



महिलाएँ और रजोनिवृत्ति

डॉ. जयश्री महाजन¹, प्रा.कांचन हिलाल देसले²

¹विभागप्रमुख, सहयोगी, प्राध्यापक, मू. जे. महाविद्यालय, जलगाव.

²सहाय्यक प्राध्यापक, प्राध्यापक, मू. जे. महाविद्यालय, जलगाव.



परीवर्तन चाहे जिंदगी में हो या फिर शरीर में यह हमारे जीवन के विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुछ परीवर्तन प्राकृतिक होते हैं, उन्हें हम बदल नहीं सकते। मेनोपॉज भी स्त्रीयों के शारीरिक विकास से जुड़ा ऐसा ही एक प्रमुख प्राकृतिक बदलाव है।

इसकी पृष्ठभूमि साल-दो साल पहले से ही बननी शुरू हो जाती है। लेकिन जानकारी के अभाव में कई महिलाएँ इस दौरान खूद को बीमार, लाचार और अयोग्य समझने लगती हैं। अगर वे खुद को पहले से ही इसके लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार कर ले, तो इस बदलाव के साथ न वे केवल बेहतर तरीके से सामंजस्य स्थापित कर सकती हैं, बल्कि इसके प्रभावों की भी काफी हद तक नियंत्रित कर सकती हैं।

एक स्कूल में सारी लड़कियाँ मैदान में खेल रही थीं। तभी एक लड़की बाजू में बैठी टिचर को दिखाई दी। तभी वो टिचर ने वह लड़की से पुछा "क्या बात है बेटा ?" तभी वो लड़कीने पुछा, मिस पीरीयडस की वजह से पेट में दर्द हो रहा है। आखिर क्यों होता है यह हर महीने। तभी टिचर ने लड़की के सर पर हाथ फेरते हुए कहाँ, बेटा यह कुदरत का वरदान है, यह न हो तो एक स्त्री का स्त्रीत्व अधूरा माना जाता है। सच ही कथा था टिचर ने 12-13 साल की बच्ची का रजस्वला होना किसी भी माता-पिता के लिए इसीनान की बात होती है, यह उसकी सृजन क्षमता की पुष्टी जो करता है। यह न हो तो मासूम किशोरीयों को कई तरह की चिकीत्सकीय समस्याओं से गुजरना पडता है।

फिर 45-50 वर्ष बाद एक ऐसी अवस्था आती है, जब जीवन भर के इस झंझट से मूक्ती मिल जाती है, मतलब एक साल तक माहवारी के न होने को रजोनिवृत्ती कहा जाता है। रजोनिवृत्ती किसी स्त्री के जीवन का वह समय है जब उसके अंडकोष की गतिविधीया समाप्त हो जाती है। रजोनिवृत्ती क्या है, कब होती है, क्यों होती है और इससे जुडे ऐसे ही कुछ अन्य आवश्यक पहलू मासिक धर्म के स्थायी रूप से बंद हो जाने को रजोनिवृत्ती कहते हैं। लडकीयों को 14 या 15 की उम्र में मासिक धर्म प्रारंभ हो जाता है। जिसका अर्थ है की, लडकी गर्भधारणा के योग्य हो चुकी है। इस समय से लेकर 45 से 50 वर्ष की आयु तक सामान्यतः हर 28 वे दिन मासिक धर्म होता है। हर तरह हर महीने में एक बार डिंबग्रंथी से एक डिंब परिपक्व होकर बाहर निकलता है और डिंबवाहिका नली में शूक्राणुद्वारा संसेचित होकर गर्भाशय में आकर गर्भ बन जाता है। रजोनिवृत्ती अलग वर्ष की आयु में रजोनिवृत्ती की स्थिती को प्राप्त करती है। लेकिन यह आपको 10 से 40 वर्ष की आयु में हो सकती है और यह भी हो सकता है की, 60 की आयु तक भी आपको रजोनिवृत्ती न हो।

रजोनिवृत्ती के लक्षण :-

1. जोड़ों का दर्द, शरीर में हार्मोन्स के स्तर में बदलाव के कारण होता है।
2. हृदय की धडकन का तेज होना यह आमतौर पर प्री-मेनोपॉज के दौरान होता है।
3. भटकाव और भूल जाना नींद में कमी और एस्ट्रोजन की कमी के कारण होता है।
4. बलो का पतला होना या बालो का गिरना क्योंकि बालो को बढ़ने के लिए एस्ट्रोजन की आवश्यकता होती है।

5. मूड में बदलाव जिसकी वजह से चिड़चिड़ापन हो सकता है।

6. ज्यादातर महिलाओं में वजन बढ़ने की समस्या भी होती है।

रजोनिवृत्ती महिलाओं के जीवन की महत्वपूर्ण अवस्था है। यह वह अवस्था है जब महिलाएं मासिक धर्म से मुक्त हो जाती हैं। क्योंकि रजोनिवृत्ती के बाद शरीर में प्रोजेस्ट्रॉन और इस्ट्रोजन हार्मोन का बनना धीरे-धीरे कम हो जाता है। इसलिये इन हार्मोनो की कमी से कुछ शारीरिक और मानसिक समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

