

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



From the NOGS President's Desk . . .



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) म्हणजे काय?
- 02 रजोनिवृत्त होण्याचे सर्वसाधारण वय काय आहे?
- 03 रजोनिवृत्ती मध्ये कोणते संप्रेरक बदल (हार्मोनल बदल) आढळतात?
- 04 रजोनिवृत्तीचे लक्षणे कोणती?
- 05 रजोनिवृत्ती संबधी सर्व साधारणतः संपूर्ण तपासणीचे मापदंड कोणते असतात?
- 06 कोणताच त्रास नसलेल्या स्वस्थ महिलेच्या रजोनिवृत्तीचे व्यवस्थापन कस करावे?
- 07 'व्हासो मोटर' लक्षणे कसे हाताळावेत?
- 08 एमएचटी म्हणजे काय?
- 09 एमएचटी चे किती प्रकार आहेत?
- 10 एमएचटी देण्यासाठी कोणते मार्ग आहेत?
- 11 दीर्घकाळासाठी एमएचटी वापरू शकता काय?
- 12 एमएचटी उपचार केव्हा देण्यात येत नाहीत?
- 13 हार्मोन्स व्यतिरिक्त रजोनिवृत्ती बाबत त्रासदायक लक्षणे अन्य कोणत्या पध्दतीने हाताळता येतात?
- 14 रजोनिवृत्त महिलेसाठी गर्भाशयात बसविण्यांत येणारी 'लिव्होनॉरजेस्ट्रीयल उपकरणाचे काय काम आहे?
- 15 'डेक्सा स्कॅन' कधी करावा?
- 16 अस्थीविरलता (ऑस्टियोपोरोसिस) होण्याची जोखिम कोणाला असते?

रजोनिवृत्ती

1. रजोनिवृत्ती (मेनोपॉज) म्हणजे काय?

- रजोनिवृत्ती उर्फ 'मेनोपॉज' ही स्त्री जीवनातील एक सामान्य जैविक प्रक्रिया व अवस्था असून मासिक पाळी जर एक वर्ष आली नाही तर ती महिला रजोनिवृत्त झाली असे गणण्यात येते व उर्वरित आयुष्य हे मासिक धर्म विरहित असते.

2. रजोनिवृत्त होण्याचे सर्वसाधारण वय काय आहे?

- आपल्या भारतांत ते 46.5 वर्ष असून अन्य जगांतील देशांतील महिलांत हे 52 वर्ष आहे.

3. रजोनिवृत्ती मध्ये कोणते संप्रेरक बदल (हार्मोनल बदल) आढळतात?

- एफएसएच हार्मोन – (फॉलिक्युलर स्टीम्युलेटिंग हार्मोन) स्तर वाढतो
- एलएच (ल्युटिनायझिंग हार्मोन) स्तर वाढतो.
- एएमएच (अॅण्टी म्युल्लेरियन हार्मोन) स्तर वाढतो
- इन्हीबीन वाढते.
- इस्ट्रॅडियाल घटते.

4. रजोनिवृत्तीचे लक्षणे कोणती?

रजोनिवृत्तीपूर्व व पश्चात आढळणारी लक्षणे :

• प्रारंभिक काळ :-

1. गरम वाटायला लागते('हॉट फ्लॅशेश') रात्रीच्या वेळी घाम येतो. मुड चांगला राहत नाही. चिडचिडेपणा वाढतो.
2. मासिक पाळी अनियमित येते. आधी अल्प काळ व नंतर दीर्घ काळ (अबनार्मल युटेराईन ब्लीडिंग) रक्तस्त्राव टिकतो.

• मध्यम काळातील लक्षणे

- स्नायू व हाडाच्या संबधी -
- अंग दुखी, सांधे दुखी,
- योनी व मूत्रमार्ग संकुचित होणे,
- योनीमार्गात खाज सुटणे, योनी मध्ये कोरडेपणा,
- वारंवार लघवी लागणे,
- शारीरिक संबधांत वेदना तसेच लैंगिक ईच्छा कमी होणे.

• उशिराची लक्षणे

- अस्थीविरलता (ऑस्टीयोपारोसिस),
- चयापचयाचे आजार,
- हृदयरोग,
- कर्करोग व
- स्मृतीभ्रंश व विस्मृती

5. रजोनिवृत्ती संबधी सर्व साधारणतः संपूर्ण तपासणीचे मापदंड कोणते असतात?

