

आपल्या रजोनिवृत्तीची (Menopause)

यशस्वी हाताळणी करा आणि

चांगल्या प्रतीचे जीवन जगा



प्रस्तावना

रजोनिवृत्ती हा भाग स्त्रीजीवनात मासिक पाळीच्या प्रारंभाइतकाच सर्वसाधारण आणि नियमित आहे. तो एक बदलाचा काळ असतो आणि सर्व प्रकारचे बदल सहज असतात. सर्वच वयस्कर स्त्रियांच्या बाबतीत हे घडत असते. त्यांच्या शरीरात हळूहळू अनेक प्रकारचे बदल घडत असतात. म्हणूनच रजोनिवृत्तीला कधी कधी 'बदल किंवा जीवनाचा बदल' असेही म्हटले जाते.

या पुस्तिकेत रजोनिवृत्तीच्या काळात घडून येणाऱ्या शारीरिक बदलांमुळे उद्भवणाऱ्या शारीरिक लक्षणांची चर्चा केलेली आहे. रजोनिवृत्तीच्या काळात अपेक्षित असणारे बदल, या बदलांचा तुमच्या आरोग्यावर आणि जीवनाच्या प्रतीवर होणारे तात्काळिक आणि दुरगामी परिणाम तुम्हाला शिकता येतील.

रजोनिवृत्तीच्या लक्षणांचा सामना करण्यासाठी कोणते संभाव्य उपाय तुम्हाला करता येतील यासंदर्भातील माहितीसुद्धा या पुस्तिकेद्वारा तुम्हाला पुरविण्यात येईल. स्त्रीरोगतज्ञांसारखे विशेषज्ञ, अनुभवी परिचारिका आणि स्त्रिया यांच्याशी विचारविनिमय करूनच ही पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे.

Prof. Prabha K. Dasila

Researcher

स्त्रीची प्रजोत्पादन इंद्रिय संस्था

स्त्रीच्या प्रजोत्पादन संस्थेत अंतर्गत आणि बहिर्गत प्रजोत्पादक इंद्रियरचना असतात .

- १) बहिर्गत प्रजोत्पादक इंद्रिये लैंगिक उत्तेजना निर्माण करण्यात महत्वाची भुमिका बजावतात .
- २) अंतर्गत इंद्रिये स्त्रीची जननद्रिये म्हणून काम करतात . ती अशी आहेत....

गर्भाशय (Uterus):

ओटीपोटीची पोकळी नाव असलेल्या खालच्या उदरभागात गर्भाशय असते. याचे तीन स्तर असतात. अ) सर्वात बाहेरचा — आच्छादक थैली ब) मध्यस्नायुमय भाग स) सर्वात आतला भाग — एन्डोमेट्रियम इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरोन या संप्रेरकांमुळे एन्डोमेट्रियम या भागाला जाडी प्राप्त होते.

बीजांडनलिका (Fallopian Tube):

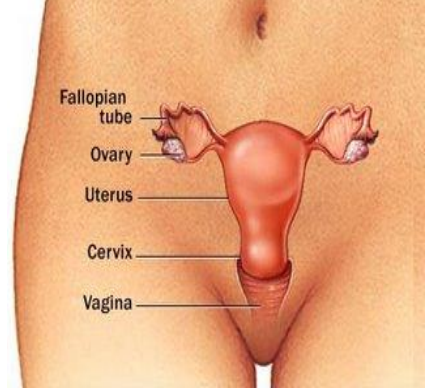
दोन बीजांडनलिकांनी गर्भाशय बीजांडकोशांना जोडलेला असतो. याच नलिकांमधुन स्त्रीबीजाचा गर्भाशयापर्यंत प्रवास होतो.

बीजांडकोश (Ovary):

गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूंना बीजांडनलिकांच्या खाली लहानसे अंडाकृती दोन बीजांडकोश असतात. यातच स्त्रीच्या बीजांडाच्या पेशी (स्त्रीबीज) साठवलेल्या असतात आणि यातूनच संप्रेरके (इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरोन) निर्माण होतात.

जेव्हा बीजांडकोशाचे काम सुरू होते एका बीजांडकोशातून एक बीजांड दरमहा गर्भाशयात सोडले जाते. या काळास अंडोत्सर्ग (ओव्युलेशन) असे म्हणतात .

महिन्याच्या सुरुवातीच्या काळात इस्ट्रोजेन या संप्रेरकाची पातळी वाढते आणि त्यामुळे बीजांडकोशातील बीजांडाची वाढीला उत्तेजन मिळते. प्रोजेस्टेरोन या संप्रेरकामुळे गर्भाशयाचे अस्तर जाड व्हायला लागते जर स्त्रीबीज एखाद्या शुक्रजंतूमुळे फलित झाले तर गर्भधारणा होते, आणि तसे झाले नाही तर संप्रेरकांची पातळी खालावते आणि गर्भाशयाचे अस्तर निखळायला लागते स्त्रीला येणारी मासिकपाळी ती हिच पाळीचे हे चक्र साधारणपणे २५ ते ३२ दिवसांचे असते .



