

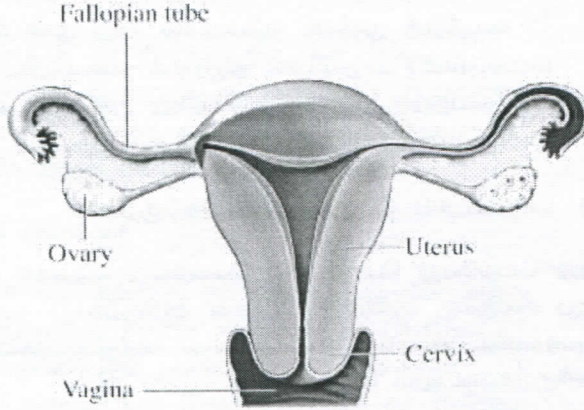
மாதவிடாய் நிறுத்தம் -  
பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்...



## உள்ளடக்கம்

- 1) மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஓர் அறிமுகம்
- 2) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் அறிகுறிகள்
- 3) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின் ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமைகள்
- 4) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை தொடர்ந்து ஏற்படும் பிரச்சினைகள்/ நோய்களை தடுத்தல்
- 5) ஒமோன் மாற்று சிகிச்சை

1) மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஓர் அறிமுகம்



இது மாதவிடாய் முற்றாக நின்றவிடும் ஓர் நிகழ்வாகும். சூலகங்களினால் தொடர்ச்சியாக ஓமோன் உற்பத்தி செய்ய முடியாமையினால் ஏற்படுகின்றது. அல்லது கருப்பை அகற்றல் சத்திரசிகிச்சையின் போதும் ஏற்படுகின்றது. இவ் ஓமோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாறுதல்களினால் (குறிப்பாக ஈஸ்ரஜனின் அளவு) இதன் அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும்.

மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பின்னரானகாலம் (**post menopause**)

இறுதி மாதவிடாய் ஏற்பட்டதிலிருந்து தொடர்ச்சியாக 12 மாதங்கள் மாதவிடாய் ஏற்படாதவிடத்து அது மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பின்னரான காலம் எனப்படும். அல்லது இரு சூலகங்களும் சத்திரசிகிச்சையால் அகற்றப்பட்ட பின்னர் உடனடியாக ஏற்படும் நிலைமையாகும்.

மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் பொதுவானவயது 51. ஆனால் இது அவ் வயதிற்குமுன்னரோ பின்னரோ ஏற்படலாம்.

- 45 வயதிற்கு முன்னர் ஏற்பட்டால் அது முன் கூட்டிய (early menopause) மாதவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படும்.
- 40 வயதிற்கு முன்னர் ஏற்படுவது முதிர்ச்சியடையா (premature menopause) மாதவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படும்

## 2) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

இது வெவ்வேறு பெண்களில் வெவ்வேறு விதமாக ஏற்படுகிறது. இது சிலருக்கு குறைந்தளவிலான அறிகுறிகளுடனும் சிலருக்கு அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்குமளவிலான தீவிர அறிகுறிகளுடனும் தென்படும்.

அறிகுறிகள்

- \* பெரும்பாலும் உடலின் மேற்பகுதிகளில் எரிச்சல் போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டு சில நிமிடங்களில் அற்றுப்போதல்
- \* இரவில் அதிகளவு வியர்த்தல்
- \* அடிக்கடி சினத்தல்
- \* நித்திரையின்மை
- \* ஞாபக மறதி
- \* உளச் சோர்வு (Depression)
- \* அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல்
- \* உடலுறவின்போது ஏற்படும் சிக்கல்கள்
- \* மனஅழுத்தம்

இது தவிர தோல், தலைமுடி உலர்வடைந்து மெலிதாக காணப்படும்.

3) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின் ஏற்படக்கூடிய  
நோய் நிலைமைகள்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின் ஈஸ்ரஜன்  
குறைவடைவதால் ஏற்படும் மிகப் பிரதானமான  
விளைவுகளாக என்பிழப்பு, இருதயநோய்கள், புற்று  
நோய்கள் என்பன கருதப்படுகின்றன.

