

NOOGLE (NOGS ka Google)

Don't Google.....Ask Noogle



रजोनिवृत्ती

NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE

VOLUME - 7



NOOGLE

(NOGS ka Google)



Don't Google... Ask Noogle

THE TEAM



DR. NANDITA PALSHETKAR
PRESIDENT AMOGS



DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT NOGS
CHAIR - PAC AMOGS



DR. ARUN NAYAK
SECRETARY AMOGS



DR. RAJASI SENGUPTA
SECRETARY NOGS

COMPILED BY



Dr. Arti Wanjari



Dear Members,

It gives me immense pleasure to hand over the seventh volume of Patient's Information handouts which is going to be monthly feature. The seventh volume focuses on "MENOPAUSE."

In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extension of spoken communications and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with the informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patients receive from health care providers.

This is our small effort to provide our members with these ready handouts for better communication with their patients. The member can print and use them for their patients benefit. We hope that you will find them useful.

I wish to profusely thank the ever enthusiastic, ever ready NOGS Member Dr. Arti Wanjari for toiling very hard and putting it up together within a very short span of time. We deeply appreciate her super effort.

Wishing you all a very healthy patient interaction.

Sincerely,

Dr. Vaidehi Marathe

President NOGS 2020-21

Chairperson PAC AMOGS



Message from the President AMOGS...



Hello everyone,

The theme of AMOGS this year is “We for Stree”. I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.

I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.

The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.

**Dr. Nandita Palshetkar
President
AMOGS.**





INDEX



Sr. No.

Topics

- 01 रजोनिवृत्ती (मेनोपॉज) याने क्या?
- 02 रजोनिवृत्त होनेकी सर्वसामान्य उम्र कौनसी होती है?
- 03 रजोनिवृत्ती दरम्यान कौन से संप्रेरक बदलाव (हार्मोनल बदलाव) देखे जाते है?
- 04 रजोनिवृत्तीचे लक्षण क्या होते है?
- 05 रजोनिवृत्ती संबंधी सर्व साधारणतः संपूर्ण जॉच के नापतौल की दिशा क्या होती है?
- 06 कोई भी शिकायत ना हो तब एक स्वस्थ महिला के रजोनिवृत्तीका व्यवस्थापन कैसे करते है?
- 07 'व्हासो मोटर' लक्षण कैसे संभाले?
- 08 एमएचटी याने क्या?
- 09 एमएचटी के कितने प्रकार होते है?
- 10 एमएचटी उपचार लेने के मार्ग कौनसे होते है?
- 11 दीर्घकाल के लिए एमएचटी का इस्तेमाल संभव है?
- 12 एमएचटी उपचार कब नही करते है?
- 13 हार्मोन्स व्यतिरिक्त रजोनिवृत्ती बाबत त्रासगीपूर्ण लक्षण अन्य किस तरह की पध्दती से उपाय करते हो?
- 14 रजोनिवृत्त महिला के लिए गर्भाशय मे बिठाने वाले 'लिव्होनॉरजेस्ट्रीयल उपकरण का क्या कार्य है?
- 15 'डेक्सा स्कॉन' कब कराए?
- 16 अस्थीविरलता (ऑस्टीयोपोरोसिस) का खतरा किन्हे होता है?

रजोनिवृत्ती

1. रजोनिवृत्ती (मेनोपॉज) याने क्या?

- रजोनिवृत्ती उर्फ 'मेनोपॉज' यह स्त्री जीवन की एक सामान्य जैविक प्रक्रिया एवं शारीरिक अवस्था है जब मासिक धर्म एक वर्ष से आया नहीं हो तब वह महिला रजोनिवृत्त (मेनोपॉज) हुवी ऐसा माना जाता है। साथमे उसकी उर्वरित आयु मासिक धर्म विरहित होती है।

2. रजोनिवृत्त होनेकी सर्वसामान्य उम्र कौनसी होती है?

