

सफलतापूर्ण रजोनिवृत्ति (Menopause)

तथा

एक उच्च स्तरीय जीवन



रजोनिवृत्ति (Menopause) स्त्री जीवन का एक सामान्य हिस्सा है, ठीक उसी तरह जैसे आपके मासिक धर्म की शुरुवात होना। रजोनिवृत्ति एक परिवर्तन की अवधि है और यह परिवर्तन पूर्णतः सामान्य है, हर स्त्री की जैसे जैसे उम्र बढ़ती है शरीर में धीरे धीरे कई परिवर्तन आते हैं, इसीलिए रजोनिवृत्ति को कभी कभी परिवर्तन व जीवन का परिवर्तन कहा जाता है।

इस पुस्तिका में रजोनिवृत्ति के दौरान शरीर में होने वाले परिवर्तनों के कारण उत्पन्न लक्षणों का ब्यौरा किया गया है। आप रजोनिवृत्ति के तत्काल व देर से होने वाले परिणामों व उनका जीवन के स्तर पर प्रभाव, के बारे में जान पाएंगे।

यह पुस्तिका रजोनिवृत्ति के लक्षणों से छुटकारा पाने के सर्व संभव तरीकों का ब्यौरा करती है जोकि कई विशेषज्ञों, कुशल नर्सों व हमउम्र महिलाओं के अमूल्य योगदान से बनाई गई हैं।

प्रोफेसर प्रभा किशन दसीला

पी.एच.डी. अभ्यार्थी

स्त्री प्रजनन तंत्र

स्त्री प्रजनन तंत्र आंतरिक व बाहरी प्रजनन अंगों का बना होता है।

- 1) बाहरी प्रजनन अंग संभोग आपूर्ति के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- 2) आंतरिक अंग स्त्री प्रजनन का कार्य करते हैं। विभिन्न आंतरिक अंग जैसे

अ) गर्भाशय (Uterus)

निचले पेट में पाया जाता है। इसकी तीन परतें होती हैं अ) बाहरी (ढकने वाला थैला) ब) बीच की मांसपेशी वाली परत स) सबसे अन्दर (इंडोमेट्रियम) सबसे अन्दर वाली परत की मोटाई इस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन्स के द्वारा प्रभावित रहती है।

ब) डिंबवाही नलिका (Fallopian Tube)

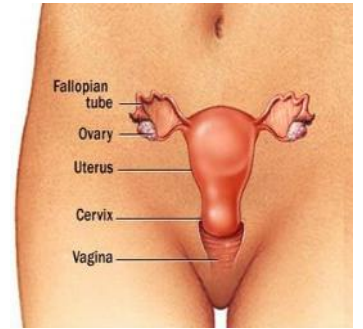
दो डिंबवाही नलिकाएँ निषेधन स्थान हैं ये गर्भाशय व अंडाशयों को जोड़ते हैं। अंडाणु अंडाशय से गर्भाशय तक डिंबवाही नलिका के रास्ते ही पहुंचता है।

स) अंडाशय (Ovary)

एक जोड़ी अंडाकार आकार के अंग जो गर्भाशय के दोनों तरफ पाए जाते हैं। अंडाशय ही अंडाणुओं का भंडार व इस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रोन उत्पन्न होने का स्थान है।

अंडाशय के कार्यरत रहने के दौरान, हर माह दो में से एक अंडाशय एक अंडाणु छोड़ता है। प्रत्येक चक्र के शुरुवात में इस्ट्रोजन की मात्रा अधिक होती है जो अंडाशय में अंडाणुओं के विकास को उत्तेजित करता है। प्रोजेस्ट्रोन गर्भाशय के सबसे अन्दर वाली परत को मोटा बनाता है। यदि अंडाणु व शुक्राणु का निषेधन होता है तो परिणाम स्वरूप गर्भाधान होता है और यदि नहीं तो हार्मोन की मात्रा कम हो जाती है व सबसे अन्दर वाली परत निकलकर गिर जाती है। परिणाम स्वरूप मासिक धर्म की शुरुवात होती है। साधारणतया यह चक्र २५ से ३२ दिन का होता है।

