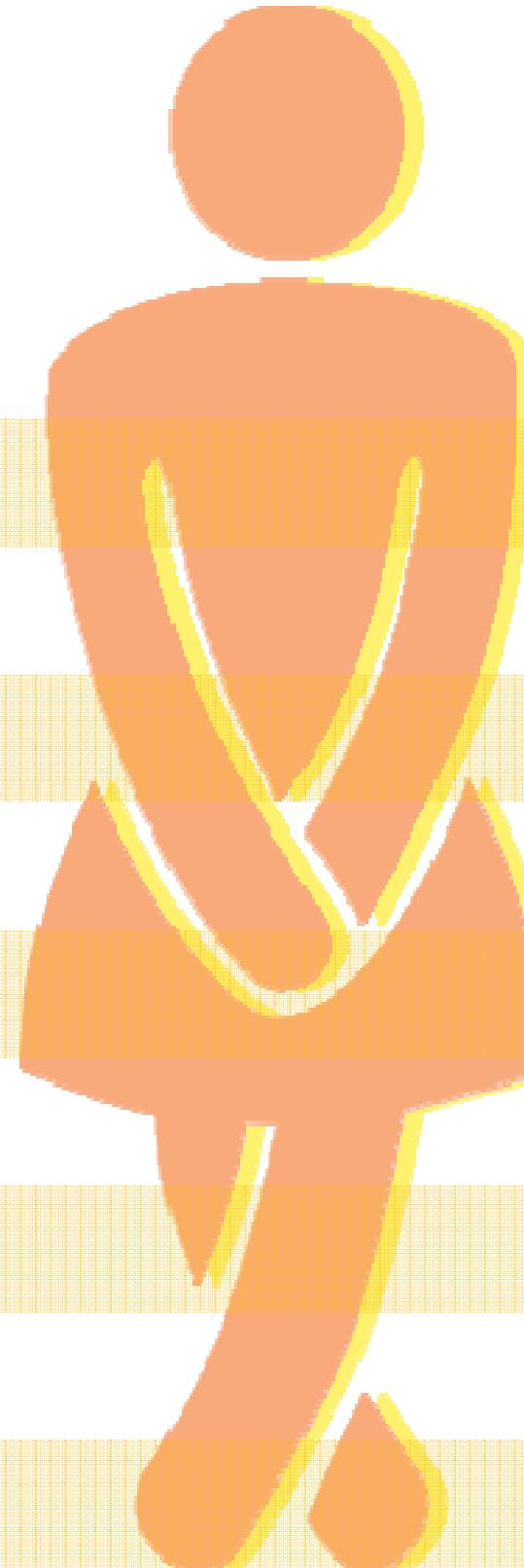


மாதவிடாய் நிறுத்தம்



உள்ளடக்கம்

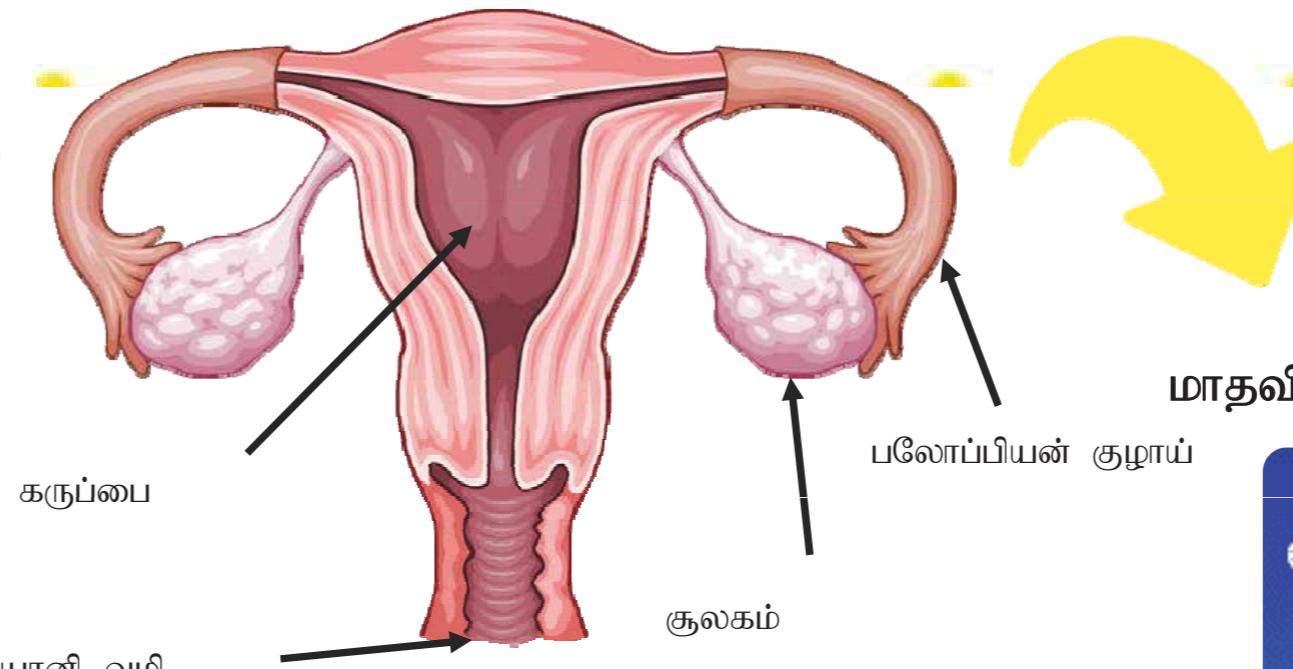
- 
- 1 மாதவிடாய் நிறுத்தம் குறித்த அறிமுகம்
 - 2 மாதவிடாய் நிறுத்த காலத்தில் ஏற்படும் அறிகுறிகள்
 - 3 எலும்புத் தேய்வு (Osteoporosis)
 - 4 எலும்புத் தேய்வை தடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள்
 - 5 மாரடைப்பு
 - 6 மனநலக் கோளாறு
 - 7 சிறுநீரக பாலியல் கோளாறு
 - 8 மாதவிடாயிற்கு பாலியல்பு தாக்கம் செலுத்தும் விதம்
 - 9 மாதவிடாய் நிறுத்த ஹோர்மோன் சிகிச்சை (Menopausal Hormone Therapy)
 - 10 மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் இனிய, சௌகரியமான வாழ்க்கை



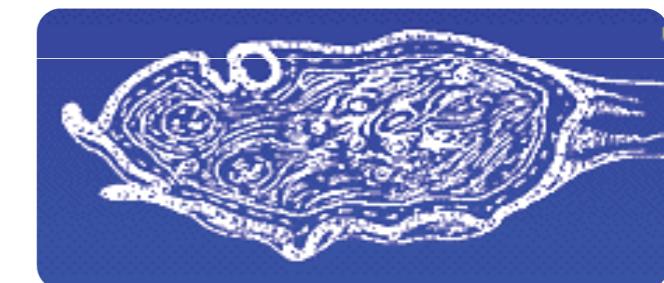
மாதவிடாய் நிறுத்தம் குறித்த அறிமுகம்

- பெண்களில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் வயது சாதாரணமாக நாற்பதுகளின் இறுதியில் அல்லது ஐம்பதுகளின் ஆரம்பத்திலாகும்.