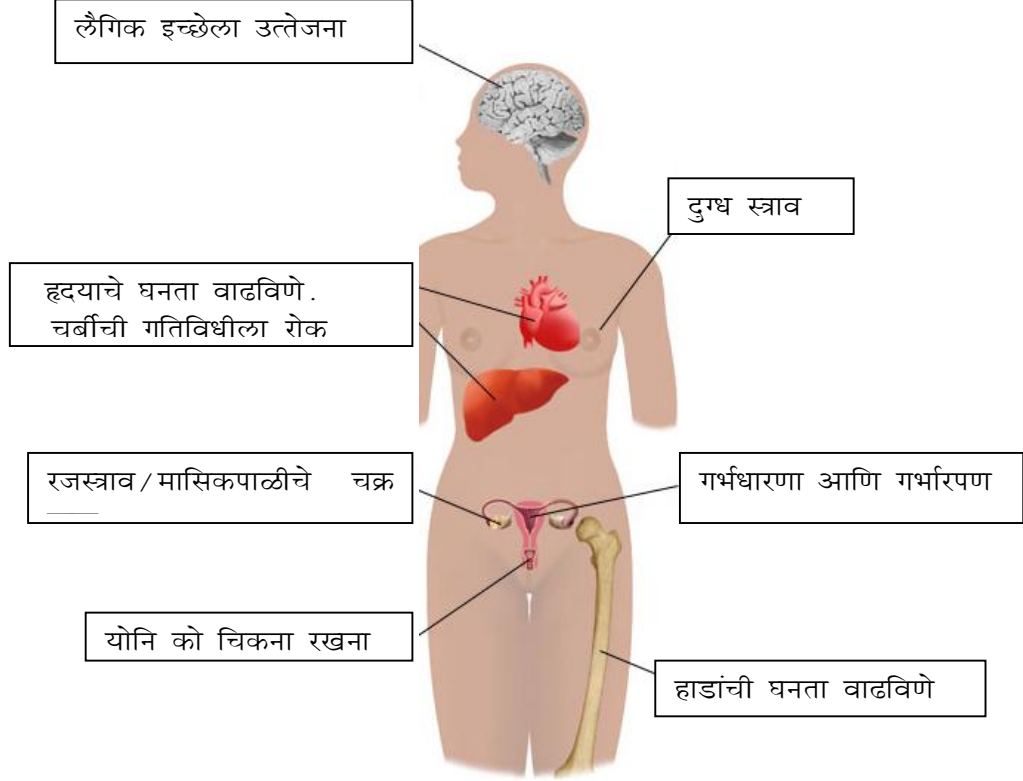
गर्भाशयग्रीवा (Cervix):

गर्भाशयग्रीवेमुळे योनीचे वरचे टोक गर्भाशयापासून विलग होते.

योनी (Vagina):

अंतर्गत आणि बहिर्गत जननेंद्रियांना जोडणारी नलिका म्हणजे योनी. इस्ट्रोजेन या संप्रेरकाचा थेट प्रभाव आणि ओलसर बुळबुळीतपणा निर्माण करणाऱ्या पेशी यांच्या योगे योनीचे काम चालते.

इस्ट्रोजेनचे परिणाम



रजोनिवृत्ती (Menopause)

रजोनिवृत्ती म्हणजे काय ?

रजोनिवृत्ती म्हणजे गेले ओळीने बारा महिने तुमची मासिक पाळी कायमची थांबलेली आहे .

रजोनिवृत्ती केव्हा येते ?

बहूतेक स्त्रियांना ४५ ते ५५ वर्षे या वयाच्या दरम्यान रजोनिवृत्ती येते म्हणजे रजोनिवृत्तीचे सरासरी वय सुमारे ५१ वर्षे आहे .

रजोनिवृत्ती कशामुळे येते ?

जसजसे स्त्रीचे रजोनिवृत्तीचे वय जवळ येते तसतसे बीजांडकोश पहिल्यासारखे कार्यक्षम राहत नाहीत आणि इस्ट्रोजेनची निर्मिती कमी प्रमाणात होऊ लागते . शेवटी बीजांडकोशांचे कार्य पुर्ण थांबते आणि स्त्रीबीज मुक्त करण्याचे काम होत नाही .

रजोनिवृत्तीचा संक्रमण काल किती असतो ?

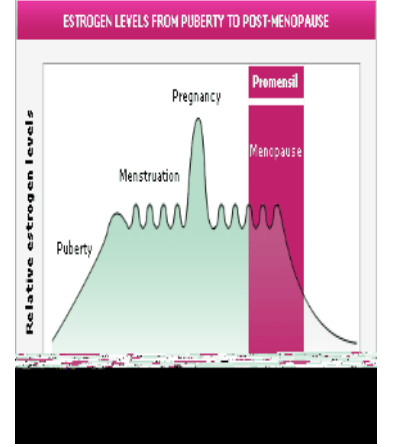
रजोनिवृत्ती काही अचानक घडत नाही . एखादया स्त्रीला रजोनिवृत्ती नेमकी केव्हा येईल हे कोणालाही खात्रीपूर्वक सांगता येणार नाही . हि एक मंदगतीने चालणारी प्रक्रिया आहे आणि ती कित्येक वर्षेही चालू शकते .

रजोनिवृत्तीच्या खुणा आणि लक्षणे कोणती ?

रजोनिवृत्तीच्या खुणा आणि लक्षणे अशी असतात ...

१. मासिक पाळीच्या तन्हेमध्ये बदल
२. गरम वाफारे / औष्णिक अनुभूती
३. रात्री घाम येणे .
४. झोपेत व्यत्यय
५. छातीत अस्तस्थता
६. सांधेदुखी
७. लघवीवर नियंत्रण न रहणे
८. योनिविषयक समस्या
९. लैंगिक समस्या
१०. वजनवाढ
११. आरोग्याला धोका

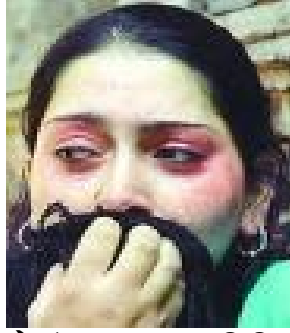
- हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे विकार
- हाडे ठिसुळ होणे (ऑस्टिओपोरोसिस)



- १) मासिक पाळीच्या तन्हेमध्ये बदल
मासिक पाळी तीन प्रकारानी थांबते
अ) अचानक
ब) हळू हळू अनियमित मासिक पाळी असते
स) पूर्णरूपानी रजोनिवृत्ती पर्यंत मासिक पाळीच्या कालावधी
किंवा मासिक चक्राची लांबी मध्ये परिवर्तन
- २) गरम वाफारे आणि रात्रीचा घाम

कारणे :

गरम वाफारे (उष्णतेची अनुभूती) आणि रात्री घाम येणे याचे कारण शरीरातील विविध संस्था आणि तुमचे संप्रेरक यांच्यातील बिघडलेला संपर्क हे होय. इस्ट्रोजेन संप्रेरकाची खालावलेली पातळी तुमच्या शरीराला सांगते की प्रचंड उष्णता आहे. या अतिरिक्त उष्णतेपासून सुटका मिळविण्याचा संदेश मेंदू संपूर्ण शरीराला देतो. छाती, नसा, ग्रंथी, रक्ताभिसरण संस्था जलद गतीने एकत्र कामाला लागतात. तुमच्या शरीराला थंड करण्यासाठी उष्णता सोडतात.