स्त्री प्रजनन तंत्र



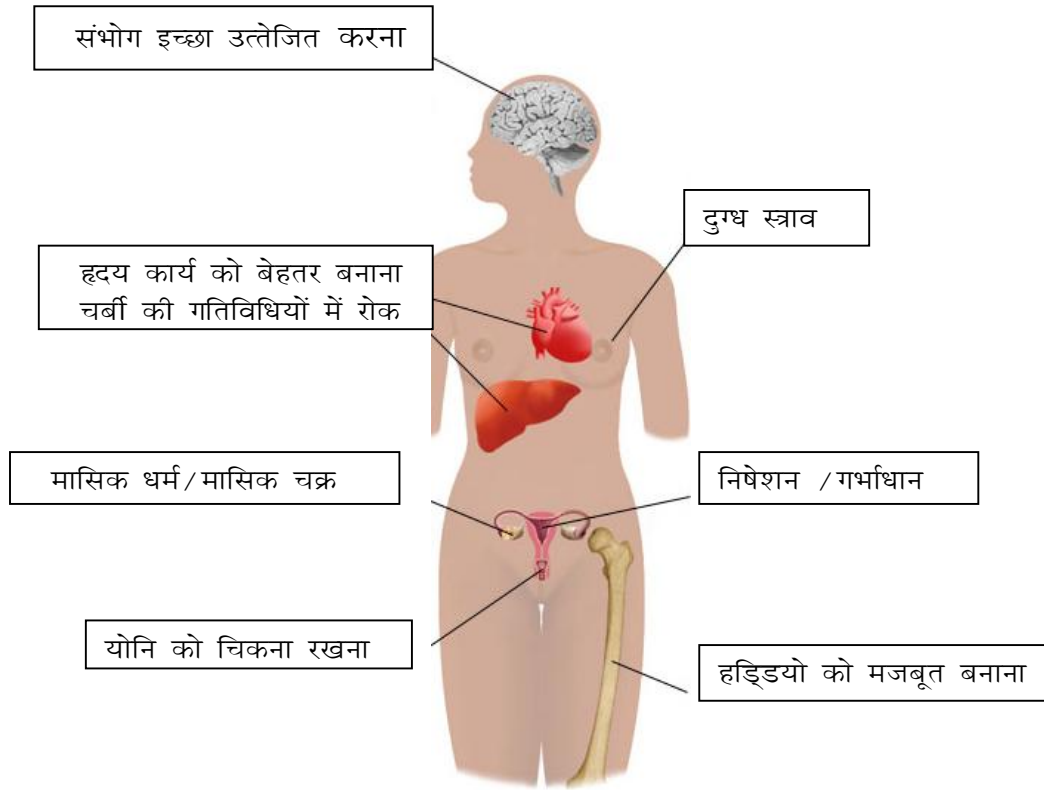
द) गर्भाशयग्रीवा (Cervix)

योनी के ऊपर के हिस्से व गर्भाशय की अलग करने वाला अंग गर्भाशय ग्रीवा कहलाता है।

इ) योनि (Vagina)

आंतरिक व बाहरी प्रजनन अंगों को जोड़ने वाली नलिका को योनी कहते हैं। योनि इस्ट्रोजन प्रोजेस्ट्रोन व श्लेष्मा (म्यूकस) उत्पन्न करने वाली कोशिकाओं पर निर्भर रहती है।

शरीर में हारमोन्स की भूमिका :



रजोनिवृत्ति (Menopause)

रजोनिवृत्ति क्या है?

जब आपका मासिक स्राव क्रम से १२ महिनोँ तक स्थाईरूप से बन्द हो जाए तो इसे रजोनिवृत्ति कहा जाता है।

रजोनिवृत्ति कब होती है?

अधिकतर महिलाएँ ४५ से ५५ वर्ष के बीच और औसतन ५१ वर्ष की उम्र तक रजोनिवृत्ति में पहुँचती हैं।

रजोनिवृत्ति के क्या कारण हैं?

जब तक एक महिला रजोनिवृत्ति की अवस्था तक पहुँचती है तब तक अंडाशय में अंडाणुओं का भंडार समाप्त हो जाता है। जिस वजह से हार्मोन्स का उत्पादन कम हो जाता है।

इन बदलते हुए हार्मोन्स की मात्रा ही रजोनिवृत्ति के कई लक्षणों के कारण है।

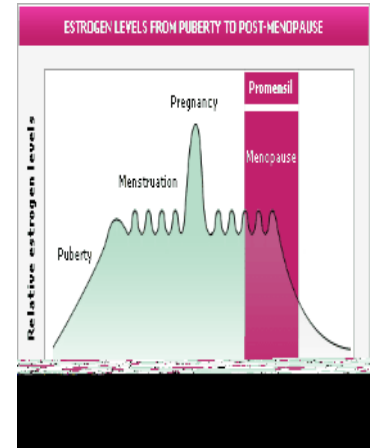
रजोनिवृत्ति तक पहुँचने की अवधि कितनी है।

रजोनिवृत्ति एकदम नहीं होती, कोई नहीं जानता कि, कब एक महिला इस स्थिति में पहुँचेगी, यह एक धीमे गति से चलने वाली प्रक्रिया है। जोकि कई वर्षों तक चल सकती है।

रजोनिवृत्ति के क्या संकेत व लक्षण हैं ?

