



इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी (महिलाओं और पुरुषों में क्लाइमेट्रिक के सभी पहलुओं के अध्ययन की सोसायटी)

रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद **मोटापा...**

निम्नलिखित खतरों का कारण बन सकता है

- हृदय रोग
- हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप)
- डायबिटीज (मधुमेह)
- नींद में सांस की रुकावट
- कैंसर
- ऑस्टियोआर्थराइटिस
- पार्श्विक स्वास्थ्य समस्याएं

मेनोपॉज के बाद अतिरिक्त वजन कम करें और रहें फिट

International Menopause Society
promoting education and research on all aspects of adult women's health
www.imsociety.org International Menopause Society, PO box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK
Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkimsims@btinternet.com

अधिक जानकारी के लिये: **Indian Menopause Society**
www.indianmenopauseociety.org
write to indianmenopauseociety@gmail.com
or call 09949621094 Executive Secretary, IMS, India, 8210,
Green Mansions, Near Green Hospital, NMDX Rd, Hyderabad.

बढ़ती हुई **मोटापे की समस्या** से प्रौढ़ महिलाओं के स्वास्थ्य पर खतरा बढ़ रहा है। मेनोपॉज के साथ बढ़ता हुआ वजन और शरीर की वसा के सम्बन्ध की सही जानकारी से आप अपने जीवन शैली और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए सकारात्मक कदम उठा सकती हैं।

मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) क्या है?

मेनोपॉज कोई बीमारी नहीं है, बस एक प्राकृतिक बदलाव है जो कि शरीर में गिरते हुए सैक्स हॉर्मोन का परिणाम है। एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन की मात्रा की कमी के कारण महिला स्वास्थ्य प्रभावित होता है। रजोनिवृत्ति को महिलाओं के "जीवन के बदलाव" का समय भी कहा जाता है, क्योंकि मासिक प्रक्रिया से मुक्त होने के साथ ही जनन क्षमता का भी अंत हो जाता है। ज़्यादातर महिलाओं को स्वाभाविक रूप से रजोनिवृत्ति 45 से 55 साल के बीच, औसत 51 वर्ष के आसपास हो जाती है पर भारतीय महिलाओं में रिचर्स आंकड़ों के अनुसार यह आयु 47.5 वर्ष है।⁽¹⁾

रजोनिवृत्ति के लक्षण / संकेत

रजोनिवृत्ति महिलाओं में गर्मी के बफारे (हॉट फ्लेश) और रात को अत्याधिक पसीना आना आम लक्षण है। अन्य लक्षणों में शारीरिक मांसपेशियों एवं जोड़ों में दर्द, त्वचा का सूखापन, शारीरिक सम्बन्धों में अनिच्छा, पेशाब का बार-बार आना और नींद की परेशानियां शामिल हैं। हॉर्मोन के बदलाव से मानसिक परेशानियां जैसे चिड़चिड़ापन, विचलित मनोदशा, आत्मविश्वास में कमी, स्मरण शक्ति में कमी एवं निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित होने लगती है।

एस्ट्रोजन की कमी के साथ सेरोटोनिन नामक तत्व भी कम हो जाता है जोकि मूड, भावनाओं और नींद को भी नियंत्रित करता है। रजोनिवृत्ति महिलाओं को अक्सर कई वर्षों तक इन परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।⁽²⁾

मोटापा और रजोनिवृत्ति

महिलाओं में उम्र के साथ मोटापे का खतरा बढ़ जाता है, रजोनिवृत्ति के समय निचले हिस्से की अपेक्षा पेट के ऊपरी हिस्से में वसा जमा होने लगती है। अत्याधिक पेट वसा और स्थूलता, हृदयरोग की संभावनाओं से जुड़ी हुई है।⁽³⁾

अन्तर्राष्ट्रीय मेनोपॉज सोसायटी (आई.एम.एस.) ने, (क्लाईमेट्रिक) पत्रिका में वैज्ञानिक अनुसंधानों से जुड़े तथ्यों पर समीक्षा को

प्रकाशित किया है।⁽⁴⁾ सोसायटी के निष्कर्ष अनुसार रजोनिवृत्त महिलाओं में हॉर्मोन बदलाव के समय जो पेट के चारों ओर चर्बी जमा हो जाती है उससे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य स्तर भी गिर जाता है। निश्चय ही एस्ट्रोजन थैरेपी से वसा का बढ़ना और उसके कारण शरीर के मेटाबॉलिज्म (चयापचय) के दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है। हालांकि, नैदानिक सिफारिश (गाइडलाईन) बनाने के लिए, मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन थैरेपी से मेटाबॉलिज्म पर अच्छे प्रभाव प्रमाणित करने हेतु अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है।

