પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ) એટલે શું ?

પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃતિ (પકવ ઉંમર પૂર્વે અંડાયશની નિષ્ફળતા પણ કહેવાય છે) એટલે ૪૫ વર્ષ પહેલાં રજોનિવૃતિ કાળ શરૂ થયો એવી વ્યાખ્યા કરાઈ છે. 40 વર્ષ પહેલાં 100 સ્ત્રીઓ દીઠ અંદાજે એક, 30ની અંદરની ઉંમરવાળી 1,000 સ્ત્રીઓ દીઠ એક અને 20 હેઠળની ઉંમરે 10,000 દીઠ એક સ્ત્રીને અસર થાય છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન અંડાશયમાં ઈંડા ઘટે છે અને ઓસ્ટ્રોજેન તથા પ્રોજેસ્ટ્રોન એ બે મુખ્ય હોર્મોન અંડાશયમાં પેદા થવા બંધ થાય છે. આનો અર્થ કે કોઈ ઈંડા છૂટાં પડતા નથી અને માસિક ચક્ર તથા માસિક લોહીનો સ્ત્રાવ બંધ થાય છે.

પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિકાળ શરૂ થવાનાં અનેક કારણો છે. બે તૃતીયાંશ સ્ત્રીઓમાં સ્વરોગપ્રતિરક્ષા માટેની પ્રક્રિયા જવાબદાર છે – અહીં શરીરની રોગપ્રતિરક્ષા પ્રણાલી, ભૂલથી કદાચ રોગ સામે લડવાનો પ્રયત્ન કરવાની આડઅસર તરીકે અંડાશયને નુકસાન પહોંચાડે છે.

તાજેતરના સંશોધનમાં પણ આ સ્થિતિવાળી પાંચ ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ માટે વારસાગત જનીન તત્વ કારણભૂત હોવાનું પણ સમર્થન કરાયું છે.

બીજી સ્ત્રીઓમાં, અસાધારણ X રંગસૂત્રો મુકરર કરી શકાય છે – સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ ટર્નર સિન્ડ્રોમ છે જ્યાં X રંગસૂત્ર ખૂટે છે.

બસ્તીપ્રદેશની શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન, દવાના ઉપચાર (કેમોથેરપી) કે વિકિરણ ઉપચાર સારવાર દરમિયાન અંડાશયને થતું નુકસાન પકવ ઉંમર પહેલાં રજોનિવૃત્તિ પેદા કરી શકે છે. (સિસ્ટ) મૂત્રાશય કે ગર્ભાશયની શસ્ત્રક્રિયા સાથે સંલગ્ન અંડાશયને દૂર કરવાથી ઘણીવાર અચાનક રજોનિવૃતિ શરૂ થશે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં કોઈ દેખીતું કારણ મુકરર કરી શકાતું નથી.

આરોગ્યના પ્રશ્નો

પકવ ઉંમર પહેલા રજોનિવૃત્તિથી આરોગ્ય બાબતમાં અનેક તાત્કાલિક અને લાંબા ગાળાનાં પરિણામો આવે છે. રજોનિવૃત્તિના લક્ષણો– ગરમી લાગવી, રાત્રિના પરસેવો, યોનિમાં સૂકાપણું, કામવાસના લુપ્ત થવી, અને બીજાં લક્ષણો – શરીરમાં ઓસ્ટ્રોજેનના અભાવને કારણે પેદા થાય છે.

હ્રદયરોગનું જોખમ પણ વધી શકે છે, કેમ કે નળીઓ કડક બનવા સામે અને હ્રદયના બીજા રોગો સામે રક્ષણ આપનાર ઓસ્ટ્રોજેનનો અભાવ હોય છે. ઓસ્ટિયોપોરસિસ (અસ્થિરોગ) મોટેભાગે બરડ અસ્થિ રોગ તરીકે જાણીતો છે, જે થવાનું મુખ્ય કારણ, પાછલી ઉંમરમાં, હાડકાંની મજબૂતી ગુમાવવાથી થતાં થાપા, કાંડા અને કરોડના અસ્થિભંગથી આવતી અશકતતા છે. ફરીથી કહીએ તો, ઓસ્ટ્રોજેનની ઉણપને કારણે થાય છે, અને ઓસ્ટ્રોજેન ફેરબદલીનો ઉપચાર એ જ કદાચ આની સામેનું સૌથી મોટું રક્ષણ છે.

