



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## रजोनिवृत्ति (मीनोपाँज): महिलाओं के जीवन का स्वाभाविक मोड़

(\*डॉ. पूनम सिंह)

आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश

संवादी लेखक का ईमेल पता: [poonamsingh4673@gmail.com](mailto:poonamsingh4673@gmail.com)

रजोनिवृत्ति जिसे मीनोपाँज के नाम से भी जाना जाता है, महिलाओं के जीवन का एक स्वाभाविक और महत्वपूर्ण मोड़ है। यह वह समय होता है जब महिलाओं के मासिक धर्म चक्र स्थायी रूप से बंद हो जाते हैं, और इसके साथ ही उनके गर्भधारण की क्षमता समाप्त हो जाती है। यह प्रक्रिया सामान्यतः 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच होती है, हालांकि कुछ महिलाओं में यह पहले या बाद में भी हो सकती है। रजोनिवृत्ति एक जैविक प्रक्रिया है, लेकिन इसके साथ कई शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव आते हैं जो महिलाओं के जीवन को प्रभावित कर सकते हैं।

### रजोनिवृत्ति के चरण

रजोनिवृत्ति की प्रक्रिया को तीन प्रमुख चरणों में बांटा जा सकता है:

- 1. पेरीमेनोपाँज (रजोनिवृत्ति की पूर्व अवस्था):** यह रजोनिवृत्ति की ओर बढ़ने का समय है, जो कई वर्षों तक चल सकता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में हार्मोनल असंतुलन होने लगता है, खासकर इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोनों के स्तर में उतार-चढ़ाव होता है। इस समय मासिक धर्म अनियमित हो जाते हैं, और कई महिलाओं को हॉट फ्लैशेस, मूड स्विंग्स, नींद में कठिनाई, और योनि सूखापन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। यह चरण किसी महिला के लिए कुछ महीनों से लेकर कई वर्षों तक चल सकता है।
- 2. मीनोपाँज (रजोनिवृत्ति):** मीनोपाँज तब होता है जब महिला को लगातार 12 महीने तक मासिक धर्म नहीं आता। इस समय के बाद, महिला की प्रजनन क्षमता समाप्त हो जाती है। हार्मोनल परिवर्तन स्थिर होने लगते हैं, लेकिन इस चरण में भी कई महिलाओं को हॉट फ्लैशेस, रात को पसीना आना, और अन्य लक्षणों का अनुभव हो सकता है। यह प्रक्रिया महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है।
- 3. पोस्टमेनोपाँज (रजोनिवृत्ति के बाद का समय):** मीनोपाँज के बाद का समय पोस्टमेनोपाँज कहलाता है। इस दौरान हार्मोनल स्तर में स्थिरता आ जाती है, लेकिन शरीर में इस्ट्रोजन की कमी के कारण कुछ दीर्घकालिक प्रभाव होते हैं। इस्ट्रोजन का निम्न स्तर हड्डियों की घनत्व में कमी, ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की कमजोरी) और हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है। इस चरण में महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता महसूस कर सकती हैं।

### रजोनिवृत्ति के लक्षण

रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक लक्षणों का सामना करना पड़ सकता है। ये लक्षण महिलाओं के शरीर और हार्मोनल परिवर्तन के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं। सामान्यतः निम्नलिखित लक्षण देखे जाते हैं:

