

ආර්ථික ව්‍යවස්ථාප



පටුන

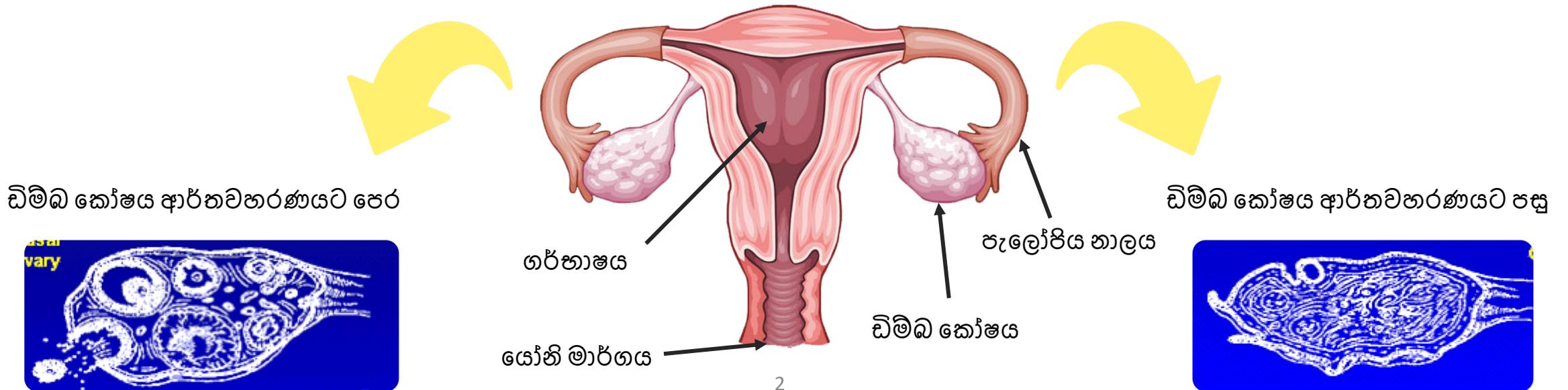
- 1 ආර්තවචරණ ජිලිබඳ හැඳින්වීම
- 2 ආර්තවචරණ සමයේ ඇතිවන ලක්ෂණ
- 3 අස්ථි දුර්වලවීම (Osteoporosis)
- 4 ඔස්ටියොපොරෝසිස් වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම
- 5 නෘද්‍යාබාධ
- 6 මානසික ගැටලු
- 7 මෙහෙයුම් ලිංගික ගැටලු
- 8 ආර්තවචරණයට ලිංගිකත්වය බලපාන අයුරු
- 9 නෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර (Menopausal Hormone Therapy)
- 10 ආර්තවචරණයන් සමග සුමිනිරි සැහැල්ලු දිවියක්



ආර්තවහරණ පිළිබඳ හැඳින්වීම

- කාන්තාවන් ආර්තවහරණයට පත්වන සාමාන්‍ය වයස අවුරුදු 40 අවසාන නාගයේ හෝ අවුරුදු 50 මුල් අවධියේය.
- එහි මූලික ලක්ෂණය වනුයේ අවම ලෙස අවුරුද්දක් මාසික ඔසප්වීම නොමැති වීමය.
- ආර්තවහරණය මගින් ඇතිවන බොහෝ බලපෑම් සඳහා හේතුව වන්නේ ඩිම්බ කෝෂ අක්‍රිය වීමය.
- ඕනෑම වයසකදී ඩිම්බ කෝෂ ක්‍රියාකාරීත්වය නතර වුවහොත් ආර්තවහරණයට ලක් වේ.
- ඕනෑම වයසකදී ගර්භාෂය ඉවත් කළහොත් මාසික ඔසප්වීම නතර වේ. නමුත්, එහිදී ඩිම්බ කෝෂ ඉවත් කිරීමක් සිදු නොකළේ නම් හෝමෝනවල වෙනස්කමක් සිදු නොවේ.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇතිවන වෙනස්කම්වලට අමතරව, එය සමස්ත ශරීරයේම ව්‍යුහාත්මක හා කෘත‍්‍යාත්මක වෙනස්කම් ඇති වීමට හේතු වේ.

