches



Weight gain and slowed metabolism



Mood changes



Thinning hair and dry skin



Memory problems

हार्मोनथेरेपी के बारे में

- यह अधिकांश महिलाओं के लिए सुरक्षित मानी जाती है
- मेनोपॉज़ के 10 वर्षों के भीतर शुरू करने पर अधिक लाभकारी
- हॉट फ्लैश नींद और मूड में सुधार कर सकती है
- कुछ बीमारियों के जोखिम को कम कर सकती है

लेकिन हर महिला के लिए उपयुक्त नहीं है। अपने डॉक्टर से परामर्श आवश्यक है।

जीवन शैली में बदलाव

- नियमित व्यायाम विशेष करके ट्रेनिंग
- संतुलित आहार
- कैफीन और शराब कम करें
- नियमित नींद की आदत
- परिवार और मित्रों से खुलकर बात करें

यदि आप पेरिमेनोपॉज़ के लक्षण महसूस कर रही हैं

- अपने लक्षण लिखें और ट्रैक करें
- डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लें
- आवश्यक हो तो दूसरी राय लें
- स्वयं के प्रतिदयालु रहें

पेरिमेनोपॉज़

- सामान्य है

- वास्तविक है
- उपचार योग्य है
- अस्थायी है

आप अकेली नहीं हैं।

कर्नल डॉ. पी.के. रॉय (एमबीबीएस, एमडी, डीसीएमएन, एफआईएमएस)

प्रोफेसर, स्त्री रोग और प्रसूति विभाग

ओ पी डी - मंगलवार, गुरुवार, शनिवार

सी.आर. गारदी अस्पताल, उज्जैन