हि अनुभूती ३० सेकंदापासून ५ मिनिटांपर्यंत टिकते. या गरम वाफाऱ्यांची वारंवारता वर्षाला अनेक वेळा पासून दिवसाला अनेक वेळा इतकी असू शकते.

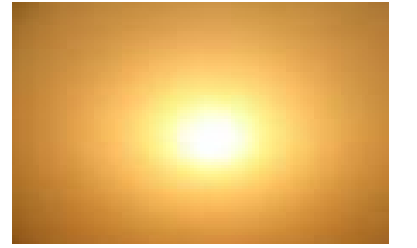
गरम वाफारे आणि रात्रीचा घाम यांना उत्तेजित करणारे घटक

१. अतिरिक्त खाणे.
२. तेलकट पदार्थ खाणे.
३. उष्ण आणि दमट हवा.
४. सिंथेटिक धाग्यांचे कपडे घालणे
५. कामक्रिडेसहित अतिरिक्त व्यायाम.
६. अतिरिक्त चहापान आणि कॉफीपान
७. लोणच्यासारखे आम्लयुक्त पदार्थ खाणे.
८. मद्यपान
९. ताण वाढविणारे प्रसंग

उत्तेजित करणारे घटक



तेलकट पदार्थ



उष्ण आणि दमट हवा



चहा आणि कॉफीपान

गरम वाफारे आणि रात्रीचा घाम यांची लक्षणे

- चेहरा, मान आणि छाती यांना प्रचंड उष्णता जाणवणे
- चेहरा व मान लाल होणे विशेषता: गौरवर्ण स्त्रियांच्या बाबतीत
- छातीत धडधडणे आणि हृदयाच्या ठोक्यांची गती वाढणे .
- गरगरणे, डोकेदुखी आणि घाम
- डोक्यात विजेचा प्रवाह गेल्याची जाणीव
- गुदमरल्यासारखे वाटणे
- उष्णता व घाम यासहित झोपेतून जागे होणे
- थंडी वाजणे .

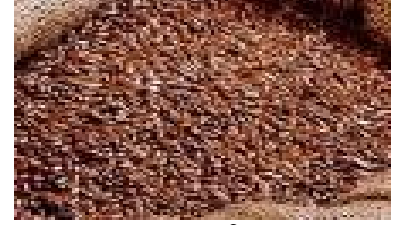
गरम वाफारे आणि रात्रीचा घाम या पासून मुक्तता मिळविण्याचे उपाय

- कशामुळे गरम वाफारे उद्भवतात त्या गोष्टी ओळखा
- सुती कपडे वापरा
- सहजपणे घालता आणि काढता येईल असे कपडे झोपताना वापरा
- झोपेत उपद्रव नसेल तर झोपण्यापूर्वी थंड पाण्याने आंघोळ करा .
- रात्री अंथरुणाजवळ थंड पाण्याचा ग्लास ठेवा म्हणजे गरम वाफारे सुरु झाल्यावर पिता येईल .
- त्वचेचे तापमान कमी करण्यासाठी स्प्रे बॉटलमधून थंड पाण्याचा स्प्रे वापरा किंवा ओलसर कपड्याने पुसून घ्या .
- पंखा / कुलर / वातानुकुलीन करणारे यंत्र वापरा .
- गरम वाफारे सुरु झाले की सावकाश दीर्घ श्वासाने घ्या .
- फायटोइस्ट्रोजन ज्यात विपुल प्रमाणात आहे असा एकतरी अन्नपदार्थ रोज खा. उदा. मूग, सोयाबिन, काबुली चणे, राजमा, चवळी, जवस, मेथी, तीळ सोया—दूध, सोया—दही, डाळी आणि अंकुरित बीन्स .
- लिंबू वर्गातील फळे, ब्रोकोली असे 'क' जीवनसत्वाने परिपूर्ण पदार्थ खा .
- डॉक्टरच्या सल्ल्याने बी कॉम्पलेक्स घ्या
- लक्षणे तीव्र असल्यास डॉक्टरांना भेटून उपचार घ्या .

फायटोइस्ट्रोजन



मूग



अलसी



सोयाबीन



काबुली चना



राजमा, चवळी

३. छातीत अस्वस्थता

संप्रेरकांच्या पातळीत चढ—उतार झाल्यामुळे रजोनिवृत्ती पूर्वकाळात आणि रजोनिवृत्तीच्या काळात छातीत अस्वस्थता हे लक्षण सर्वसाधारण प्रतिक्रिया म्हणून जाणवू शकते .
लक्षणे .