මෙය අවුරුදු 40ට පෙර සිදු වුවහොත් අපරිණත ආර්තවහරණය ලෙස හඳුන්වයි. මෙය වැදගත්කමක් දක්වන්නේ මෙමගින් ස්වභාවික ආර්තවහරණයට වඩා වැඩි බලපෑමක් කාන්තාව මත ඇති කරන හෙයිනි.

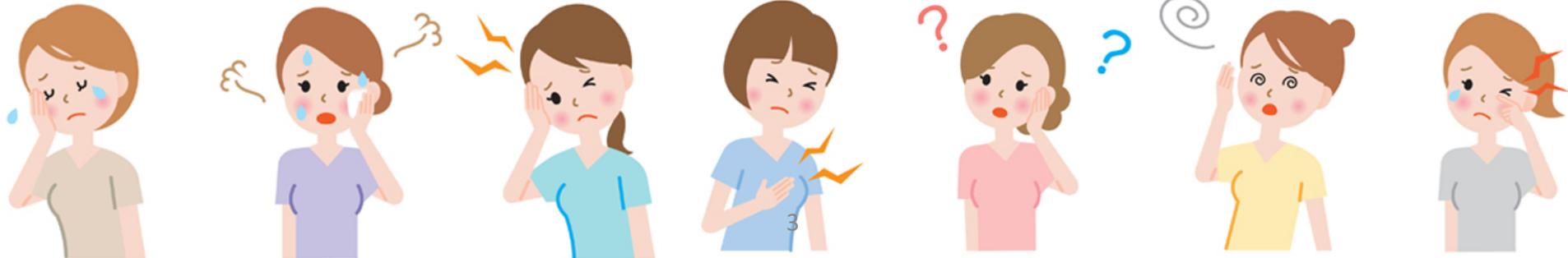


ආර්තවහරණ සමයේ ඇතිවන ලක්ෂණ

- වරින් වර ඇඟ උණුසුම්වී දහඩිය දැමීම, අධික හෘද ස්පන්දනය
- මාස් ශුද්ධියේ වෙනස්වීම (අධික හෝ අඩු රුධිර වහනය, අක්‍රමවත් රුධිර වහනය)
- හන්දි, අතපය වේදනාව
- මානසික ව්‍යාකූලත්වය, පහසුවෙන් කලබල වීම, විශාදය, නිකරුණේ දුක් වීම.
- නින්දයාමේ අපහසුතා
- කනින, කිවිසින විට ඉබේ මුත්‍රා පිටවීම
- නිතර මුත්‍රා දැවිල්ල, මුත්‍රා මාර්ගයේ ආසාදන
- ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ උදාසීනත්වය සහ අපහසුතා



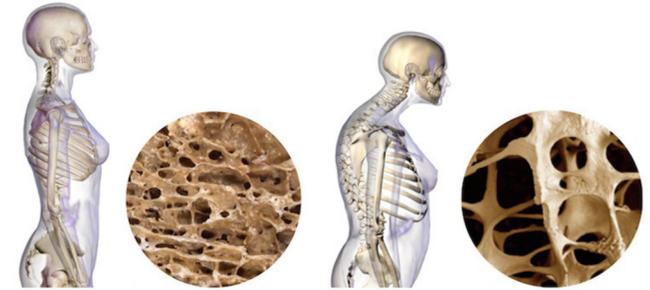
මෙම ප්‍රශ්න සියල්ලටම ප්‍රතිකාර ඇත. ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.



