



INTERNATIONAL MENOPAUSE SOCIETY

THE SOCIETY FOR THE STUDY OF ALL ASPECTS OF THE CLIMACTERIC IN MEN AND WOMEN

इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी

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

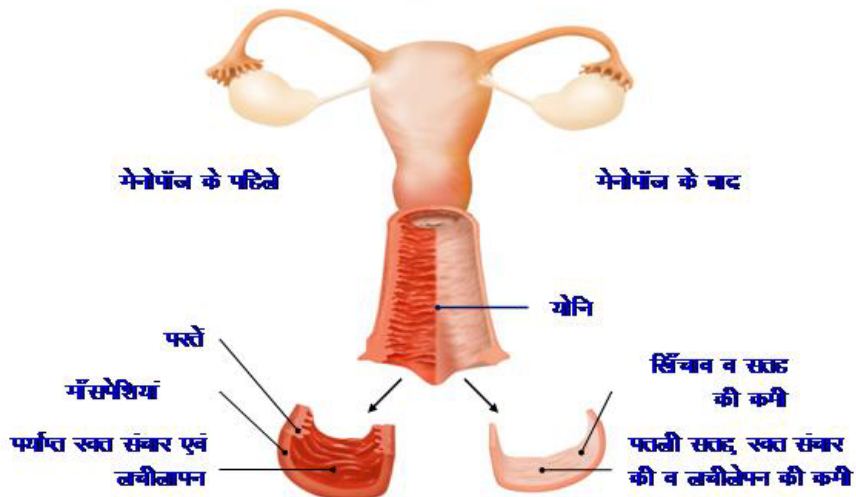
रजोनिवृत्ति के साथ एक बदलाव : योनि शोष (वेजाइनल एट्रोफी)

- बढ़ती उम्र के साथ महिलायें अपनी योनि और मूत्रांगों में जो परिवर्तन अनुभव करती हैं उसका मुख्य कारण है – गिरता हुआ एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर।
- ये परिवर्तन, सूखापन, जलन, खुजली और संभोग के समय दर्द इत्यादि पैदा करते हैं जिन्हें वेजाइनल एट्रोफी के लक्षण अनुभव कहा जाता है। इस समस्या से तकरीबन चालीस प्रतिशत रजोनिवृत्त महिलायें प्रभावित होती हैं। इसलिये अपने चिकित्सक के साथ इन मुद्दों को उठाने में शर्मिंदा न महसूस करें।
- मेनोपॉज के कुछ लक्षण—अनुभव जैसे हॉट फ्लैशस (गर्मी के बफारे) जो गुजरते समय के साथ खत्म हो जाते हैं, उसके विपरीत एट्रोफी, समय के साथ बढ़ती चली जाती है।
- प्राकृतिक रजोनिवृत्ति के पश्चात् या सर्जिकल मेनोपॉज (जिसमें अण्डाशय निकाल दिये हों) या कुछ मेडिकल बीमारियों जिसके इलाज में कीमोथैरेपी या रेडियोथैरेपी का प्रयोग हुआ हो (जिससे अण्डाशय की कार्य शक्ति नष्ट हो गयी हों) इन सभी अवस्थाओं में वेजाइनल एट्रोफी हो जाती है।
- आप किस तरह अपनी योनि, मूत्र मार्ग व बाहरी जननांगों का स्वास्थ्य बनाये रख सकती हैं, इसी विषय पर यह पुस्तिका सलाह प्रदान करती है।

योनि स्वास्थ्य के लिए एस्ट्रोजन क्यों महत्वपूर्ण है ?

- योनि मार्ग में स्वस्थ ऊतक (टिशू) बनाये रखने के लिए एस्ट्रोजन का पर्याप्त स्तर जरूरी है।
- योनि मार्ग की ऊपरी सतह में एस्ट्रोजन रिसेप्टर्स होते हैं जो कि हार्मोन के प्रभाव में इस सतह को मोटा और लचीला बनाये रखते हैं।
- रक्त में एस्ट्रोजन का संचार कम होने के साथ ही वेजाइनल वाल (योनि सतह) सूखी व पतली हो जाती है।

रजोनिवृत्ति के पश्चात् योनि मार्ग में परिवर्तन



- प्राकृतिक रूप से स्वस्थ योनि अम्लीय होती है, लेकिन रजोनिवृत्ति के साथ ही यह क्षारीय हो सकती है जो महिलाओं के मूत्रांगों में संक्रमण की स्थिति उत्पन्न कर देती है।
- बाहरी जननांगों में भी, बढ़ती उम्र के साथ परिवर्तन आते हैं। वसा ऊतकों की कमी से सिकुड़न हो जाती है, जिससे अतिसंवेदनशील क्लोस्टोरिस वाला क्षेत्र बाहरी सतह पर आने के कारण परेशानी हो सकती है।
- अंदर की माँसपेशियाँ कमजोर होने के साथ ही पेशाब संबंधी विकार जैसे बार-बार पेशाब लगना व पेशाब पर नियंत्रण रखने में कठिनाई अनुभव होती है।

वेजाईनल एट्रोफी से क्या लक्षण अनुभव होते हैं?

