



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad

पेरीमेनोपॉज़ एवं मेनोपॉज़ स्वास्थ्य मार्गदर्शिका



40 वर्ष के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य की सम्पूर्ण देखभाल

यह मार्गदर्शिका आपके लिए स्नेहपूर्वक तैयार की गई है, ताकि अस्पताल आने के बीच के समय में आप अपनी देखभाल बेहतर ढंग से कर सकें। कृपया इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और इसमें दिए गए सुझावों का पालन करें। अपने उपचार में किसी भी प्रकार का बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

मेनोपॉज़ जीवन का एक स्वाभाविक चरण है, कोई बीमारी नहीं। इसका अर्थ है कि अंडाशय (Ovaries) अपनी प्रजनन क्षमता पूरी कर चुके हैं। पेरीमेनोपॉज़ वह संक्रमण काल है जो मासिक धर्म (पीरियड्स) पूरी तरह बंद होने से कई वर्ष पहले शुरू होता है। सही जानकारी, संतुलित जीवनशैली और उचित चिकित्सा से यह जीवन का एक स्वस्थ, आत्मविश्वास से भरा और सशक्त चरण बन सकता है।

📌 पेरीमेनोपॉज़, मेनोपॉज़ और पोस्ट-मेनोपॉज़ में क्या अंतर है?

पेरीमेनोपॉज़	मेनोपॉज़ से लगभग 4-10 वर्ष पहले की अवस्था। इस दौरान हार्मोन में उतार-चढ़ाव शुरू होता है और पीरियड्स अनियमित होने लगते हैं। अधिकांश लक्षण इसी समय शुरू होते हैं। सामान्य आयु: 40-51 वर्ष।
मेनोपॉज़	जब लगातार 12 महीने तक एक भी पीरियड न आए, तब मेनोपॉज़ की पुष्टि होती है। भारत में इसकी औसत आयु 47-51 वर्ष है।
पोस्ट-मेनोपॉज़	मेनोपॉज़ के बाद का पूरा जीवन। इस समय हार्मोन का स्तर स्थिर और कम हो जाता है तथा हड्डियों और हृदय की देखभाल सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है।



सामान्य लक्षण – आप अकेली नहीं हैं

- **हॉट फ्लैश (Hot Flashes)** – अचानक शरीर में तेज गर्मी महसूस होना, पसीना आना और चेहरा लाल पड़ना। प्रत्येक एपिसोड सामान्यतः 1-5 मिनट तक रहता है।
- **रात में अत्यधिक पसीना और नींद में परेशानी** – बार-बार नींद खुलना या अच्छी नींद न आना।
- **अनियमित मासिक धर्म** – पीरियड्स जल्दी, देर से, अधिक या कम मात्रा में आ सकते हैं।
- **मूड में बदलाव** – चिड़चिड़ापन, चिंता, उदासी या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई (Brain Fog)। यह हार्मोनल बदलाव के कारण होता है, कमजोरी का संकेत नहीं।
- **योनि में सूखापन (Vaginal Dryness)** – एस्ट्रोजन कम होने से संबंध बनाते समय दर्द या असहजता हो सकती है। इसका प्रभावी उपचार उपलब्ध है। कृपया डॉक्टर से अवश्य चर्चा करें।
- **वजन बढ़ना** – विशेषकर पेट के आसपास, क्योंकि इस समय शरीर की चयापचय (Metabolism) की गति धीमी हो जाती है।
- **जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द या अकड़न** – विशेषकर सुबह के समय।
- **मूत्र संबंधी समस्याएँ** – बार-बार पेशाब आना, पेशाब रुक न पाना या बार-बार यूरिन संक्रमण (UTI) होना।
- **त्वचा और बालों में बदलाव** – त्वचा का रूखा होना तथा बालों का पतला होना।
- **याददाश्त और एकाग्रता में कमी** – जिसे सामान्यतः "ब्रेन फॉग" कहा जाता है। यह अस्थायी होता है।

पेरीमेनोपॉज़ एवं मेनोपॉज़ के दौरान संतुलित आहार

- फाइटोएस्ट्रोजन (Phytoestrogens) युक्त भोजन लें। ये प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले तत्व हैं जो शरीर में एस्ट्रोजन जैसा हल्का प्रभाव डालते हैं और हॉट फ्लैश कम करने में मदद कर सकते हैं। जैसे – अलसी (Flaxseed), सोया दूध, टोफू, टेम्पेह, तिल, दालें आदि।
- प्रतिदिन लगभग 1200 मि.ग्रा. कैल्शियम लें। इस समय हड्डियों की घनत्व (Bone Density) तेजी से कम होती है। दूध, दही, पनीर, रागी, बादाम और तिल अच्छे स्रोत हैं। आवश्यकता होने पर डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट लें।
- विटामिन D कैल्शियम के अवशोषण और हड्डियों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है। डॉक्टर की सलाह अनुसार 1000–2000 IU प्रतिदिन लें तथा प्रतिदिन लगभग 20 मिनट धूप अवश्य लें।
- मैग्नीशियम युक्त भोजन जैसे मेवे, बीज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, केला तथा सीमित मात्रा में डार्क चॉकलेट लें। इससे नींद, मांसपेशियों की ऐंठन और मानसिक स्वास्थ्य में सहायता मिलती है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे अलसी, अखरोट और वसायुक्त मछली हृदय एवं मस्तिष्क के लिए लाभदायक हैं।
- चीनी तथा मैदा जैसे रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट कम करें, क्योंकि ये हॉट फ्लैश बढ़ा सकते हैं तथा पेट के आसपास चर्बी बढ़ाते हैं।
- कैफीन और शराब का सेवन सीमित रखें, क्योंकि ये हॉट फ्लैश, नींद की समस्या और हड्डियों की कमजोरी बढ़ा सकते हैं।
- सोया उत्पाद (सोया दूध, टोफू आदि) प्रतिदिन 1–2 सर्विंग तक सुरक्षित और लाभदायक हैं। इससे अधिक मात्रा लेने की सलाह नहीं दी जाती।
- फाइबर युक्त भोजन जैसे ओट्स, दालें, फल और सब्जियाँ अधिक लें। इससे कब्ज की समस्या कम होती है और हृदय स्वस्थ रहता है।
- प्रतिदिन 8–10 गिलास पानी पिएँ। पर्याप्त पानी पीने से हॉट फ्लैश और मूत्र संबंधी समस्याओं में भी राहत मिलती है।

