

**மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின்  
(menopause) பின் பெண்களின்  
உடல், உள ஆரோக்கியம்**

**வெளியீடு**

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,  
சமுதாய குடும்ப மருத்துவத்துறை,  
யாழ் மருத்துவ பீடம்  
தயாரிப்பு உதவி

வ.சௌமியா,

மருத்துவ மாணவி,

4ம் வருடம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை

Dr.S.குமரன்

விரிவுரையாளர்,

சமுதாய குடும்ப மருத்துவத்துறை,

யாழ் மருத்துவ பீடம்

## மாதவிடாய் நிறுத்தம்(Menopause) பற்றி ஓர் சிறு அறிமுகம்

பெண்களில் மாதவிடாய் சக்கரமானது நிரந்தரமாக நிறுத்தப்படுதலே மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஆகும். இது 12 மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக மாதவிடாய் அற்ற காலத்திலிருந்து உறுதிப்படுத்தப்படும். பொதுவாக 45 - 55 வயதிற்கிடையில் நிகழ்கின்றது. பெண்களில் மாதவிடாய் வட்டத்தைப் பேணும் ஈஸ்ரஜன், புரோஜெஸ்டரோன் ஆகிய ஓமோன்களின் உற்பத்தி சீராக நிகழாமையால் சூல் விடுவிப்பு நின்று விடுவதே இதற்கு காரணமாகும். எனவே மாதவிடாய் நிறுத்தம் என்பது பெண்களின் வாழ்க்கையில் பொதுவான மேலுமொரு நிகழ்வே தவிர இது ஒரு நோய் நிலையல்ல.

### மாதவிடாய் நிறுத்ததின் பிரதிகூலமான விளைவுகள்

உடல் எரிவு, இரவில் வியர்த்தல், நித்திரைக் குழப்பம், களைப்பு, கோபம், சிடுசிடுப்பு, ஞாபகமறதி, மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, மன அழுத்தம், மூட்டுவலி என்பன பொதுவாக ஏற்படும் மாற்றங்களாகும்.

அத்துடன் என்புச்சிதைவு(Osteoporosis), இதயம், குருதிக் குழாய்கள் சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகரித்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.

### மாதவிடாய் நிறுத்தம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணல்

மாதவிடாய் நிறுத்தம், அதன் விளைவாக ஏற்படும் குணங்குறிகள் என்பன குறித்து விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் அக்காலத்தில் ஏற்படும் அச்சத்தை நீக்கி அந்நிலைமைகளை எளிதாக எதிர்கொள்ள முடியும்.

தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல், அதிக கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல், ஓய்வான வாழ்க்கையை பழகிக் கொள்ளல், கல்சியம், விற்றமின் D, புரத உணவுகளை போதுமான அளவு உட்கொள்ளல் (உதாரணமாக பால், பச்சைஇலைமரக்கறிகள், பருப்புவகை) போன்ற வழிகளைக் கையாளுவதன் மூலம் இருதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் மற்றும் எலும்பு சிதைவடைதல் போன்றவற்றை குறைத்துக் கொள்ளலாம்

மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்ட பெண்களில் பொதுவாக ஏற்படக் கூடிய

மற்றைய நோய்கள்

- உயர் குருதி அழுக்கம்
- நீரிழிவு நோய்
- மார்பகப் புற்றுநோய்
- கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோய்
- வாய்ப் புற்றுநோய்
- நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD)

### உயர் குருதி அழுக்கம்

குருதியழுக்கம் என்பது உடலில் ஓடும் குருதியினால் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படுத்தப்படும் ஒரு உதைப்பு ஆகும். வளர்ந்த மனிதர் ஒருவரின் சாதாரண குருதியழுக்கம்

90 – 120 mmHg

60 – 80 mmHg

இது 140/90mmHg ஐ விட அதிகரிக்கும் போது உயர்குருதியழுக்கம் எனப்படும்.

### உயர் குருதி அழுக்கத்திற்கான அறிகுறிகள்

நோயின் ஆரம்ப நிலையில் பொதுவாக அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படுவதில்லை.

அதிகளவு வியர்வை, தலையிடி, தலைச்சுற்று, நெஞ்சுப் படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும் போது நோய் தீவிர நிலையை அடைந்து விடக்கூடும்

எனவே 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தமது குருதி அழுக்கத்தை வருடம் ஒருமுறையாவது பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்

## நீரிழிவு நோய்

இது எமது உடலில் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதால், அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு வழமையாக இருப்பதை விட கூடுதல் ஆகும்.