रजोनिवृत्ती के दौरान महिलाओं के मूड में कई तरह के बदलाव आते हैं। ज्यादातर महिलाएं इस दौरान चिड़चिड़े स्वभाव की हो जाती हैं। इसके अलावा कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं से भी गुजरना पड़ता है।

- **शारीरिक समस्या :** रजोनिवृत्ती के बाद शारीरिक समस्याओं में दिल की धड़कन बढ़ना, अत्याधिक गर्मी या ठंड लगना, सिर दर्द, मोटापा, थकावट, बदन दर्द एवं जोड़ों का दर्द मुख्य है।

- **मानसिक समस्या :** मानसिक समस्याओं में तनाव, चिन्ता, यादाश्त का कमजोर होना, मानसिक अस्थिरता, अकेलापन महसूस होना, भूख न लगना एवं शारीरिक संबंधों में अरुची प्रमुख है। इनमें से अधिकतर परेशानियां इस्ट्रोजन हार्मोन की कमी के कारण होती हैं।

समय से पहले रजोनिवृत्ती का कारण कुछ दुर्लभ मामलों में 45 वर्ष की उम्र से पहले महिला में डिम्बग्रंथी विफलता के कारण अंडा का निशेचन बन्द हो जाता है। इसे समयपूर्व डिम्बग्रंथी विफलता कहा जाता है। हालांकि यह कम ही होता है। इनमें सभी महिलाओं में माहवारी बंद हो जाती है। लगभग 5 से 15 प्रतिशत महिलाओं में उनके आंतरायिक डिम्बग्रंथीकार्य के कारण अंडाशय तब भी में अंडे पारी कर सकते हैं, और वे गर्भधारण करने में सक्षम हो सकती हैं।

रजोनिवृत्ती में परीवार का सहयोग :-

इस समय एक स्त्री को अपने पती, बच्चों और घर के अन्य सदस्यों के प्यार और सहयोग की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, इससे वह खूद को सुरक्षित महसूस करती है। अतः पारिवारिक सदस्यों को चाहिए कि वे इस मुश्किल घड़ी में उसे अकेला छोड़ने के बजाय उसकी मनोशारीरिक स्थिति को समझते हुए उसके साथ सहयोग करें, रजोनिवृत्ती में स्त्री के जीवन का एक अहम हिस्सा है। अतः इस दौर में आनेवाली परेशानियों के प्रती सकारात्मक रवैया रखें, जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से उचित राय लें, सोच बदलें, जिंदगी अपने आप बदल जायेगी।

रजोनिवृत्ती के बारे में डॉक्टर की राय :-

स्त्रीयों के प्रजनन तंत्र का सहसे महत्वपूर्ण अंग है ओवरी या अंडाशय। जीवन की शुरुआत में जब अंगों का निर्माण होता है, उस वक्त अंडाशय में एक निर्धारित संख्या में ओवम या अंडे भी निर्मित होते हैं।

किशोरावस्था में शरीर में कुछ हार्मोनल परिवर्तन के कारण जब मासिक धर्म आरंभ होता है, तो हर महीने जो अंडे निषेचित नहीं हो पाते वे मासिक स्राव के साथ फुट कर बह जाते हैं। इस प्रकार हर महीने कुछ अंडों के बाहर निकलते जाने से अंततः शरीर के सभी ओवम समाप्त हो जाते हैं, इसी स्थिति को रजोनिवृत्ती कहते हैं।

रजोनिवृत्ती से पहले की अवस्था को प्री-मेनोपॉज कहा जाता है। इस अवस्था में अंडाशय का काम धीमा पड़ जाता है। शरीर में एस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रॉन, हार्मोन का स्तर कम होने लगता है। सभी महिलाओं में रजोनिवृत्ती की उम्र भिन्न हो सकती है।

आम तौर पर युरोपीयन स्त्रीयों में मेनोपॉज की औसत उम्र 51-55 वर्ष होती है, जबकी भारतीय स्त्रीयों को 46-48 वर्ष में इस अवस्था से गुजरना पड़ता है। जब मेनोपॉज 45 वर्ष से पूर्व ही हो जाता है, तब उसे समयपूर्व या प्री-मैच्योर मेनोपॉज कहते हैं। हालांकी इसमें घबराने जैसी कोई बात नहीं है। बदलते सामाजिक परीवेश, भागदौड़ भरी जिंदगी, पर्यावरणीय विकिरण आदी कारणों से आजकल लड़कियों में प्यूबरी के लक्षण भी पहले की तुलना में जल्दी देखने को मिल रहे हैं। तो जाहीर सी बात है की मेनोपॉज भी जल्दी ही होगा।

किसी कारणवश बच्चेदानी निकलवा देने से या फिर उससे संबंधित किसी बीमारी के कारण भी मासिक रक्तस्राव होना बंद हो सकता है, अंडाशय या ओवरी अगर समयपूर्व काम करना बंद कर देने को प्री-मैच्योर ओवेरियन फ़ैल्योर कहते हैं।