- १) मासिक स्राव के ढंग में बदलाव
- २) अकस्मिक तेज गर्मी
- ३) रात्री में पसीना
- ४) हृदय का कष्ट
- ५) नींद की तकलीफ
- ६) जोड़ों का दर्द
- ७) मूत्र संबंधी तकलीफें
- ८) योनि की तकलीफें
- ९) सहवास संबंधी तकलीफें
- १०) वजन
- ११) स्वास्थ्य संबंधी खतरा

- हृदय व रक्त धमनियों की बीमारियाँ
- अस्थिसुषिरता (osteoporosis)



१) मासिक स्त्राव के ढंग में परिवर्तन

मासिक स्त्राव तीन तरह से रूकता है।

अ. अचानक मासिक धर्म का बंद होना

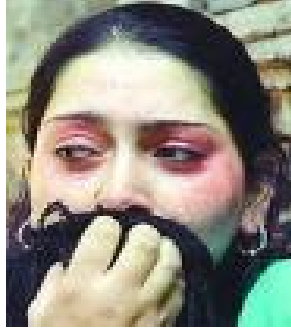
ब. पूर्णरूप से रजोनिवृत्ति होने तक अनियमित मासिक स्त्राव।

स. पूर्णरूप से रजोनिवृत्ति होने तक मासिक धर्म की अवधि व चक्र की लम्बाई में बदलाव।

२) आकस्मिक तेज गर्मी (हॉट फ्लैश) व रात का पसीना

कारण :

हारमोन्स तथा शरीर के अंगों के बीच गलत संदेश पहुंचने के परिणाम स्वरूप आकस्मिक तेज गर्मी का अहसास होता है। इस्ट्रोजन हारमोन्स की कमी शरीर को अत्यधिक गर्मी होने का संदेश देती है फलस्वरूप, आपका हृदय, नस, ग्रन्थि, रक्त धमनी संस्थान एक साथ तीव्रता से शरीर को ठंडा करने के लिए काम करते हैं



यह अहसास लगभग ३० सेकेंड से ५ मिनट तक चल सकता है। रात में इस अहसास करने के रात का पसीना कहा जाता है।

आकस्मिक तेज गर्मी को उत्तेजित करने वाले घटक

१. अत्यधिक मात्रा में भोजन
२. अति चर्बी वाले आहार का सेवन
३. गर्म व सीलन वाला मौसम
४. सिंथेटिक घागो से बने हुए कपड़े पहनना
५. तीव्र गति के व्यायाम
६. अत्यधिक मात्रा में द्रव्य जैसे चाय, काफी, सूप
७. अम्लीय खाद्य जैसे आचार, नींबू, टमाटर
८. मादक पदार्थ
९. तनावयुक्त घटनाएँ

उत्तेजित करने वाले
घटक

अत्यधिक मात्रा में भोजन



अति चर्बी वाले आहार



गर्म व सीलन वाला मौसम



द्रव्य जैसे चाय, काफी

अकस्मिक तेज गर्मी व रात्री मे पसीना होने के कारण :

- चेहरे, गर्दन व छाती में अत्यधिक गर्मी का एहसास।
- चेहरे व गर्दन का लाल होना विशेषतः गोरी महिलाओ मे।
- हृदय गति तीव्र होना।
- चक्कर, सिर दर्द व पसीना।
- सिर में बिजली के झटकों की अनुभूति होना।
- गर्मी व पसीने के वजह से नींद से जागना।
- घुटन महसूस करना।
- पसीने व गीली चादरो की वजह से सर्दी का एहसास।

अकस्मिक तेज गर्मी व रात के पसीने से राहत पाने के उपाय

- अकस्मिक तेज गर्मी को उत्तेजित करनेवाले घटकों को पहचानना।
- कई परतों वाले सूती कपडे पहनना ताकि जरूरत पडने पर आसानी से उतार सकें।
- ओढनेवाले बिस्तर इस तरह से ले कि उन्हे आसाने से निकाला जा सकें।
- यदि नींद की तकलीफ न हो तो सोने के पहले ठंडे पानी से स्नान करना।
- बिस्तर के पास एक ग्लास ठंडा पानी रखना ताकि अकस्मिक गर्मी महसूस होते ही जल्दी से पानी पी सकें।
- चेहरे पर फव्वारे वाली बोतल से पानी का छिडकाव करना या गीले कपडे से पोछना।
- पंखा /कूलर/ एयकंडीशन का इस्तेमाल करेना।
- अकस्मिक गर्मी की शुरुवात होते ही लम्बी व धीमी श्वासों का प्रयोग करना।
- कम से कम एक फाइटोइस्ट्रोजन सम्पन्न खाद्य पदार्थ प्रतिदिन लेना जैसे मूंग, सोयाबीन, कबुली चना, राजमा, चवली, तिल, अलसी व मेथी के बीज दूध, सोया दही, गाजर, पपीता, आलू व आदि।
- विटामिन ई सम्पन्न खाद्य पदार्थ जैसे गेहूँ, मक्का, सोयाबीन तेल, भूरा चावल, बाजरा आदि का सेवन।
- अति तेज गर्मी व रात के पसीने इलाज पाने के लिए डाक्टर से मिलना।

फाइटोइस्ट्रोजन



मूंग



अलसी



सोयाबीन



कबुली चना



राजमा, चवली

३) हृदय का कष्ट

साधारण महिलाएँ रजोनिवृत्ति के आसपास, हार्मोन्स में उतार चढ़ाव के कारण हृदय के कष्ट को अनुभव किया जाता है

लक्षण :

- स्वयं की अरुचिकर धड़कन को अनुभव करना।
- फड़फड़ाहट महसूस करना।
- हृदय गति में चूक महसूस करना।
- छाती व गले में घड़कन को महसूस करना।
- नब्ज की गति तेज होना।

हृदय के कष्ट से राहत पाने के उपाय :