இந்நோய் 12 மணித்தியாலங்கள் உணவருந்தாமல் இருந்த பின் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவை சோதிப்பதன் மூலம்(Fasting Blood Sugar) கண்டறியப்படுகிறது. இப்பெறுமானம் 126mg/100ml ஐ விட அதிகரிக்கும் போது நோய் உறுதிப்படுத்தப்படும்.

அல்லது நிரிழிவுக்கான அறிகுறிகளுடன் சாதாரண குருதிக் குளுக்கோசின் அளவு(Random Blood Sugar) 200mg/100ml ஐ விட அதிகரிக்கும் போது உறுதிப்படுத்தப்படும்.

### நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

நோயின் ஆரம்ப நிலையில் பொதுவாக அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படுவதில்லை. அறிகுறிகள் தோன்றும் போது ஓரளவு தீவிர நிலையை அடைந்து விடுகிறது.

எனவே நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவதற்கு 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று தமது குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழித்தல், அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம், உடல் நிறை குறைதல், அசாதாரண பசி, சோர்வு, அடிக்கடி தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஏற்படல், கை, கால் விறைப்புத்தன்மை, கண் பார்வை குறைதல், மாறாத புண்கள் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

### நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

உயர் குருதி அழுக்கம், மாரடைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, நரம்புத் தொகுதி சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், பார்வைக் குறைபாடு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

## புற்று நோய்

உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிக் கட்டிகளே புற்று நோய் ஆகும்.

பெண்களில் நடுத்தர வயதிற்குப் பின்னர் மார்பகப் புற்று நோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோய், வாய்ப் புற்று நோய் என்பனவே பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு.

## மார்பகப் புற்று நோய்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கிறது.

### அறிகுறிகள்

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்
- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருந்தால் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருந்தால்
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள், குழிகள் காணப்படல்.
- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல்
- கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருந்தால்
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படல்

### சுயமார்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் பெண்கள் தமது மார்பகங்களை தாமே பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

முதலில் கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளை தொங்கவிட்டபடியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் கை வைத்தும் மார்பகங்களில் ஏதாவது அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

பின்னர் வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும் 2ம், 3ம், 4ம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை வட்ட வடிவில் சோதித்தல். கமக்கட்டுப்

பகுதியையும் சோதித்தல். இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக் கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்

ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

## கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோய்

### அறிகுறிகள்

ஆரம்ப நிலையில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப் படுவதில்லை. நோய் ஆரம்பித்து சில வருடங்களின் பின்னரே பின்வரும் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படுகிறது.

- உடலுறவின் பின் யோனியினூடாக குருதி வெளியேறல்
- மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்ட பின்னரும் (Post Menopausal) குருதி வெளியேறல்
- யோனியினூடாக இரத்தம் கலந்த கசிவு வெளிவரல்
- தூர்நாற்றத்துடன் கூடிய கசிவு வெளிவரல்
- மாதவிலக்கு காலத்திற்கு பின்னரும் (Post-Menstrual) குருதி வெளியேறல்

### இந்நோயினை எவ்வாறு ஆரம்பத்திலேயே இனங்காண்பது?

மிகவும் ஆரம்ப நிலையில் அறிகுறிகள் எதுவும் வெளிக்காட்டப்படுவதில்லை. ஆனால் “கருப்பைக் கழுத்து பாய்ப்பூச்சு(PAP Smear)” எனப்படும் பரிசோதனை முறையினால் இந்நோயினை மிக ஆரம்பத்திலேயே இனங்காண முடியும்.

ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படின் இப் புற்றுநோயானது 100% குணப்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது.

---

## வாய்ப் புற்று நோய்

### வாய்ப் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

- வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, சுண்ணாம்பு போன்றவற்றை மெல்லுதல்
- பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்
- ஒழுங்கற்ற வாய்ச்சுகாதாரம்
- மதுபானம் அருந்துதல்
- மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண் கூரான உடைந்த பற்கள்
- சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்
- அதிக உறைப்பான உணவுகளை உண்ணுதல்

### நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆறாத வாய்ப்புண்
- வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்
- வாயின் உட்பகுதியிலுள்ள மெல்லிய தோல் கழன்று போதல்
- உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத்துண்டுகள்
- வழமைக்கு மாறான இரத்தக்கசிவு
- மெல்லுதலிலும் விழுங்குவதிலும் உள்ள சிரமம் அல்லது வலி
- பற்களின் உறுதி தளருதல்
- வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்
- கழுத்துப்பகுதியில் நிணநீர் முடிச்சுகள் வீங்குதல்

### நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD)

சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் சில பிரச்சினைகளால் சுவாசப்பையினுள் செல்லும் காற்றின் அளவு கட்டுப்படுதல் ஆகும். இது முற்றாக மீளக்கூடிய மாற்றமாக இருப்பதில்லை.