අස්ථි දුර්වලවීම (Osteoporosis)

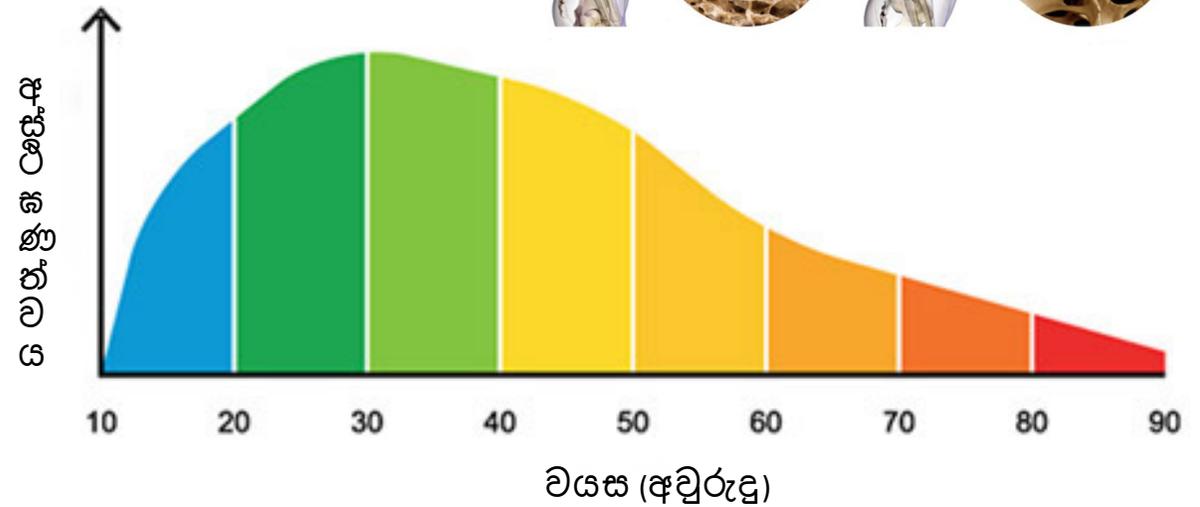
ශ්‍රී ලංකාවේ පසු-ආර්තවහරණ සමයේ සිටින කාන්තාවන්ගේ 40-50% ක් පමණ අස්ථි දිරා යෑමේ රෝගයට ගොදුරුවී ඇත.

- කුඩාකල සිට ක්‍රමයෙන් වර්ධනයවන අස්ථි, අවුරුදු 30 පමණ වනවිට උපරිම ඝනත්වය ලබාගනී.
- ඉන්පසු ක්‍රමක්‍රමයෙන් අස්ථි වල ඝනත්වය අඩු වේ.
- ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය අස්ථි දිරායාම වලක්වා අස්ථි ශක්තිමත් කරයි.
- ආර්තවහරණයෙන් පසු ඊස්ට්‍රජන් උණනාවය නිසා අස්ථි දිරායාම වේගවත් වේ.



අස්ථි දිරායාම නිසා ඇතිවන ගැටලු

- අස්ථි නග්න (බේඳීම)
 - උකුල් ඇටය
 - මැණික් කටුව
 - කොඳු ඇට
- කොන්ද නැඹීම
- උස අඩුවීම
- කොන්දෙ කැක්කුම
- අතපය වේදනාව
- එක්තැන් වීම



වයසත් සමග කාන්තාවකගේ අස්ථි ඝනත්වයේ වෙනස් වීම

ඔස්ට්‍රොජෝරෝසිස් වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම

ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්

- මෙම ආහාර බහුලව ගැනීම
 - ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර (මස්, මාළු, ධාන්‍ය වර්ග)
 - කැල්සියම් අඩංගු ආහාර (කිරි ආහාර, කුඩා මාළු, නාල්මැස්සන්, පලා වර්ග)
 - විටමින් D අඩංගු ආහාර (මාළු, මස්, බිත්තර සහ නිරු එළිය)
- ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර අඩු කිරීම
- ව්‍යායාම නීතිරතා කිරීම
 - දිවීම, ඇවිදීම, පිනිනීම, බර ඉසිලීම, යෝගී ව්‍යායාම
- මත්පැන් භාවිතය සහ දුම්පානය නැවැත්වීම

ඖෂධ වශයෙන් භාවිතා කළ හැකි දේ

- කැල්සියම් සහ විටමින් D අතිරේක
 - වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව හෝමෝනවලට සමාන රසායනික සංයෝග හෝ වෙනත් ඖෂධ වර්ග භාවිතා කළ හැක
- (Menopausal Hormone Therapy/ Hormone Replacement Therapy)



හෘදයාබාධ

ආර්තවහරණයෙන් පසු හෘදයාබාධ සෑදීමේ අවදානම වැඩිවේ.

