

## 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 लें।
4. सूर्यप्रकाश या विटामिन 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 परेशानियों से काफ़ि हद तक निजात पा सकते हैं।

## MENOPAUSE के बाद नियमित रूप से कराई जाने वाली जांचें

- 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 जांच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जांच व इलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटाइज्ड मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के घड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृत्ति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध



# रजोनिवृत्ति

# MENOPAUSE

FIT @ FORTY STRONG @ SIXTY



सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

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

### रजोनिवृत्ति क्या है?

रजोनिवृत्ति एक नैसर्गिक घटना है, जिसे माहवारी की अंतिम अवस्था कहते हैं। जब महिला अपना मासिक धर्म लगातार 12 महीनों 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 माहवारी से लगभग 4 साल पहले और बाद का 1 साल का समय होता है। इस समय माहवारी का समय होता है। इस समय में माहवारी का अनियमितता शुरू होने लगती है, शारीरिक तथा मानसिक दिखाई देने लगते हैं। 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 हैं।

**2. Hot Flashes** - 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)

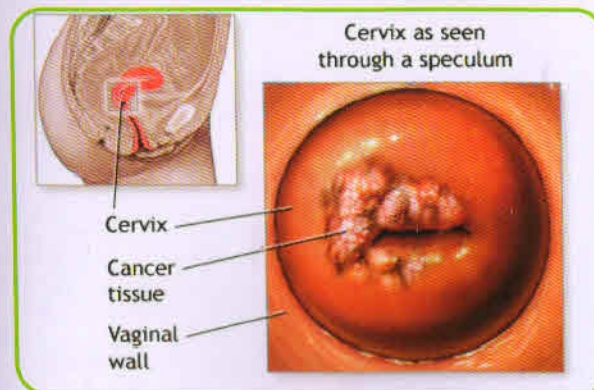
**7.** एड़ियों में दर्द होना।

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

### रजोनिवृत्ति से जुड़ी हुई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

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

- Diabetes (मधुमेह)
- Osteoporosis
- 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 हैं।

**Endometrial Cancer** - माहवारी 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 कराएं।

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