- अपने भारतवर्ष मे यह 46.5 साल है और अन्य परदेशोंमे महिलाओंमे वह 52 साल है।

3. रजोनिवृत्ती दरम्यान कौन से संप्रेरक बदलाव (हार्मोनल बदलाव) देखे जाते है?

- एफएसएच हार्मोन – (फॉलिक्युलर स्टीम्युलेटिंग हार्मोन) स्तर बढ़ता है।
- एलएच (ल्युटिनायझिंग हार्मोन) स्तर बढ़ता है।
- एएमएच (अॅण्टी म्युल्लेरियन हार्मोन) स्तर बढ़ता है।
- इन्हिबीन बढ़ता है।
- इस्ट्रैडियाल कम होता है।

4. रजोनिवृत्तीचे लक्षण क्या होते हैं?

- रजोनिवृत्तीपूर्व व पश्चात नजर आने वाले लक्षणोमे शामिल है :

➤ प्रारंभिक काल :-

1. गरमी महसूस होने लगती है। ('हॉट फ्लॅशेश') रात के समय पसिना छुटता है।

मुड अच्छा नहीं रहता है। चिडचिडापन बढता है।

2. मासिक धर्म का अनियमित आना पहले अल्पावधी बाद में काफी समय तक माहवारी रक्तस्त्राव चलता है। (अबनार्मल युटेराईन ब्लीडिंग)

➤ मध्यम काल के लक्षण:

- स्नायू व हड्डी संबधी –
- अंग दुखना, जोडो मे दर्द
- योनी व मूत्रमार्ग संकुचित होना,
- योनीमाग मे खुजली आना, योनी में सुखापन
- बारंबार पेशाब लगना,
- शारीरिक संबध के समय वेदना तथा लैंगिक ईच्छा मे कमी

➤ देर काल के लक्षण:

- अस्थीविरलता (ऑस्टीयोपोरोसिस),
- चयापचय की बिमारी,
- हृदयरोग,
- कर्करोग व
- स्मृतीभ्रंश एवं विस्मृती

5. रजोनिवृत्ती संबंधी सर्व साधारणतः संपूर्ण जॉच के नापतौल की दिशा क्या होती है?

कौटुम्बिक इतिहास

- हृदयरोग,
- उच्च रक्तचाप,
- मधुमेह,
- स्तन कर्करोग,
- आंत और बड़ी आंत का कर्करोग,
- अंडाशयांका कर्करोग,
- स्मृति भ्रंश,
- अस्थिभंग

व्यक्तीगत इतिहास:

- मधुमेह,
- हृदयरोग
- अस्थिभंग,
- आहार आणि शारीरिक कष्ट तथा व्यायाम,
- निद्रा
- लैंगिक बिमारी,
- यकृत विकार, पित्ताशय तथा स्वादूपिण्ड विकार,
- मुँह से लेने की गर्भनिरोधक गोली या एमएचटी,
- शराब और नशिली औषधी का सेवन,
- दृष्टीदोष
- श्रवणदोष

शारीरिक जाँच:—

- उंचाई, वजन, बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आय),
- रक्तचाप,
- कमर का घेर,
- चलने की शैली
- दृष्टी,
- श्रवण शक्ति,
- हस्तांदोलन,
- स्तन, छाती, पेट, और गुप्तांग परीक्षण,
- योनीमार्ग से अल्ट्रासोनोग्राफी निरीक्षण,

वैद्यकीय जाँच और परीक्षण

- संपूर्ण रक्त जाँच,
- रक्त शर्करा, एचबी ए वन सी,
- टी एस एच,
- मेदाम्ल वसा की जानकारी (लिपिड प्रोफाइल'),
- आवश्यकता पर गुर्दे तथा यकृत कार्य के अवलोकनार्थ 'के एफ टी' या 'एल एफ टी',
- पॅप स्मीअर टेस्ट,
- स्तनोकी सोनोग्राफी एवं मेमोग्राफी,
- डेक्सा स्कॅन (हाड्डीयों की घनता देखने के लिए) जब भंगुर हड्डियों की जोखिम हो तब

6. कोई भी शिकायत ना हो तब एक स्वस्थ महिला के रजोनिवृत्तीका व्यवस्थापन कैसे करते है?