- छातीच्या ठोक्यांची त्रासदायक जाणीव .
- छातीत धडधड
- छातीला ठोका चुकल्याची जाणीव
- छाती, गळा आणि मान यावर धकधक
- काळजाची धडधड जाणवणे .
- नाडीचे ठोके जलद पडणे
- हृदयाचे ठोके जलद पडणे

छातीत अस्वस्थता घालविण्यासाठी उपाय:

- कॉफेनयुक्त पेयांचे सेवन कमी करणे
- सिगारेट, दारु अशा उत्तेजक गोष्टी टाळा
- छातीत धडधडत असताना काम थांबवून विश्रांती घ्या .
- आडवे पडून ५ मिनिटे नाकाने दीर्घ श्वास घ्या आणि तोंडाने सोडा .
- रजोनिवृत्तीच्या काळात येणारी छातीतील अस्वस्थता घालविण्यासाठी योगासने किंवा इतर मनःशांती देणारी तंत्रे आत्मसात करता येतात मन शांत होण्यासाठी
 - दिवसातून दोनदा पंधरा मिनिटे सावकाश दीर्घ पोटापर्यंत श्वासोच्छ्वास करा .
 - दिवसभरात अधून मधून शरीर ताणा .
 - एखादा आवडता छंद जोपासा
 - मसाज करून घ्या
 - मंद संगीत ऐका वा पुस्तक वाचा
 - भरपूर हसा कठीण काळात त्याचा उपयोग होतो .
 - डोळे बंद करून शांत बसा
 - तुम्हाला ज्यामुळे विरंगुळा मिळतो ते करा
 - छातीतील अस्वस्थतेच्या जोडीने शुध्द हरपणे, श्वास, अडकणे, छातीत दुखणे, अकारण घाम येणे किंवा गरगरणे इ. लक्षणे दिसल्यास ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या .



४. झोपेत व्यत्यय

रजोनिवृत्तीच्या पूर्व आणि उत्तर काळात बऱ्याच स्त्रियांना शांत सलग झोप लागत नाही .

कारणे

- औष्णिक अनुभूती आणि रात्रीचा घाम
- वरचेवर लघवीला जावे लागणे
- अंगदुखी
- ताणतणाव आणि चिंता
- उच्च कार्बोदकयुक्त जेवण तेही रात्री उशीरा
- दमा, उदासपणा (डिप्रेशन) यावरील औषधे

लक्षणें

- झोप लागण्यात अडचण
- गाढ झोप सलग राहण्यात अडचण
- स्तत जाग येणे आणि पुन्हा झोप न येणे
- पहाटे लवकर जाग येणे

झोपेची प्रत सुधारण्यासाठी उपाय:

बहुतांश प्रौढ माणसांना पूर्ण विश्रांती घेऊन ताजेतवाने होण्यासाठी रात्रीची ८ तास झोप आवश्यक असते .

- गरम वाफान्यांचा त्रास नसेल तर रात्री झोपण्यापूर्वी अर्धा तास गरम पाण्याने स्नान करावे
- सैलसर सुती कपडे घालावे
- गरम वाफान्यांचा त्रास नसेल तर ग्लासभर गरम दूध प्यावे .
- रोज झोपण्याच्या आणि उठण्याच्या वेळा निश्चित कराव्यात .
- अंधारुण आणि खोलीचे तापमान सुखकारक असावे .
- संध्याकाळी द्रव पदार्थांचे सेवन जास्त प्रमाणात करू नये (लघवीला घाई लागल्याने उठावे लागू नये म्हणून)
- मसाज, वाचन, प्रार्थना इ. मनाला शांत करणारा काहीतरी नित्यक्रम ठेवावा .
- ध्यानधारणा करावा किवा शरीरमनाला विरंगुळा देणारे अन्य तंत्र अवलंबावे
- अगदी झोपण्याआधी मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ खाणे टाळावे .
- चहा, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक व चॉकलेटचे सेवन अत्यल्प ठेवावे .

झोपेची प्रत सुधारण्यासाठी उपाय:



गरम दूध



५. सांधेदुखी

१. स्त्रीच्या हाडांच्या आणि सांध्यांच्या आरोग्यामध्ये संप्रेरकाचा मोठाच भाग असतो. सांध्यांभोवती असणाऱ्या अस्थिरज्जूंवर (लिगामेंट) इस्ट्रोजेनच्या कमतरतेचा परिणाम होऊन सांध्यांना सूज येते.

२. संप्रेरकांच्या असंतुलनाखेरीज अन्य कारणे

- वजनवाढ
- असंतुलित आहार
- व्यायामाचा अभाव
- स्नायूंमध्ये वस्तुमानाचा अभाव
- ताणतणाव
- हाडांचे विकार

लक्षणे रजोनिवृत्तीशी संबंधित सांधेदुखीची विशिष्ट लक्षणे

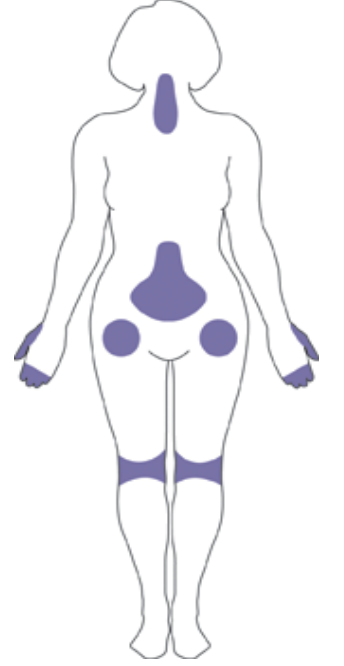
- दूखणे
- सांध्यांमध्ये कडकपणा येणे
- सांध्यांना सूज आणि गरमपणा
- विश्रांतीनंतर दुखण्याला आराम पडणे

सांधेदुखी साधारणपणे अशा सांध्यांच्या बाबतीत जाणवते जे वनज पेलत असतात उदा. गुडघे, नितंब, पाय आणि पाठ. पण अनेक स्त्रियांच्या बाबतीत वय वाढत जाईल तसे मान, मनगटे, हात आणि खांदे आखडतात व दुखू लागतात.

