



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (Menopause)

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਦਲਾਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਜਾਂ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿਰਦਰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਇਕ ਸਰੀਰਿਕ ਬਦਲਾਹਟ ਹੈ। ਇਕ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਵਰੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਨਾਮ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਨਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡਾ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੋਪਾਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਵਰ੍ਹੇ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 35 ਤੋਂ 55 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ : ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੀਯਮਿਤ ਹੋਣਾ। ਕਦੇ ਇਹ 15 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਘਟ-ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ :

ਹਾਟ ਫਲਸ਼ਿਜ਼ : 4 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਾਟ ਫਲਸ਼ ਕੁਝ ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਹਰਾ ਤੇ ਛਾਤੀ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਵੀ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਟ ਫਲਸ਼ੀਜ਼ 2 - 3 ਵਰ੍ਹੇ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਵਾਲ ਉਗ ਆਉਣਾ, ਠੰਡ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰਣਾ, ਯੋਨੀ 'ਚ ਗਿੱਲਾਪਣ ਘਟਣਾ, ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੋਲਾਜਨ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੱਵਰਾ ਰੁੱਖੀ ਤੇ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵਾਲ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲ ਵਧ ਜਾਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਨਨੇਂਦ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਉਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਬਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਾਪ-ਸਮੀਯਰ ਟੈਸਟ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ: ਸਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਵੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਬੁੜ੍ਹਾਪੇ ਵੱਲ ਟੁਰ ਪਈ ਹਾਂ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਬ ਤੋਂ ਔਖਾ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਉਵਰੀਆਂ ਵੀ ਕਢਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਵਰੀਆਂ ਬਚਾ ਲਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਵਰੀਆਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਨਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਵਰੀਆਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਕਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾ, ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਨੈਚੁਰਲ ਕਿਰਿਆ' ਸਮਝ ਕੇ ਸੰਤੋਖ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰੀਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ, ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਹੋਵੇ, ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖੁਸ਼ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਰੱਬ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤਾਂ ਕੀ, ਇੰਸਾਨ ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਵਕਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੇ ਭੋਜਨ: ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤਮਾਖੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 3 - 4 ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਊ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਤੋਫੂ (ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪਨੀਰ), ਮਟਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਆਦਿ। ਫਰੂਟ ਤੇ ਸਲਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ। ਭੋਜਨ 'ਚੋਂ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਧਾਉ। ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਫਲੈਕਸੀਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਰੈਗੂਲਰ ਸੈਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਊ, ਖੁਸ਼ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ ਆਦਿ।

ਜਦ ਵੀ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਬਿਣਾ ਵਕਤ ਗਵਾਇਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਏਚ - ਆਰ - ਟੀ (ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ) ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਬਥੇਰੇ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੈਸਟ ਤਰੀਕਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਖਾਣ-ਪਾਣ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਣ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਬਦਲਾਹਟ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA
info@yorkcollege.com

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor)



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਆਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ
ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ.

ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar, Consultant

D.Sc.(HS) USA

Tel: 07769503301 (Birmingham, UK)

(www.yorkscollge.com) Email: info@yorkscollge.com