 - அதன் ஆரம்ப அறிகுறியாக அமைவது ஆகக் குறைந்த ஒரு வருடத்திற்காவது மாதந்த மாதவிடாய் ஏற்படாது இருத்தலாகும்.
 - மாதவிடாய் நிறுத்தம் மூலம் ஏற்படும் பல்வேறு தாக்கங்களிற்கு காரணமாக அமைவது குலகம் செயலிழத்தலாகும்.
 - எந்தவொரு வயதிலும் குலகச் செயற்பாடு நின்றால், மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும்.
 - எந்தவொரு வயதிலும் கருப்பை அகற்றப்பட்டால் மாதாந்த மாதவிடாய் நிறுத்தப்படும். எனினும், அதன் போது குலகம் அகற்றப்படவில்லையெனின் ஹோர்மோன்களில் மாற்றம் ஏற்படாது.
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தவிர, அது ஒட்டுமொத்த உடலினதும் கட்டமைப்பு சார் மற்றும் செயற்பாடு சார் மாற்றங்களுக்கு காரணமாகும்.
- இது 40 வயதுக்கு முன்னர் நேர்ந்தால், முதிர்ச்சியறாத மாதவிடாய் நிறுத்தம் என அறியப்படும். இதன் மூலம் இயற்கை மாதவிடாய் நிறுத்தத்தினை விட அதிக தாக்கத்தினை பெண்களுக்கு ஏற்படுத்தக் கூடும் என்பதே நினைவில் கொள்ள வேண்டியதாகும்.

மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முன்னர் குலகம்



மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு பின்னர் குலகம்



மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது ஏற்படும் விளைவுகள்

- அடிக்கடி உடல் உண்ணமடைந்து வியர்த்தல், அதிக இதயத் துடிப்பு
- இரத்தச் சுற்றோட்டம் வேறுபடல் (அதிக அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம், போதியதல்லாத இரத்த அழுத்தம்)
- மூட்டுக்கள், கை, கால்கள் வலி
- மன சஞ்சலம், எளிதில் குழப்பமடைதல், விரக்தி, தேவையின்றி துக்கமடைதல்
- நித்திரை கொள்வதில் சிக்கல்
- இருமல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கடுப்பு, சிறுநீர் வழியில் தொற்று
- பாலியல் செயற்பாடுகள் குறித்து அக்கறையின்மை மற்றும் அசெளகரியம்

இந்தப் பிரச்சினைகள்
அனைத்திற்கும்
சிகிச்சைப் பெறுவதற்கு
உங்கள் வைத்தியரை
அணுகவும்



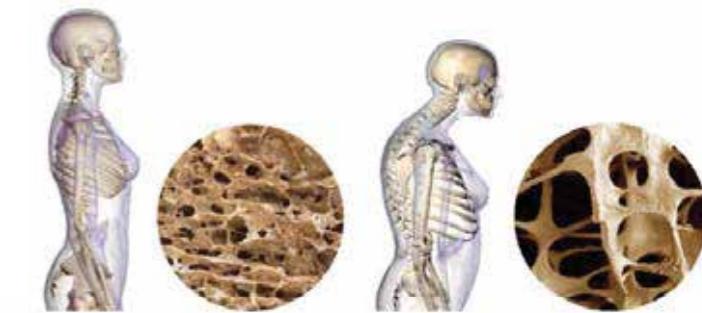
எலும்புத் தேய்வு (Osteoporosis)

இலங்கையில், மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பின்னர் உள்ள பெண்களில் 40 -50 வீதமானவர்கள் எலும்புத் தேய்வு நோயிற்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

- சிறு வயது முதல் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் எலும்பு, 30 வயதாகும் போது அதிகூடிய உறுதியை அடையும்.
- அதன் பின்னர் படிப்படியாக எலும்பின் உறுதி குறைந்து செல்லும்.
- ஈஸ்ட்ரஜன் ஹோர்மோன் எலும்புத் தேய்வதனை கட்டுப்படுத்தி, எலும்பினை உறுதியாக்கும்.
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் ஈஸ்ட்ரஜன் குறைபாடு காரணமாக எலும்புத் தேய்வு விரைவுபடுத்தப்படும்.

எலும்புத் தேய்வினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

- முட்டு பிளவு (முட்டழற்சி)
 - இடை முட்டு
 - மணிக்கூடு
 - முதுகெலும்பு
- முதுகு வளைதல்
- உயரம் குறைதல்
- முதுகு வலி
- கை, கால் வலி
- ஓரிடத்தில் இருத்தல்