இதய நோய்கள்

40 வயதிலிருந்து ஈஸ்ரஜன் ஓமோனின் அளவு  
குறைவடைவதால் அதனால் இதயத்திற்கு  
வழங்கப்படும் நன்மையான விளைவுகள்  
குறைவடைந்து இதய நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

இதய நோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக் காரணிகள்  
(Risk factors)

- \* அதிக நிறை (obesity)  
பொதுவாக மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின் உடலில்  
கொழுப்பினளவு அதிகரிப்பதால் நிறையும்  
அதிகரிக்கிறது.
- \* அதிக கொழுப்பு சேர்ந்த உணவுகள்  
LDL கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல்  
போதியளவு உடற்பயிற்சியின்மை
- \* ஏனைய நோய்நிலைமைகள்  
உயர் குருதியழுக்கம், சலரோகம்

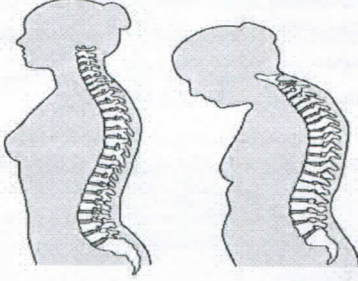
எனவே இவ் ஆபத்துக் காரணிகளை சம நிறைவான உணவு,  
உரிய உடற்பயிற்சிகள் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்படுத்தினால்  
இதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.

## ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் (Osteoporosis)

ஈஸ்ரஜனின் அளவு குறைவடைகையில் என்பு இழையத்தின் நுண்கட்டமைப்பு அழிவடைந்து, என்பின் அடர்த்தி குறைவடைவதால் என்புகள் இலகுவாக அதிகம் உடைவிற்குள்ளாகும் நோய் நிலைமையாகும்.

ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் நோயின் குணங்குறிகள்

Osteoporosis in the vertebrae



ஆரம்ப கட்டம் எந்த அறிகுறிகளும் காணப்படாது.  
பின்னர்

- என்புகளில் நோ, முள்ளந்தண்டு, நாரி நோ
- சிறிய விபத்துக்களின் போது என்பு முறிவுகள்
- தங்கள் உயரத்திற்கு சமமான தூரத்திலிருந்து விழும் போதே என்பு உடைவுகள் ஏற்படல்.  
(fragility fracture)
- கூனல், உயரத்தில் குறைவு ( 6'' னால்)

புற்று நோய்கள்

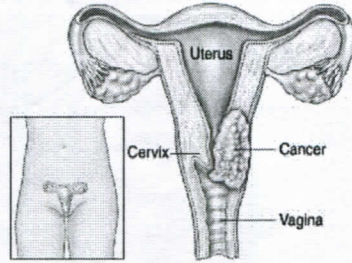
○ மார்பகப்புற்று நோய்

நோய்க்காரணிகள்

- பால் (பெண் :ஆண் 100:1)
- வயது >40 (peak 40-55)
- குடும்பத்தில் மார்பகப்புற்று நோய் ஏற்பட்டிருத்தல்
- மிக இளம் வயதிலேயே பூப்படைதல் காலம் கடந்து மாதவிடாய் நின்றல்
- மகப்பேறின்மை அல்லது முதல் மகப்பேறு 30 வயதிற்குப் பின் ஏற்படல்
- அதிக உடற் பருமன் உடற்பயிற்சியின்மை
- அதிக மது பாவனை
- கதிர்வீச்சு
- 5 வருடத்திற்கு மேல் வைத்திய ஆலோசனையின்றி கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தல்
- ஒமோன் சிகிச்சை

○ கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோய் (cervical cancer),  
கருப்பை புற்று நோய் (uterine cancer)

இப் புற்று நோய்களும் 40 வயதிற்கு  
மேற்பட்டவர்களையே  
அதிகம் பாதிக்கின்றன.



4) மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை தொடர்ந்து ஏற்படும் பிரச்சினைகள்/ நோய்களை தடுத்தல்

வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி அமைத்தல்.