सांधेदुखीपासून आराम मिळविण्याचे उपाय:

१. परिष्कृत (रिफाइंड) कर्बोदके आणि साखर यांचे सेवन टाळावे.
२. अधिक प्रमाणात फळे आणि भाज्या खा कारण त्यात सुजेला प्रतिबंध करणारे नैसर्गिक घटक असतात.
३. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उच्च प्रतीची मल्टीव्हिटॅमिनस् घ्या ज्याने पोषणातील त्रुटी भरून निघतील.
४. ताणतणावापासून मुक्ती, हलक्या व्यायाम असे बदल जीवनशैलीत करा.
५. आपल्या उंचीला योग्य असे वजन ठेवा
६. सोया उत्पादने, जवस सफरचंदे, गाजर, तीळ, मोड आलेली धान्ये यासारखे फायटोइस्ट्रोजेन खा.
७. सांधेदुखी जर तीन दिवसांपेक्षा अधिक काळ राहिली, एका सांध्यावरून दुसऱ्या सांध्यावर गेली, त्या जोडीला ताप आला

सांधेदुखी



प्राकृतिक खाद्य तत्व

किंवा सतत वजन कमी होऊ लागले तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

६) लघवीवर नियंत्रणाचा अभाव

कारणे

जेव्हा इस्ट्रोजेनची पातळी खालावण्यास सुरुवात होते तेव्हा हे स्नायू दुर्बल व्हायला लागतात, लघवीवर नियंत्रण ठेवणे अधिक कठीण व्हायला लागते आणि लघवी नकळत गळते .

लक्षणं

- लघवी करताना त्रास होणे
- घाई लागणे
- वरचेवर लघवीची इच्छा होणे
- मूत्रमार्गाला इन्फेक्शन होणे
- हसताना, खोकताना, शिंकताना किंवा मुतारीकडे जाताना लघवीवर नियंत्रण न राहून लघवी गळणे .

हाताळणी

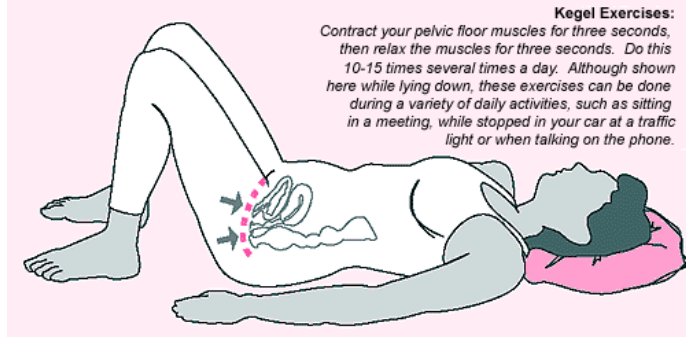
- तुमचा बीएमआय ३०च्या असेल तर वजन कमी करा .
- दर २-३ तासांनी लघवीला जा .
- मलावरोध होऊ नये म्हणून रोज ताजी फळे, भाज्या आणि नैसर्गिक धान्य खा .
- कॉफी, काळा चहा, सोडा, चॉकलेट आणि लिंबू वर्गातील फळांचा रस टाळा कारण हे पदार्थ मूत्रोत्तेजक आहेत .
- लघवी गळत असेल तर द्रवशोषक घडया आणि योग्य कपडे यांचा वापर करा .
- तो भाग स्वच्छ व कोरडा ठेवा .
- ओटीपोटाच्या पोकळीचे व्यायाम यासारख्या गोष्टींची मदत घ्या ज्या अवयवांना व्यायाम दयायाचा आहे ते कोठे आहेत ते ओळखून ओटीपोटाच्या पोकळीचे व्यायाम, केजेलचा व्यायाम सुरु करा.....

१. अशी कल्पना करा की लघवी करत असताना मधेच लघवीचा प्रवाह रोखण्याचा तुम्ही प्रयत्न करत आहात . या प्रयत्नात जे स्नायू तुम्ही आकुंचित केले तेच ओटीपोटाच्या पोकळीतील स्नायू (पेल्व्हिह फ्लोअर मसल्स)

२. योग्य स्नायू शोधून काढण्याची दुसरी पध्दत . कल्पना करा की सुटणारा वायू थांबविण्याचा तुम्ही प्रयत्न करीत आहात हे करण्यासाठी जे स्नायू तुम्ही आवळता तेच पेल्व्हिह फ्लोअर

स्नायू.

- एकदा का योग्य स्नायू तुम्हांला ओळखता आले की सुरुवात करायला हरकत नाही. हे व्यायाम आडवे पडून, बसून किंवा उभे राहून करता येतात. गुडघे जवळ घ्यायचे किंवा किंचित विलग ठेवायचे.



कृती १: ओटीपोटाच्या पोकळीतील स्नायू हळूहळू आवळून घ्या आणि चार आकडे मोजा. जसजसे तुमचे स्नायु सशक्त होत जातील तसतशी ही संख्या १० पर्यंत न्या. १०-१५ वेळा हा व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.

कृती २: पेल्विक स्नायु आवळायचे आणि शिथिल करायचे, ही क्रिया जितक्या जलद गतीने करता येईल तितक्या जलद करा. असे पुन्हा १०-१५ वेळा करा.

- तुम्ही आपल्या, पायाचे, पोटाचे किंवा नितंबाचे स्नायू आवळत नाही आहात ना याची काळजी घ्या. कारण केवळ पेल्विक स्नायूच आवळले जाणे महत्त्वाचे आहे. श्वासोच्छ्वास चालू ठेवायला विसरू नका.
- हा व्यायाम दिवसातून दोन किंवा तीन वेळा करण्याचा प्रयत्न करा. टी.व्ही. पाहताना, वाचताना, बसस्टॉपवर वाट पाहतानाही हा व्यायाम करता येईल.

३-६ आठवड्यात सुधारणा आढळून येते की नाही ते पहा.