வயதுடன் பெண்களின் எலும்பு தடிப்பம் வேறுபடல்

எலும்புத் தேய்வை தடுக்கக் கூடிய வழி வகைகள்

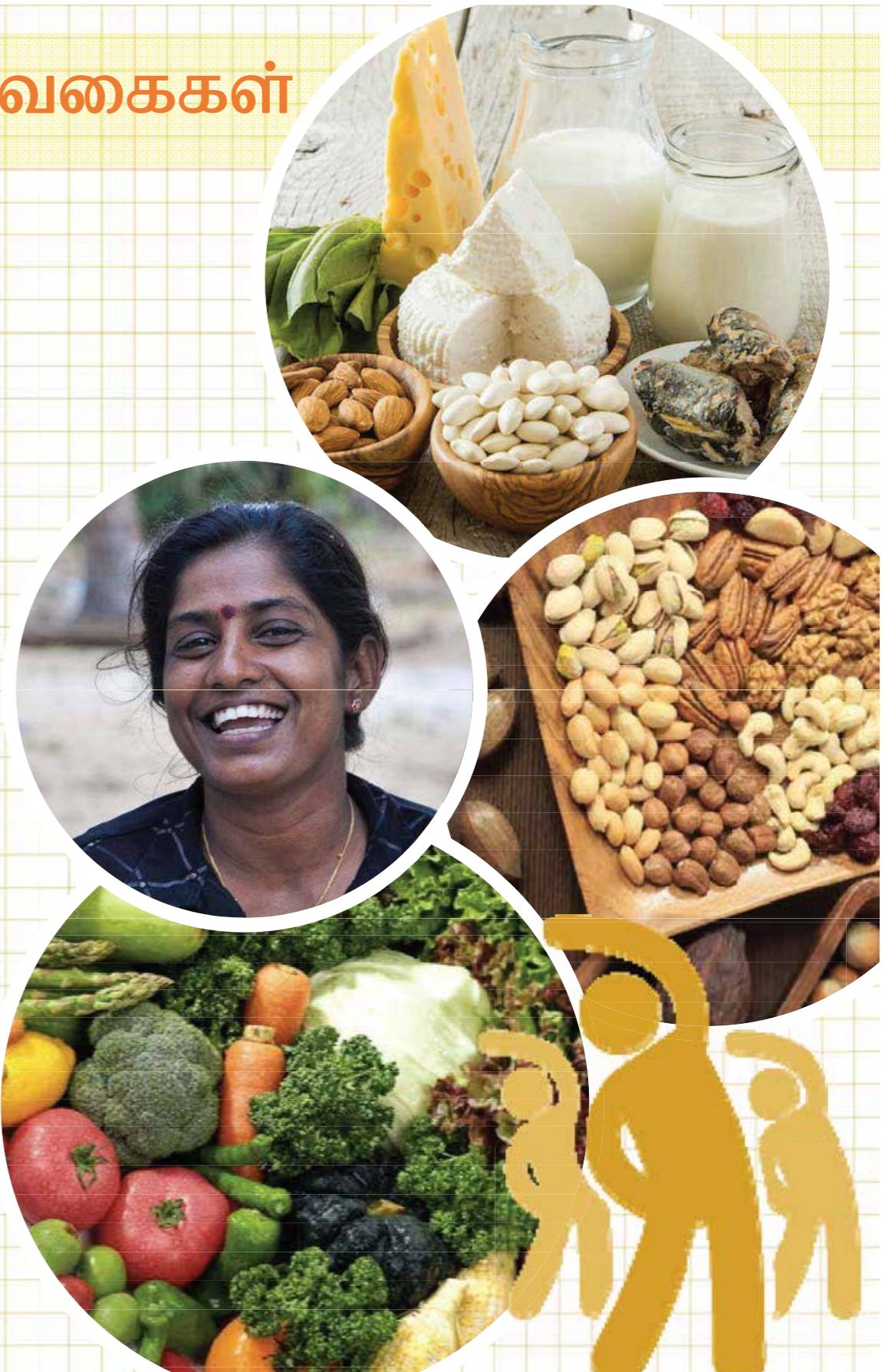
வாழ்க்கை முறையில் வித்தியாசம்

- இந்த உணவை அதிகம் உட்கொள்ளல்
 - புரோட்டின் நிறைந்த உணவு (இறைச்சி, மீன், தானியங்கள்)
 - கல்சியம் கொண்ட உணவு (பால் உணவு, சிறிய மீன், நெத்திலி, பலா வகை)
 - உயிர்ச்சத்து கே நிறைந்த உணவு (மீன், இறைச்சி, முட்டை மற்றும் குரிய ஒளி)
- உப்பு மற்றும் எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுகளை குறைத்தல்
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - ஓடுதல், நடத்தல், நீந்துதல், எடை தூக்கல், யோகாசனம்
- மது மற்றும் புகைத்தலை நிறுத்தல்

மருந்து வகைகள் பயன்படுத்த முடியுமா?