• कौटुम्बिक इतिहास

- हृदयरोग,
- उच्च रक्तदाब,
- मधुमेह,
- स्तन कर्करोग,
- आंतडयांचा कर्करोग,
- अंडाशयांचा कर्करोग,
- स्मृति भ्रंश,
- अस्थिभंग

• व्यक्तीगत इतिहास:

- मधुमेह,
- हृदयरोग
- अस्थिभंग,
- आहार आणि शारीरिक कष्ट व व्यायाम,
- निद्रा
- लैंगिक आजार,
- यकृत विकार, पित्ताशय स्वादूपिण्ड विकार,
- तोंडावाटे गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा एमएचटी,
- दारू व नशिली औषधी सेवन,
- दृष्टीदोष
- श्रवणदोष

• शारीरिक तपासणी:—

- उंची, वजन, बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आय),
- रक्तदाब,
- कमरेचा घेर,
- चालण्याचा ढब,
- दृष्टी,
- श्रवण शक्ती,
- हस्तांदोलन,
- स्तन, छाती, पोट, व गुप्तांग परीक्षण,
- योनीमार्गे सोनोग्राफी निरीक्षण,

• वैद्यकीय चाचण्या व तपासण्या:—

- संपूर्ण रक्त तपासणी,
- रक्त शर्करा, एचबीए वन सी,
- टी एस एच,
- मेदाम्ले (लिपिड प्रोफाईल'),
- आवश्यक वाटल्यासच गुर्दे व यकृत कार्या चे अवलोकनार्थ 'के एफ टी' वा 'एल एफ टी',
- पॅप स्मीअर टेस्ट,
- स्तनाची सोनोग्राफी व मॅमोग्राफी,
- डेक्सा स्कॅन (हाडाच्या ठीसुळते साठी) जर जोखिम असेल तर

6. कोणताच त्रास नसलेल्या स्वस्थ महिलेच्या रजोनिवृत्तीचे व्यवस्थापन कस करावे?

- शिक्षण व जागृती
- समुपदेशन
- जोखिमी बदल आढावा
- जीवनशैली बदल
- वजन नियंत्रण व पोषक आहार
- जीवनसत्व ड (व्हीटॅमिन डी) 800 ते 1200 इंटरनॅशनल युनीट्स
- कॅल्शियम 1200 मिली ग्रॅम.
- व्हीटॅमिन बी12 पूरक सेवन
- मध्यम दारू सेवन
- धूम्रपान बंदी
- व्यायाम (एरोबिक्स) – सांधे मोकळे होण्यासाठी पूर्ण क्षमते येव्ही चक्राकार हालचाल, ताकत वाढण्या साठी वजन उचलणे, लवचिकिते साठी 'स्ट्रेचिंग' योग व ध्यानधारणा आदी

7. 'व्हासो मोटर' लक्षणे कसे हाताळावेत?

• सामान्यतः

➤ सैल कापडे वापरा

➤ एका वर एक वस्त्र वापरा

➤ थंड हवा

➤ तिखट व चमचमित पदार्थांचे सेवन टाळा

➤ एमएचटी हार्मोन थेरपी

• रजोनिवृत्ती पासून 10 वर्षांच्या आत वा 60व्या वर्षा पर्यंत

• सल्लामसलती नंतर व संपूर्ण स्वास्थ्य परीक्षणा पश्चात धोक्याची संभावना लक्षात घेवून जसे पक्षाघात, नीले मध्ये रक्त गुठळ्या किंवा इतर

8. एमएचटी म्हणजे काय?

• एमएचटी म्हणजे 'मेनापॉजल हार्मोन थेरपी'— ही वापरण्याचा सल्ला तेव्हा देतात जेव्हा

➤ 'हॉट फ्लॅशेश'

➤ चिडचिडेपणा,

➤ रात्री घाम येणे व निद्रानाश,

➤ लघवी व जननांगांच्या समस्या दिसून येतात

➤ अस्थीविरलता उर्फ 'ऑस्टिओपोरोसिस' रोखण्या साठी

9. एमएचटी चे किती प्रकार आहेत?

- केवळ 'इस्ट्रोजन' जेव्हा गर्भाशय काढलेलं असेल तर.
- 'इस्ट्रोजन' व 'प्रोजेस्टेरॉन' जेव्हा गर्भाशय साबूत आहे.
- 'सिलेक्टीव इस्ट्रोजन रिसेप्टर माड्युलेटर्स (ए इ आर एम एस) जेव्हा अस्थी विरलता म्हणजे 'ऑस्टीओपोरोसिस' स्तनांचा कर्करोग ('ब्रेस्ट कॅन्सर') ची जोखिम आहे.
- 'टीबोलोन' वा 'सिलेक्टीव टिश्यू इस्ट्रोजन अॅक्टिवीटी रेग्युलेटर' (एसटीइएआर)
- टीएसईसी बाझोडॉक्सीफिन + सीईई – जेव्हा अस्थी विरलता म्हणजे 'ऑस्टीओपोरोसिस' स्तनांचा कर्करोग ('ब्रेस्ट कॅन्सर') ची जोखिम आहे.
- ऑस्पेमिफेरिन मूत्र संस्था व जनन संस्थेच्या संकुचितता असल्यास (यूरोजेनीटल अट्रोफी)

10. एमएचटी देण्यासाठी कोणते मार्ग आहेत?