இந்நிலமை பொதுவாக நச்சுத்தன்மையான துணிக்கைகள், வாயுக்களை சுவாசிக்கும் போது நுரையீரல் அழற்சியுடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது. சரியான முற்பாதுகாப்பு முறைகளை பிரயோகிப்பதன் மூலமும் ஏற்படுத்தும் காரணிகளை தவிர்ப்பதன் மூலமும் இந்நிலமை ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

### இந்நோயினை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- புகைப்பிடித்தல் - பிரதானமான காரணி
- நீண்ட காலமாக நச்சுத்தன்மையான துணிக்கைகள், வாயுக்களுக்கு வெளிக்காட்டப்பட்டிருத்தல்
  - இரண்டாம் நிலைப் புகைப்பிடித்தல் (Passive Smoking)
  - தொழிற்சாலைப்புகைகள், இரசாயன வாயுக்கள்
  - தூசுகள்
- பரம்பரை
- வயது அதிகரிப்பு

### எனவே இவ்வாறான நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு எவ்வாறான வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?

#### 1. சரியான உணவுப்பழக்கம்

அதிகளவு கொழுப்பு, மாப்பொருள், இனிப்பு உள்ள உணவுகளை தவிர்த்து புரதம், நார்ப்பொருள் உள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் மரக்கறிகள், பழவகைகள் என்பவற்றை அதிகம் உண்ணுதல் உணவில் அதிகளவு உப்பு சேர்ப்பதை தவிர்த்தல் ஆடை நீக்கிய பாலைப் பருகுதல்.

#### 2. உடற்பயிற்சி

நாளாந்த வாழ்க்கை நடைமுறைகளுக்கு ஒத்துப்போகக் கூடிய ஒரு உடற்பயிற்சியினை தெரிவு செய்து கொள்ளவும். உங்களுடைய நாளாந்த வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளை நீங்களே செய்து வரும் போது உங்களுக்கு தேவையான உடற்பயிற்சியின் அளவு கிடைக்கப் பெறாதவிடத்து பின்வரும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யவும். தினமும் 30 நிமிடம் வரை வேகமாக நடத்தல், படிகளில் ஏறி இறங்குதல், சைக்கிள் ஓடுதல்

### 3. பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுகல்

புகைத்தல், மதுபானம், வெற்றிலை பாக்கு போடுதல் என்பவற்றை தவிர்த்தல்.

### 4. மன அழுத்தம், நெருக்கீடுகளை தவிர்த்தல்

## மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause) ஏற்படும் காலத்தில்

### வெண்களில் ஏற்படும் உளப் பிரச்சினைகள்

பொதுவாக மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் காலத்தில் உடலில் ஓமோன்களின் மாற்றத்தால் சில உடல், உள மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் எரிவு, அதிகரித்த வியர்வை, சோர்வு, சிடுசிடுப்பு, கோபம், நித்திரைக்குழப்பம், மறதி என்பன அத்தகைய மாற்றங்களாகும்.

அத்துடன் இக்காலத்தில் மனச்சோர்வு(Depression), மெய்ப்பாட்டு நோய்(Somatization), பதகளிப்பு(Anxiety) ஆகிய உளப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.

இவ்வாறு உளப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகுபவர்கள் பொதுவாக ஏற்கனவே உளப் பிரச்சினைகள் உடையவராகவோ, உடல் நலம் குறைந்தவராகவோ அல்லது வேறு நெருக்கீடுகளுக்கு உட்பட்டவராகவோ இருக்கலாம்.

இவ்வாறான பிரச்சினைகளை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- வேறு பயனுள்ள வேலைகளில் ஈடுபடுதல்
- குடும்பத்திலுள்ள மற்றைய அங்கத்தவர்கள் இவர்களுக்கு மீள் நம்பிக்கை ஊட்டி ஆதரவாக இருத்தல்
- நெருக்கீடுகளுக்கான காரணங்களை கண்டறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்தல்
- சாந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றுதல்.  
சுவாசப்பயிற்சி, சாந்தியாசனம், மந்திர உச்சாடனம், தியானம், தேகத்தைப் பிடித்துவிடல் (massarge)

**அனுசரணை**

உதயன் ஸு பலஸ்,  
பிரதான வீதி, நெல்லியடி.