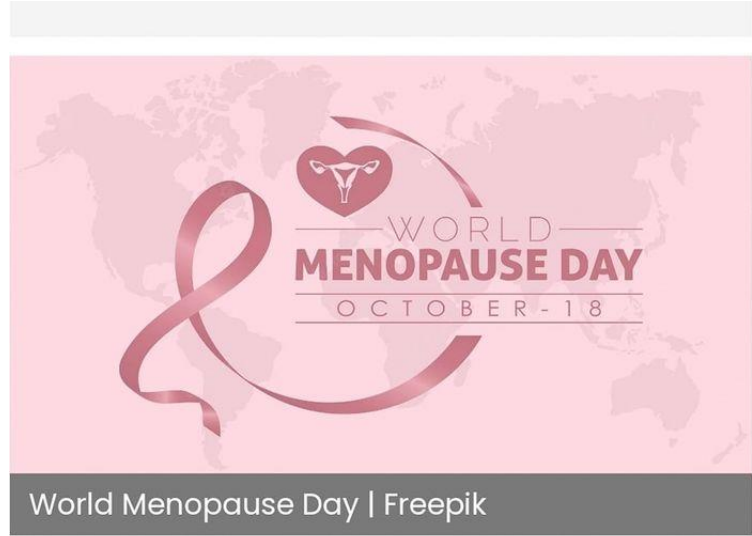


සෑම වසරකම ඔක්තෝබර් 18 වනදා ලෝක ආර්තවහරණ දිනය ලෙස නම් කර ඇත. ඔක්තෝබර් මාසය ආර්තවහරණ මාසය ලෙසද නම් කර තිබෙන්නේ එහි වැදගත්කම ලෝකයේ බොහෝ සමාජයන් තුළ තේරුම් ගෙන ඇති බැවිනි. මෙය පොදුවේ කාන්තාවන්ට පමණක් වැදගත් මාතෘකාවක් ලෙස සැලකුවත් නූතන සමාජයේ ගැහැණු පිරිමි දෙගොල්ලටම මේ ගැන දැනුවත් වීම එකසේ වැදගත් වනු ඇතැයි මම සිතමි. සාමාන්යයෙන් ලාංකික සමාජයේ පොදුවේ කතා නොකරන මාතෘකාවකි මෙය. සාමාන්ය සිංහලෙන් ඔසප් වීම එසේ නැතහොත් ආර්තවය වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ ගැහැණු දරුවෙකු වැඩිවියට පත් වීමේ සිට බොහෝවිට මාසිකව සිදුවන රුධිරය ගැලීමේ ක්රියාවලිය වේ. සාමාන්යයෙන් කාන්තාවක් වයස අවුරුදු 45-50 කාලය පසු කරන විට perimenopause ලෙස හඳුන්වන්නේ මාසික ශුද්ධවීමේ ක්රියාවලිය නැවත්වීම සඳහා එම කාන්තාවගේ ශරීරය තුළ හෝමෝනවල සිදුවන්නා වූ වෙනස්කම මත පිළිබිඹු වන්නාවූ තත්ත්වයයි. මීට අමතරව ආර්තවහරණය ලෙස හඳුන්වන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම මාසික ශුද්ධ වීම නතර වීමෙන් පසුව ඇතිවන තත්ත්වයයි.



Picture source- Facebook

ආර්තවහරණය සහ perimenopause හි පොදු රෝග ලක්ෂණ:

ආර්තවහරණය සහ perimenopause රෝග ලක්ෂණ සබඳතා, සමාජ ජීවිතය, පවුල් ජීවිතය සහ රැකියාව ඇතුළුව ඔබේ දෛනික ජීවිතයට විශාල බලපෑමක් ඇති කළ හැකි නිසා එය වැදගත් මාතෘකාවක් ලෙස නූතන ලෝකයේදී පොදුවේ පිළිගැනේ.

එය කෙනෙක්ගෙන් කෙනෙකුට වෙනස් ලෙස දැනිය හැකිය. සාමාන්යයෙන් කාන්තාවකට රෝග ලක්ෂණ ගණනාවක් හෝ කිසිවක් හෝ නොතිබිය හැකිය. මෙම රෝග ලක්ෂණ සාමාන්යයෙන් ආරම්භ වන්නේ ඔසප් වීම නැවැත්වීමට මාස හෝ වසර කිහිපයකට පෙරය. මෙය perimenopause ලෙස හැඳින්වේ.

perimenopause හි පළමු ලක්ෂණය ලෙස සාමාන්යයෙන්, (නමුත් සෑම විටම මතු නොවේ,) කාන්තාවගේ ඔසප් වීමේ සුපුරුදු සාමාන්ය රටාවේ වෙනසක් දක්නට ලැබේ. උදාහරණයක් ලෙස ඒවා අක්රමවත් වේ. අවසානයේදී ඇයට ඔසප් වීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතිනු ඇත.