- जलन, खुजली, खिँचाव या अन्य असुविधा।
- योनिस्त्राव की कमी के कारण सूखापन हो जाता है जिससे संभोग में दर्द या असहनीयता महसूस होती है।
- हल्की चोट या घर्षण से सूखी अंदरूनी सतह तड़क सकती है जिससे मामूली रक्त स्त्राव भी हो सकता है।
- एट्रोफिक वेजीनार्इटिस (सूजन) से पेशाब करते समय दर्द व संक्रमण भी हो सकता है।
- बढ़ती योनि क्षारीयता के कारण लगातार बदबूदार स्त्राव भी हो सकता है, जो कि गलती से फंगस (फंफूंद) संक्रमण भी माना जा सकता है।

मैं किस तरह से इस योनि जलन व बाहरी अन्य परेशानी को कम कर सकती हूँ?

- प्राकृतिक रेशों से बने सूती वस्त्र पहनें। अंतः वस्त्र नियमित रूप से बदले और रात को यथा संभव नहीं पहिनें।
- कसे हुए तंग कपड़ों में अधिक पसीना आता है इसलिये इनका उपयोग कम से कम समय के लिए ही करें। गीले वस्त्र या पसीने से भीगे हुए वस्त्र व्यायाम के तुरंत बाद ही बदल डालें।
- सुगंधित उत्पादों से कपड़ों की धुलाई नहीं करें। एलर्जी के लक्षण अनुभव होने पर अच्छे धुलाई पाऊंडर से दो-तीन बार वस्त्र खगोलें।
- स्प्रे, ड्यूशिंग आदि से बचे एवं टेम्पून व सुगंधित पैड अथवा टिशू पेपर (नेपकिन) का उपयोग न करें।
- अगर जलन व खिँचाव है तो शेविंग या वैक्सिंग नहीं करें।
- शुद्ध कोमल जल से जननांगों को साफ रखें और साबुन की अपेक्षा सोप क्रीम, शॉवर जैल, बबल बॉथ इत्यादि अन्य विकल्प अपनायें।
- शारीरिक संबंधों में सक्रियता, वास्तव में आपको इन परेशानियों में सुधार ला सकती है क्योंकि उत्तेजक अवस्था में रक्त संचार बढ़ता है जो कि योनि ऊतक स्वस्थ बनाये रखने में सहायक होता है। (नीचे उपचार देखें)
- जननांगों के संक्रमण से बचने के लिए हमेशा सुरक्षित संभोग संबंध बनाये।
- धूम्रपान न करें। धूम्रपान के कारण रक्त प्रवाह में कमी हो जाती है। प्रभावित योनि कोशिकाओं की एट्रोफी होने की संभावना भी अधिक होती है। धूम्रपान का सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

क्या उपचार उपलब्ध हैं?

- ठण्डे जल से धोना या दबाकर सफाई करने से खुजली व खिँचाव में आराम आता है। एक लीटर पानी में आधी चम्मच सोडा बाई कार्बोनेट घोले और कपड़े में भिगोकर कोमलता से तीन बार लगायें और सुखायें। बाहरी जननांगों को सूखा व ठण्डा रखें और खुजली न करें। इस उपचार से आराम नहीं आने पर तुरंत स्त्री रोग चिकित्सक से जाँच व उपचार करवायें।

- वेजाईनल ल्यूब्रीकेंट्स, घर्षण कम करके संभोग को सुखद बना सकते हैं। के-वाई जैली के साथ कंडोम का उपयोग सुरक्षित है पर तैलीय ल्यूब्रीकेंट्स का उपयोग कंडोम के साथ नहीं करना चाहिए।
- बादाम या नारियल का प्राकृतिक तेल इस स्थिति में सहायक होता है, पर अप्राकृतिक तेल या मरहम से सूजन व खुजली की परेशानी और बढ़ सकती है।
- विटामिन 'ई' के (कैप्सूल या क्रीम) के उपयोग से आराम मिल सकता है।
- नेचुरल फायटोएस्ट्रोजन भी संभवतः प्रभावशीलता के कारण उपयोग किये जाते हैं, पर लम्बे समय के लिए उपयोग के लिए, सुरक्षित आंकड़ें अभी उपलब्ध नहीं हैं।

चिकित्सकीय उपचार

- सही निदान के लिए चिकित्सक की सलाह महत्वपूर्ण है। सभी कारणों की सम्पूर्ण जाँच करके आवश्यक दवाईयाँ दी जाती हैं।
- प्राकृतिक रजोनिवृत्ति (गर्भाशय की उपस्थिति में) वेजाईनल एस्ट्रोजन (पैच, गोली, जैल) के साथ प्रोजेस्ट्रोन (मिश्रित थेरेपी) गर्भाशय कैंसर के खतरों को कम करने लिए आवश्यक है। परन्तु हिस्ट्रिकटॉमी (गर्भाशय निष्कासन शल्य चिकित्सा) के पश्चात्, मात्र एस्ट्रोजन ही पर्याप्त होता है।

— — —

इन्टरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी, आस्ट्रेलियन मेनोपॉज सोसायटी की आभारी हैं जिन्होंने मूलतः यह जानकारी तैयार कर, इसके वैश्विक उपयोग की अनुमति प्रदान की।

प्रत्येक महिला के लिए यह मेडीकल व वैज्ञानिक जानकारी प्रासंगिक नहीं भी हो सकती है, अतः हमेशा अपने चिकित्सक से चर्चा कर, सलाह लेनी चाहिये।

हिन्दी अनुवादक :

डॉ. सुनिता खण्डेलवाल

पूर्व अध्यक्ष, इण्डियन मेनोपॉज सोसायटी

ई-मेल : sunila.khandelwal@gmail.com

वेबसाइट : www.indianmenopausesociety.org