रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले लक्षणों से बचने के लिए क्या करें -

1. धूम्रपान न करें।
2. चाय-काफी का सेवन ज्यादा न करें।
3. संतुलित आहार ले।
4. सूर्यप्रकाश या विटामीन डी का सेवन करें।
5. भरपूर मात्रा में पानी पीये।
6. नियमित रूप से व्यायाम करें।

अपने डॉक्टर की सलाह द्वारा आपका **Non Hormonal / Hormonal** दवाईयों द्वारा आपका जीवन सुखद हो सकता है। **Perimenopause** एवं **Menopause** के समय होने वाली परेशानियो से काफि हद तक निजात पा सकते है।

MENOPAUSE के बाद नियमित रूप से कराई जाने वाली जांचे

- योनि का जांच (P/S Examination)
- USG
- Pap's Smear
- Breast Examination
- Blood, Sugar, Thyroid

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटराईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

रजोनिवृत्ति

MENOPAUSE

FIT @ FORTY STRONG @ SIXTY

SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.

ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

7440777771, 0771-4017979, 4047462

www.sbhhospital.com

रजोनिवृत्ति या माहवारी और कुदरती जनन क्षमता का अंत

यह कोई बिमारी नही परंतु एक कुदरती जैविक प्रक्रिया है जिसमें हार्मोन के स्तर में बदलाव के कारण कुछ तीव्र लक्षण दिखाई देने लगते है जिसके लिए भी उपचार संभव है इसलिए आप उसकी चिकित्सा कराने से हिचकिचाए नही क्या आप भी रजोनिवृत्ति काल से गुजर रहे है... तो आइये इन जानकारियों से हम आपकी कुछ मदद करें।

रजोनिवृत्ति क्या है?

रजोनिवृत्ति एक नैसर्गिक घटना है, जिसे माहवारी की अंतिम अवस्था कहते है। जब महिला अपना मासिक धर्म लगातार 12 महिनों तक चूक जाती है तब यह निश्चित होता है। आयु बढ़ने के साथ साथ अण्डाशय की क्रियाशीलता कम हो जाती है। जिससे शरीर में एस्ट्रोजन तथा अन्य हार्मोन का स्तर कम होने लगता है और यह लगभग 46-56 वर्ष की आयु तक होता है।

PERI MENOPAUSE/MENOPAUSE TRANSITION

यह आपकी आखरी महावारी से लगभग 4 साल पहले और बाद का 1 साल का समय होता है। इस समय महावारी का समय होता है। इस समय में महावारी का अनियमितता शुरू होने लगती है, शारिरिक तथा मानसिक दिखाई देने लगते है। इस परिवर्तन की अवस्था को **PERI MENOPAUSE** कहा जाता है।

MENOPAUSE से शरीर में होने वाले परिवर्तन

1. माहवारी - अण्डाशय की कार्यशीलता कम हो जाने के कारण हार्मोन्स का स्तर कम होने लगता है, जिससे महिलाएं मासिक धर्म में अनियमितता कम आना या विलंबित होना महसूस करती है।

2. Hot Flushes - गर्मी लगना, फिर पसीना आकर ठंडा लगना।

3. योनि में शुष्कता, खुजली।

4. सहवास में पीड़ा (Dyspareunia)

5. मूत्र असंयमितता (पेशाब न रोक पाना) Urinary Incontinence

6. बार बार पेशाब में इंफेक्शन (UTI)

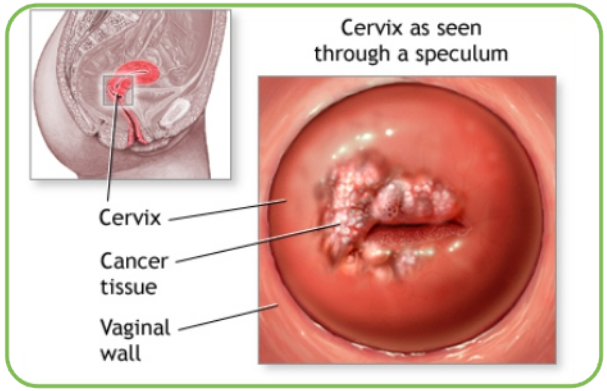
7. एड़ियों में दर्द होना।

इन परेशानियों के लिए आप अपने चिकित्सक से उपचार ले सकते है।

रजोनिवृत्ति से जुड़ी हुई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

आपको कुछ अन्य समस्याए भी हो सकती है जिससे बचने के लिए अपने चिकित्सक से समय समय पर जांच अवश्य कराएं।

- Diabetes (मधुमेह)
- Osteoporasis
- Heart D/S
- Cancer



कैंसर - महिलाओं में होने वाले कैंसर से बचाव के लिए नियमित रूप से अपनी जांच कराते रहना जरूरी है।

Breast Cancer - आपको स्वयं से अपने **Breast** को **Examine** करना चाहिए **(BSE)** और 40 साल के उम्र के बाद अपने चिकित्सक द्वारा साल में एक बार **Breast** की जांच और **Memography** करानी चाहिए।

Cervical Cancer - इससे बचाव के लिए **Screening Test** उपलब्ध है जैसे कि **Pap Smear Test, HPV/DNA, Colposcopy** जिसे आप डॉक्टर की सलाह द्वारा करा सकते है।

Endometrial Cancer - महावारी बंद होने के बाद अगर आपको दुबारा से योनि मार्ग से **Bleeding** हुई तो **Cancer** होने का खतरा हो सकता है इसलिए ऐसे कोई लक्षण दिखने से जांच कराए।

Ovarian Cancer - लगभग 50% अण्डाशय कैंसर के मरीज हमें 60 साल के उम्र के बाद देखने को मिलते है। इसलिए नियमित रूप से जाँच कराना जरूरी है।