

বিশ্ব মেনোপজ দিবস ২০২৪



প্রতিপাদ্য:
মেনোপজ এবং মেনোপজ হরমোন থেরাপি

আন্তর্জাতিক মেনোপজ সংস্থা (IMS) বিশ্ব মেনোপজ দিবসে (১৮ই অক্টোবর) চেষ্টা করেন এই দিনে সকল মেনোপজ বিশেষজ্ঞদের মতামত একত্রিত করে ছোট পুস্তিকা আকারে প্রকাশ করতে, যেখানে মেনোপজ দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয়টি তুলে ধরেন এবং এটি মধ্যবয়স্ক বিশ্বের সকল সাধারণ নারীদের জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে যথেষ্ট ভূমিকা রাখে ও সাহায্য করে থাকে।

বিশ্ব মেনোপজ দিবস ২০২৪

যদিও মেনোপজ ও মেনোপজ হরমোন (MHT) বিষয়টি পৃথিবীর বহু অংশে সমাদৃত কিন্তু এখনও অনেক দেশ রয়েছে যেখানে এই বিষয়টি তেমন গুরুত্ব পাচ্ছে না। সেজন্যই IMS এবারের বিশ্ব মেনোপজ দিবসে প্রতিপাদ্য বিষয় নির্ধারণ করেছে 'মেনোপজ হরমোন থেরাপি' (MHT)। IMS এর উদ্দেশ্য এই পুস্তিকার মাধ্যমে বিশ্বের সকল মহিলা MHT সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণালব্ধ তথ্য জানতে পারেন, তাদের জ্ঞান বৃদ্ধি করা, যা কিনা তাদেরকে কোনটি তার জন্য সবচেয়ে সঠিক ঔষধ প্রয়োজ্য হবে- সেটি ইচ্ছেমত বেছে নিতে সক্ষম হন।

এবারে MHT সম্পর্কিত পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আলোচনা হয়েছে। পৃথিবীর যে প্রান্তেই আপনি থাকুন এটি পড়ে MHT সম্পর্কে আপনি জানতে পারবেন। বিষয়গুলো হচ্ছে MHT (মেনোপজ হরমোন থেরাপি)-

১. কে গ্রহণ করবেন? কাদের জন্য MHT প্রয়োজন?
২. কি গ্রহণ করবেন?
৩. কখন গ্রহণ করবেন?
৪. কেনইবা গ্রহণ করবেন?
৫. কোথায় MHT পাবেন?

১. কে বা কারা MHT ব্যবহার করবেন?

স্বাস্থ্য সেবাদানকারীরা (Health Care Providers) যে সকল মহিলাগণ মেনোপজ এর উপসর্গ নিয়ে আসেন তাঁদের কষ্ট লাঘবের জন্য অথবা উপসর্গ নিরাময় করার লক্ষ্যে MHT প্রেসক্রিপশন করে থাকেন।

সাধারণত MHT নিম্নের উপসর্গগুলো লাঘবের চেষ্টা করে-

- » অতিরিক্ত গরম লাগা (Hot Flashes): মহিলারা হঠাৎ করে অসম্ভব গরম অনুভব করেন, বিশেষত মুখমণ্ডলে, শরীরের উপরের অংশে তারপর ঘামতে শুরু করেন।
- » রাতে ঘেমে যাওয়া (Night Sweat): রাতে ঘুম ভেঙ্গে যায় এবং অস্বাভাবিক ভাবে ঘেমে ভিজে যায়। একারণে ঘুমের যথেষ্ট ক্ষতি হয়।
- » যোনীপথের শুষ্কতা (Vulvovaginal Atrophy/GSM): যোনীপথ, মুত্রথলি মেনোপজের ফলে ভীষণ শুষ্ক হয়ে যায় ফলে স্বামীসহবাস প্রচণ্ড কষ্ট কর হতে থাকে এবং প্রস্রাবের প্রদাহ হয়, জ্বালাপোড়া করে, ঘন ঘন প্রস্রাব ও প্রস্রাব চেপে ধরা অসহ্য হয়ে ওঠে।
- » উপরোক্ত সমস্যা বা উপসর্গ হলে MHT সেবন বা গ্রহণ করা প্রয়োজন হয়। আপনাদের যাদের এই সমস্যাগুলো হবে, MHT গ্রহণ করলে তা অনেকাংশে লাঘব হবে।
- » আর একটি গ্রুপের নারীদের যাদের সঠিক বয়সের আগে (৪৫ বছরের নীচে) মেনোপজ হয়ে যায় বা যাদের POI (Primary Ovarian Insufficiency) রয়েছে তাদেরকেও অবশ্যই MHT গ্রহণ করতে হবে। কেননা তাদের উপসর্গ না থাকলেও MHT তাঁদের হৃদরোগ, হাড়ক্ষয় ও মস্তিষ্কের ক্ষয়কে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