- शिक्षा और जागृती
- समुपदेशन
- संभाव्य जोखिम के बारे मे अंदाज
- जीवनशैली मे बदलाव
- वजन नियंत्रण एवं पोषक आहार
- जीवनसत्व ड (व्हीटॅमिन डी) 800 ते 1200 इंटरनॅशनल युनीटस
- केलशियम 1200मिली ग्रॅम.
- व्हीटॅमिन बी12 पूरक सेवन
- मध्यम शराब और अल्कोहोल का सेवन
- धूम्रपान निषेध
- व्यायाम (एरोबिक्स) – जोडो को लचिले और अकडनमूक्त रखने के लिए पूर्ण क्षमता भरी चक्काकार हलचल करना, ताकद बढाने के लिए भारी वजन उठाना, लचिलापन के लिए 'स्ट्रेचिंग', योग और ध्यानधारणा आदी

7. 'व्हासो मोटर' लक्षण कैसे संभाले?

सामान्यतः

- सैल कपडा इस्तेमाल करे।
- एक के उपर एक वस्त्र वापरे।
- ठंडी हवा
- तिखा और चमचमित पदार्थों को सेवन टालिए।
- एमएचटी हार्मोन थेरपी
 - व रजोनिवृत्ती से 10 साल के अंदर 60 वे साल तक
 - व सलाहमशवरा के बाद संपूर्ण स्वास्थ्य परीक्षण पश्चात धोखे की संभावना है यह बात ध्यान मे रखते हुवे जैसे की पक्षाघात, नीला नलिकाओंमे खून कें थक्के जमना आदी

8. एमएचटी याने क्या?

- एमएचटी का मतलब 'मेनोपॉजल हार्मोन थेरपी'— यह अपनाने की सलाह तब देते है जब
 - 'हॉट फ्लॅशेश'
 - चिडचिडापन,
 - रात मे पसिना छुटना और निद्रानाश,
 - पेशाब और जननांगोंकी समस्याएं पेश आए।
 - अस्थीविरलता अर्थात 'ऑस्टिओपोरोसिस' रोखथाम के लिए

9. एमएचटी के कितने प्रकार होते हैं?

- केवल 'इस्ट्रोजन' जब आपका गर्भाशय विच्छेद किया हो
- 'इस्ट्रोजन' व 'प्रोजेस्टेरॉन' जब गर्भाशय शाबूत होता है ।
- 'सिलेक्टिव इस्ट्रोजन रिसेप्टर माड्युलेटर्स (ऐ इ आर एम एस) जब अस्थी विरलता याने 'ऑस्टीओपोरोसिस', स्तन कर्करोग ('ब्रेस्ट कैंसर') की जोखिम है ।
- 'टीबोलोन' या 'सिलेक्टिव टिशू इस्ट्रोजन अॅक्टिवीटी रेग्युलेटर'(एसटीइएआर)
- टीएसईसी बाझोडॉक्सीफिन + सीईई - जब अस्थी विरलता याने 'ऑस्टीओपोरोसिस' स्तन कर्करोग ('ब्रेस्ट कैंसर') की जोखिम है ।
- ऑस्पेमिफेरिन मूत्र संस्था और जनन संस्था की संकुचितता हो (यूरोजेनीटल अट्रोफि)

10. एमएचटी उपचार लेने के मार्ग कौनसे होते हैं?

- मौखिक
- त्वचापर फवारेसे (स्प्रे)
- त्वचापर लेपलगी चिकट पट्टी ('पैच') लगाकर
- औषधी जेल,
- योनीमार्ग मे डालनेकी गोली या मरहम
- स्नायू मे औषधी द्रव्य टीका लगाकर (इन्ट्रा मस्क्युलर इंजेक्शन),
- गर्भाशय मे बैठाने के उपकरण से (आई यू डी)

11. दीर्घकाल के लिए एमएचटी का इस्तेमाल संभव है?