८. योनी विषयक समस्या

कारणे :

- अ) योनी, मुत्राशय आणि मुत्रनलिका हे अवयव इस्ट्रोजेनची पातळी खाली गेली की योनीला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यात लक्षणीय घटत होते, त्यामुळे योनीचा लवचिकपणा जातो . आणि योनीतुन होणारे स्राव कमी होतात .
- ब) इस्ट्रोजेनच्या कमतरतेव्यतिरिक्त इतरही अनेक घटक योनीच्या संदर्भातील समस्यांना कारणीभूत असतात . ते असे.....
- वैयक्तिक अस्वच्छ सवयी
 - वैयक्तिक स्वच्छतेची साबण, स्प्रे यासारखी उत्पादने
 - द्रवपदार्थांचे अपूरे सेवन
 - अंतर्वस्त्रांवर राहिलेले डिटर्जंटचे अवशेष
 - चहा, कॉफी, मदये यांचा अतिरेक
 - शरीराचे निर्जलीकरण करणारी मुत्रवर्धकासारखी औषधे
 - तरणतलावातील रसायने

लक्षणे :

- योनी शुष्क होणे .
- योनीत खाज होणे .
- योनीत जळजळ होणे .
- संभोग करताना वेदना होणे .
- योनीत रोगजंतूचा संसर्ग होणे .

योनीविषयक समस्यांवर उपाय :-

- संतुलित आहार घेणे .
- भरपूर पाणी पिणे (कमीतकमी ८-१० ग्लास)
- जवस, सफरचंद, सेलरी, चेरी इ फरसटरे इस्ट्रोजेनयुक्त पदार्थ खाणे
- आरामादायक अंतर्वस्त्र घालणे .
- तो भाग स्वच्छ आणि कोणडा ठेवा .
- वैयक्तिक स्वच्छतेसाठी सौम्य उत्पादने वापरा .
- योनीचा ओलसर बुळबुळीत पणा अबाधित राखण्यासाठी कामक्रीडा चालू ठेवा .
- संभोगपुर्व प्रेमक्रीडा आधिक काळ करा कारण त्यामुळे योनीचा ओलेपणा वाढतो .
- कोरडेपणावर उपाय म्हणून बदाम तेल, खोबरेल तेल अशी पाण्यात विद्राव्य असणारे पदार्थ वंगण म्हणून वापरा .
- नियमित पेल्विक व्यायाम करा .योनी मध्ये वापरायच्या जेल बदद्ल डॉक्टरांच्या सल्ला घ्या .

८. लैंगिक समस्या

कारणे :

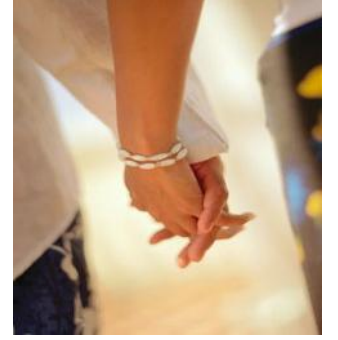
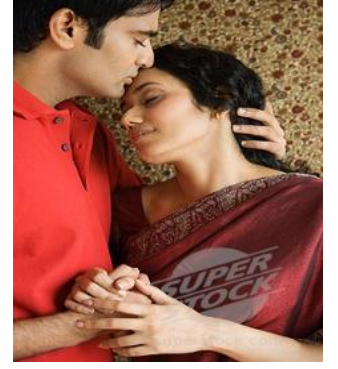
- योनीशुष्कता.
- संभोग करताना वेदना
- संभोग सुखामध्ये घट
- उत्साहाची पातळी खालावणे .
- लैंगिक जवळिकीसाठी वेळ नसणे .
- अंगदुखी
- गर्भारपणाचे भय .
- आयुष्यातील ताणतणाव
- उच्च रक्तदाबाच्या औषधांसारखी औषधे .

लक्षणे :

- कामक्रीडेसाठी अनिच्छा आणि अनुत्सुकता
- उद्दीपित व्हायला अडचण .
- योनीचा कोरडेपणा .
- संभोग करताना वेदना .

लैंगिक समस्यांचे निराकरण करण्याचे उपाय

- योनी आणि भोवतालचे स्नायू लवचिक आणि निरोगी राहण्यासाठी लैंगिक जीवन व्यवस्थित चालू ठेवा .
- आपल्या साथीदाराबरोबर अन्य प्रकारचे प्रेमबंध अनुभवून आनंद मिळवा .
- कामक्रीडेचा आनंद लुटण्यासाठी मोकळेपणाने चर्चा, नवीन आसने किंवा क्रीम, तेल उदा. नारीयळ बादाम यांचा वापर यांची मदत घेता येते .
- शरीरमर्दन, कुरवाळणे यासारख्या प्रत्यक्ष लैंगिक नसणाऱ्या क्रियांवर एकाग्र होण्याचा प्रयत्न करा
- संभोग सुखकारक होत नसल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने जेलीचा वापर वंगण म्हणून करा
- योनीचा लवचिकपणा टिकविण्यासाठी पोलिव्हिक फ्लोर व्यायाम करा यामुळे लैंगिक प्रतिसादर दयायला मदत होईल .
- या जेलीसाठी किंवा अन्य काही मदतीसाठी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या
- संतति प्रतिबंधक साधने वापरा
- आपल्या साथीदाराबरोबर नियमितपणे एकांताचा आनंद लुटण्यासाठी वेळ राखून ठेवा



९) वजनवाढ

जसे आपले वय वाढत जाते तसेच वजन भराभर वाढते पण सहजपणाने कमी मात्र होत नाही. इस्ट्रोजेनची पातळी जेव्हा खालावते तेव्हा शरीरातील मेद पोटाभोवती पसरून छाती व नितंब याभोवती विरून जातो. यामुळे शरीरारला संफरचंदाचा आकार प्राप्त होतो. वजन वाढीचे तीन मार्ग.....

१. उर्जेचे सेवन वाढविणे (किलोकॅलरीज)
२. उर्जेचा खर्च कमी करणे
३. उर्जेचा संग्रह वाढविणे (बी.एम.आय)

लक्षणं

- शरीरातील मेदाची टक्केवारी वाढवणे
- पोटाभोवती मेदाचा संचय
- योग्य वजन राखण्यास अडचण
- छातीचा आकार वाढणे
- जाडपणा जाणवत राहणे आणि आपले कपडे थोडे घट्ट असल्याची जाणीव.