কাদের জন্য MHT এর প্রয়োজন নেই

যে সকল নারীদের প্রাকৃতিকভাবে (৪৫ বছরের পরে) মেনোপজ হয়, যাদের কোন উপসর্গ বা সমস্যা নেই তাদের MHT গ্রহণের প্রয়োজন পড়ে না। অনেকে ভাবেন MHT নিলে নতুন করে যৌবনের ঝর্ণা বইয়ে দেবে। এমনটি ভাবা ঠিক নয় কেননা এটির সপক্ষে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি বা তথ্য নেই। মনে রাখতে হবে শুধুমাত্র বার্ষিক্য প্রতিরোধের জন্য বা মস্তিষ্কের ক্ষয় প্রতিহত করার জন্য MHT সেবন অনুমোদিত নয়।

আবার যে সকল নারীদের অসুস্থতা রয়েছে যেমন স্তন ক্যান্সার, রক্তে জমাট বাঁধা (Thrombosis) তারা হুটহাট করে MHT নিতে পারবেন না। খুব অস্বস্তিকর উপসর্গ হলে আপনারা ডাক্তারদের জানাবেন। তাঁরা আপনাদের বিষয় ইতিহাস নেবেন, পরীক্ষা নিরীক্ষা করে যদি মনে করেন MHT আপনার একান্ত প্রয়োজন তাঁরা আপনার সাথে বিস্তারিত আলোচনা (Counseling) করে আপনার জন্য প্রয়োজ্য MHT বেছে নিতে সাহায্য করবেন। সুতরাং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ নারীদের ক্ষেত্রে MHT দেবার আগে এটির উপকারীতা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও ঝুঁকি সমূহ নিয়ে বিষয় আলোচনার অতিশয় প্রয়োজন রয়েছে।

২. MHT কি এবং কি কি ধরনের MHT পাওয়া যায়?

MHT এক প্রকার হরমোন যেটিতে Estrogen একা অথবা Progesterone এর সাথে থাকে। মেনোপজ হলে মহিলাদের ডিম্বাশয় থেকে নিঃসারিত এই হরমোনগুলো ক্রমাগত ভাবে নিঃশেষ হয়ে যায়। ইস্ট্রোজেনের অভাবে মহিলারা মেনোপজ সংক্রান্ত উপসর্গগুলো অনুভব করেন। তখন MHT দিতে পারলে উপসর্গ গুলো বেশকিছু লাঘব হয়।

ইস্ট্রোজেন হচ্ছে মূলত MHT যা অতিরিক্ত গরমলাগা, ঘেমে যাওয়া, ভুলে যাওয়া প্রতিহত করতে পারে। Progesterone হরমোনটি ইস্ট্রোজেনের সাথে মিশিয়ে দিতে হয় সেইসব নারীদের যাদের জরায়ু রয়েছে কেননা এটি জরায়ুর ভেতরের আবরণের অস্বাভাবিক কোষবিস্তার (Proliferation) কে রোধ করে। তবে যাদের জরায়ু নেই মানে অপারেশন হয়েছে তাদের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র ইস্ট্রোজেন নিলেই চলবে। কি কি ধরনের MHT রয়েছে-

- » মুখে খাবার বড়ি
- » চামড়ায় লাগানোর প্যাচ, জেল, স্প্রে
- » যোনীপথে ব্যবহারের জন্য মলম, জেল বড়ি ও রিংডা

৩. কখন MHT শুরু করতে এবং কখন শেষ করতে হবে?

শুরু: মেনোপজের কিছু আগে থেকে উপসর্গ শুরু হলে অথবা মেনোপজের সময় উপসর্গ হলে যা মহিলাদের যাপিত জীবনকে ব্যাহত করে তখন MHT শুরু করা প্রয়োজন। এছাড়া যাদের আগে আগে, অপরিপক্ক মেনোপজ (৪৫ বছরের নীচে) হয় বা যে নারীরা POI তে ভুগে থাকেন তাদের MHT শুরু করা অতীব জরুরী।

শেষ: এমন কোন কঠিন নিয়ম নেই যে এতদিন পর অবশ্যই MHT বন্ধ করতে হবে। এটি নির্ভর করবে মহিলাদের উপসর্গ বেশী রয়েছে কিনা তবে এবিষয়টি তার সেবাদানকারীর সাথে আলোচনা করে যথাসময়ে বন্ধ করতে পারবেন।

MHT কি অনেক লম্বা সময় ব্যবহার করা যাবে?