પકવ સમય પહેલાં રજોનિવૃતિ ભાવનાત્મક દૃષ્ટિએ ચિંતીત કરી શકે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને અધૂરાપણું લાગે છે અને તેઓને લાગે છે કે તેઓએ તેમના ‘જીવનસાથીઓ’ કે ‘મા-બાપ’ને નિષ્ફળ બનાવ્યાં છે. ઘણાં સંકોચ અનુભવે છે અથવા તેમના મિત્રો માસિક-ધર્મની ગોળીઓ લેવાની અને બાળકો થવાની વાતો કરે ત્યારે, તેઓ ત્યાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આ સ્થિતિ અંગે માહિતી મેળવીને અને આવી સ્થિતિમાં હોય તેવા બીજાઓને મળવાથી, તમને આની સાથે અનુકૂલન સાધવામાં મદદ થશે અને પકવ ઉંમર પહેલાં આવેલ રજોનિવૃત્તિ સાથેની જિંદગી પ્રતિ હકારાત્મક વલણ વિકસાવવામાં મદદ થઈ શકશે.

અમારા ઘણા સભ્યોને, પકવ ઉંમર પહેલાં રજોનિવૃત્તિ આવી હોય તેવી અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે પોતાના અનુભવોની આપ-લે કરવાથી તેઓને લાભ થયો હોવાનું લાગે છે.

હોર્મોન ફેરબદલી ઉપચાર (HRT)

આ બધા કારણોસર પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ ભોગવતી સ્ત્રીઓ માટે સામાન્ય રીતે હોર્મોન ફેરબદલી ઉપચાર પદ્ધતિ નિયત કરવામાં આવે છે, અને ૫૦ની વય સુધી પહોંચે નહીં ત્યાં સુધી તે ચાલુ રાખવાની સલાહ અપાય છે. સૌથી વધુ યુવાન સ્ત્રીઓ માટે ઓસ્ટ્રોજેન અને પ્રોજેસ્ટ્રોનની મિશ્ર ઉપચાર પદ્ધતિ નિયત કરાય છે, અને આનાથી લોહી-સ્ત્રાવ સાથે માસિક ચક્ર શરૂ થાય છે. ગર્ભાશયનું ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તેવી સ્ત્રીઓને માત્ર ઓસ્ટ્રોજેન ઉપચાર અપાય છે.

હોર્મોન ફેરબદલી ઉપચાર, ગોળી, બીજી ચામડી મૂકવી, નાકમાં છંટકાવ દ્વારા કે છ-માસિક હોર્મોન રોપણ (ઈમ્પ્લાન્ટ) કરીને કરી શકાય છે. તમારે, તમને ખરેખર જે અનુકૂળ આવે તે અનેક જુદી જુદી જાત કે સ્વરૂપોની અજમાયશ કરવી જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીઓ વૈકલ્પિક દવા, આહાર પરેજી, દેશી ઔષધ કે હોમિયોપેથિક ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરે છે. એ બાબત યાદ રાખવી ખાસ જરૂર છે કે આ ઉપચારોથી આવશ્યકપણે હાડકાંની મજબૂતીનું રક્ષણ કરે એવું થતું નથી.

પ્રજનનક્ષમતા

પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃતિ આવતાં, બિન-પ્રજનનક્ષમતા તેનું એક ભયંકર પરિણામ બની શકે. ઘણાં દંપતીઓ નક્કી કરે કે સંતાનરહિત રહેવું એ વિધેયક વિકલ્પ છે. કુટુંબ બનાવવા માટે દત્તક વિધાન એક પુરસ્કારરૂપ માર્ગ છે. પરંતુ હંમેશા તે એટલું સહેલું હોતું નથી. દત્તકવિધાન સંસ્થાઓ, તમે અરજી કરો તે પહેલાં કોઈપણ પ્રજનન-સારવાર સમાપ્ત કરી હોવાની તમારી પાસે અપેક્ષા રાખશે. વધુ માહિતી માટે તમારા સ્થાનિક સામાજિક સેવાના વિભાગનો સંપર્ક કરો.

આમ છતાં જેઓને હજુ ગર્ભાશય હોય તેવી સ્ત્રીઓમાં, અંડ-દાતા દ્વારા દાનમાં અપાયેલા ઈંડાનો ઉપયોગ કરીને ગર્ભાવસ્થા મેળવવાનું શકય બને છે અને તમારા ભાગીદારના શૂક્રાણુ સાથે ટેસ્ટ-ટયૂબમાં (વિટ્રો ફર્ટિલાઈઝેશન અથવા આઈવીએફ) તેને ફલિત કરાય છે. આમાં આશાસ્પદ રીતે બીજાંકુર પેદા થાય છે અને તમારા ગર્ભમાં વધુમાં વધુ બેની ફેરબદલી કરી શકાય છે. સારી ગુણવત્તાવાળા કોઈપણ ફાજલ બીજાંકુરોને થીજવીને રાખી શકાય છે.