इस अवस्था में व्यायाम ही सबसे प्रभावी दवा है

- वेट-बेयरिंग एक्सरसाइज जैसे तेज चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, नृत्य और योग हड्डियों को मजबूत बनाते हैं तथा भविष्य में फ्रैक्चर का खतरा कम करते हैं।
- सप्ताह में कम से कम 3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। इससे मांसपेशियाँ मजबूत रहती हैं, वजन नियंत्रित रहता है और जोड़ों का दर्द कम होता है।
- योग और पिलेट्स संतुलन, लचीलापन, मानसिक शांति और हॉट फ्लैश कम करने में सहायक हैं।
- पेल्विक फ्लोर (केगल) एक्सरसाइज प्रतिदिन 3 सेट × 10 बार करें। इससे पेशाब रुक न पाने जैसी समस्याओं में लाभ मिलता है।
- हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम स्तर का व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।
- नियमित व्यायाम से हॉट फ्लैश की आवृत्ति लगभग 50% तक कम हो सकती है।

उपलब्ध चिकित्सीय उपचार

- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT) हॉट फ्लैश, नींद की समस्या, मूड में बदलाव, योनि के सूखेपन और हड्डियों की सुरक्षा के लिए अत्यंत प्रभावी उपचार है। सही मरीजों में आधुनिक HRT सुरक्षित मानी जाती है। इसकी उपयुक्तता के बारे में अपने डॉक्टर से अवश्य चर्चा करें।
- गैर-हार्मोनल दवाएँ भी उपलब्ध हैं, जो उन महिलाओं के लिए उपयोगी हैं जिन्हें HRT नहीं दी जा सकती।
- स्थानीय योनि एस्ट्रोजन (Vaginal Estrogen) क्रीम या रिंग के रूप में उपलब्ध है। यह योनि के सूखेपन के लिए सुरक्षित और प्रभावी उपचार है तथा शरीर में बहुत कम मात्रा में अवशोषित होता है।
- DEXA बोन डेंसिटी स्कैन मेनोपॉज़ के समय करवाना उचित है तथा आवश्यकता अनुसार लगभग हर 2 वर्ष में दोहराना चाहिए।
- प्रतिवर्ष स्वास्थ्य जाँच जैसे लिपिड प्रोफाइल, ब्लड शुगर, थायरॉयड, विटामिन D तथा हीमोग्राम करवाएँ।
- 40 वर्ष की आयु के बाद मैमोग्राफी डॉक्टर की सलाह अनुसार प्रत्येक 1-2 वर्ष में करवाएँ।
- पैप स्मीयर (Pap Smear) द्वारा सर्वाइकल कैंसर की स्क्रीनिंग डॉक्टर की सलाह अनुसार लगभग हर 3 वर्ष में करवाएँ।

✓ करें

✗ न करें

- ✓ DEXA बोन डेंसिटी स्कैन करवाएँ
- ✓ सप्ताह में 3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें
- ✓ कैल्शियम एवं विटामिन D युक्त भोजन लें
- ✓ HRT के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें
- ✓ नियमित वार्षिक स्वास्थ्य जाँच करवाएँ
- ✓ प्रतिदिन ध्यान या माइंडफुलनेस करें
- ✓ परिवार और समाज से जुड़े रहें

- ✗ हॉट फ्लैश या अन्य लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें
- ✗ जोड़ों के दर्द के कारण व्यायाम पूरी तरह बंद न करें
- ✗ बिना डॉक्टर की सलाह के हर्बल दवाएँ न लें
- ✗ योनि के सूखेपन के कारण उपचार से बचें नहीं
- ✗ मैमोग्राम एवं पैप स्मीयर न छोड़ें
- ✗ धूम्रपान और शराब न करें
- ✗ मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को नज़रअंदाज़ न करें

♥ याद रखें - मेनोपॉज़ किसी नई शुरुआत का अंत नहीं, बल्कि जीवन के एक नए, अधिक आत्मविश्वासी, स्वतंत्र और सशक्त अध्याय की शुरुआत है। सही जानकारी, स्वस्थ जीवनशैली और समय पर चिकित्सा सलाह के साथ आप इस परिवर्तन को सहज और स्वस्थ बना सकती हैं। यदि आपको कोई भी लक्षण या परेशानी हो, तो बिना संकोच अपने डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma

MBBS, MD (OBG), FICOG, FICMCH

Dip. (Reproductive Medicine) Keil, Germany

| Infertility & IVF Specialist | Laproscopic Surgeon



आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है। किसी भी प्रश्न के लिए
बेझिझक हमें कॉल करें—कोई भी सवाल छोटा नहीं होता।



यह मार्गदर्शिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह आपके उपचाररत
चिकित्सक द्वारा दी गई व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है।
© गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर, गाज़ियाबाद | सर्वाधिकार सुरक्षित