वजन वाढ कमी करण्याचे उपाय

- आपला बी.एम. आय (बॉडी-मास-इंडेक्स) मोजा
- आपले वजन नियमितपणाने बघा
- वजन प्रमाणात ठेवण्यासाठी जीवनशैलीत काही साधे बदल करा
 - चौरस आहार, माफक प्रमाणात घ्या
 - रोज न्याहरी करा
 - मांस, मासे दुधाचे पदार्थ, सुका मेवा फळे आणि भाज्या असा विविध प्रकारचा आहार घ्या
 - भूक मारण्यासाठी सफरचंद, पीच, बेकड बीन्स, कमी स्निंधांश असलेले दूध किंवा दही खा
 - फास्ट फुड न खाता नैसर्गिक अन्न खा
 - रोज रात्री ७-८ तास झोपा
 - निर्जलिकरण टाळण्यासाठी पुरसे पाणी-कमीत कमी ८-१० ग्लास प्या
 - जेवणाच्या मध्ये काही खाऊ नका
 - कॉफेन आणि अल्कोहोल टाळा
- जलद चालणे, जॉर्गींग, धावणे, सायकलींग, पोहणे, घरकामे असा सोपा व्यायाम करून वजन नियंत्रणाखाली ठेवावे
- आपला आकार ओळखा.....

$$\text{गुणोत्तर} = \frac{\text{कमरेचा घेर (सेमी मध्ये)}}{\text{नितांबाचा घेर (सेमी मध्ये)}}$$

संफरचंद आकाराच्या शरीरात हृदयविकार, उच्च रक्तदाब मधुमेह होण्याचे धोका असते



आपला बी.एम. आय मोजा

आपला वजन = किलोग्राम में आपली उंची = सेंटीमीटर वजन = बी.एम. आई (उंची) ²	
बी.एम.आई	वर्ग
१८.५ ते कमी	कमी वजन
१८.५ - २४.९	सामान्य
२५.५ - २९.९	वजनवाढ
३०.५ - ३४.९	स्थूलपणा I
३५.५ - ३९.९	स्थूलपणा II
४० ते जास्त	अति स्थूल

स्त्रियांचे कमर आणि नितांबाचे गुणोत्तर ०.८५ ते जास्त झाले तर स्वास्थ्याला धोका असते

१०) आरोग्याला धोका (इस्ट्रोजेनच्या कमतरतेचे दूरगामी परिणाम)

रजोनिवृत्तीची लक्षणे अल्पकाळाच टिकतात परंतु काही स्त्रियांच्या बाबतीत रजोनिवृत्तीनंतर आरोग्याच्या काकी नव्या तक्रारी उद्भवू शकतात उदा. हृदयाचे आणि रक्तवाहिन्यांचे विकार, हाडे ठिसूळ होणे (ओस्टिओपोरोसिस)

अ) कार्डिओव्हस्कुलर विकार (हृदयाचे आणि रक्तवाहिन्यांचे)

धोकादायक घटक:

- १) बेढबपणा
- २) उच्च रक्तदाब
- ३) उच्च कोलेस्टेरॉल पातळी (वाईट कोलेस्टॉल)
- ४) धूम्रपान
- ५) मधुमेह
- ६) व्यायामाचा अभाव
- ७) अतितान
- ८) हृदयविकासाचा कौटुंबिक इतिहास

कार्डिओव्हस्कुलर विकार टाळण्यासाठी उपाय

१) आरोग्यपूर्ण आहार घ्या

- स्निग्धांशयुक्त दूध, आईस्क्रीम साय, लोणी, तेले, अंड्यातील पिवळे, प्रोसेस केलेले मांस (सॉसेजेस, सलामी, हॉटड्रग्ड) अशासारखे संपृक्त मेदाने युक्त पदार्थ अल्प प्रमाणात खावेत
- फळे, भाजीपाला, मासे तृणधान्ये, तांदूळ, सुका मेवा (जर्दालू, अक्रोड बदाम इ) हे पदार्थ खावेत
- ताजी फळे, सुका मेवा, भाजीपाला, पूर्ण धान्ये, भाकरी, ब्राऊन राईस, मका, दाणे जवस आणि सोयाबीन खाऊन तुतुमय अन्नाचे प्रमाण वाढवावे
- मीठाचे प्रमाण अगदी कमी करावे
- दररोज कमीत कमी आठ ग्लास पाणी प्यावे
- फास्ट फुड आणि तयार हवाबंद अन्न टाळावे
- कॉफेनयुक्त पेये टाळावीत (कॉफी, चहा, सॉफ्ट ड्रिंक्स)
- मद्यपान टाळावे

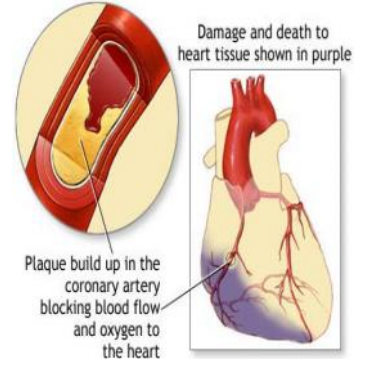
२) योग्य ते आरोग्यदायक वजन टिकवावे

३) रक्तदाबाची तपासणी वरचेवर करावी

४) धूम्रपान थांबवावे

५) प्रत्येक आठवड्याला पाच वेळा तरी मोकळ्या वेळात नियमित व्यायाम रावा

६) आधून मधून संपूर्ण वैद्यकिय तपासणी करून घ्यावी .



ब) ऑस्टिओपोरोसिस (ठिसूळ हाडे)

विशेष करुन स्त्रियांना होणारा ऑस्टिओपोरोसिस हा एक 'सायलेंट रोग' आहे. यामुळे हाडांची घनता कमी होऊन ती सच्छिद्र, हलकी आणि दुर्बल बनतात आणि पटकन मोडू शकतात या विकाराला प्रबिंध केला गेला नाही तर एखादे हाड मोडेपर्यंत तो बळावतच जातो. कसल्याही वेदना न होता आस्थिभंगाच्या सर्वसाधारणे जागा म्हणजे हाडांची ग्रीवा वगैरे .

