

# World Menopause Day

2024



## रजोनिवृत्ति और रजोनिवृत्ति हार्मोन चिकित्सा

विश्व रजोनिवृत्ति दिवस की संस्थापक, इंटरनेशनल मेनोपॉज सोसायटी (आई.एम.एस.) वैश्विक स्तर पर महिलाओं के अनुभव को बेहतर बनाने के लिए रजोनिवृत्ति और मध्य आयु वर्ग की महिलाओं के स्वास्थ्य पर विश्व के अग्रणी विशेषज्ञों को एक साथ लाती है।

### विश्व रजोनिवृत्ति दिवस 2024

हालांकि दुनिया के कुछ हिस्सों में रजोनिवृत्ति और रजोनिवृत्ति हार्मोन थेरेपी (MHT) को अच्छी तरह से समझा जाता है, फिर भी उन्हें अभी भी बहुत कम ध्यान दिया जाता है या अन्य जगहों पर विवादास्पद बना हुआ है। यही कारण है कि हमने इसे इस वर्ष के विश्व रजोनिवृत्ति दिवस (18 अक्टूबर) के आधिकारिक विषय के रूप में चुना है। हमारा लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि हम आपको पूरी तरह से सूचित विकल्प बनाने के लिए साक्ष्य-आधारित संसाधनों के साथ सशक्त बनाएं।

इस पत्रक में, आप MHT के 5Ws, "कौन, क्या, कब, क्यों और कहाँ" के बारे में जानेंगे, जो आपको मार्गदर्शन देंगे, चाहे आप दुनिया में कहीं भी हों।

## रजोनिवृत्ति हार्मोन थेरेपी (MHT) के 5 Ws एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

### 1. एमएचटी किसके लिए है?

यदि आप ऐसे लक्षणों से जूझ रहे हैं जो आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (जैसे डॉक्टर, नर्स, आदि) आपको MHT दे सकता है। यह निम्न में मदद कर सकता है:

- **गर्म चमक:-** चेहरे और शरीर के ऊपरी हिस्से में अचानक गर्मी महसूस होना, जिसके बाद अक्सर पसीना आना।
- **रात का पसीना:-** पसीने से लथपथ होकर जागना, जिससे नींद में खलल पड़ सकता है।
- **योनि का सूखापन:-** सेक्स को असुविधाजनक और यहां तक कि दर्दनाक बनाना, मूत्र संक्रमण का खतरा बढ़ाना।
- **मूत्र संबंधी लक्षण:-** बार-बार या तुरन्त बाथरूम जाने की आवश्यकता महसूस होना।

एमएचटी की सिफारिश निम्नलिखित के लिए भी की जाती है:

- **समय से पहले डिम्बग्रंथि अपर्याप्तता:**-जब रजोनिवृत्ति 40 वर्ष की आयु से पहले होती है। भले ही कोई लक्षण न हों, एमएचटी ऑस्टियोपोरोसिस (कमजोर हड्डियों), हृदय रोग और मस्तिष्क संबंधी समस्याओं जैसी स्थितियों से बचाने में मदद करता है।
- **शीघ्र रजोनिवृत्ति:**-यदि रजोनिवृत्ति 45 वर्ष की आयु से पहले होती है, तो एमएचटी की पेशकश की जा सकती है, भले ही कोई लक्षण न हों, क्योंकि यह दीर्घकालिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

### कैसे एमएचटी की आवश्यकता नहीं हो सकती?

जो महिलाएं प्राकृतिक उम्र (45 के बाद) में रजोनिवृत्ति से गुजरती हैं और उन्हें कोई परेशान करने वाले लक्षण नहीं होते हैं, उन्हें आमतौर पर MHT की आवश्यकता नहीं होती है। कुछ लोगों का मानना है कि MHT एक “फाउनटेन ऑफ यूथ”, पर वहाँ इसके लिए बहुत कम वैज्ञानिक प्रमाण हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि MHT की सिफारिश केवल बुढ़ापे, स्मृति हानि या मनोभ्रंश को रोकने के लिए नहीं की जाती है।

### मौजूदा चिकित्सा स्थितियों वाली महिलाएं

स्तन कैंसर और रक्त के थक्के जैसे कुछ चिकित्सा इतिहास वाली महिलाओं को अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी चाहिए कि क्या MHT उनके लिए सुरक्षित है। MHT का उपयोग करने का निर्णय लेना एक व्यक्तिगत विकल्प है और इसमें आपके स्वास्थ्य इतिहास को जानने वाले स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ लाभों और जोखिमों के बारे में चर्चा शामिल होनी चाहिए।