- මෙයට හේතුවන්නේ ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයේ අඩුවීමයි.
- ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය කාන්තාවන් හෘදයාබාධවලින් ආරක්ෂා කරයි.
- එබැවින් ආර්තවහරණයෙන් පසු ඇතිවන ඊස්ට්‍රජන් අඩුවීම, හෘදයාබාධ ඉහළ යාමට මූලික හේතුවකි.
- හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර (MHT) හෘදයාබාධ අඩුකිරීමට උපකාරී වේ.

හෘදයාබාධ වළක්වාගන්නේ කෙසේද?

1. නිවැරදි පෝෂණය ලබාගන්න.
2. තෙල්, සීනි, පිෂ්ට හා ලුණු අඩු ආහාර ගන්න.
3. එළවළු සහ පළතුරු වැඩියෙන් කන්න.
4. නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න. (උදා: අඩුම තරමේ සනීයකට පැය 2 ½ ඇවිදීම)
5. රුධිරයේ සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම සහ රුධිර ජීවනය වසරකට වරක්වත් පරීක්ෂා කරගන්න.
6. දියවැඩියාව, අධික රුධිර ජීවනය, අධික රුධිර කොලෙස්ටරෝල් වැනි තත්වයන්ට නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.
7. ශරීරයේ බර පාලනය කරගන්න.
8. උදරයේ වටප්‍රමාණය අඟල් 30 (80 cm) ට වඩා අඩුකර ගන්න.



මානසික ගැටලු

- ඊස්ට් ජන් හෝමෝනය මානසික ක්‍රියාකාරකම් වලට උපකාරී වේ.
- ආර්තවහරණයෙන් පසු ඇතිවන ඊස්ට් ජන් උණනාව ආර්තවහරණ සමයේ ඇතිවන මානසික ව්‍යාකූලතා බොහෝමයකට හේතුවේ.



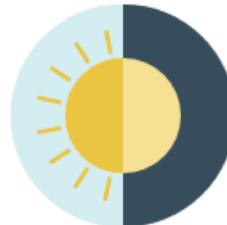
මානසික ගැටලු

- නිතර තරහ යෑම.
- නුරුස්නා ගතිය.
- අනවශ්‍ය ලෙස කලබලවීම.
- මානසික ආතතිය, විශාදය (Depression)
- නිතර දුක්වීම.
- අනවශ්‍ය ලෙස කඳුළු හෙළීම.
- අමතකවීම.
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය අඩුවීම.



මානසික ගැටලුවලට පිළියම්

- මෙම ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඒවා බොහෝමයක් ආර්තවහරණය නිසා සිදුවන බව අවබෝධ කරගන්න.
- සින සතුටුවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.
- මනස සැනසෙන ක්‍රියා වැඩිපුර කරන්න. (උදා: භාවනා)
- නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න. (ඇවිදීම, යෝගී ව්‍යායාම)
- අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්න උනන්දු වන්න.
- මනස දියුණු කරන ක්‍රියාවල නිරත වෙන්න. (ප්‍රභේලිකා, කියවීම, ඉගෙනීම, සුදෝකු)
- අවශ්‍යනම් උපදේශන සේවාවල පිහිටි පතන්න.
- අවශ්‍යනම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.



මෙහෙයුම් ලිංගික ගැටලු

ආර්ථිකව හරණයෙන් පසු කාන්තාවෝ 40% ක් පමණ මෙම ගැටලුවලින් පීඩා විඳිති.