ચિકિત્સાલયની સફળતાના દર અંગે અદ્યતન માહિતી માટે હ્યુમન ફર્ટિલાઈઝેશન એમ્બ્રિયોલોજી ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરવો. દેશના કેટલાક ભાગમાં આ સારવાર એનએચએસ પર મળી શકે છે. ખાનગી ઉપચાર વિસ્તૃતપણે ઉપલબ્ધ છે અને ખાસ કરીને, 2003 માં તેના સારવાર ચક્રદીઠ 3,500-4,000 પાઉન્ડ થાય છે.

દાતા મેળવવો મુશ્કેલ છે અને દાતાઓનું કોઈ રાષ્ટ્રીય રજિસ્ટર હોતું નથી. તમે દાતા ન શોધી શકો તો, તમારે તમારા દવાખાનાની પ્રતીક્ષા-યાદીમાં તમારું નામ લખાવવું જોઈશે. આમાં થોડાક મહિનાથી શરૂ કરીને કેટલાક મોતાં કેન્દ્રોમાં બે વર્ષ કરતાં વધુ સમય જાય છે.

આ ઉપચાર અંગેની માહિતી અને તે અંગેના દવાખાનાની શોધ નીચેના મારફત મેળવી શકશો :

હ્યુમન ફર્ટિલાઈઝેશન એન્ડ એમ્બ્રિયોલોજી ઓથોરિટી
21 Bloomsbury Street
London
WC1B 3HF

જેમણે ગર્ભાશય કઢાવી નાંખ્યું હોય અને યુટેરસ ન હોય તેવી સ્ત્રીએ, સરોગેટ (અવેજી માતાની) પદ્ધતિ પસંદ કરી શકે. સંપર્ક કરો– COTS childlessness Overcome Through Surrogacy ટેલિ: 01549402401 www.surrogacy.org.uk

અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ

તમે સભ્ય બનતાં ધ ડેઝી નેટવર્ક (The Daisy Network) નીચેની મદદ કરી શકશે :

- તમે વાત કરી શકો તેવા લોકોનું સહાયક નેટવર્ક પુરું પાડવું
- સભ્યોને પકવ ઉંમર પૂર્વેની રજોનિવૃત્તિ અંગેના તેમના અંગત અનુભવો અંગેની માહિતી એકબીજાને કહેવાની છૂટ આપવી.
- હોર્મોન ફેરબદલી ઉપચારના ક્ષેત્રે અને ગર્ભધારણ સહાય અંગે ઉપચાર અને સંશોધન માહિતી પૂરી પાડવી.
- જનરલ પ્રેક્ટિશનરો – ડોકટરો જે તબીબી ક્ષેત્રનો વ્યાપક સમુદાય અને નીતિનો ઘડનાર છે, તેમનામાં આ સ્થિતિ અંગે જાગરુકતા પેદા કરવી.

અમે, વિવિધ વિષયો અંગે શ્રેણીબંધ હકીકત-પત્રિકાઓ તૈયાર કરી છે, જે અમારા સભ્યોને કપાતના દરે મળી શકે છે.

અમારા એક સભ્ય કેરોલિન હોક્જિે 'મેનોપોઝ, એચઆરટી એન્ડ યુ' પર પુસ્તક લખ્યું છે, જેની અમે ખૂબ ભલામણ કરીએ છીએ.

ઉપરાંત અમે બુક-સર્વિસ ચલાવીએ છીએ, પસંદગીના ઉપયોગી પુસ્તકો વેચીએ છીએ, જે The Daisy Network માંથી સ્વતંત્રપણે મેળવી શકાય છે.

અમારા સભ્યો ચર્ચા કરવા માગતા હોય તેવા વિષયોની માગ અનુસાર દેશભરમાં અમે વર્કશોપ યોજવા વિચાર્યું છે.