## 2. एमएचटी क्या है?

एमएचटी उन हार्मोनों की पूर्ति करता है जो रजोनिवृत्ति के बाद आपके शरीर में बनना बंद हो जाते हैं। ये हार्मोन, विशेष रूप से एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन, रजोनिवृत्ति के लक्षणों को प्रबंधित करने और आपके स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

- **एस्ट्रोजन:** MHT में इस्तेमाल किया जाने वाला मुख्य हार्मोन। यह हॉट फ्लश, रात में पसीना आना और योनि का सूखापन कम करने में मदद करता है।
- **प्रोजेस्टेरोन:** यह उन महिलाओं को दिया जाता है जिनका गर्भाशय अभी भी मौजूद है। यह एस्ट्रोजन लेने पर गर्भाशय की परत को बहुत ज़्यादा बढ़ने से बचाने में मदद करता है।



## एमएचटी के प्रकार

एमएचटी को विभिन्न रूपों में लिया जा सकता है जिनमें शामिल हैं:-

- **गोलियाँ:-** लेना आसान है, लेकिन रक्त के थक्के का खतरा अधिक हो सकता है।
- **पैच, स्प्रे और जैल:-** ये त्वचा के माध्यम से अवशोषित हो जाते हैं और अक्सर कुछ जोखिम कारकों वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित होते हैं।
- **योनि क्रीम, जैल, गोलियां और रिंग:-** अक्सर सेक्स के दौरान योनि में सूखापन या असुविधा जैसे लक्षणों के लिए उपयोग किया जाता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कस्टम-कंपाउंडेड बायोइडेंटिकल हार्मोन थेरेपी की सिफारिश नहीं की जाती है, क्योंकि इसमें विनियमन, कठोर सुरक्षा और प्रभावकारिता परीक्षण, बैच मानकीकरण और शुद्धता के मापदंड का अभाव होता है।

## 3. एमएचटी कब शुरू और बंद किया जाना चाहिए?

### कब शुरू करें

- **लक्षण से राहत:-** एमएचटी तब शुरू हो सकता है जब रजोनिवृत्ति के लक्षण जैसे गर्मी की लहरें और रात में पसीना आना दैनिक जीवन में हस्तक्षेप करना शुरू कर देते हैं।
- **समय से पहले रजोनिवृत्ति और समय से पहले डिम्बग्रंथि अपर्याप्तता:-** शीघ्र रजोनिवृत्ति या समय से पहले डिम्बग्रंथि अपर्याप्तता वाली महिलाओं के लिए, हड्डियों के पतले होने (ऑस्टियोपोरोसिस) और हृदय रोग जैसी दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करने के लिए जितनी जल्दी हो सके एमएचटी शुरू करने की सिफारिश की जाती है।





## कब रुकें

- एमएचटी को कब बंद करना है, इसके लिए कोई तय नियम नहीं है। कुछ महिलाएं इसे केवल कुछ सालों तक इस्तेमाल करती हैं, जबकि अन्य को लंबे समय तक इसकी ज़रूरत पड़ सकती है।
- यह जानना महत्वपूर्ण है कि क्या एमएचटी जारी रखना आपके लिए सही विकल्प है या नहीं, इसके लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाता से नियमित रूप से जांच करवाना आवश्यक है।

## दीर्घकालिक उपयोग

एमएचटी का इस्तेमाल आप कितने समय तक कर सकते हैं, इस पर कोई निर्धारित सीमा नहीं है, लेकिन लंबे समय तक इस्तेमाल से कुछ छोटे जोखिम हो सकते हैं, जैसे कि स्तन कैंसर या रक्त के थक्के बनने की संभावना बढ़ जाना। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके व्यक्तिगत स्वास्थ्य इतिहास के आधार पर इन जोखिमों को लाभों के विरुद्ध तौलने में मदद करेगा, और आपको इस जोखिम: लाभ संतुलन पर कम से कम वार्षिक चर्चा करनी चाहिए। प्रीमेनोपॉज़ और पोस्टमेनोपॉज़

## चर्चा करनी चाहिए। प्रीमेनोपॉज़ और पोस्टमेनोपॉज़

- **perimenopause:** रजोनिवृत्ति से पहले का समय जब मासिक धर्म अनियमित हो जाता है। इस समय के दौरान कभी-कभी MHT का उपयोग किया जा सकता है, लेकिन इससे कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे स्पॉटिंग या स्तन टेंडरनेस।
- **रजोनिवृत्ति के बाद:** -रजोनिवृत्ति के बाद, एमएचटी अभी भी लक्षणों में मदद कर सकता है, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए कि इसकी अभी भी आवश्यकता है, एक स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाता के साथ नियमित रूप से समीक्षा की जानी चाहिए।