வைத்திய ஆலோசனையுடன் உரிய மருந்துகளை பாவித்தல்.

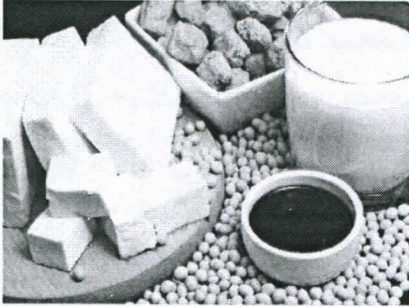
ஒஸ்டியோபொரோசிஸ்

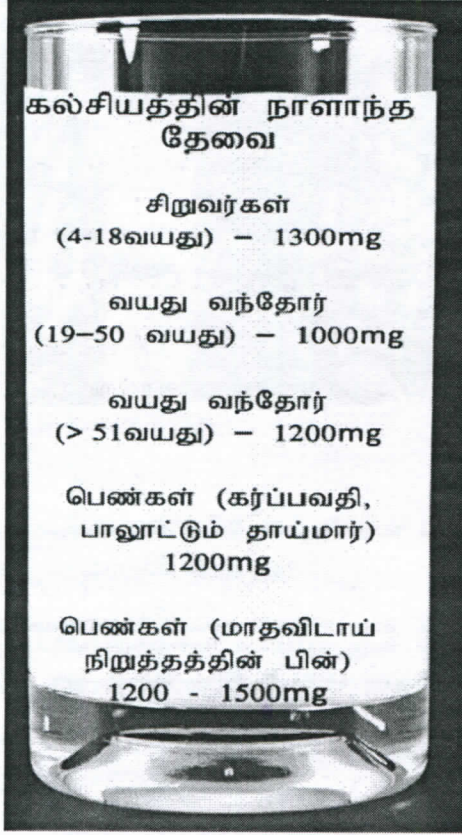
- போதியளவு கல்சியம், விற்றமின் D நிறைந்த உணவு
  - \* கல்சியம் என்புகளின் உறுதித் தன்மைக்கு அத்தியாவசியமானதொன்றாகும். இது உடலால் தொகுக்கப்பட முடியாததால் உணவு மூலமாகவோ உப உணவு மூலமாகவோ (supplements) அவசியம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டியதாகும்.
  - \* விற்றமின் D கல்சியத்தின் அகத்துறிஞ்சலுக்கும், என்பு , தசையின் உறுதிக்கும் மிக அவசியமானதாகும்.

பெற்றுக் கொள்ள கூடிய முறைகள்

கல்சியம்

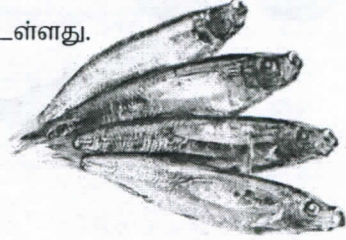
பால் மற்றும் பால் சார் உணவுகள்



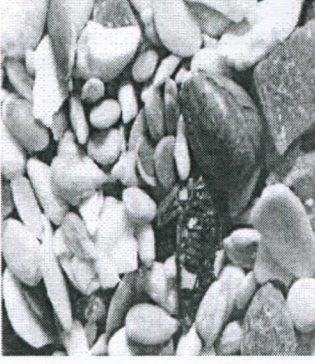


டின் மீன் வகைகள், நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்கள்,  
கருவாடு

இவற்றின் மிருதுவான மெல்லக்கூடிய என்புகளில் தான்  
அதிகளவு கல்சியம் உள்ளது.