- कैफीनयुक्त पेय पदार्थ जैसे चाय, काफी आदि के सेवन को न करना।
- उत्तेजित करने वाली चीजें जैसे सिगरेट व मादक पदार्थों के सेवन में रोक लगाना
- हृदय तेज चलने पर काम छोड़ आराम करना
- लेटकर ५ मिनट तक लम्बी श्वास नाक से अन्दर व मुह से बाहर निकालना
- नब्ज जाँचना
- योग व अन्य विश्राम तकनीक का इस्तेमाल करना।
 - प्रतिदिन दो बार १५ मिनट के लिए लम्बी व धीमी श्वास के व्यायाम करना।
 - दिन में कई बार अंगड़ाई लेना
 - आपने पसंदीदा शौक में आनन्द लेना
 - मालिश करवाना
 - मधुर संगीत सुनना या पढ़ना
 - खूब हसना क्योंकि कठिन समय में ऐसी मनोदशा काम आती है।
 - आखे बंदकर चुपचाप बैठना
 - सीने में दर्द, श्वास चढ़ना, पसीना, चक्कर, बेहोशी आदि होने पर डाक्टर से तुरन्त मिलना।

योग व विश्राम तकनीक



४) नींद की तकलीफें

- अकस्मिक तेज गर्मी व पसीना आना
- बार बार बाथरूम जाना
- शरीर में दर्द
- तनाव / परेशानियां
- देर रात्री में अति कार्बोहाइड्रेटयुक्त भोजन का सेवन
- औषधियां

लक्षण :

- नींद आने में परेशानी
- नींद रहने में परेशानी
- बार बार नींद टूटना व वापस नींद आने में परेशानी
- सुबह जल्दी नींद खुल जाना

नींद को बेहतर बनाने के उपाय

एक वयस्क को भरपूर आराम व चौकन्ना रहने के लिए हर रात लगभग ८ घंटे की नींद पर्याप्त होना जरूरी है।

- सोने के ३० मिनट पहले कुनकुने पानी से स्नान करना
- ढीले सूती कपड़े पहनना ।
- यदि हॉट फ्लैश की तकलीफ न हो तो, सोने से पहले एक ग्लास कुनकुना दूध पीना।
- प्रतिदिन सोने व जागने का समय निर्धारित करना।
- बिस्तर व कमरे का तापमान आरामदायक रखना।
- देर शाम को द्रव्य पदार्थों का सेवन कम करना ।
- विश्राम तकनीको जैसे किताब पढना, मधुर संगीत सुनना आदि।
- प्रतिदिन नियमित व्यायाम करना
- सोने के तुरन्त पहले कोई व्यायाम न करना।
- सोने से पहले मसालेदार व चर्बीयुक्त भोजन के सेवन में रोक। ताकि बदहजमी के कारण नींद न खुल सके।
- चाय काफी व चॉकलेट के सेवन में कमी करना।

नींद को बेहतर बनाने के उपाय



कुनकुना दूध



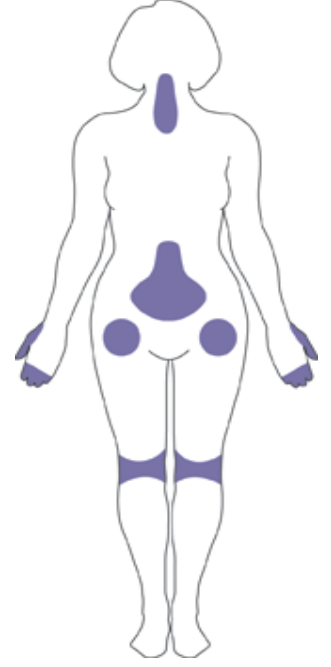
५) जोडो का दर्द

१ महिलाओं में हड्डियों व जोडों के स्वास्थ्य हेतु हारमोन्स की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। हरमोन्स इस्ट्रोजन की कमी जोडों व स्नायु:में सूजन पैदा करती है परिणाम स्वरुप जोडों में दर्द होता है।

२ अन्य कारण:

- वजन बढ़ना
- असंतुलित आहार
- व्यायाम की कमी
- मासपेशियों की कमी
- तनाव
- हड्डियो की बीमारी

जोडो के दर्द स्थान



लक्षण: रजोनिवृत्ती से संबंधित जोडों के दर्द के लक्षण

- दर्द
- जोडो मे जकडन
- जोडो मे सूजन व गरमाहट
- सुबह जोडों की जकडन व गतिविधियों से दर्द बढ़ना
- आराम करने पर दर्द से राहत मिलना

जोडो का दर्द अक्सर वजन उठाने वाले जोडो को प्रभावित करता है। जैसे घुटनों, कुल्हे, पांव, कमर/पीठ आदि किन्तु कई महिलाओं में गर्दन,कलाई,हाथ व कंधे में पाया जाता है जोकि उम्र के साथ ज्यादा जकडन व दर्ददायक होता है।

दर्द से राहत पाने के उपाय :