## 4. एमएचटी क्यों महत्वपूर्ण है?

### एमएचटी पर विचार क्यों करें?

एमएचटी महिलाओं को रजोनिवृत्ति के चुनौतीपूर्ण लक्षणों का प्रबंधन करने में मदद करता है और उन स्थितियों से बचाता है जो रजोनिवृत्ति के बाद अधिक आम हो जाती हैं, जैसे:

- **गर्मी का अहसास और रात को पसीना आना:**-रजोनिवृत्ति के सबसे आम और अक्सर विघटनकारी लक्षण।
- **योनि संबंधी लक्षण:**-जैसे सूखापन या बेचैनी, जो यौन स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है।
- **हड्डियों का स्वास्थ्य:**-एमएचटी ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में मदद करता है, जो एक ऐसी स्थिति है जो हड्डियों को कमजोर बनाती है और फ्रैक्चर का कारण बन सकती है।
- **हृदय स्वास्थ्य:**-कुछ महिलाओं के लिए, एमएचटी हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है, विशेष रूप से जब इसे रजोनिवृत्ति संक्रमण के समय के करीब शुरू किया जाता है।



## उसके खतरे क्या हैं?

यद्यपि एमएचटी अनेक लाभ प्रदान करता है, फिर भी इसमें कुछ छोटे जोखिम भी हैं:

- **स्तन कैंसर:**-जोखिम में थोड़ी वृद्धि होती है, विशेष रूप से दीर्घकालिक उपयोग के साथ।
- **रक्त के थक्के:**-एमएचटी के कुछ रूपों, जैसे टैबलेट, के साथ यह जोखिम अधिक होता है।
- **आघात:**-वृद्ध महिलाओं या कुछ विशेष स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त महिलाओं को अधिक खतरा हो सकता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि ये जोखिम आप पर किस प्रकार लागू होते हैं, इसके लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाता के साथ व्यक्तिगत चर्चा करना महत्वपूर्ण है।



## 5. आप एमएचटी कहां से प्राप्त कर सकते हैं?

### एमएचटी तक पहुंच

एमएचटी आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के माध्यम से उपलब्ध है, लेकिन पहुंच इस बात पर निर्भर हो सकती है कि आप कहां रहते हैं। कुछ क्षेत्रों में, विशेष रूप से कम आय वाले क्षेत्रों में, एमएचटी तक पहुंच सीमित हो सकती है। यदि आपको एमएचटी खोजने में परेशानी हो रही है या आप अपने विकल्पों का पता लगाना चाहते हैं, तो किसी ऐसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें जो रजोनिवृत्ति प्रबंधन को समझता हो।

### जानकारी कैसे प्राप्त करें

रजोनिवृत्ति हार्मोन थेरेपी (MHT) के 5 Ws पर अधिक विस्तृत जानकारी इस लिंक और QR कोड के माध्यम से उपलब्ध है[[लिंक और कोड](#)].

यह महत्वपूर्ण है कि आप विश्वसनीय रजोनिवृत्ति विशेषज्ञों और अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह का पालन करें, न कि अप्रमाणित ऑनलाइन स्रोतों पर भरोसा करें, जिनमें योग्यता और विनियमन की कमी हो सकती है।

आईएमएस[[जोड़ना](#)] और रजोनिवृत्ति की जानकारी[[जोड़ना](#)]महिलाओं के लिए IMS सूचना संसाधन, विश्वसनीय स्रोतों से साक्ष्य-आधारित जानकारी प्रदान करता है। IMS वेबसाइट पर, आप अपने देश/क्षेत्र में रजोनिवृत्ति समाज की खोज भी कर सकते हैं[[जोड़ना](#)]जो आपके क्षेत्र में विश्वसनीय जानकारी और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों को खोजने में आपकी सहायता कर सकता है।

आपका स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाता आपको विश्वसनीय जानकारी और संसाधनों तक पहुंचने में मदद कर सकता है।



## अंतिम सुझाव

- **अपने स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाता से बात करें:** रजोनिवृत्ति जीवन की एक प्राकृतिक अवस्था है, लेकिन यदि आपके लक्षण आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहे हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ उपचार विकल्पों पर चर्चा करना महत्वपूर्ण है।
- **सूचित रहें:** -विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त जानकारी पर भरोसा करें। सुनिश्चित करें कि आप MHT के लाभ और जोखिम दोनों को समझते हैं ताकि आप अपनी स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप चुनाव कर सकें।
- **चुपचाप कष्ट मत सहो:** -कई महिलाओं को एमएचटी से राहत मिलती है, लेकिन यदि यह आपके लिए सही नहीं है तो अन्य विकल्प भी उपलब्ध हैं।

डॉ. अंजू सोनी

अध्यक्ष,

इंडियन मेनोपोज सोसाइटी