লম্বা সময় ব্যবহার করা যেতে পারে তবে এক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সার ও রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি সামান্য বাড়তে পারে সেক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। পরীক্ষা নিরীক্ষা করে যদি মনে হয় MHT উপকার ঝুঁকির চাইতে বেশী হবে সেক্ষেত্রে MHT লম্বাসময় ব্যবহার করা যেতে পারে।

পেরিমেনোপজ: মেনোপজে উল্লীর্ণ হবার কিছু মাস/বছর আগের সময় এলোমেলো মাসিক হতে পারে। সেক্ষেত্রে ইতিহাস নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা করে যদি কোন ঝুঁকি না থাকে তাহলে মহিলাগণ MHT সেবন করতে পারেন যা কিনা মাসিককেও নিয়ন্ত্রনে রাখতে পারে। তবে সামান্য স্তনে ব্যাথা অনুভব হতে পারে।

পোস্টমেনোপজ: মেনোপজের পরে MHT ব্যবহারের অনুমোদন করা হয়, যদি উপসর্গ দেখা দেয়। তবে সর্বক্ষেত্রেই HCP বা ডাক্তারের পরামর্শ নেবার প্রয়োজন রয়েছে।

৪. কেন MHT গুরুত্বপূর্ণ?

MHT অতি গুরুত্বপূর্ণ। কেননা এটি-

- » মেনোপজ উপসর্গগুলোকে নিরাময় করে। যেমন- অতিরিক্ত গরম লাগা, ঘেমে যাওয়া, ভুলে যাওয়া ও যোনীপথে অতিরিক্ত শুষ্ক হওয়া এগুলোর লাঘব করে।

» MHT হাড়ক্ষয় প্রতিরোধ করে থাকে এবং হাড়ের ঘনত্ব রক্ষা করে।

» MHT হৃদযন্ত্রকে যত্নে রাখে এবং অনেকক্ষেত্রে হৃদরোগ প্রতিরোধ করে।

তবে মনে রাখা দরকার MHT সকলের জন্য সমানভাবে ব্যবহার করা যায় না। এটি ব্যবহারের স্তর ক্যান্সার, রক্তে জমাট বাঁধা ও ষ্ট্রোকের সামান্য ঝুঁকি রয়েছে। এই ঝুঁকিগুলো নির্ভর করে মহিলাদের বয়স, স্বাস্থ্য জটিলতা, কত সময় ধরে MHT গ্রহণ করে আসছেন এগুলোর উপরে। তবে সেবাদানকারী এগুলো সবকিছু বিবেচনা করেই MHT এর উপদেশ দিয়ে থাকবেন।

৫. MHT কোথায় পাওয়া যাবে?

সাধারণত যে কোন ফার্মেসিতে পাওয়া যাবার কথা। তবে কোন কোন দেশে কোন কোন ধরন নাও পাওয়া যেতে পারে। যেমন বাংলাদেশে চামড়ার MHT Patch পাওয়া যায় না। আরও তথ্য পেতে হলে IMS Website গিয়ে দেখে নিতে হবে।

শেষে কিছু কথা

সেবাদানকারীদের সাথে কথা বলুন: মেনোপজ একটি প্রাকৃতিক অধ্যায়। নারীর জীবনে এ সময় অনেক রকম উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যেমন- অতিরিক্ত গরম লাগা, অস্বস্তিকর ঘেমে যাওয়া, হাড়ক্ষয় হওয়া ও যোনীপথ শুষ্ক হয়ে যাওয়া। যদি এই উপসর্গগুলো আপনার জীবন যাত্রাকে ব্যাহত করে তবে অবশ্যই আপনি নিজের জীবনের মান উন্নয়নের জন্য ডাক্তার এর প্রয়োজনীয় উপদেশ গ্রহণ করুন। পরিবর্তিত জীবন যাত্রার পাশাপাশি MHT এর প্রয়োজন হতে পারে।

তথ্য জানতে হবে

সমাজে যে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে MHT ও মেনোপজ সম্পর্কে। সেগুলোকে গুরুত্ব না দিয়ে বিভ্রান্তিভিত্তিক তথ্যগুলো জানুন এবং সেগুলোর ওপর নির্ভর করুন। MHT নেবার সময় এটির উপকারিতা ও ঝুঁকিগুলো জেনে নিন এবং আপনার সেবাদানকারীর সাথে আলোচনা করুন তাহলে দেখবেন অতি সহজে আপনার জন্য যেটি সবচাইতে সঠিক MHT সেটি বেছে নিতে অনেক সুবিধা হবে।

IMS চাইবে সারা বিশ্বের সকল নারীদের এই নিরব কষ্টের সমাধান হোক এবং নারীদের স্বাস্থ্য সেবার মান অনেক উন্নত হোক। MHT হয়ত এক্ষেত্রে বিশাল ভূমিকা পালন করবে।