- 1. हॉट फ्लैशेस:** हॉट फ्लैशेस रजोनिवृत्ति का सबसे आम लक्षण है। यह अचानक गर्मी का अनुभव होता है, खासकर चेहरे, गर्दन और छाती के क्षेत्रों में। यह कुछ सेकंड से लेकर कई मिनटों तक रह सकता है। हॉट फ्लैशेस दिन में कई बार हो सकते हैं और यह रात में भी होते हैं, जिन्हें "नाइट स्वेट्स" कहा जाता है, जो नींद में खलल डाल सकते हैं।
- 2. मूड स्विंग्स और भावनात्मक परिवर्तन:** रजोनिवृत्ति के दौरान हार्मोनल परिवर्तन के कारण मूड स्विंग्स, चिड़चिड़ापन, और डिप्रेशन जैसी भावनात्मक समस्याएं आम हैं। महिलाओं को कभी-कभी अचानक चिंता, उदासी या तनाव का अनुभव हो सकता है। यह समय भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर उन महिलाओं के लिए जो पहले से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रही हैं।
- 3. योनि का सूखापन और असुविधा:** इस्ट्रोजन की कमी से योनि की दीवारें पतली और शुष्क हो सकती हैं, जिससे संभोग के दौरान असुविधा या दर्द हो सकता है। इसके अलावा, योनि संक्रमण और मूत्र संक्रमण का खतरा भी बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं को यौन स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है।
- 4. नींद में कठिनाई:** रजोनिवृत्ति के दौरान नींद की समस्याएं आम हैं। महिलाएं नींद में बार-बार जाग सकती हैं, रात को पसीना आ सकता है, और उन्हें गहरी नींद लेने में कठिनाई हो सकती है। नींद में खलल का असर दिनभर की ऊर्जा और मूड पर पड़ता है, जिससे तनाव और चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है।
- 5. वजन बढ़ना और शारीरिक बदलाव:** हार्मोनल परिवर्तन के कारण महिलाओं में मेटाबोलिज्म धीमा हो सकता है, जिससे वजन बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है। पेट और कमर के क्षेत्र में वजन बढ़ना आम है, और महिलाओं को अपने वजन को नियंत्रित करने में कठिनाई हो सकती है।
- 6. थकान और ऊर्जा की कमी:** कुछ महिलाएं रजोनिवृत्ति के दौरान अत्यधिक थकान और ऊर्जा की कमी का अनुभव करती हैं। यह हार्मोनल असंतुलन, नींद की कमी, और तनाव का परिणाम हो सकता है। इस समय संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से ऊर्जा को बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है।
- 7. हड्डियों और हृदय के स्वास्थ्य पर प्रभाव:** इस्ट्रोजन की कमी से हड्डियों की घनत्व में कमी हो सकती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में हृदय रोग का जोखिम भी बढ़ सकता है। इस कारण से हृदय और हड्डियों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है।

### रजोनिवृत्ति के कारण और हार्मोनल परिवर्तन

रजोनिवृत्ति का मुख्य कारण शरीर में हार्मोनल परिवर्तन होता है। उम्र बढ़ने के साथ, महिलाओं के अंडाशय में अंडाणु उत्पादन कम हो जाता है और इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोनों का स्तर घटने लगता है। इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करते हैं, और इनके स्तर में कमी आने से मासिक धर्म अनियमित हो जाते हैं और अंततः बंद हो जाते हैं।

हार्मोनल परिवर्तन के साथ-साथ अन्य शारीरिक बदलाव भी होते हैं, जैसे कि हड्डियों की घनत्व में कमी, मेटाबोलिज्म में कमी, और त्वचा की लोच में कमी, जो रजोनिवृत्ति के साथ जुड़ी समस्याओं को जन्म देती हैं।

### रजोनिवृत्ति के उपचार और प्रबंधन

हालांकि रजोनिवृत्ति एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, इसके लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए कई उपचार और देखभाल के विकल्प उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ प्रमुख उपचार विकल्प निम्नलिखित हैं:

- 1. हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT):** HRT एक आम उपचार है जिसमें इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन की कमी को पूरा करने के लिए हार्मोनल दवाएं दी जाती हैं। यह हॉट फ्लैशेस, योनि सूखापन, और मूड स्विंग्स जैसी समस्याओं को कम करने में मदद करती है। हालांकि, HRT के कुछ जोखिम भी होते हैं, जैसे कि स्तन कैंसर और हृदय रोग का खतरा, इसलिए इसे डॉक्टर की सलाह पर ही लेना चाहिए।
- 2. स्वस्थ जीवनशैली:** रजोनिवृत्ति के दौरान एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त नींद से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर आहार हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक होता है।
- 3. तनाव प्रबंधन:** रजोनिवृत्ति के दौरान तनाव और चिंता आम समस्याएं होती हैं। इस समय योग, ध्यान, और प्राणायाम जैसी तनाव प्रबंधन तकनीकें बहुत लाभकारी हो सकती हैं। इसके अलावा, परिवार और दोस्तों का समर्थन प्राप्त करना और खुलकर अपने अनुभव साझा करना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।
- 4. प्राकृतिक और वैकल्पिक उपचार:** कुछ महिलाएं हर्बल सप्लीमेंट्स, एक्यूपंचर, और होम्योपैथिक उपचार से भी राहत महसूस करती हैं। हालांकि, इन उपचारों का वैज्ञानिक प्रमाण सीमित है, इसलिए इन्हें लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना जरूरी होता है।