අවසාන ඔසප්වීමෙන් වසරක් ගෙවූන පසු එම කාන්තාව අර්තවහරණයට පත් වී ඇතැයි සැලකේ. මෙහිදී ඇතිවන පොදු ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ සමඟ මානසික සෞඛ්‍යය රෝග ලක්ෂණද දක්නට ඇත. ඒවා නම්:

කායික රෝග ලක්ෂණ

ආර්තවහරණය සහ perimenopause හි පොදු භෞතික රෝග ලක්ෂණ ලෙස පහත සඳහන් තත්වයන් පෙන්වනු ලබයි.

1. ඔබේ මුහුණේ, බෙල්ලේ සහ පසුවේ උණුසුම් හෝ සීතලක් හදිසියේ ඇතිවීම සහ එය කරකැවිල්ලක් දක්වා වර්ධනය වීමට ඇති හැකියාව.
2. රාත්රියේදී අධික ලෙස දහඩිය දැමීමේ ප්රතිඵලයක් ලෙස නිදා ගැනීමේ අපහසුතාවය
3. දිවා කාලයේදී පමණට වඩා තෙහෙට්ටුවක් සහ කෝපයක් ඇති වීම
4. ඔබේ හෘද ස්පන්දනය හදිසියේම වඩා වැඩිවන බව දැනීම
5. දරුණු හිසරදය සහ ඉරුවාරදය
6. මාංශ පේශි වේදනාව සහ සන්ධි වේදනාව
6. ශරීරයේ හැඩය සහ බර වැඩිවීම
7. සමේ වියළිබව හා කැසීම ඇතුළු සමේ සුමුදු බව අඩුවී වෙනස්කම් ඇතිවීම
8. ලිංගික සංසර්ගය සඳහා ඇති ආශාව අඩුවීම
9. ලිංගික සංසර්ගයේදී යෝනි මාර්ගයේ වියළි බව සහ වේදනාව, කැසීම හෝ අපහසුතාව
10. නිතර ඇතිවන මුත්රා ආසාදන (UTIs)

මානසික සෞඛ්යය ආබාධ ලෙස

1. පහත් මනෝභාවය (mood change)
2. කාංසාව, (Anxiety)
3. මනෝභාවය වෙනස්වීම් (mood swing)
4. අඩු ආත්ම අභිමානය (low selfsteem) වැනි ඔබේ මනෝභාවයේ වෙනස්කම්
5. මතකය හෝ සාන්ද්රණය පිළිබඳ ගැටළු (problem with memory or concentration)

මෙම රෝග ලක්ෂණ සමහර විට කෙටිකාලීන හෝ දිගුකාලීන වීමට ඉඩ ඇත.

ආර්තවහරණය සහ perimenopause පාලනය කරගැනීමට ජීවන රටාව වෙනස් කරගැනීම, හොඳින් ආහාර ගැනීම, ව්‍යායාම කිරීම සහ ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම ගැන සොයා බැලීම යනාදිය උපකාරී වේ.

ඒ තුළින්ම අනාගතයේදී ඔබට හැකි තරම් හොඳින් මේ තත්වය පාලනය කර තබා ගැනීමටද එය ඔබට උපකාරී විය හැක.

පහත සඳහන් වර්ගවත් පුහුණු කරන්න

1. නීතිපතා නිසි පරිදි නිදාගැනීම
2. අවශ්ය තරම් විවේක ගන්න
3. සමබල ආහාර වේලක් නිරතුරුවම කන්න
4. අස්ථි නිරෝගීව තබා ගැනීමට කිරි, යෝගට් සහ ගෝවා වැනි කැල්සියම් බහුල ආහාර ලබා ගන්න
5. නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න, ඇවිදීම, දිවීම හෝ නැටීම වැනි ඔබේ පාද සහ පාද ඔබේ බරට ආධාර කරන බර උසුලන ක්රියාකාරකම් ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න
6. යෝග, තායි චි හෝ භාවනාව වැනි විවේකයෙන් ගත කල හැකි දේවල් කරන්න
7. පවුලේ අය, මිතුරියන් වැනි මේ තත්වයට මුහුණ දී ඇති වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ මේ ගැන කතා කරන්න
8. ඖෂධීය අතිරේක හෝ අනුපූරක ඖෂධ ගැනීමට පෙර වෛද්යවරයෙක් සමඟ කතා කරන්න

