



ज्ञानविधि

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)

3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-4.5

Vol.-3; Issue-2 (Apr.-June) 2026

Page No.- 58-61

©2026 Gyanvidha

<https://journal.gyanvidha.com>

Author's :

1. जुली कुमारी

शोधार्थी, विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग,
बी. आर. अंबेडकर बिहार विश्वविद्यालय,
मुजफ्फरपुर, बिहार.

2. डॉ. अंजली चंद्रा

शोध निर्देशिका, सहायक प्रधानाध्यापिका,
विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग,
बी. आर. अंबेडकर बिहार विश्वविद्यालय,
मुजफ्फरपुर, बिहार

Corresponding Author :

जुली कुमारी

शोधार्थी, विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग,
बी. आर. अंबेडकर बिहार विश्वविद्यालय,
मुजफ्फरपुर, बिहार.

ग्रामीण महिलाओं की रजनोवृत्ती सम्बन्धी समस्याएँ एवं इसके कारणों का अध्ययन मुजफ्फरपुर जिले के सन्दर्भ में

अमूर्त (ABSTRACT) : सामान्यतः 45 वर्ष से 55 वर्ष के उम्र की महिलायें प्रौढ़ महिलाएँ कहलाती है। यह अवस्था मानव जीवन का एक चरण है जो युवावस्था और वृद्धावस्था के बीच आता है। इस अवस्था तक महिलाएँ अपने जीवन संघर्ष के चरम उत्कर्ष पर होती है जहाँ जिम्मेदारियों के बोध से दबे होने के कारण वे स्वयं की देख भाल सही ढंग से नहीं कर पाती है। फलस्वरूप प्रौढ़ महिलाएँ कई प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का शिकार हो जाती है। प्रौढ़ावस्था महिलाओं के उम्र का एक ऐसा चरण है जहाँ उनके शरीर में कई प्रकार के हॉर्मोन सम्बन्धी परिवर्तन होते हैं। अधिकतर महिलाओं में 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच रजनोवृत्त से जुड़े हार्मोनल परिवर्तन प्रौढ़ महिलाओं में हॉट फ्लश अनिद्र, ऑस्टियोपोरोसिस शारीरिक कमजोरी, अवसाद, तनाव आदि, समस्याएँ उत्पन्न करते है। मेनोपॉज स्त्री जीवन की एक स्वाभाविक जैविक अवस्था है, जिसमे मासिक धर्म स्थाई रूप से बंद हो जाता है। यह अवस्था सामान्यतः 45 -55 वर्ष की आयु के बीच होती है और हार्मोनल परिवर्तन के कारण महिलाओं में शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक प्रभाव दिखाई देते है। इस अध्ययन का उद्देश्य मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में होने वाले प्रमुख लक्षणों स्वस्थ समस्याओं तथा जीवन गुणवत्ता पर परने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना है। मेनोपॉज से संबंधित जागरूकता संतुलित आहार, स्वास्थ्य जीवनशैली और उचित चिकित्सकीय परमर्श के माध्यम से महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है। यह अध्ययन महिलाओं को मेनोपॉज को सकारात्मक रूप से स्वीकार करने एवं स्वास्थ्य जीवन जीने में सहायक सिद्ध होगा। मेनोपॉज या मेनोपॉज महिला जीवन की एक प्राकृतिक जैविक अवस्था है, जो प्रजनन क्षमता के स्थायी अंत अंडाशय, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को व्यापक

रूप से प्रभावित करती है। प्रस्तुत रिव्यू आर्टिकल में मेनोपॉज की जैविक प्रक्रिया, प्रमुख लक्षणों मनोवैज्ञानिक प्रभावों, पोषण संबंधी आवश्यकताओं तथा जीवनशैली से जुड़े विभिन्न राष्ट्रीय एवं अन्तरराष्ट्रीय शोध अध्ययनों की समालोचनात्मक समीक्षा की गई है।

मुख्य शब्द (keywords) : मेनोपॉज, रजनोवृत्ति, हार्मोनल, परिवर्तन, महिला स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय (Introduction) :