- १) रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम करना जैसे शक्कर या स्टार्च
- २) फल व सब्जियो का सेवन अधिक करना क्योकि इनमे सूजन व जलन को दूर करने वाले प्राकृतिक तत्व पाए जाते है।
- ३) उच्च कोटी के मल्टी विटामिन्स का सेवन डॉक्टर के आदेशनुसार
- ४) जीवन के ढंग मे बदलाव जैसे चिंता से राहत व सामान्य व्यायाम
- ५) आपकी लम्बाई के अनुकूल वजन संतुलित रखना।
- ६) फाइटोइस्ट्रोजन युक्त खादय पदार्थ जैसे सोयाबीन से बनी हुई चीजें अलसी, सीसम के बीज, अंकुरित सेम, सैब, गाजर, आदि।
- ७) यदि जोडो का दर्द तीन दिन से ज्यादा,एक जोड से दूसरे की में, दर्द के साथ बुखार, या जोडो दर्द के साथ वजन में गिरावट आए तो डाक्टर की सलाह लेना।



प्राकृतिक खाद्य तत्व

६) मूत्र संबंधी तकलीफे:

कारण :

इस्ट्रोजन हारमोन की मात्रा कम होने, मांसपेशियों के कमजोर पडने व मूत्र थैली का नियंत्रण कम होने की वजह से मूत्र स्राव होता है।

लक्षण :

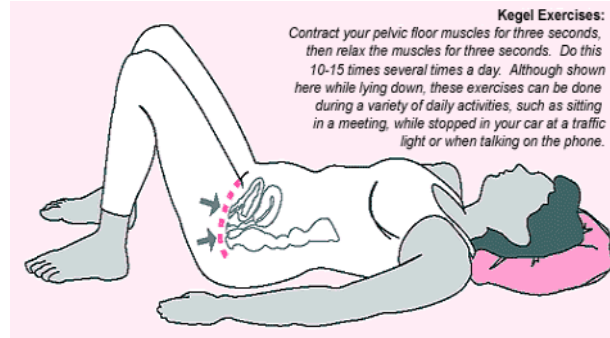
- मूत्र निकलने में परेशानी
- महसूस होने पर तुरन्त पेशाब करने की इच्छा।
- दिन व रात में ज्यादा पेशाब करना।
- मूत्र नलिका में इन्फेक्शन
- हसने खांसने व छीकने में मूत्र स्राव या शौचालय पहुंचने से पहले पेशाब होना,

संचालन :

- इलाज के लिए डाक्टर की सलाह लेना।
- वजन कम करना
- हर २-३ घंटे में पेशाब करना
- कब्ज को दूर करने के लिए ताजे फलों सब्जियों व साबून दाने वाले अनाजों का सेवन करना।
- मूत्र थैली में जलन उत्पन्न करने वाले पदार्थ जैसे काफी, काली चाय, सोडा, चाकलेट, खट्टे पेय आदि
- यदि मूत्र स्राव है तो सोखने वाले पैड या अनुकूल कपड़े पहनना।
- पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों व्यायाम
व्यायाम मांसपेशियों (पेल्विक फ्लोर) को पहचानने के पश्चात ही शुरू करना। पहचान के लिए.....

- १) कल्पना करें कि आप अपनी मूत्र धारा को बीच में ही रोक रहीं हैं। जो मांसपेशियां आपने कडक की वही पेल्विक फ्लोर की हैं।
- २) कल्पना करें कि आप अपनी गैस निकलने से रोकने की कोशिश कर रहीं हैं। जिन मांसपेशियों को आपने सिकोडा है वही पेल्विक फ्लोर की हैं।

- सही मांसपेशियों को पहचानने के बाद आप व्यायाम शुरू करने के लिए तैयार हैं, व्यायाम करने के लिए दोनों घुटनों को साथ रख, पैरों को थोड़ा फैलाकर किसी भी अवस्था में किया जा सकता है जैसे लेटकर, बैठकर या खड़े होकर



१. धीमे से अपने पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कडककर, चार तक गिनती तक विश्राम करना, जैसे-जैसे मांसपेशियां सुस्वस्थ होती हैं गिनती को बढ़ाकर दस तक करना तथा १०-१५ बार व्यायाम की कोशिश करना,
 २. अब आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों के व्यायाम को जितनी शीघ्रता से हो सके, १०-१५ बार करना ।
- ध्यान दे कि आप पैरों, कुल्हे व पेट की मांसपेशियों को नहीं कडक कर रहे । याद रहे कि आप श्वास लेते रहें।
 - इस व्यायाम को प्रतिदिन २-३ बार करते रहना।

३-६ हफ्तों में फायदे देखने को मिलेंगे ।

9) योनी की तकलीफ :

- अ) योनी, मूत्र वाहिका व मूत्र थैली इस्ट्रोजन हारमोन पर आश्रित रहते हैं। इस्ट्रोजन मात्रा में गिरावट आने से योनी व आसपास के भागों में रक्त स्राव, लचीलापन व द्रव्य स्राव में कम हो जाता है।
- ब) इस्ट्रोजन की कमी के अलावा अन्य घटक जो योनि की तकलीफें पैदा करते हैं।
- सफाई की कमी
 - साबुन, स्प्रे इत्यादि
 - पानी का सेवन आवश्यकता से कम
 - अंडरवियर में डिटरजेंट के अवशेष
 - अत्यधिक मात्रा में चाय, काफी व मदिरा
 - शरीर से पानी निकालने वाली औषधियाँ . डाइयूरेटिक्स
 - स्वीमिंग पूल में पाये जाने वाले केमिकल