धोकादायक घटक :

- १) अन्नात कॅल्शियमचे प्रमाण कमी असणे
- २) शरीर हडकुळे असणे आणि हाडे लहान असणे
- ३) वजन उचलण्याच्या व्यायामाचा अभाव
- ४) कॉफेनचे अतिरिक्त सेवन
- ५) धूम्रपानाची सवय
- ६) अतिरिक्त मदयपान

ऑस्टिओपोरोसिसला रोखण्याचे उपाय

- दही, दुध (कमी स्निग्धांश किंवा स्निग्धांशविरहित) चीज, मिल्कशेक असे कॅल्शियमयुक्त पदार्थ खाणे .
- पालक ब्रोकोली, मटार, मोड आलेली कडधान्य, तीळ इ . कॅल्शियमयुक्त कडधान्ये, तीळ इ . कॅल्शियमयुक्त पदार्थ खावेत जे दुग्धजन्य नाहीत .
- मासे, लिव्हर आणि सकस तृणधान्ये असे ड जीवनसत्वाने युक्त पदार्थ खावेत .
- रजोनिवृत्तीनंतरच्या पहिल्या १० वर्षात भरपूर सोयाबिन खाण्याने हाडे बळकट होतात .
- मद्यपान थांबवावे .
- धूम्रपान थांबवावे .
- चहा, कॉफी या कॉफेनयुक्त पेयांचे प्रमाण कमी करावे
- चालणे, सायकलींग, जॉर्गींग असे वजन पेलणारे व्यायाम नियमित करावे व्हिटॅमिन .
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याने कॅल्शियम व्हिटॅमिनची गोळी घ्यावी . योग्य त्या आरोग्य चाचण्या करुन घ्या .



ब्रोकोली



दुध मासे



सोयाबिन

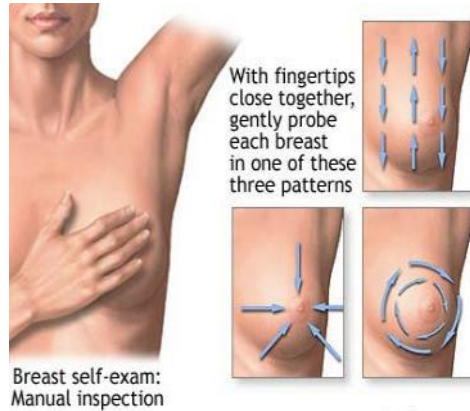
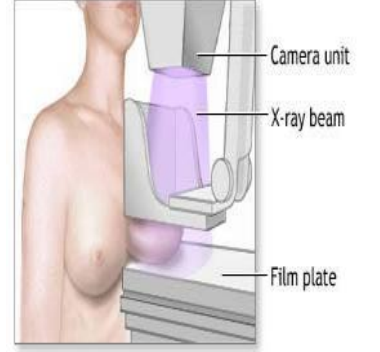
योग्य त्या आरोग्य चाचण्या करून घ्या

रजोनिवृत्तीपुर्वी इस्ट्रोजन या संप्रेरकामुळे स्त्रियांचे अनेक रोगांपासून रक्षण होत असते. उदा. हृदयविकार, झटका, ऑस्टिओपोरोसिस आणि कर्करोग परंतु एकदा का इस्ट्रोजेनची निर्मिती थांबली की या रोगांचा धोका बळावतो म्हणून खाली दिलेल्या संपूर्ण आरोग्य चाचण्यांची नितांत आवश्यकता असते.

- संपूर्ण वैद्यकिय तपासणी
- रक्त तपासण्या यामध्ये उपाशीपोटी केलेली लिपिड परीक्षा ज्यात संपूर्ण कोलोस्ट्रॉल, एल डी एल, एच डी एल ट्रायग्लायसराईड असेल आणि मधुमेहासाठी उपाशीपोटी रक्तशर्करा तपासणे.
- नियमित रक्तदाब तपासणी — वर्षातून एकदा आणि ज्यांना उच्च रक्तदाब आहे त्यांनी अनेकदा.
- स्तनांची तपासणी वर्षातून एकदा डॉक्टरांकडून आणि महिन्यातून एकदा स्वतःची स्वतः:
- स्त्रियांनी वर्षातून एकदा स्तनांचा मॅमोग्राम, छातीचा एक्सरे वय वर्षे ४० झाले की काढला पाहिजे. स्तनात लागणाऱ्या गाठीची तात्काळ तपासणी करून घेतली पाहिजे
- सर्विकल स्मीअर (पॅप स्लीअर) दर दोन ते तीन वर्षांनी .
- बोन मिनरल डान्सटी — रजोनिवृत्ती नंतर दोन वर्षांच्या काळात ही तपासणी केली पाहिजे



रक्तदाब तपासणी



निष्कर्ष :

आयुष्यात कधी ना कधी सर्वच स्त्रियांना रजोनिवृत्तीला सामोरे जावेच लागते. याबाबतीत प्रत्येक स्त्रीचा अनुभव वेगळा असतो आणि तुमचे वय, तुम्हांला कोणती लक्षणे जाणवतात, ती तुमच्या जीवनाच्या प्रतीवर कोणता परिणाम करतात या गोष्टीवर आपण रोजानिवृत्तीचा सामना कसा करायचा हे तुम्ही ठरवत असता. सर्वच स्त्रियांच्या बाबतीत आहार, व्यायाम आणि जीवनशैलीतील बदल या गोष्टी रजोनिवृत्तीच्या काळात महत्वाची भूमिका बजावतात असतात आणि त्यांच्यामुळे रजोनिवृत्तीच्या काळात सर्वसाधारण आरोग्य सांभाळणे आरोग्याचे धोके कमी करणे आणि जीवनाची प्रत सुधारणे ही उद्दिष्टे साध्य होऊ शकतात.



आज जपाल तर स्वतःला

तर भविष्यात काळजी कशाला ?