- கல்சியம் மற்றும் உயிர்ச்சத்து கே மிகைநிரப்பிகள்
- வைத்திய ஆலோசனையுடன் ஹோர்மோனாக்கு இணையான இரசாயனம் கொண்ட, அல்லது வேறு மருந்துகளை பயன்படுத்த முடியும்.

(Menopausal Hormone Therapy/ Hormone Replacement Therapy)



இதயநோய்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர், இதயநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்

- ஈஸ்ட்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைவதே இதற்கான காரணமாகும்.
- ஈஸ்ட்ரஜன் ஹோர்மோன் இதயநோயில் இருந்து பெண்களை காக்கும்.
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் ஏற்படும் ஈஸ்ட்ரஜன் குறைபாடு, இதயநோய் உருவாக காரணமாகும்.
- ஹோர்மோன் நிர்வாக சிகிச்சை இதய நோயிற்கு துணை புரியும்.

இதய நோயை தடுப்பது எவ்வாறு?

- சரியான ஊட்டச்சத்துக்களை எடுத்தல்.
- எண்ணெய், சீனி, சீஸ் மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- மரக்கறி மற்றும் பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளல்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் (உ-ம்: குறைந்தது வாராந்தம் $2\frac{1}{2}$ மணித்தியாலம் நடத்தல்)
- வருடத்திற்கு ஒரு முறை இரத்தத்தில் சீனி மற்றும் கொலஸ்ரோல் அளவு, இரத்த எழுத்தம் என்பவற்றை பரிசோதித்தல்.
- நீரிழிவு நோய், அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்த கொலஸ்ரோல் போன்ற நிலையில் முறையான சிகிச்சைப் பெறல்.
- உடலின் எடையை கட்டுப்படுத்தல்.
- வயிற்றின் சுற்றுளவினை 30 அங்குலமாக (80 செ.மீ) குறைத்தல்.



மனக் கோளாறு

- ஈஸ்ட்ரஜன் ஹோர்மோன் மனநலச் செயற்பாடுகளுக்கு உதவும்.
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் ஏற்படும் ஈஸ்ட்ரஜன் குறைபாடு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் மனநலக் கோளாறுகளுக்கு பெரும்பாலும் காரணமாகும்.



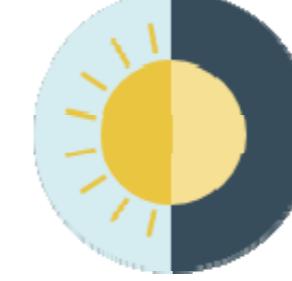
மனநலக் கோளாறு

- அடிக்கடி கோபம் ஏற்படல்
- ஓய்வற்ற நிலை
- தேவையின்றி குழப்பமடைதல்
- மனக்கலக்கம், மன அழுத்தம்
- எப்போதும் துக்கம் கொள்ளல்
- தேவையின்றி கண்ணீர் விடல்
- மறந்து போதல்
- மன ஒருமைப்பாடு குறைதல்



மனச்சிக்கல்களுக்கான தீர்வு

- இந்தப் பிரச்சினைகளில் பெரும்பாலானவை மாதவிடாயின் போதும் ஏற்படும் என்பதனை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- மனம் மகிழும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- மனதை ஆறுதல் படுத்தும் செயற்பாடுகளை செய்தல் (தியானம்)
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் (நடத்தல், யோகாசனம்)
- புதிய விடயங்களை கற்க அக்கறை கொள்ளல்
- மனம் மேம்படும் செயற்பாடுகள் ஈடுபடல் (வாசித்தல், படித்தல், சுடோக்கு)
- தேவையாயின் உளவளத்துணை பெறல்.
- தேவையாயின் உங்கள் வைத்தியரை சந்தித்தல்



சிறுநீரக பாலியல் கோளாறு

மாதவிடாயின் பின்னர் பெண்களின் 40 வீதம் மாத்திரம் இந்த சிக்கலினால் துன்புறுகின்றனர்.