ඔබට තනිවම හෝ උත්සාහ කළ හැකි දේ ලෙස:

1. ඕනෑ තරම් විවේක ගන්න
නීතිපතා ව්‍යායාම කරන්න
විවේකී ක්රියාකාරකම් කරන්න
2. සංජානන වර්ග විකිත්සාව (CBT) යනු අඩු මනෝභාවයක් සහ කාංසාවේ හැඟීම් සමඟ උපකාර කළ හැකි කථන විකිත්සාවකි. එය නින්දේ ගැටළු සඳහා ද උපකාර කළ හැකිය.
3. උෂ්ණාධික ගතිය සහ රාත්රී දහඩිය සමනය කරන්නට
සැහැල්ලු ඇඳුම් අඳින්න,
රාත්රියේදී ඔබේ නිදන කාමරය සිසිල්ව තබා ගන්න,
සිසිල් ජලයෙන් ස්නානය කරන්න,
විදුලි පංකාවක් භාවිතා කරන්න,
සිසිල් බීම බොන්න

ඔබේ ආතතිය හැකි පමණින් අඩු කිරීමට උත්සාහ කරන්න

කුළුබඩු සහිත ආහාර, කැලේන්, උණුසුම් බීම, දුම්පානය සහ මත්පැන් වැනි ජර්මක වියහැකි දේ වළක්වා ගැනීම හෝ අඩු කිරීම

4.යෝනි මාර්ගයේ වියළි බව සමනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා යෝනි මාර්ගයේ ආලේප කල හැකි මොයිස්චරයිසර් හෝ ලිහිසි තෙල් ෆාමසියකින් බෙහෙත් වට්ටෝරුවකින් තොරව ලබා ගත හැකිය. ඔබට ගැලපෙන මොයිස්චරයිසර් මොනවාදැයි තීරණය කිරීමට උපකාර අවශ්‍ය නම් ඔබට ඖෂධවේදියෙකු සමඟ පුද්ගලිකව කතා කළ හැක.

ඔබ ලිංගිකව හැසිරෙන්නේ නම් සහ කොන්ඩම් භාවිතා කරන්නේ නම්, කොන්ඩම් වලට හානි කළ හැකි බැවින් තෙල් මත පදනම් වූ ලිහිසි තෙල් භාවිතා නොකරන්න. ඔබට ජලය මත පදනම් වූ ලිහිසි කිරීම් වර්ගයක් භාවිතා කළ හැකිය.

5.HRT (හෝමෝන ජර්නිස්ටාපන ජර්නිකාරය) හෝ හෝර්මෝන ජර්නිකාර (කිරීම්, පෙසරි, ජෙල් හෝ යෝනි මුදු) වැනි වෛද්‍යවරයෙකුට නිර්දේශ කළ හැකි යෝනි මාර්ගයේ වියළි බව සඳහා වෙනත් ජර්නිකාර තිබේ.

ගර්භයේ ඊස්ටරෝජන් හෝමෝනය අඩුවීම නිසා ඇතිවිය හැකි අස්ථි දුර්වල වීම් වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබටම උත්සාහ කළ හැකි දේ අතර:

බර උසුලන ව්‍යායාම ඇතුළුව, ඔබේ පාද සහ පාද ඔබේ බරට (ඇවිදීම, ධාවනය හෝ නැටුම් වැනි) සහ ජර්නිරෝධක ව්‍යායාම (උදාහරණයක් ලෙස, බර භාවිතා කිරීම) ඇතුළුව නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න.

පලතුරු, එළවළු සහ කිරි, යෝගට් සහ ගෝවා වැනි කැල්සියම් ජර්නවයන් අඩංගු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් අනුභව කරන්න

ඔබේ සමට හිරු එළිය ලබා ගන්න, මෙය විටමින් ඩී නිපදවීමට හේතු වන අතර එමඟින් ඔබේ අස්ථි නිරෝගීව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

විටමින් D අතිරේක ලෙස ගන්න.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැළැක්වීම ගැන වැඩිදුර කියවන්න.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශ මත HRT ගැනීමෙන් ඔස්ටියෝපොරෝසිස් අවදානම අඩු කර ගත හැකි බව වෛද්‍යවිද්‍යාත්මකව ඔප්පු කර ඇත.

Dr. Ranjith Welgama