लक्षण :

- योनी का सूखापन
- योनी में खुजली
- योनी में जलन
- संभोग दौरान पीडा
- योनी में सूजन/इन्फेक्शन

योनी की तकलीफ से आराम पाने के उपाय

- संतुलित आहार लेना।
- प्रतिदिन कम से कम ८-१० ग्लास पानी पीना।
- फाइटोइस्ट्रोजनयुक्त पदार्थों का सेवन . अलसी, सेब, सीलेरी आदि।
- योनी की जगह को सूखा रखना।
- आरामदायक अंडरवियर पहनना।
- कोमल प्रवृत्ति वाले सफाई की वस्तुओं का चयन करना।
- योनी के चिकनेपन को बनाए रखने हेतु संभोग क्रिया जारी रखना।
- योनी में चिकनापन लाने के लिए ज्यादा समय तक फोरप्ले करना।
- योनी के सूखेपन से राहत पाने के लिए पानी में घुलने वाले तैलीय पदार्थों का इस्तेमाल जैसे बदाम, नारियल तेल आदि
- अपने साथी के द्वारा खुशबुदार तेल से मालिश कराना।
- लगातार पेल्विक फ्लोर की मासपेशियों का व्यायाम करना।
- जैली के इस्तेमाल के लिए डाक्टर की सलाह लेना।

८) सहवास संबंधी समस्या:

कारण:

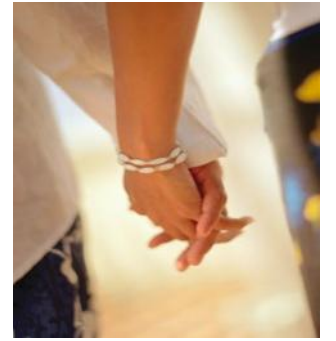
- योनी का सुखापन
- संभोग दौरान पीडा
- सहवास संतुष्टी मे कमी
- ताकत की कमी
- सहवास घनिष्टता के लिए समय की कमी
- शारीरिक पीडा
- गर्भाधान की चिंता
- जीवन की समस्याए
- औषधिया जैसे उच्च रक्तचाप के लिए

लक्षण :

- संभोग प्रक्रिया मे अरुचि/कम इच्छा।
- उत्तेजित होने मे कठिनाई
- सेक्स उत्तेजना मे कम रुची लेना
- योनी का सुखापन
- संभोग समागम के दौरान पीडा

सहवास संबंधी तकलीफो से छुटकारा पाने के उपाय

- संभोग क्रिया मे सक्रिय रहना
- यदि संभोग समागम सूखेपन की वजह से तकलीफदायक हो तो विभिन्न आसनों का प्रयोग कर, अति आरामदायक आसन की खोज करना।
- अपने पति से सेक्स मे परिवर्तन लाने के लिए बातें करना
- पति से जुडे हुए अन्य सुखद क्षणों के अनुभव का आनन्द लेना
- निष्कपट विचार विमर्श, नए आसनों व क्रीमों के इस्तेमाल द्वारा संभोग प्रक्रिया का आनन्द लेना।
- सेक्स के अलावा अन्य गतिविधियों पर भी ध्यान देना जैसे गले लगना, मालिश करना आदि।
- पानी मे घुलने वाली जैली का इस्तेमाल करना।
- पेल्विक फ्लोर की मासपेशियो का व्यायाम करना।
- जैली का पर्चा लिखवाने के लिए डाक्टर से संपर्क करना।
- गर्भ निरोधक साधनों का इस्तेमाल करना।



९) वजन बढ़ना

इस्ट्रोजन की कमी के कारण शरीर की चर्बी का पुनः वितरण होता है जोकि, स्तन व कुल्हे के आसपास से कम होकर, पेट के चारों तरफ जमा हो जाती है। इस तरह आपका शरीर सेब के आकार का हो जाता है।

तीन मुख्य कारण

- १ एनर्जी प्रदान करने वाले तत्वों का अधिक सेवन
- २ शारीरिक एनर्जी खर्च होने में कमी
- ३ एनर्जी भंडार में अधिकता

लक्षण :

- शरीर में चर्बी की मात्रा का बढ़ना
- चर्बी का पेट के चारों तरफ इकट्ठा होना
- स्तर का आकार बढ़ना
- शरीर के आकार में बढ़त (पियर से एप्पल)
- भारीपन महसूस करना व कपडे तंग होना