சிறுநீரக பாலியல் சிக்கல்

- இருமும் போது தன்னிச்சையாக சிறுநீர் கழித்தல்
- சிறுநீர்ப் பை கனமாக இருப்பது போலும்,
உடனடியாக சீறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலவும்
தோனுதல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் மற்றும் சிறுநீர் கழிக்க
தோனுதல்
- யோனி வழி அருகே அரித்தல் மற்றும் ஏரிச்சல்
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- பாலியல் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் வேதனை மற்றும்
நெருக்கடி
- பாலியல் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் ஆர்வமின்மை

சிறுநீரக பாலியல் சிக்கலுக்காக சிகிச்சை
உள்ளது. அது குறித்து மனம் வருந்தத்
தேவையில்லை.

சிகிச்சை

- விசேட உடற்பயிற்சியின் ஊடாக சிறுநீர் வெளியேறுவதை தடுக்க முடியும்.
- ஹோர்மோன் சிகிச்சை ஊடாக ஆரோக்கியமான சிறுநீரக பாலியல் கட்டமைப்பை பேண முடியும்
- வேறு வழிகள் மற்றும் மருந்துகள் ஊடாக யோனி வழியில் ஏற்படும் சிக்கல்களை குணப்படுத்த முடியும்.



மாதவிடாய் நிறுத்தம் பாலியல்பில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர்

- சூலகத்தின் ஈஸ்ட்ரஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ரோன் ஹோர்மோன் உற்பத்தி நிறுத்தப்படல்.
- அவ்வாறே டெஸ்டெஸ்டரோன் ஹோர்மோன் குறையும்.
- பாலியல் விருப்பு (desire) மற்றும் பாலியல் கிளர்ச்சி (excitement) என்பன குறையக் கூடும்.

பாலியல் சார்ந்து ஒன்று கூட முடியாமைக்கான காரணம்

உடல்சார் காரணம்

- யோனி வழி வரண்டிருத்தல் மற்றும் யோனி வழி இறுக்கமாக இருத்தல்
- கருப்பப்பை கீழிறங்கல்
- சிறுநீரகம் சார் நோய்
- தசைப்பகுதி பலவீனமாதல்
- எலும்பு, மூட்டு வலி
- உடல் எடை அதிகரித்தல்
- வேறு நோய் மற்றும் மருந்து பாவனை.