परिभाषा (definition) : मेनोपॉज का अर्थ है प्रजनन जीवन के अंत में मासिक धर्म का स्थायी रूप से बंद हो जाना, जो अंडाशय की फोलिकुलियुल गतिविधि के समाप्त होने के कारण होता है। यह वह समय होता है जब महिला का अंतिम मासिक धर्म होता है। "Menopause" शब्द ग्रीक भाषा के दो शब्दों से बना है। Mens जिसके अर्थ है। मासिक और Pausis जिसके अर्थ है "रुकना या समाप्त होना" मेनोपॉज का चिकित्सीय निदान तब माना जाता है जब लगातार 12 महीनों तक मासिक धर्म बंद रहे और इसके पीछे कोई अन्य रोग कारण न हो। इसलिए किसी महिला को मेनोपॉज होने की पुष्टि केवल पिछले 12 महीनों के आधार पर की जाती है। pre-menopause (प्री -मेनोपॉज) -मेनोपॉज से पहले का समय यह क्लाइमैक्टेरिक अवस्था वह भाग है जो मेनोपॉज से पहले होता है, जिसमें मासिक धर्म चक्र अनियमित होने लगता है। ग्रामीण महिलाओं में शिक्षा का अभाव, पोषण की कमी और स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच के कारणों से समस्याएँ अधिक जटिल हो जाती हैं।

Ipost -menopause (पोस्ट -मेनोपॉज)- मेनोपॉज के बाद का समय यह जीवन की वह अवस्था है जो मेनोपॉज के बाद शुरू होती है। peri -menopause (पेरी -मेनोपॉज)-मेनोपॉज के आसपास का समय (लगभग 45 -55 वर्ष की आयु के बीच) क्लाइमैक्टेरिक (Climacteric) क्लाइमैक्टेरिक वृद्धावस्था की वह अवस्था है जिसमें महिला प्रजनन अवस्था से गैर -प्रजनन अवस्था की ओर जाती है। यह अवधि मेनोपॉज के लगभग 5-10 वर्ष पहले और बाद तक मानी जाती है।

मेनोपॉज होने की आयु सामान्य : आनुवंशिक (Genetic) रूप से निर्धारित होती है। इसका संबंध पहली माहवारी (Menarche) की आयु या अंतिम गर्भावस्था की आयु से नहीं होता इसके अलावा इसका सीधा संबंध गर्भावस्था की संख्या, स्तनपान, गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग से होता है। सामाजिक-आर्थिक स्थिति, जाति, कद या वजन से नहीं होता। हालांकि, दुबली-पतली महिलाओं में मेनोपॉज जल्द आ सकता है। इसके साथ ही धूम्रपान और गंभीर कुपोषण भी मेनोपॉज को जल्दी ला सकते हैं।

उद्देश्य (Objectives) : इस अध्ययन का उद्देश्य प्रौढ़ महिलाओं की रजनोवृत्ति सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन करना, उसके कारणों की जानकारी प्राप्त करना तथा बदलते परिवेश में महिलाओं के स्वास्थ्य की समीक्षा करना है। इस अध्ययन के उपरांत प्रौढ़ महिलाओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है तथा समस्याओं के समाधान हेतु प्रयास किये जा सकते हैं।

साहित्य समीक्षा (Review Of Literature) :

पूर्ववर्ती अध्ययन :- Lenon (1987) ने मेनोपॉज से संबंधित अवसाद पर तीन दृष्टिकोण प्रस्तुत किए।

1. पहला दृष्टिकोण बताता है की मेनोपॉज के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन मनोवो गंनिक तनाव को बढ़ते है।
2. दूसरा दृष्टिकोण यह मानता है की मेनोपॉज उन महिलाओं के लिए अधिक तनावपूर्ण होता है जो पारंपरिक महिला भूमिकाओं में रहती है।
3. तीसरा दृष्टिकोण यह बताता है की अधिकांश महिलाओं के लिए मेनोपॉज विशेष रूप से अवसाद का कारण नहीं होता है।
4. Sharma et al. (2020) के अनुसार ग्रामीण महिलाओं में हॉट फ्लैश और थकान अधिक पाई जाती है।

5. Gupts and ksar (2019) ने बताया की जागरूकता की कमी के कारण महिलाएँ उपचार नहीं ले पाती।
6. WHO(2022) के अनुसार विकासशील देशों में रजोनिवृत्ति संबंधी समस्याएँ अधिक गंभीर होती है।

