భారత్ సమాచార్.నెట్

BHARATH SAMACHAR DIGITAL

మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళల్లో వచ్చే మార్పులివే..

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : మహిళల జీవితంలో మెనోపాజ్ అనేది సహజమైన దశ. సాధారణంగా 45–55 ఏళ్ల మధ్య నెలసరి శాశ్వతంగా ఆగిపోతుంది. ఈ సమయంలో అండాశయాల పనితీరు తగ్గడం వల్ల ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ స్థాయిలు మారుతాయి. ఫలితంగా శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. కొందరిలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు, నిద్రలేమి కనిపిస్తే.. మరికొందరిలో చిరాకు, ఆందోళన, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే, ప్రతి మహిళలోనూ లక్షణాలు ఒకేలా ఉండవు.

మెనోపాజ్ సమయంలో ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్యల్లో హాట్ ఫ్లాషెస్, నైట్ స్వెట్స్ ముఖ్యమైనవి. ముఖం, మెడ, ఛాతీ ప్రాంతాల్లో ఒక్కసారిగా వేడి అనిపించడం, అధికంగా చెమట పట్టడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలగవచ్చు. అలాగే ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గడంతో ఎముకల సాంద్రత తగ్గి ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. యోని పొడిబారడం, దురద, మూత్రవిసర్జనకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు కూడా కొందరిలో కనిపించవచ్చు. బరువు పెరగడం, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి హార్మోన్ల మార్పులతో పాటు వయస్సు, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి అంశాలు కారణమవుతాయి.

ఈ దశలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాల్షియం, విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. రోజూ నడక, కండరాల బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు చేయడం ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. తగినంత నిద్రపోవడం, యోగా లేదా ధ్యానం చేయడం మానసిక ప్రశాంతతకు ఉపయోగపడవచ్చు. వేడి ఆవిర్లు ఎక్కువగా ఉంటే తేలికపాటి దుస్తులు ధరించడం, పడకగదిని చల్లగా ఉంచుకోవడం ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.

మెనోపాజ్ వ్యాధి కాదు.. జీవితంలో సహజంగా వచ్చే మార్పు మాత్రమే. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అవసరాన్ని బట్టి హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (HRT) లేదా ఇతర చికిత్సలను వైద్యులు సూచించవచ్చు. అయితే, ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే చికిత్స సరిపోదు; వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితి, వైద్య చరిత్ర ఆధారంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఎముకల ఆరోగ్యం, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర వంటి అంశాలపై కూడా వైద్య సలహా మేరకు శ్రద్ధ పెట్టాలి. సరైన అవగాహన, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో ఈ దశను మరింత సౌకర్యవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు.

© 2026 Bharath Samachar