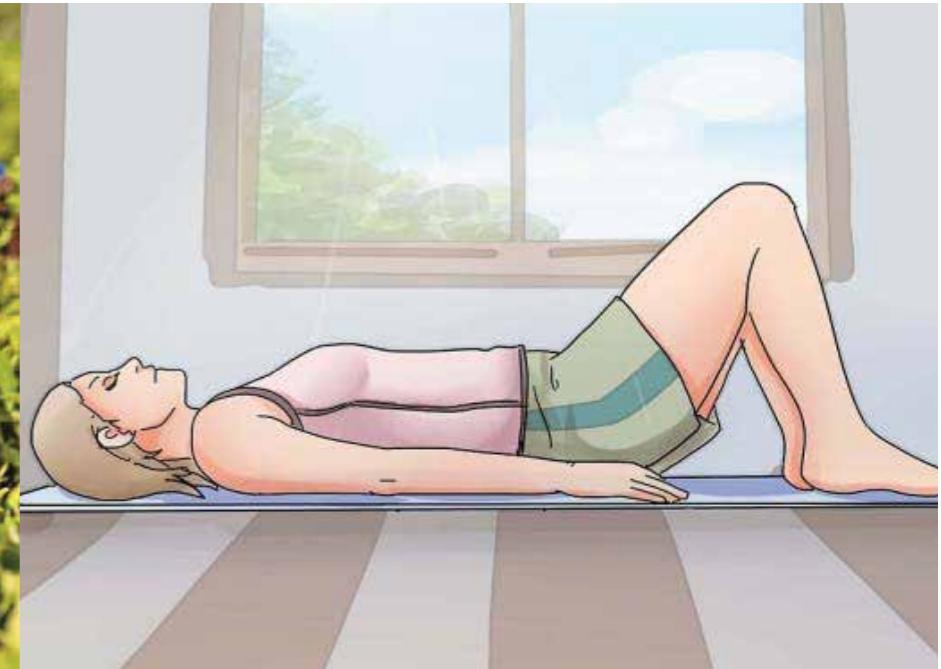
மனம்சார் மற்றும் சமுகக் காரணங்கள்

- ஒருவருக்கு ஒருவர் ஈர்ப்பு குறைதல்
- புறத்தோற்றுத்தில் வேறுபாடு
- சமுக ஒதுக்கல்.



அசௌகரியங்களை தவிர்க்கக் கூடிய வழிகள்

- உடல்சார் சிக்கல்களை அறிந்து கொண்டு ஆலோசனையின் அடிப்படையில் உடற்பயிற்சி செய்தல் அல்லது மருந்து பயன்படுத்தல்.
- யோனி வழியின் அருகில் தசை வலுப்படுத்தலுக்கான உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பிரச்சினையை குறைக்க முடியும்.
- ஹோர்மோன் சிகிச்சை ஊடாக ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கத் தொகுதியை கொண்டிருத்தல்.
- வேறு தெலம் அல்லது கிறீம் வகைகள் ஊடாக யோனி வழி வரண்டிருப்பதனை தடுக்க முடியும்.
- உடலில் படிப்படியாக குறைந்து செய்யும் ஹோர்மோன்களுக்கு இணையான இரசாயன மிகைநிரப்பிகளை குறுகிய காலத்திற்கு பயன்படுத்தல்.
- மாதவிடாய் மற்றும் பாலியல்பு சார்ந்த எண்ணக்கருக்களை மாற்றுதல்.



மாதவிடாய் நிறுத்த ஹோர்மோன் சிகிச்சை(Menopausal Hormone Therapy)



யாருக்கு இந்த சிகிச்சை வழங்கப்படல் வேண்டும்?

குறைந்தது மாதவிடாய் நிறுத்தம் நடைபெறும் பெண்களுக்கு, உடல் உட்ணமடைந்து, அதிகம் வியர்க்கும் பெண்களுக்கு.

இந்த சிகிச்சை ஊரம்பிப்பது மற்றும் நிறைவு செய்வது எப்போது?

- மாதவிடாய் நிறுத்தம் நெருங்கும் போது அல்லது அதன் பின்னர் வரும் வருடத்திற்குள் இந்த சிகிச்சையை ஊரம்பிப்பது மிகப் பொருத்தமானது.
- 50-60 வயதாகும் போது இதனை நிறுத்தலாம்.

இந்த சிகிச்சையின் பயன்கள்:

- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது ஏற்படும் உடல் உட்ணமடைதல் மற்றும் வியர்த்தல் என்பன குறையும்.
- இதயநோய் தடுக்கப்படும்.
- எலும்பு தேய்தல் மற்றும் பலவீனமடைதல் குறையும்.
- சூலக மற்றும் வயிற்றில் புண் குறையும்.

இந்த சிகிச்சையின் தீங்குகள்:

- புரோஜெஸ்ரோன் உள்ளடங்கிய MHT பயன்பாட்டில் மார்பகப் புற்றுநோய் எச்சரிக்கை சிறிதளவு அதிகரித்தல்.
- நரம்புக் குழாயில் இரத்தம் உறையும் அபாயம்.
- பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரித்தல்