सोसायटी द्वारा की गई समीक्षा के मुख्य निष्कर्ष हैं :-

- प्रौढ़ महिलाओं में मोटापा एक प्रमुख स्वास्थ्य चिन्ता का विषय है।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् मोटापा हॉर्मोन बदलाव की वजह से ही नहीं बजाय उम्र बढ़ने के साथ अन्य कई कारणों से भी हो सकता है।
- रजोनिवृत्ति में एस्ट्रोजन के गिरते हुए स्तर के कारण केन्द्रीय पेट वसा (बैली) जमा हो जाती है।
- अन्य कारण जो कि इन महिलाओं में मोटापा बढ़ाते हैं, वे हैं – सुस्त दिनचर्या, पिछली गर्भावस्था अधिक में वजन बढ़ना, शिक्षा का अभाव, आनुवांशिक मोटापा, अवसाद के लिए ली गई दवाईयां और कैंसर का इलाज।
- मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग एवं हृदयघात, मानसिक आघात (स्ट्रोक) एवं स्तन, गर्भाशय और आंतों का कैंसर के लिए जोखिम स्तर बढ़ाता है।
- अधिक वजन से मानसिक बीमारियां, आत्मविश्वास की कमी, अवसाद एवं यौन क्षमता की कमी का भी कारण बन सकता है।
- अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को गंभीर रजोनिवृत्ति लक्षणों का अनुभव होना पाया गया है।
- केवल एस्ट्रोजन या एस्ट्रोजन प्रोजेस्टीन थैरेपी से वजन नहीं बढ़ता और यह रजोनिवृत्ति से जुड़े पेट वसा बदलाव को रोकने में सहायक पाई गई है।
- अतिरिक्त वजन को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है अधिक व्यायाम और कम खानपान। साथही शल्य चिकित्सा एवं दवाईयों के माध्यम से भी वजन कम किया जा सकता है।

सही वजन बनाये रखने का सफल तरीका है – जीवनशैली में परिवर्तन !

मुख्य 10 टिप्स जिनसे रजोनिवृत्ति के बाद वजन को रोका जा सकता है –

1. शारिरिक रूप से प्रतिदिन सक्रिय रहो (30 से 60 मिनट की मध्यम व्यायाम)।

प्रस्तुत है अभ्यास सूची ⁽⁶⁾ :-

अभ्यास (अवधि : 1 घंटे)	वजन एवं कैलोरी		
	160 पौंड	200 पौंड	240 पौंड
ऐरोबिक्स (जोर से)	533	664	796
ऐरोबिक्स (हल्की)	365	455	545
डांसिंग	219	273	327
फुटबाल	584	728	872
गोल्फ	314	391	469
नौका संचालन / रस्सी कूदना	438	546	654
दौड़ (5 मील प्रति घंटा)	606	755	905
ट्रेडमिल / सीढ़िया चढ़ना	657	819	981
तैराकी	423	528	632
ताई-चाई	219	273	327
टेनिस	584	728	872
सैर (3,5 मील प्रति घंटा)	314	391	469

2. प्रभावी वजन घटाने में समय लगता है इसलिए कैलोरी की मात्रा कम करे और धैर्य रखे। 50 वर्ष की आयु के दौरान एक दिन में 200 से कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसलिए 1500 से 1800 कैलोरी के सेवन से वजन कम किया जा सकता है।
3. आपका शुरु का वजन और शारिरिक गतिविधि पर निर्भर करता है आपके वजन घटने का स्तर। चुस्त दिनचर्या और कैलोरी में कमी का संयोजन, अतिरिक्त वजन प्रभावी रूप से कम करने का कारगर तरीका है।⁽⁶⁾
4. अपने फिटनेस प्रोगाम में शामिल किये हुए नियमित योगाभ्यास से संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है।

5. रजोनिवृत्ति पश्चात् हॉर्मोन थेरेपी से वजन बढ़ने का कोई सम्बन्ध नहीं है, परन्तु इससे पेट वसा के संचय को रोकने में मदद मिल सकती है।
6. मेनोपॉजल हॉर्मोन थेरेपी और टाईप – 2 मधुमेह की कम दर का सीधा संबंध है।
7. एक्यूपंचर और चीनी हर्बल दवाईयां वजन घटाने के लिए फायदेमंद हो सकती है। हालांकि आहार और दिनचर्या में बदलाव की तरह इन तरीकों को भी व्यक्तिगत प्रतिबद्धता की आवश्यकता है।
8. रजोनिवृत्ति पश्चात् का केन्द्रिय वजन और इन्सूलिन प्रतिरोध साथ जुड़ा हुआ है। इसी कारण मेटफारमीन के उपयोग से चयापचाय परिवर्तन एवं टाईप-2 मधुमेह परिवर्तन भी रोका जा सकता है।
9. संतुलित आहार और व्यायाम के लिए अपने मित्रों और परिवार का सहयोग लें।
10. रजोनिवृत्ति प्रबंधन एक मौका है भविष्य में संभावित बीमारियों से बचने का, स्वास्थ्य सुधार का और साथ ही जीवन गुणवत्ता बनाये रखने का।

वैधानिक चेतावनी :

यह जानकारी एक विशेष महिला की परिस्थितियों के लिए प्रासंगिक नहीं हो सकती सदैव व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल के लिए चिकित्सक के साथ चर्चा की जानी चाहिए। यह प्रकाशन सिर्फ जानकारी प्रदान करता है, अंतरराष्ट्रीय मेनोपॉज सोसायटी किसी भी नुकसान के लिए जिम्मेदार नहीं है।

हिन्दी अनुवादक :

डॉ. सुनिता खण्डेलवाल

पूर्व अध्यक्ष, इण्डियन मेनोपॉज सासायटी

भारतीय प्रतिनिधि, अन्तरराष्ट्रीय मेनोपॉज सोसायटी

वेबसाइट : www.indianmenopausesociety.org