वजन कम करने के उपाय

- १) बी.एम.आई. (शारीरिक द्रव्यमान सूचक) को जानना
- २) नियमित रूप से वजन का निरीक्षण करना
- ३) वजन संचालन के लिए जीवन के ढंग में बदलाव लाना
 - मध्यम भाग में संतुलित आहार का सेवन करना
 - प्रतिदिन नाश्ता करना
 - खाने में विविधता लाना जैसे मीट, मछली, दूध से बनी सामग्री, नट्स, फल व सब्जियां आदि
 - भूख मिटाने के लिए सेब, नाशपाती अंकुरित सेम कम चर्बी वाला दूध या दही का सेवन करना
 - भोजन के बीच कुछ खाने की आदत का त्याग करना
 - प्रतिरात्री ७-८ घंटे सोना
 - प्रतिदिन ८ - १० ग्लास पानी पीना
- ५) साधारण व्यायाम जैसे तेजी से चलना, दौडना, साइकिल चलाना, तैरना व घरेलू काम काज करना।
- ६) अपने आकार को जानना (कूल्हे व कमर का अनुपात)

सेब आकार के शरीर से हृदय की बीमारी, ब्लड प्रेशर व कुछ तरह के कैंसर जैसी बीमारियों के जुड़े रहने की संभावना अधिक होती है।



आपका वजन = किलोग्राम में आपकी लम्बाई= मीटर में आपका वजन = बी.एम. आई (आपकी लम्बाई) ²	
बी.एम.आई	वर्ग
18.5 से कम	वजन में कमी
18.5 - 24.9	सामान्य
25.5 - 29.9	ज्यादा वजन
30.0 - 34.9	मोटापा I
35 - 39.9	मोटापा II
40 से ज्यादा	अत्यधिक मोटापन

आकार को जानना ..
कमर की गोलाई सेन्टीमीटर में
कूल्हे की गोलाई सेन्टीमीटर में

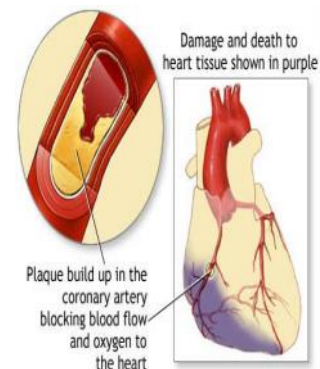
यह अनुपात ०.८५ से ज्यादा होने पर स्वास्थ्य के लिए खतरा होता है।

१०) स्वास्थ्य संबंधी खतरा (लम्बे समय तक इस्ट्रोजन की कमी से होने वाले प्रभाव) मेनोपोज के अधिकतर संकेत केवल कुछ समय के लिए पाए जाते हैं किन्तु कुछ महिलाओं में मेनोपोज के बाद हृदय व रक्त धमनियों व हड्डियों की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय व रक्त धमनियों की बीमारियां

खतरों के घटक :

१	मोटापा	५	डायबिटीज
२	उच्च रक्तचाप	६	धूम्रपान
३	व्यायाम की कमी	७	अत्याधिक चिंता
४	हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के मात्रा में अधिकता	८	परिवार में हृदय की बीमारी का पाया जाना



हृदय व रक्तधमनियों की बीमारी को दूर करने के उपाय

१) स्वास्थ्य के लिए लाभदाई भोजन का सेवन करना

- अतिचर्बीयुक्त खाद्यों के सेवन में कमी करना जैसे होल दूध, आइसक्रिम, क्रीम, बटर, तेल, अंडे का पीला भाग, प्रोसेसे किया हुआ मीट (सलामी, हॉट डाग आदि)
- फल, सब्जियां, मछली, गेहूँ, चावल, अखरोट, बादाम, आदि, का सेवन अधिक करना
- रेशेदार खाद्य पदार्थों का मात्रा में बढ़ोत्तरी करना जैसे ताजे फल, ड्राई फ्रूट, सब्जियां, होल ग्रेन ब्रेड, लाल चावल, मक्का, अलसी व सोयाबीन आदि
- नमक की मात्रा में कमी करना
- भोजन पकाने की प्रक्रिया में लहसुन व अदरक (हृदय रक्षक तत्व) का इस्तेमाल करना
- प्रतिदिन ८ से १० ग्लास पानी का सेवन
- फास्ट फूड व रेडीमेड फूड का त्याग करना
- अत्यधिक कैफीनयुक्त द्रव्यों का त्याग करना जैसे काफी चाय, सैफ्ट ड्रिंक)
- मदिरा का त्याग करना



२) स्वास्थ्यप्रद वजन जारी रखना

३) रक्तचाप का जांच करना

४) धूम्रपान का त्याग करना

५) हफ्ते में कम से कम पांच दिन लगभग ३०मिनट तक व्यायाम करना

६) समय-समय पर डाक्टर के द्वारा जांच करवाना

अस्थिसुषिरता (osteoporosis)

अस्थिसुषिरता एक ऐसी बीमारी है जोकि बिना किसी संकेत के हड्डियों को छेददार, हल्का व कमजोर कर टूटने की अवस्था से बना देती है। रजोनिवृत्ति के पश्चात इसका मुख्य कारण इस्ट्रोजन की कमी है। अधिकतर हड्डियों के टूटने के मुख्य स्थान रीढ़, कलाई, गर्दन व जांघ की हड्डियां हैं।

खतरों के घटक :