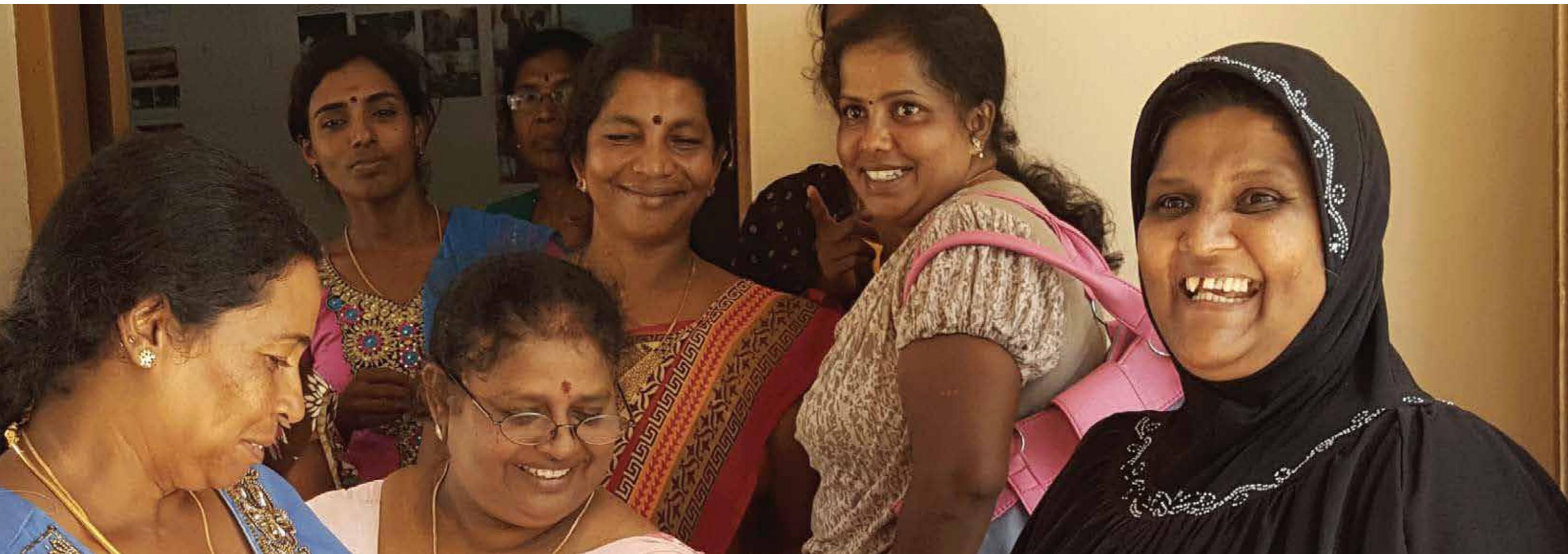


மாதவிடாய் நிறுத்தத்துடன், இனிமையான வாழ்விற்கு

- பிள்ளைகளை பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்புக்களில் இருந்து மீண்டு வாழ்வை அனுபவித்தல்
- ‘பெரியவர்’ என்ற உணர்வுடன் இணைந்து வரும் தன்னம்பிக்கை.
- தீர்மானம் எடுக்கக் கூடிய சக்தி.
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்தால் மாதாந்தம் ஏற்பட்ட அசெளகரியம் இல்லாது போதல்.
- கர்ப்பம் தரிக்கும் அபாயம் இன்றி பாலுறவினை இன்பத்துடன் அனுபவிக்கக் கூடிய தன்மை.

மாதவிடாய் நிறுத்தம் குறித்து அறிந்து கொள்வதன் மூலம் அதன் சிக்கல்களை தவிர்க்கலாம்.

ஆரோக்கியமான, இனிய வாழ்க்கையை முன்னெடுப்போம்



இலங்கை மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பின்னரான பராமரிப்பு சபையின் தயாரிப்பு
ஆக்கம் - வைத்தியர் பியுசா அத்தபத்து, வைத்தியர் சம்பா நெல்சன் - இலங்கை மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பின்னரான
பராமரிப்பு சபை

ஜக்கிய நாடுகளின் சனத்தொகை நிதியத்தின் அனுசரணையுடன் தயாரிக்கப்பட்டது

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு திருத்துதல் - வைத்தியர். ஆர். பிரதாபன்

பக்க வடிவமைப்பு -புத்தினி கீகியனகே

தொலைபேசி - 0112699211

மின்னஞ்சல் - menosoc.srilanka@gmail.com

வெளியீடு 2018