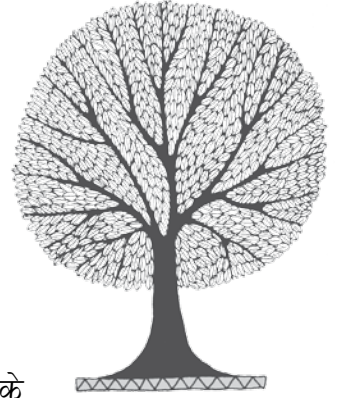


रजोनिवृत्ति: मेरी सोच, मेरा अनुभव

“रजोनिवृत्ति के विषय में पहले से काफी कुछ पढ़ा और सुना था। अपनी मां के अनुभवों की भी जानकारि थी। उन सबके आधार पर एक बात मेरे दिमाग में काफी साफ थी कि मासिक धर्म कोई बीमारी नहीं बल्कि शरीर यात्रा की एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया है। जिस प्रकार उम्र के एक पड़ाव पर यह शुरू हुआ उसी तरह एक पड़ाव पर यह समाप्त भी हो जाएगा। जीवन के उस चरण को भी स्वस्थ तन और मन के साथ आनन्ददायी बनाया जा सकता है। रजोनिवृत्ति से न मेरे नारीत्व में कोई कमी आएगी और न मेरे जीवन की सार्थकता में। शरीर में आने वाले बदलावों के लिए मैं हर प्रकार से तैयार रहने की कोशिश करूंगी और इसे अपने आप पर हावी नहीं होने दूंगी। इसी सोच के साथ आयु के 40वें दशक में कदम रखा। दशक के मध्य के आसपास योनि में हल्की खुशकी तथा संभोग में पीड़ा का अहसास होने लगा लेकिन उसका उपचार सरल था। यौन संबंधों के प्रति कुछ अनिच्छा भी पैदा होने लगी परन्तु मैं इसे शारीरिक समस्या नहीं कहूंगी क्योंकि इसका बहुत कुछ संबंध उम्र की परिस्थितियों और आपसी रिश्तों से है। एक समझदार और सहानुभूतिपूर्ण साथी इसमें बड़ा मददगार हो सकता है।



कभी-कभी चेहरे पर अचानक गर्मी महसूस होना या पसीना आना भी एक लक्षण था लेकिन इसकी तीव्रता कभी तकलीफदेय नहीं थी। बच्चे बड़े होकर घर से बाहर जा चुके थे लेकिन मैं उसके लिए तैयार थी। मैंने अपने लिए खुशी पाने व अपने आपको व्यस्त रखने के अन्य कई रास्ते ढूँढ लिए थे। मैं पूर्ण रूप से सकरात्मक थी।

एक बड़ी उथल-पुथल

अगले कुछ वर्षों में मेरा वजन कुछ किलो बढ़ गया था जिसे मैंने मध्य आयु का लक्षण समझ कर ध्यान नहीं दिया। अचानक मेरे पिता का देहान्त हो गया जिसने मुझे भीतर तक हिला दिया। यही समय था जब मैं पचास की सीढ़ी को छू रही थी और लगा कि मेरी सारी सकरात्मक सोच एक झटके में धराशायी हो गई। मैं अवसाद के अंधे कुएं में गिर रही थी और बचाने वाले वाला कोई न था। अकारण रोने को जी चाहता। जीवन में कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा था। दिल्ली छूटने के साथ जागोरी का दफ़तर, मेरी सहेलियां छूट गई थीं। समझ में नहीं आ रहा था कि यह सब क्यों हो रहा है क्या परिस्थितियां जिम्मेदार हैं या रजोनिवृत्ति। शारीरिक ऊर्जा निम्नतम थी। हर समय थकान और सुस्ती महसूस होती। हालांकि मैं अपने आपको समझा रही थी कि समय के साथ यह सब ठीक हो जाएगा लेकिन वह एक वर्ष मेरे लिए बहुत लम्बा और कठिन था।

एक दिन मां को दिखाने उनके डॉक्टर के पास ले गई। अचानक उन्होंने मुझसे पूछा, “कभी आप ने थायरॉइड की जांच कराई है?”