- १ भोजन में कैल्शियम की कमी
- २ पतला शरीर व छोटी हड्डियां
- ३ बोलने वाले व्यायाम
- ४ अत्यधिक कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन
- ५ धूम्रपान
- ६ मदिरापान

अस्थिसुषिरता को दूर करने के उपाय

- भरपूर मात्रा में कैल्शियम प्रदान करने वाले खाद्यों जैसे दूध, दही, चीज, मिल्क शेक आदि का सेवन
- भरपूर मात्रा में दूध के अलावा कैल्शियम प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों जैसे पालक, ब्रॉकोली, मटर, तिल के दाने व अंकुरित आदि का सेवन
- विटामिन डी युक्त पदार्थों जैसे मछली, लिवर व अधिक पौष्टिक किया गया अनाज आदि
- रजोनिवृत्ति के पहले १० सालों में अधिक मात्रा में सेवन किया गया सोयाबीन हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- धूम्रपान का त्याग
- कैफीनयुक्त पदार्थों के सेवन में रोक
- नित्य रूप से शरीर का बोल उठाने वाले व्यायाम जैसे चलना, साइकिल चलाना, दौड़ना आदि
- अतिरिक्त मात्रा में कैल्शियम व विटामिन डी की गोलियों के लिए डाक्टर की सलाह लेना

कैल्शियमयुक्त आहार



ब्रॉकोली



दूध, दही, मछली

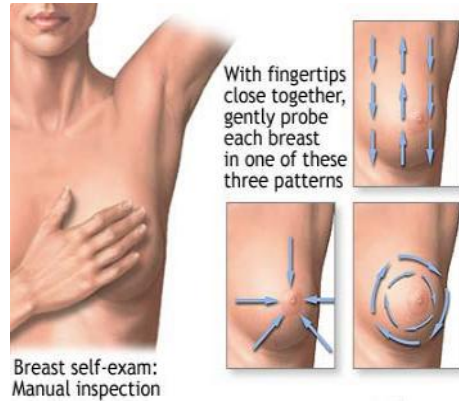
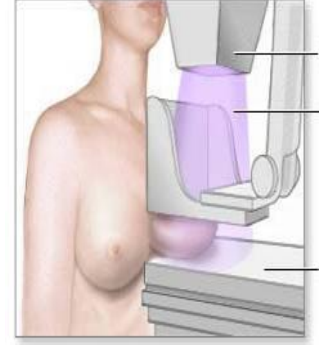


अंकुरित

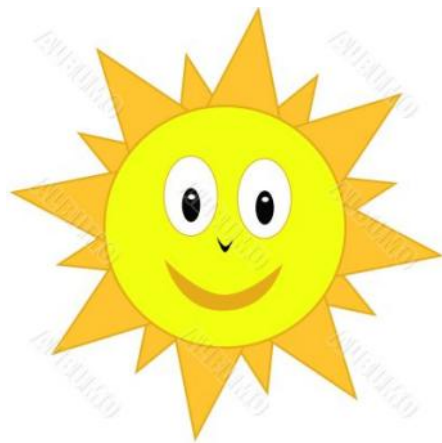
स्वास्थ्य संबंधी जांच

रजोनिवृत्ति के पहले महिलाएँ हृदय की बीमारी, स्ट्रोक अस्थिसुषिरता व कैंसर जैसी बिमारियों से इस्ट्रोजन हारमोन की वजह से सुरक्षित रहती हैं किन्तु इस्ट्रोजन की उत्पत्ति में कमी के कारण इन सभी बिमारियों का खतरा बढ़ जाता है इसलिए पूर्ण स्वास्थ्य जांच अति आवश्यक है।

- १) मेडीकल चेकअप
- २) रक्त की जांच : लिपिड प्रोफाइल (भूखे पेट) फास्टिंग ब्लड शुगर
- ३) ब्लड प्रेशर की जांच — प्रतिवर्ष व उच्च रक्तचाप की महिलाओं का बार—बार जांच करना
- ४) स्तन की जांच : प्रतिवर्ष डॉक्टर के द्वारा व प्रतिमाह स्वयं स्तन की जांच करना, मेमोग्राफी प्रतिवर्ष ४० की उम्र के बाद
- ५) पेप स्मीयर प्रति २ या ३ वर्षों में
- ६) बोन मिनरल डेन्सिटी रजोनिवृत्ति के २ साल के अन्दर



निष्कर्ष : प्रत्येक महिला, जीवन के दौर में रजोनिवृत्ति से गुजरती है, हर महिला का इस बारे में अनुभव विभिन्न होता है तथा उसके नियंत्रण का चयन महिला की उम्र, लक्षणों व जीवन के स्तर पर इसके प्रभाव पर निर्भर करता है। प्रत्येक महिला के रजोनिवृत्ति के दौरान स्वास्थ्य विकास, स्वास्थ्य के खतरे को कम करने व निश्चित रूप से एक उच्च स्तरीय जीवन को पाने के लिए आहार, व्यायाम व जीवन की शैली का महत्वपूर्ण योगदान है।



आज खुद का ख्याल रखकर अपने आनेवाले कल को स्वस्थ
व खुशहाल बनाए।