சிறகு அவரை மற்றும் தானியங்கள்



கீரைவகைகள்

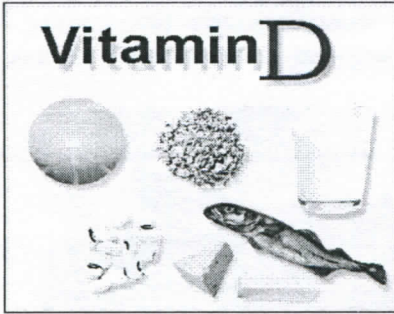


விற்றமின் D

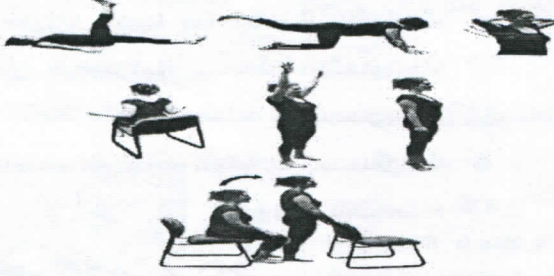
சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் எமது தோலினால் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

உணவு மற்றும் உப உணவு மூலம் (supplements)

பால் மற்றும் பால் உணவுப்பொருட்கள்  
மீன் எண்ணெய்  
அனேகமான மீன்கள்

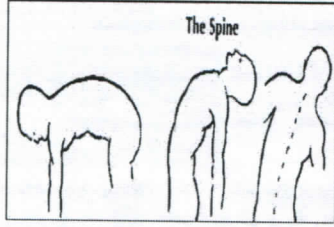


- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி  
நடத்தல், நடனமாடல், தோட்டம் அமைத்தல்,  
சுவாச உடற்பயிற்சிகள் (நீச்சல், சைக்கிள் ஓடல்)



இவ் பயிற்சிகள் குறைந்தது 30 நிமிடம் வாரத்திற்கு 2/3  
தடவை செய்தல் வேண்டும்.

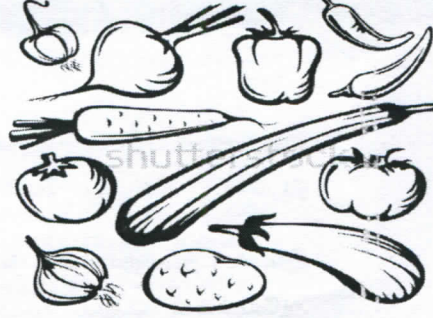
இவ் உடற்பயிற்சிகளை செய்யும் முன் வைத்திய  
ஆலோசனை பெறல் அவசியமானதொன்றாகும்.  
மேலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள்  
பின்வருமாறு.



- விபத்துக்களை தவிர்த்து அதனால் ஏற்படும்  
முறிவுகளிலிருந்து பாதுகாத்தல்

இதயம், குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்கள்

- சரியான உணவு பழக்கம்
  - உணவில் அதிகளவு மீன் சேர்த்தல்  
மீன்களில் போதியளவு புரதம் மற்றும்  
கொழுப்பினளவினைக் குறைக்கும் ஒமேகா  
கொழுப்பமிலம் உள்ளது.
  - போதியளவு மரக்கறி, கீரை வகைகள், பழங்கள்  
உணவில் சேர்த்தல்



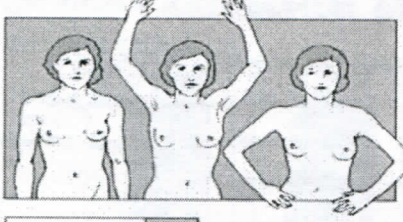
- கொழுப்பு உணவை தவிர்த்தல்  
உ-ம் பொரித்த உணவுகள்
  - உப்பு, சீனியின் அளவை மட்டுப்படுத்தல்.
  - அதிகளவு தண்ணீர் அருந்தல்
- போதியளவு உடற்பயிற்சி
  - உடல் நிறை, குருதி அழுக்கம், உடலில் உள்ள  
சீனியின் அளவு, கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அடிக்கடி  
பரிசோதித்து குறிப்பிட்ட அளவினுள் பேணல்.

## மாற்பக புற்றுநோய்

- மாற்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடித்து குணப்படுத்தலாம்
- இதற்காக பெண்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் குறித்த நாளில் தமது மாற்பகங்களை தாமே சோதிக்கவேண்டும்.  
(மாதவிடாய் தொடங்கி ஒரு வாரம் கழித்த பின்னர்)



குளிக்கும் போது மாற்பகங்களில் குழிவுகள் உண்டா வடிவம், தோலில் மாற்றம் உண்டா என பரிசோதித்தல்



கைகளை மேலே உயர்த்தி, இடுப்பில் வைத்து கண்ணாடி முன் பரிசோதித்தல்.