ऐसा जींस के स्तर पर, डाऊन सिंड्रोम जैसी जन्मजात स्थितीयों के कारण, कैंसर या उसके इलाज के लिए प्रयोग की गयी किमोथेरेपी अथवा रेडिओथेरेपी आदि के कारण भी हो सकता है। भारतीय स्त्रीयों में पिछले कुछ वर्षों में प्री-मैच्योर ओवेरियन फ़ैल्योर की दर बढ़ती हुई देखी जा रही है। इसकी एक बड़ी वजह महिलाओं के जीवन-यापन के तरीको में बदलाव आना है। भाग-दौड़ भरी जिंदगी, हाईमेंटल प्रेशर, लेट मैरीज, लेट कसीविंग, वातावरणीय प्रदूषण एवं विकिरण आदि भी इसके लिए जिम्मेदार हैं।

मेनोपॉज के बाद भी संभव है गर्भधारण :-

अगर आप यह सोचती हैं कि मेनोपॉज की स्थिती में आप गर्भवती नहीं हो सकती, तो ऐसा बिल्कूल भी नहीं है। पिछले साल दिल्ली में रहनेवाली 70 वर्षीय एक महिला दलजिंदर कौर ने एक बेटे को जन्म देकर इस आशंका को पूरी तरह गलत साबित कर दिया।

चिकित्सको की माने तो गर्भवती नहीं होने की संभावना केवल तभी होती है, जब तक साल तक लगातार पीरीयड्स न आये, हाल के कुछ प्रमुख चिकित्सकीय सोधो में यह पाया गया है की, अगर कम उम्र की किसी महिला के गर्भाशय के टिश्यूज को फ्रिज करके रख दिया जाये तो मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ती के बाद भी उस महीला की प्राकृतिक उर्वरता को बरकरार रखा जा सकता है। मतलब वह बड़ी उम्र में भी आसानी से मा बन सकती है।

अब तक इस प्रयोग से गुजरनेवाली 10 में से 4 महिलाओं में पोजिटिव रिजल्ट देखने को मिला है। यूएस के मैसचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल कैंसर सेंटर में हुई एक खोज के मुताबिक यह प्रक्रिया एग फ्रिज करने की तुलना में ज्यादा बेहतर है क्योंकि यह मेनोपॉज प्रक्रिया को उल्टा करके दोबारा फर्टिलिटी पाने में मददगार हो सकती है, इसके लिए किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क करें।

दुनिया में पहली बार कुटलक ओकरे नामक व्यक्ती ने वर्ष 1999 में इस दिशा में प्रयोग किया था। यह प्रक्रिया कितनी सफल है, इसकी पुष्टी करने के लिए शोधकर्ताओं ने वर्ष 1999 से 2016 के बीच के जुटाये गये आकड़ों का परीक्षण किया। इस आधार पर वे मेनोपॉज प्रक्रिया को रिवर्स ऑर्डर में लाने में सफल हुए। फलस्वरूप 3 में से 2 महिलाओं में रजोनिवृत्ती के पश्चात भी प्रजनन प्रक्रिया दोबारा शुरू करने में सफलता प्राप्त हुई। इसमें मासिक धर्म भी शामिल है।

मेनोपॉज के बारे में कुछ सलाह :-

1. चाय, कॉफी और मसालेदार आहार का सेवन कम करें, इससे मेनोपॉज की समस्या बढ़ जाती है।
2. व्यायाम, योग, प्राणायाम जरूर करें इससे आस्टीओपरोसिस की समस्या से कुछ हद तक निजात पाया जा सकता है। दूध और दूध से बनी चीजों का सेवन जरूर करें।
3. स्तूलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें।
4. अगर शारीरिक और मानसिक समस्या हद से ज्यादा बढ़ जाये तो तुरन्त चिकित्सक से सलाह लें।

मासिक धर्म के स्थायी रूप से बंद हो जाने को रजोनिवृत्ती कहा जाता है। रजोनिवृत्ती होने पर स्त्री के शरीर में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के परिवर्तन हो जाते हैं। बहुधा ये परिवर्तन इतनी धीमी गती से तथा अल्प होते हैं की, स्त्री को कोई असुविधा नहीं होती, किंतू कुछ स्त्रीयों को विशेष कष्ट होता है। रजोनिवृत्ती को अंग्रेजी में मेनोपॉज कहते हैं, जिसका अर्थ जीवन में परिवर्तन है। यह वास्तव में स्त्री के जीवन का परिवर्तनकाल होता है।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. सिंबा पुजा, रजोनिवृत्ती में होनेवाली समस्याएँ, ओन्ली माई हेल्थ, संपादकीय विभाग, दिसंबर 18, 2012.
2. प्रभात खबर, कोई बीमारी नहीं है मेनोपॉज, ऑक्टोबर 16, 2017, 5.06 PM.
3. शर्मा राहुल, रजोनिवृत्ती क्या है, ओन्ली माई हेल्थ, संपादकीय विभाग, ऑगस्ट 08, 2012.

4. कर्णिक अलका, रजोनिवृत्ती म्हणजे काय ? एप्रिल 02, 2012, 11.11 PM.
5. बोव्हुआर सिमोन, द सेकंड सेक्स, पद्मगंधा प्रकाशन, 1949.