- रजोनिवृत्ती से 10 वर्ष पर 60 वर्षों तक सिमित
- जब माहवारी केवल कुछ दिनोतक ही रहती हो दुःचिन्ह और त्रासगी जाने के वास्ते
- 'हॉट फ्लॅशेस के लिए, 60वर्ष के बाद भी ले सकते है पर चिकित्सको के देखरेख मे और सुयोग्य समुपदेशान की जरूरत.
- योनी द्वारा हररोज 2 हप्तोंतक बाद मे हप्ते मे 3 बार 1 वर्ष
- अगर महिला आवश्यकता महसूस करती है तो इससे भी परे ले सकेंगे पर दक्षता एवं सुयोग्य समुपदेशन की आवश्यकता रहती है।
- ईस्ट्रोजन + प्रोजेस्टेरॉन 3 से 5 वर्ष दे सकते है।

12.एमएचटी उपचार कब नहीं करते है?

- ऐसी महिलाएं जिन्हे इस्ट्रोजन से जोखिम वाले कर्करोग लागत है ऐसी स्त्री को मना किया जा सकता है।
- निदान हुवा नहीं ऐसा योनी मार्गसे रक्तस्त्राव
- 'एण्डोमेट्रियल हायपरप्लशिया'का उपचार किया नहीं हो तब
- अगर पहले रक्तगुठली बिमारी यावर्तमान मे नीला रक्तवाहिनी मे खून का थक्का जमा हो तथा उच्च रक्तचाप विकार मे देना उचित नहीं.मानते।
- यकृत स्वास्थ्य बिगडा हुवा हो तब या अन्य विकार से पिडित हा

13. हार्मोन्स व्यतिरिक्त रजोनिवृत्ती बाबत त्रासगीपूर्ण लक्षण अन्य किस तरह की पध्दती से उपाय करते हो?

- गॅबापेण्टिन
- व्हेन्लाफॅक्सिन
- पॅरोक्सेटिन फ्लुओक्सेटीन
- आयासोफलेवान्स
- लायकोपिन

14. रजोनिवृत्त महिला के लिए गर्भाशय मे बिठाने वाले 'लिव्होनॉरजेस्ट्रीयल उपकरण का क्या कार्य है?

- रजोनिवृत्ती के आसपास
- गर्भनिरोधक उपकरण
- अवांछित गर्भाशय रक्तस्त्राव
- जिन महिलाओं मे मौखिक प्रोजेस्टोजेन्स के दुष्परिणाम होत हो तब

15. 'डेक्सा स्कॅन' कब कराए?

- सभी महिलाओंने सामान्य रजोनिवृत्ती पश्चात 5 साल बाद
- जिन्हे विशिष्ट जोखिम है
- अस्थीभंग (फ्रॅक्चर्स) हुई कृष व अशक्त महिलाएं
- क्ष किरण जाँच मे अस्थीविरलता सामने आने पर तथा रीड की हडडी और कशेरुक हडडी दबकर जब अस्थीभंग से परेशान महिलाओने
- अस्थी मजबूत करने की औषधी शुरू करने से पहले

16. अस्थीविरलता (ऑस्टीयोपोरोसिस) का खतरा किन्हे होता है?

जो हम बदल नहीं सकते ऐसी जोखमभरी बातों में शामिल होते हैं

➤ स्त्री लिंग

➤ रजोनिवृत्ती

➤ पहले दुर्बलता के कारण हुआ अस्थीभंग

➤ घराने में इस व्याधी का चलन

जो बदल सकते हैं, और जो हम सहतजासे अपना सके ऐसी बातों में समावीष्ट सूची में

➤ शारीरिक व्यायाम व कष्ट रनायु मजबू बनाना

➤ बीएमआय

➤ धूम्रपान

➤ शराब सेवन केवल 3 पेग से कम

➤ कैल्शियम

➤ सूर्यदर्शन

➤ गीरने से बचाव