અમે વાર્ષિક – પ્રારંભ દિનનું આયોજન કર્યું છે. જેઓ પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ કાળમાંથી પસાર થયા હોય તેવા અન્ય લોકો સાથે મળવાની આ મોટી તક છે. અતિથિ વક્તાઓ, 'હોર્મોન ફેરબદલી સારવાર' અને પ્રજનનક્ષમતા સારવાર જેવા વિષયો પર બોલે છે. અમે વિધેયક રીતે સભ્યો, તેમના ભાગીદારો, મિત્રો અને કુટુંબને આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા છે– આ પ્રસંગ માહિતી લક્ષી છે, તે તમને બતાવે છે કે તમે એકલા નથી અને તે જ ભારે ગંમત છે ને !

જેઓ પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ ન ભોગવતા હોય પરંતુ આ પરિસ્થિતિ અંગે વધુ શોધી કાઢવામાં રસ હોય તેઓને પણ The Daisy Network સ્કીમના અમારા મિત્રો સાથે અમે આવકારીએ છીએ. અમે મેનોપોઝ અને ફર્ટિલિટી કિલનીક તથા અન્ય રસ ધરાવતાં પક્ષકારો માટે એસોસિયેટ સભ્યપદની પણ ઓફર કરી છે.

ધ ડેઝી નેટવર્ક (The Daisy Network)

The Daisy Network, પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ ભોગવતી સ્ત્રીઓ માટે એકમાત્ર રાષ્ટ્રવ્યાપી સહાયક જૂથ છે. અમારી નોંધાયેલી સખાવતી સંસ્થા છે. જે યુકેમાં નેશનલ ઈન્ફર્ટિલિટી સપોર્ટ નેટવર્ક સાથે સંલ્ગન છે.

The Daisy Network, સ્ત્રીઓ, તેમના મિત્રો અને કુટુંબોને સલાહ અને સહાય પૂરાં પાડે છે. જેની મારફત તેઓનું અભિભૂત કરે તેવું અને જિંદગી બદલી નાખનારું નિદાન કરી શકાય છે.

The Daisy Networkનું સંચાલન, પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ ભોગવતા હોય તેવા સ્વંયસેવકો મારફત થાય છે અને આ પરિસ્થિતિના નિષ્ણાત તથા અમારા એક પેટ્રન ડોકટર જીરાર્ડ કોન્વે, મિડલસેકસ હોસ્પિટલ લંડન તેમાં સહાય કરે છે.

The Daisy Network સભ્યો સાથે તેના નેટવર્કરો દ્વારા સંપર્ક કરે છે. નેટવર્કરો સભ્યો છે, જેઓએ તમારા કોલ લેવા, સાંભળવા, તમારી સમસ્યાઓ અંગે વાત કરવા, તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા અને તમારા વિસ્તારમાં મેળાવડો ગોઠવવાનું કામ સ્વીકાર્યું છે.

The Daisy Network, 'અપડેટ' નામની ત્રિમાસિક સમાચાર પત્રિકા તેના સભ્યોને આપે છે. 'અપડેટ' માં હોર્મોન ફેરબદલી ઉપચાર, અંડાણુદાન, વૈકલ્પિક સારવાર, સભ્યોની વાર્તાઓ અને નેટવર્કરની અમારી યાદી આપવામાં આવે છે.

કૃપા કરીને યાદ રાખો કે તમે એકલા નથી. The Daisy Network તમારી મદદે ઊભું છે.

અમે આશા રાખીએ કે આ પત્રિકા તમને ઉપયોગી અને માહિતીપ્રદ લાગશે. The Daisy Networkમાં જોડાઈને તમને વધુ સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થઈ શકશે. એની નોંધ લેવી કે અમારું હવે પછીનું તમામ સાહિત્ય અંગ્રેજીમાં જ મળી શકશે.

તમે ટિકિટ મોડેલ, પોતાના નીચે મુજબના સરનામાવાળું પરબીડિયું મોકલીને 'The Daisy Network' નો સંપર્ક કરી શકશો.

The Daisy Network
PO Box 183
Rossendale
BB4 6WZ

અથવા www.daisynetwork.org.uk ની મુલાકાત લો
ઈ-મેઈલ: membership&media@daisynetwork.org.uk
નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 1077930

© The Daisy Network

The Daisy Network

પકવ ઉંમર પૂર્વે રજોનિવૃત્તિ-સહાયક જૂથ

પેટ્રન:

ડો. જિરાર્ડ કોનવે (Dr Gerard Conway)

ડો. એન્ડ્રયુ શેલિંગ (Dr Andrew Shelling)

ડો. મેરિલીન ગ્લેનવિલે (Dr Marilyn Glenville)