



# रजोनिवृत्ति कोई हौवा तो नहीं

जुही जैन

माहवारी औरतों के जीवन में एक बेहद अहम भूमिका निभाती है। यह लड़की की उर्वरता यानी बच्चे पैदा करने की क्षमता की सूचक है। मासिक धर्म शुरू होने पर एक लड़की के शरीर और मन में अनेक बदलाव आते हैं जो उसके जीवन पर अच्छे और बुरे असर डालते हैं। कुछ इसी तरह के परिवर्तन हमारी उम्र ढलने यानी 45 वर्ष की आयु के बाद दिखाई देते हैं। शरीर और मन में उम्र के इस पड़ाव पर होने वाले ये बदलाव रजोनिवृत्ति यानी माहवारी बंद होने की सूचना देते हैं। मासिक धर्म बंद होने का अर्थ होता है कि अब औरत के शरीर में बच्चा पैदा करने की क्षमता खत्म हो चुकी है। पर ये कोई दुखी या असंतुष्ट होने वाली बात नहीं होती। न ही इसके मायने यह होते हैं कि अब हम एक सबल औरत नहीं रह गई हैं। माहवारी और रजोनिवृत्ति दोनों ही शरीर की एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

रजोनिवृत्ति के लिए एक नियत उम्र या लक्षण तय नहीं होते। कुछ औरतों में माहवारी जल्दी बंद हो जाती है और कुछ में यह थोड़ी देर से होती है। बंद होने का सीधा संबंध तंदुरुस्ती, स्वास्थ्य, जीवनशैली, खान-पान आदि से जुड़ा है। व्यापक तौर पर अगर देखें तो रजोनिवृत्ति के लक्षण 45 वर्ष से लेकर 54 वर्ष की सीमा के

बीच उभरते हैं।

हर औरत के शरीर की रचना अलग होती है, लिहाजा रजोनिवृत्ति के लक्षणों में भी विविधता होती है। पर ज्यादातर औरतों को सरदर्द, थकान, अनमनापन जैसी तकलीफों का सामना करना पड़ता है।



अधिकांश औरतों में निम्न लक्षण देखे जा सकते हैं।  
(उम्र वर्ग 45-54 वर्ष)

चिड़चिड़ापन	92%	नींद न आना	51%
आलस्य	88%	जोड़ों का दर्द	48%
अनमनापन	78%	रोना आना	42%
पसीना आना	75%	कब्ज	37%
सरदर्द	71%	यौन इच्छा की कमी	20%
भूलना	64%	घबराहट	44%
वजन बढ़ना	61%	पेशाब में जलन	20%

रजोनिवृत्ति के दौरान हमारे शरीर में 'एस्ट्रोजिन' हार्मोन की कमी हो जाती है। इस हार्मोन के कम होने से लम्बे दौर में रूत में पाए जाने वाले 'लिपोप्रोटीन' की मात्रा में कमी, हड्डियों के घनत्व में कमी, जोड़ों और कनेक्टिव टिशुओं की कमजोरी जिसके कारण शरीर में दुर्बलता का अहसास होता है, जैसे लक्षण हो सकते हैं।

## वैसोमोटर संबंधी लक्षण यानी नसों, मांसपेशियों संबंधी लक्षण

रजोनिवृत्ति का सबसे आम लक्षण है गर्मी लगना, पसीना आना या रात के समय बेहद गर्मी महसूस होना। लगभग 75 प्रतिशत औरतों को रजोनिवृत्ति के समय अधिक गर्मी लगती है। ऐसा उम्र औरतों में अत्याधिक होता है जिनका मासिक धर्म किसी सर्जरी या रेडियो थेरेपी के कारण बंद हो गया हो। यह लक्षण कभी एक साल तक चलता है जबकि 25 प्रतिशत औरतों में ये लक्षण पांच वर्षों तक भी मौजूद रह सकता है। गर्मी के ये थपड़े जिन्हें 'हॉट फ्लश' के नाम से जाना जाता है तनाव, घर के काम, शरीर

के तापमान में बढ़ोत्तरी, आलस्य, नींद न आना और हर समय थकान महसूस करने जैसी समस्याओं के साथ जुड़े हो सकते हैं।