“नहीं तो” मैंने कहा

“आपके गले पर हल्की सूजन दिखाई देती है। इस पर नज़र रखना।”

मैंने अगले ही दिन अपने खून की जांच करवाई। रिपोर्ट से पता लगा कि मेरी थायरॉइड ग्रंथि पूरी तरह काम नहीं कर रही लिहाजा शरीर में थायरॉक्सिन नामक हार्मोन की कमी है। यह हार्मोन शरीर की हर प्रक्रिया को प्रभावित करता है। अगले ही दिन से थायरॉक्सिन की एक गोली लेनी शुरू कर दी।

एक महीने के भीतर मैंने अपने आप में आमूलचूल परिवर्तन पाया। मैं उदासी और अवसाद से बाहर निकल आई थी। शारीरिक ऊर्जा लौट आई थी। वे सभी तकलीफें जिन्हें मैं रजोनिवृत्ति के कारण समझ

रही थी दरअसल सुस्त थायरॉइड ग्रंथि के कारण थी। आवश्यक है कि इस उम्र में नियमित जांच होती रहे ताकि अन्य रोगों के लक्षणों को रजोनिवृत्ति के लक्षण समझने की भूल न हो। पचास को पार कर रही थी। कभी-कभी मासिक धर्म का समय और रक्तस्राव की मात्रा गड़बड़ाने लगी थी। कभी अचानक समय से पहले मासिक धर्म शुरू हो जाता या रक्तस्राव में थक्के आने लगते। सोनोग्राफी से मालूम हुआ अभी अंडाशय में छोटी-छोटी फाइब्रॉयड गांठें भी दिखाई दीं।

डॉक्टर की सलाह थी कि चूंकि अब रजोनिवृत्ति का समय निकट है किसी इलाज की आवश्यकता नहीं है। मासिक धर्म बंद होने और शरीर में एस्ट्रोजन का स्तर घटने पर फाइब्रॉइड अपने आप सूख जायेंगे। मुझे एचआरटी अथवा हार्मोन उपचार लेने की सलाह दी गई। जिससे हृदय और हड्डियों के रोगों की संभावना कम हो जाएगी लेकिन उससे जुड़े अन्य खतरों थे। मैं रजोनिवृत्ति की प्राकृतिक प्रक्रिया को पूरी तरह से प्राकृतिक रखना चाहती थी। यह मेरा अपना निर्णय था। पिछले कुछ वर्षों से कैल्शियम की गोली लेनी आरम्भ कर दी थी। अब आहार और व्यायाम की ओर विशेष ध्यान देना आरम्भ कर दिया। घूमना मुझे सदा से पसंद था। योग में भी रुचि थी। अब इन्हें नियमित रूप से अपनाया। मन के स्वास्थ्य के लिए ध्यान का सहारा लिया। 52 वर्ष की आयु में मासिक धर्म पूरी तरह से बंद हो गया।

उम्र के साथ कुछ बदलाव जरूर आते हैं चाहे वे चेहरे की झुर्रियां हों या सिर के सफेद बाल। कुछ सीमा तक घटती शारीरिक ऊर्जा हो या यौन इच्छा में कमी ये सभी जीवन यात्रा के पड़ाव हैं जिनका मैं खुले दिल से स्वागत करती हूँ। आज 70 वर्ष पार करने के बाद भी मैं अपने आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ पाती हूँ।

अनेक दशक पूर्व मां की एक सलाह को मैंने गांठ बांध लिया था। वे कहती थीं, “अपनी सेहत की देखभाल हमेशा खुद करो, किसी और के भरोसे पर न रहो।” मैं यह मानती हूँ कि जीवन के हर चरण में अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत और सक्रिय रहने की जरूरत है। रजोनिवृत्ति के प्रति भी स्वस्थ व सकारात्मक सोच रखकर उस कठिन दौर से निपटा जा सकता है।”

वीणा शिवपुरी

