रजोनिवृत्ति (Menopause)

Ovarian follicles की activity में ह्रास के कारण प्रजनन काल के अंत में किसी महिला में मासिक स्त्राव का स्थायी रूप से बंद हो जाना रजोनिवृत्ति (menopause) कहलाता है|

रजोनिवृत्ति वह समय बिंदु है जिस अंतिम मासिक स्त्राव होता है | एक महिला का reproductive stage से non-reproductive stage में पहुँचने की प्रक्रिया संकटकालीन अवस्था (Climateric Phase) कहलाती है |
इसकी अवधि menopause के दोनों तरफ 5 से 10 वर्ष की होती है | Menopause की आयु 45 से 55 वर्ष (औसत 50 वर्ष) होती है जो कि अनुवांशिक आधार पर पूर्व निर्धारित होती है |

रजोनिवृत्ति में परिवर्तन (Change in menopause) –

- शारीरिक व शरीर क्रियात्मक परिवर्तन (Physical & Physiological changes)

- जननमूत्र तंत्र में परिवर्तन (Changes in gemitourinary system)
- अंडाशय सिकुड़कर छोटे व झुर्रीदार हो जाते हैं रंग सफ़ेद हो जाता है |
- अण्डवाहिनियों में cilia विलुप्त हो जाते हैं |
  पेशीय आवरण पतला हो जाता है |
- गर्भाशय सिकुड़कर छोटा हो जाता है |
- गर्भाशय भीतरी स्तर पतला हो जाता है cervical secretions की मात्रा कम हो जाती है |
- योनि की प्रत्यास्थता में कमी आती है, यह संकरी हो जाती है | योनि में पाई जाने वाली rugae धीरे - धीरे चपटी हो जाती है |
  Vaginal secretion क्षारीय हो जाता है |
- Labia चपटे हो जाते हैं, Public Hairs की संख्या में कमी आती है, introitus संकरा हो जाता है |
- Breast Nipple के आकार में कमी आती है स्तन चपटे होकर लटकने लगते हैं |
- मूत्राशय व मूत्रमार्ग का अस्तर पतला होने के कारण चोट व संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है |

कंकाल तंत्र में परिवर्तन (Changes in skeletal system)

- हार्मोन इस्ट्रोजन की कमी के कारण अस्थियों की घनता में 3-5% प्रतिवर्ष की दर से कमी आने लगती है जिससे अस्थियाँ खोखली व कमज़ोर हो जाती है एवं उनके टूटने की संभावना बढ़ जाती है | इस स्थिति को Osteoporosis कहते हैं |

ह्रदय संवहन तंत्र में परिवर्तन (Changes in Cardiovascular System)

- इस्ट्रोजन की कमी के कारण रक्त में उच्च घनत्व लाइपोप्रोटीन (HDL) एवं कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है जिससे महिला में Cardiovascular disease होने की संभावना बढ़ जाती है |
- अंत: स्त्रावी परिवर्तन (Endocrinological Changes)
- Menopause से पहले के वर्षों में अंडाशय पुटिकाओं (ovarian follicles) की संख्या में कमी आती है |
- फॉलिकुलर फेज़ छोटी होने के कारण मासिक चक्र की अवधि कम हो जाती है |

चिह्न व लक्षण (Sign & Symptoms)

- अचानक गर्मी लगकर बहुत अधिक पसीना आना (Hot flush)
- योनि, मूत्राशय एवं मूत्रमार्ग के अस्तर में अपक्षय के कारण सम्भोग के दौरान दर्द शुष्कता, तेज़ खुजली, श्वेत प्रदर, योनि संक्रमण |
- मूत्र विसर्जन की तीव्र इच्छा, एवं दर्द मूत्र तंत्रीय संक्रमण
- यौन इच्छा में कमी
- सिर दर्द, अनिद्रा, चिडचिडापन, निगलने में कठिनाई, चिंता व अवसाद, मनोभ्रंश, मनोदशा में उतार - चढ़ाव, ध्यान केन्द्रित करने में समस्या
- ह्रदय रोग, कोरोनरी धमनी रोग, आघात आदि का जोखिम

<u>असामान्य रजोनिवृत्ति (Abnormal Menopause)</u>

- समयपूर्व रजोनिवृत्ति (Premature Menopause) 40 वर्ष या उससे पूर्व किसी आयु पर रजोनिवृत्ति समयपूर्व रजोनिवृत्ति कहलाती है |
- विमंदित रजोनिवृत्ति (Delayed Menopause) 55 वर्ष की आयु के पश्चात् भी रजोनिवृत्ति नहीं होना, विमंदित रजोनिवृत्ति कहलाती है |

शल्यक्रियात्मक या कृत्रिम रजोनिवृत्ति (Surgical or Artificial Menopause)

शल्य क्रिया द्वारा अन्दशयों को शरीर से निकाल देने के कारण इनके द्वारा किये जाने वाले कार्यों के रूक जाने फलस्वरूप होने वाली रजोनिवृत्ति शल्याक्रियात्मक या कृत्रिम रजोनिवृत्ति कहलाती है |

<u>प्रबंध (Management)</u>

- हार्मोन प्रतिस्थापन उपचार (Hormone Replacement Therapy)
- बिना हार्मोन उपचार (Non-hormonal Treatment)

स्वास्थ्य शिक्षा व परामर्श (Health Education and Counselling)

- रजोनिवृत्ति आयु की महिलाओं को रजोनिवृत्ति व् उसमें होने वाले विभिन्न परिवर्तनों के बारे में बताते हैं |
- धूम्रपान व शराब का सेवन करने से बचें
- प्रोटीन व कैल्शियम संपन्न आहार लेने की सलाह देते हैं |
- पैदल चलने, जॉगिंग करने, वजन वहन करने वाली एक्सरसाइज करने की सलाह देते हैं |