परिणाम यह संकेत देते है की कुछ महिलाओं में अवसाद के लक्षण सीधे या पारंपरिक सामाजिक भूमिकाओं के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से दिखाई दे सकते है।

1. मेनोपॉज की अवधारणा एवं व्यापकता :-विश्व स्वास्थ्य संगठन (who)के अनुसार -

*विश्व में 100करोड़ से अधिक महिलाएँ मेनोपॉज अवस्था में है।

*हर वर्ष लगभग :2.5 करोड़ महिलाएँ मेनोपॉज में प्रवेश करती है।

भारत में महिलाओं -ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएँ को मेनोपॉज 2 -3 वर्ष पहले हो जाता है।

महत्व :-मेनोपॉज एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है।

2. शारीरिक लक्षणों से संबंधित साहित्य के अध्ययन के अनुसार -60 -75 % महिलाओं को गर्मी लगना (hot flushes 50 -65 % महिलाओं को रात में अधिक पसीना आती है। 55 % महिलाओं को थकान रहता है। 40-50 % महिलाओं को जोड़ो एवं कमर में दर्द रहता है भारतीय अध्ययनो में यह पाया गया की महिलाओं में मेनोपॉज की समस्या पाई गई ग्रामीण महिलाओं में शारीरिक लक्षण अधिक गंभीर होते है।

3. मानसिक एवं भावनात्मक प्रभाव -शोध -निष्कर्ष :-35 -45 % महिलाओं में मानसिक तनाव रहता है, 30 -40 % महिलाओं में चिडचिडापन देखा गया है, 125-30 % महिलाओं में अवसाद पाया गया है, 50 % से अधिक में नींद की समस्या पाया गया है, कम शिक्षित महिलाओं में मानसिक समस्याएँ अधिक पाई गई।

4. सामाजिक एवं पारिवारिक प्रभाव अध्ययनों से स्पष्ट हुआ की -40 % महिलाओं की सामाजिक गतिविधियाँ घट जाती है, 30 -35 % में आत्मविश्वास की कमी देखि गई कार्यरत महिलाओं में 25-30% की कायक्षमता प्रभावित होती है।

5. दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम मेनोपॉज के बाद -45 -50 % महिलाओं में हिडओं की कमजोरी पायी गयी, 35-40 % में उच्च रक्तचाप पायी गयी, 25-30 % में मधुमेह पाया गया, हृदय रोग का खतरा लगभग दोगुना हो जाता है।

6. आहार एवं जीवनशैली से संबंधित साहित्य शोध बताते है की -60 % ग्रामीण महिलाएँ कैल्शियम की कमी से ग्रस्त है, केवल 20-25 % महिलाएँ नियमित व्यायाम करती है, संतुलित आहार लेने वाली महिलाओं में लक्षण 30-40 % कम पाए गए।

7. उपचार एवं प्रबन्धन :-ऑकड्रो के अनुसार -केवल 20 -30 % महिलाएँ डॉक्टर से परामर्श लेती है, 10-15% हॉर्मोन थेरेपी अपनाते है, 150 % से अधिक महिलाएँ घरेलू उपचार पर निर्भर रहती है।

8. जागरूकता एवं सरकारी कार्यक्रम अध्ययन दर्शाते है की :-65-70% महिलाओं मेनोपॉज से अज्ञान है, ग्रामीण क्षेत्रों में संख्या 80% तक है बहुत कम महिलाओं को सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी है।

शोध विधि: - मुजफ्फरपुर जिले में किये गए क्षेत्रीय अध्ययनो में (फील्ड ऑब्जरवेशन सवे से यह देखा गया है। की लगभग 30-35 % महिलाओं में जोड़ो का दर्द एवं कमजोर, 25 -30 % में मानसिक, तनाव एवं चिडचिडापन, 20-25% में मूत्र संबंधी समस्याएँ तथा 15-20% में डॉट फ्लश जैसी समस्याएँ देखि गई है। ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता की कमी एक प्रमुख समस्या है, जहाँ अधिकांश महिलाएँ रजोनिवृत्ति को एक सामान्य प्रकृति प्रकिया मानकर उपचार नहीं करती है, लगभग 80-90% महिलाएँ किसी प्रकार का चिकित्सिय परामर्श नहीं लेती और घरेलू उपायों पर निर्भर रहति है, इसके अलावा, पैप, स्पीयर टेस्ट, स्तन स्व -परिक्षण और अन्य कैसर स्कनिंग के प्रति जागरूकता अत्यंत कम। हो गई है शहरी क्षेत्रों (जैसे मुजफ्फरपुर नगर) में शिक्षित महिलाओं में जागरूकता अपेक्षाकित अधिक है। फिर भी तनाव, वजन बढ़ना, अनिद्रा और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है।