### योनि संबंधी बदलाव

'एस्ट्रोजिन' स्त्री शरीर में पाया जाने वाला प्रमुख हार्मोन है जो हमारी प्रजनन प्रक्रियाओं से जुड़ा है। इस हार्मोन की कम पैदावार के कारण रजोनिवृत्ति होती है और साथ ही इसकी मात्रा में कमी का सीधा प्रभाव यौन अंगों पर पड़ता है। 'एस्ट्रोजिन' की मात्रा कम होने से योनि के टिशु पतले होने लगते हैं और उनमें चिकनाई की कमी महसूस होती है जिससे संभोग में दर्द पैदा होने लगता है। इस हार्मोन की कमी के कारण मूत्राशय और जननांगों में रक्त का संचार कम हो जाता है। ऐसे में पेशाब में जलन, बार-बार पेशाब आना, जनन पथ संक्रमण आदि जैसे प्रभाव हो सकते हैं।

### मांसपेशियों, जोड़ों, बाल व त्वचा संबंधी बदलाव

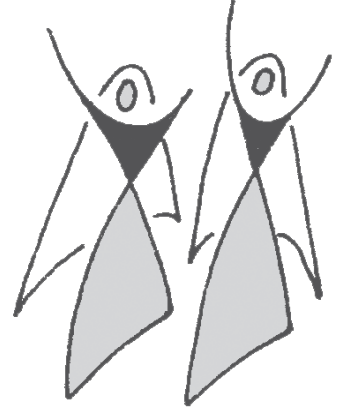
रजोनिवृत्ति के दौरान मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द की शिकायत हो सकती है। बालों, नाखूनों का टूटना या झुंझुंसापन भी एक आम समस्या है। कनेक्टिव टिशु कमजोर होने की वजह से उम्र बढ़ने के साथ-साथ त्वचा का लचीलापन भी कम हो जाता है और रुखापन महसूस होने लगता है।

### मनोवैज्ञानिक बदलाव

माहवारी का बंद हो जाना औरतों के मन पर गहरी छाप छोड़ता है। घबराहट, चिड़चिड़ाहट, अवसाद, बढ़ जाता है। कभी-कभी रोने का मन करता है। थकान, तनाव और अकेलापन घिरने लगता है। इसका कारण यह है कि 'एस्ट्रोजिन' हार्मोन की मात्रा में कमी कुछ मानसिक प्रक्रियाओं की गति को धीमा कर देती है जिससे हमें झूलने की तकलीफ व अनमनापन महसूस होता है। अनेक महिलाओं को ऐसा भी लगता है कि प्रजनन की क्षमता खत्म हो जाने से उनके स्त्रीत्व में कमी हो गई है। ऐसे में घबराहट और चिड़चिड़ाहट बढ़ जाती है क्योंकि हमें लगता है कि हम अपने शरीर पर नियंत्रण खोने लगे हैं।

### हृदय संबंधी बदलाव

रजोनिवृत्ति से पहले उन औरतों को हृदय रोग संबंधी तकलीफें कम होती हैं जिन्हें उच्च रक्तचाप, तनाव, डायबिटीज जैसी समस्याएं नहीं होतीं। परन्तु जैसे ही माहवारी बंद होती है वैसे ही हृदय रोग की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। इसका कारण यह है कि मासिक धर्म होने के दौरान उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन में मौजूद अच्छे जीवाणु स्तर के कारण हृदय रोग से बचाव बना रहता है। माहवारी बंद होने पर कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन काफी बढ़ जाते हैं जिससे हृदय रोग की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।



### हड्डियों की कमजोरी

रजोनिवृत्ति का गहरा असर औरतों की हड्डियों की सघनता पर पड़ता है। शुरू के पांच-सात सालों में हड्डियों की कमजोरी 50 प्रतिशत बढ़ जाती है। ज्यादातर औरतों में 'आस्टिओपोरोसिस' यानी हड्डियों की कमजोरी की समस्या देखने को मिलती है।

इन सब शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक बदलावों के बारे में जानकर हमें ऐसा लगता है जैसे रजोनिवृत्ति का हौवा हमारे ऊपर मंडरा रहा है। पर सबसे ज्यादा ज़रूरी है कि हम इस प्राकृतिक बदलाव को अपने ऊपर हावी न होने दें। इसे जीवन का एक हिस्सा मानकर खुद को इससे जूझने, इसका सामना करने या यूं कहें इसका स्वागत करने के लिए तैयार करें।

एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की मौजूदगी, परिवार का साथ और सहयोग हमारी जिंदगी के इस पड़ाव को आसान और सामान्य बनाने में मदद कर सकता है। ऐसा भी होता है कि हमारा परिवार माहवारी से जुड़ी इस प्रक्रिया को समझने और हमें ज़रूरी भावनात्मक सहयोग देने में असमर्थ रहे। पर अगर हम खुद अपने आप को इसके लिए सशक्त और तैयार करें तो जीवन का यह परिवर्तन भी हम आसानी से स्वीकार कर पाएंगे।