படத்தில் காட்டியவாறு கை விரல்களால் மெதுவாக அழுத்தியவாறு நின்றும் படுத்துக்கொண்டும் சோதித்து பார்த்தல்.



இறுதியாக முலைக்காம்பால் இரத்தமோ வேறு திரவமோ வெளியேறுகிறதா எனப் பார்த்தல்.

- மமோகிராம்ஸ் (mammogram) மூலமான நோய் கண்டறியும் (screening) வசதிகள்

கருப்பைக் கழுத்துப்புற்று நோய்

- ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியக்கூடிய வசதிகள் சுக வனிதையர் சிகிச்சை நிலையங்களில் கருப்பை கழுத்துப்பூச்சுப் பரிசோதனை (pap smear test)

ஏனைய பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாளலாம்?

**Hot Flashes, இரவில் வியர்த்தல்**

- குளிர்ச்சியான அறைகளில் உறங்குதல்
- காற்றோட்டமான உடைகளை அணிதல்
- லைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து பாவனை
- ஓமோன் மாற்று சிகிச்சை

யோனிமடல் உலர்த்தல்

- உராய்வை தடுக்கும் cream களை உபயோகித்தல்
- ஓமோன் மாற்று சிகிச்சை

உளரீதியான பாதிப்பு

- மாதவிடாய் நிறுத்தம் பற்றி அறிதலும், தேவையற்ற பயத்தினை போக்குதல்
- வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்

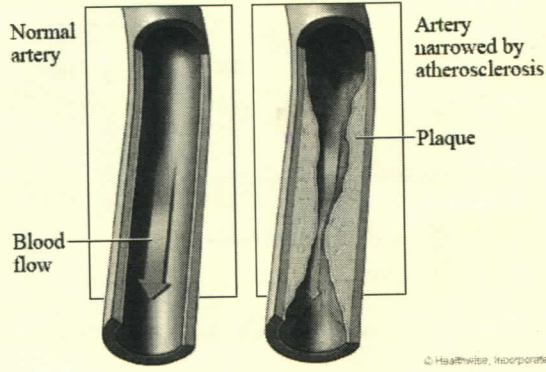
## 5) ஓமோன் மாற்று சிகிச்சை

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தால் வரும் நோய்களுக்காகும் ஏனைய பிரச்சனைகளுக்குமான சிறந்த ஓர் தீர்வாக இது விளங்குகிறது.

இங்கு ஈஸ்ரஜன் மற்றும் புரஜஸ்டீரோன் ஓமோன்கள் சேர்த்து ஒன்றாக வழங்கப்படுகின்றன.

ஆனால் இதனால் பல பாதகமான விளைவுகளும் உள்ளன. அவையாவன

1. கருப்பை சுவரில் புற்றுநோய் கட்டிகள் ஏற்படலாம்.
2. மார்பக புற்று நோய் ஏற்படலாம்
3. நாளங்களில் குருதி கட்டிடபடல் (venous thromboembolism)



4. பித்தப்பை கல், ஈரலில் நோய் ஏற்படலாம்

ஆகவே ஓமோன் மாற்று சிகிச்சை கட்டாயமாக வைத்திய ஆலோசனையின் பின்னரே ஆரம்பித்தல் அவசியம்.

வெளியீடு : கல்வி சார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு  
சமுதாய - குடும்ப மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணம்

தயாரிப்பு உதவி : எ.தர்மினி (2009/FM/068)

தயாரிப்பு ஆலோசனை: வைத்தியகலாநிதி . பே. தினேஸ் கூஞ்சு  
விரிவுரையாளர்,  
சமுதாய - குடும்ப மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணம்

அனுசரனை : கஜமுகன் ஹாட்வெயர்,  
ஸ்டான்லி வீதி.  
யாழ்ப்பாணம்.