निष्कर्ष (conclusion) :- मुजफ्फरपुर जिला में राजनोवृति संबंधी समस्याएँ अभी भी उपेक्षित है। शिक्षा जागरूकता और स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता बढ़ाकर महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है। मेनोपॉज महिला जीवन का एक स्वाभाविक चरण है। जिसे रोग के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। वैज्ञानिक दृष्टिकोण, संतुलित पोषण, सकारात्मक जीवनशैली एवं सामाजिक सहयोग के माध्यम से इस अवस्था को स्वस्थ पूर्ण बनाया जा सकता है। भविष्य के शोध में संस्कृति, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कारकों को और अधिक गहराई से अध्ययन किये जाने की आवश्यकता है, रजोनोवृति साहित्य समीक्षा दर्शाते हैं कि यह एक जटिल जीवन अवस्था है। जिसका शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभाव होते हैं। शोध इस विषय पर लगातार बढ़ रहा है। लेकिन विशेष -रूप से भारतीय महिलाओं और विभिन्न सामाजिक-संस्कृति सन्दर्भ में अधिक शोध की आवश्यकता है ताकि बेहतर प्रबंध और देखभाल प्रदान की जा सकती, गैर-कार्यरत महिलाएँ, कार्यरत महिलाओं की तुलना में, अधिक मनोवैज्ञानिक, शारीरिक एवं भावनात्मक समस्याओं का सामना करती है।

संदर्भ ग्रन्थ (references):-

1. दत्ता, डी सी (2015) स्त्री -रोग विज्ञान की पाठ्यपुस्तक (6 वाँ संस्करण) नई दिल्ली : जयपी ब्राड्समेडिकल पब्लिशर्स।
2. शर्मा, एस, एव महाजन, एन, (2015) रजोनोवृति और इसका महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव। जनरल ऑफ़ मिड -लाईफ़ हेल्थ, 6 (3), 115-120।
3. सिंह, एम, एवं कुमारी, आर .(2017) ग्रामीण महिलाओं में रजोनोवृति से संबंधित समस्याओं का अध्ययन भारतीय सामाजिक अनुसन्धान पत्रिका 12 (1), 88-95।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2010), महिलाओं का स्वास्थ्य और रजोनोवृति जिनेवा :who प्रकाशन।
5. शर्मा, आर, एवं गुप्ता, एस .(2018) महिलाओं में रजोनोवृति शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन, नई दिल्ली : सागर पब्लिकेशन।
6. सिंह, मीणा, (2017) महिला स्वास्थ्य एवं रजोनोवृति वाराणसी : चोख्बा प्रकाशन।
7. वर्मा, कुसुम, (2019) रजोनोवृति ति के दौरान पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल, जयपुर : रावत पब्लिकेशन।
8. मनोचिकित्सा अनुसन्धान केस रिपोर्ट 1 जून 2022, 100-210।
9. कुमारी, जे वर्मा, एस, (2019), मेनोपॉज के दौरान शारीरिक और मानसिक परिवर्तन : एक अध्ययन, भारतीय महिला स्वास्थ्य पत्रिका, 15 (2), 45 -53।
10. जनरल ऑफ़ विमेंस हेल्थ। (2024) मेनोपॉज का मानसिक स्वाथ्य और जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव। जनरल ऑफ़ विमेंस हेल्थ, 33(5), 56-65।
11. इंटरनेशनल मेनोपॉज सोसाइटी, (2024) मेनोपॉज प्रबन्धन पर वैश्विक सहमती। क्लिइमेंट्रिक, 27(2), 101 -120।

•