මෙහෙයුම් ලිංගික ගැටලු

- කනින විට කිවිසින විට ඉබේ මුත්‍රා පිටවීම.
- මුත්‍රා බර දැනුණුවිට වහාම මුත්‍රා පිට කිරීමට අවශ්‍ය වීම.
- නිතර නිතර මුත්‍රා දැවිල්ල හා ආසාදන ඇතිවීම.
- යෝනි මාර්ගය අවට වියළීම, කැසීම හා දැවිල්ල.
- රාත්‍රියට වරින්වර මුත්‍රා කිරීමට අවශ්‍ය වීම.
- ලිංගික ක්‍රියාවලදී ඇතිවන වේදනාව හා අපහසුතා.
- ලිංගික ක්‍රියාවලට ඇතිවන උදාසීනත්වය.

ප්‍රතිකාර

- විශේෂ ව්‍යායාම මගින් මුත්‍රා පිටවීම පාලනය කළ හැක.
- නෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර (MHT) ආලේපන මගින් නිරෝගී මෙහෙයුම් ලිංගික පද්ධතියක් පවත්වාගත හැක.
- වෙනත් තෙතමනය රඳවන ආලේපන හා ලිනිසි ඖෂධ මගින් යෝනි මාර්ගයේ වියළීමට වැළැක්විය හැක.

මෙහෙයුම් ලිංගික ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර ඇත.
ඒවා තනිව විඳි දරාගැනීම අවශ්‍ය නැත.



ආර්තවහරණය ලිංගිකත්වයට බලපාන අයුරු

ආර්තවහරණයෙන් පසු

- ඩිම්බකෝෂයේ ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන නිපදවීම නවතී.
- එසේම ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝමෝනය අඩුවේ.
- ලිංගික ආශාව (desire) සහ ලිංගික ජබ්දීම (excitement) ලිංගික සංනෘජනය අඩුවිය හැක.

ලිංගිකව එකතුවීම අපහසු වීමට හේතු

ශාරීරික හේතු

- යෝනි මාර්ගයේ වියළීමට සහ යෝනි මාර්ගය හැකිලීම.
- ගර්භාෂය පහත්වීම.
- මුත්‍රා ආශ්‍රිත රෝග.
- මාංශපේශි දුර්වල වීම.
- අස්ථි හා සන්ධි වේදනා.
- ශරීරයේ බර වැඩිවීම.
- වෙනත් රෝග සහ ඖෂධ භාවිතය.



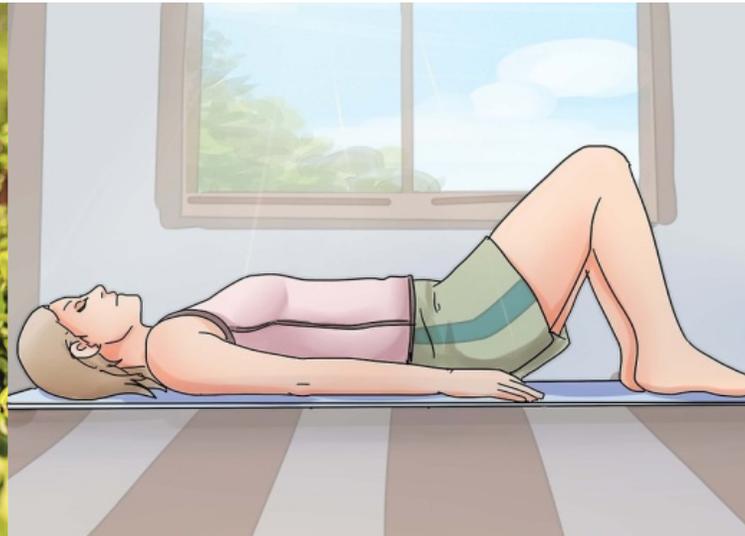
මානසික හා සාමාජික හේතු

- එකිනෙකා වෙත ආකර්ෂණය අඩු වීම.
- බාහිර රුපයේ වෙනස්කම්.
- සමාජ සම්මතය.