- मौखिक
- त्वचेवर फवारा देवून
- त्वचेवर लेपलावलेली चिकट पट्टी ('पॅच') लावून
- औधषी जेल,
- योनीत टाकण्याच्या गोळ्या, मलम,
- स्नायुंत टोचण्याचे द्रव्य (इंजेक्शन),
- गर्भाशयांत बसविण्याचे उपकरण

11. दीर्घकाळासाठी एमएचटी वापरू शकता काय?

- रजोनिवृत्ती पासून 10 वर्ष पण 60 वर्षा पर्यंत
- जर पाळी थोड्या दिवसच रहात असेल तर दुःचिन्ह व त्रास जाण्या साठी
- 'हॉट फ्लॅशेस साठी, 60व्या वर्ष वया पलिकडेही घेता येते पण देखरेखीत व योग्य समुपदेशानाची गरज.
- योनी वाटे दररोज 2 आठवडे मग नंतर आठवड्यातून 3 वेळा 1 वर्ष
- जर महिलेला गरज वाटत असेल तर या पेक्षा अधिक काळ घेता येईल परंतु दक्षता व योग्य समुपदेशनाची आवश्यकता राहिल.
- ईस्ट्रोजन + प्रोजेस्टेरॉन 3 त 5 वर्ष दिल्या जावू शकते

12. एमएचटी उपचार केव्हा देण्यात येत नाहीत?

- ज्या महिलाना इस्ट्रोजनमुळे जोखिम असलेले कर्करोग लागण आहे अशांना देणे टाळावे.
- निदान झाले नाही असा योनी मार्ग रक्तस्त्राव
- 'एण्डोमेट्रियल हायपरप्लशिया'चे उपचार केलेले नसतील तेव्हा
- पूर्वी कारण न कळलेले रक्तगुठळी आजार किंवा सद्य नीला रक्तवाहिन्यांत रक्त गुठळी असल्यास तसेच उच्च रक्तदाब विकार असल्यास देणे उचित नाही.
- यकृत स्वास्थ्य बिघडलेले असता वा त्याचे अन्य विकार असल्यास

13. हार्मोन्स व्यतिरिक्त रजोनिवृत्ती बाबत त्रासदायक लक्षणे अन्य कोणत्या पध्दतीने हाताळता येतात?

- गॅबापेण्टिन
- व्हेन्लाफॅक्सिन
- पॅरोक्सेटिन फ्लुओक्सेटीन
- आयासोफ्लेवान्स
- लायकोपिन

14. रजोनिवृत्त महिलेसाठी गर्भाशयात बसविण्यांत येणारी 'लिव्होनॉरजेस्ट्रीयल' उपकरणाचे काय काम आहे?

- रजोनिवृत्ती आसपास
- गर्भनिरोधक उपकरण
- अवांछित गर्भाशयतून रक्तस्त्राव
- ज्या महिलांना तोंडावाटे प्रोजेस्टोजन्स चे दुष्परिणाम दिसतात तेव्हा

15. 'डेक्सा स्कॅन' कधी करावा?

- सर्व महिलांनी सामान्य रजोनिवृत्ती नंतर 5 वर्षांनी
- ज्यांना विशिष्ट जोखिम आहे
- अस्थीभंग (फ्रॅक्चर्स) झालेल्या कृष व अशक्त महिला
- क्ष किरण तपासणीत अस्थीविरलता दिसली असल्यास तसेच पाठीच्या मणक्यांतील हाडे दबलेल्या अस्थीभंग झालेल्या महिलांनी
- अस्थी मजबूत करण्यांचे औषध सुरु करण्या आधी

16. अस्थीविरलता (ऑस्टीयोपोरोसिस) होण्याची जोखिम कोणाला असते?

□जे बदलू शकत नाही अश्या जोखमी मध्ये खालील बाबी येतात

➤स्त्री लिंग

➤रजोनिवृत्ती

➤आधी दुर्बलते मुळे झालेला अस्थीभंग

➤घराण्यांत आधी ही व्याधी असलेला इतिहास

□जे बदलता येणे आपल्याला सहज शक्य असतात अश्या बाबीत खालील गोष्टी समावीष्ट आहेत

➤शारीरिक व्यायाम व कष्ट र्नायु बळकट करणे

➤बीएमआय

➤धुम्रपान

➤दारू दिवसाला 3 पेग पेक्षा कमी

➤कॅल्शियम

➤सूर्यदर्शन

➤पडण्या पासून बचाव