අපහසුතාවන් මගහරවාගත හැකි ක්‍රම

- ශාරීරික ගැටලු හඳුනාගෙන උපදෙස් අනුව ව්‍යායාම හෝ ඖෂධ භාවිතා කිරීම.
- යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිත මාංශපේශි වර්ධනය වන ව්‍යායාම මගින් ගැටලු අඩුකර ගත හැක.
- හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර (MHT) ආලේපන භාවිතයෙන් නිරෝගී මොහොත් ලිංගික පද්ධතියක් පවත්වා ගැනීම.
- වෙනත් තෙතමනය රඳවන ආලේපන හා ලිනිසි ඖෂධ මගින් යෝනි මාර්ගයේ වියළිබව වැළැක්විය හැක.
- ශරීරයේ ක්‍රමයෙන් අඩුවේගෙන යන හෝමෝනවලට සමාන රසායනික සංයෝග (Menopausal Hormone Therapy/ Hormone Replacement Therapy) කෙටිකලක් භාවිතා කළ හැක.
- ආර්තවහරණය හා ලිංගිකත්වය කෙරෙහි ඇති ආකල්ප වෙනස් කර ගැනීම.





හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර (Menopausal Hormone Therapy)

හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර ලබා දිය යුත්තේ කාටද?

අඩුවයසෙන් ආර්තවහරණය සිදුවන කාන්තාවන්ට, ශරීරය රත්වී දහඩිය දැමීම අධිකව පවතින කාන්තාවන්ට.

හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර පටන්ගැනීම හා නැවතීම සිදුකළ යුත්තේ කෙසේද?

- ආර්තවහරණය ආසන්නයේ හෝ ඊට පසු වසරක් ඇතුළත මෙම ප්‍රතිකාර ඇරඹීම ඉතා සුදුසුයි.
- වයස අවුරුදු 50 – 60 අතර කාලයේ මෙය නැවැත්විය හැක.

හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර - වාසි

- ආර්තවහරණය සමයේ ඇතිවන ඇඟ රත්වී දහඩිය දැමීම අඩුවේ.
- නෘදයාබාධ වැළකේ.
- අස්ථි දුර්වලවීම (Osteoporosis) සහ අස්ථි බිඳීම අඩුවේ.
- ඩිමබ කෝෂ සහ බඩවැල් පිළිකා අඩුවේ.

හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාර - අවාසි

- ප්‍රොජෙස්ටරෝන් අඩංගු MHT භාවිතයෙන් පියයුරු පිළිකා අවදානම ඉතා මඳ වශයෙන් වැඩිවේ.
- ශිරාවල ලේ කැටිති සෑදීමේ අවදානම වැඩිවේ.
- ආඝාතය සෑදීමේ අවදානම වැඩිවිය හැක.





ආර්තවහරණයන් සමග සුමිනිරි සැනැල්ලු දිවියක්

- දරුවන් රුක බලාගැනීමේ වගකීමවලින් මිදී ජීවිතය රස විඳීම.
- “වැඩිහිටි” යන නැඟීමත් සමග ඇතිවන ආත්ම විශ්වාසය.
- තීරණ ගැනීමට ඇතිවන ශක්තිය.
- ඔසප්වීම නැවතීමෙන් මාසිකව ඇති වූ අපහසුතාවය නැතිවීම.
- ගැබ් ගැනීමේ අවදානම නොමැතිව ලිංගිකත්වය රස විඳීමේ හැකියාව.

ආර්තවහරණය ගැන දැනුවත් වීමෙන් ගැටලු මගහරවා ගත හැක.

නිරෝගී සුමිනිරි මැදිවිය රස විඳීමු.



ශ්‍රී ලංකා ආර්තවහරණ සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි.

සංස්කරණය - වෛද්‍ය රිශුආ අතපත්තු, වෛද්‍ය වමිතා නෙල්සන් - ශ්‍රී ලංකා ආර්තවහරණ සංගමය,

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල අනුග්‍රහයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

පිටු සැකසුම - බුද්ධිනී ගීතියනගේ

දුරකථන අංකය - 0112699211

විද්‍යුත් ලිපිනය - menosoc.srilanka@gmail.com

ප්‍රකාශනය 2018