

# रजोनिवृत्त महिलाहरूको स्वास्थ्यमा देखिने प्रभावहरू

शोधपत्र प्रस्तुतकर्ता

इवराज न्यौपाने

सि.नं.: ३०८०१९६/०६४

त्रि.वि.रजिष्ट्रेशन नं.: ५०१८७/८८

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

शिक्षाशास्त्र सङ्घाय, तानसेन बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विभाग अन्तर्गत स्नातकोत्तर

द्वितीय वर्ष शोधपत्रको आंशिक पाठ्यभार पूरा गर्नका लागि प्रस्तुत

तानसेन बहुमुखी क्याम्पस

शिक्षाशास्त्र सङ्घाय

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विभाग

२०१२

## कृतज्ञता

यस सोधकार्यका लागि मेरा सुपरिवेक्षक उपप्राध्यापक श्री सुदर्शन आचार्यज्यूले प्रदान गर्नु भएको सल्लाह, सुभाष र हौसलाका लागि उहाँलाई विशेष धन्यवाद र आभार प्रकट गर्दछु । साथै सोधकार्यका लागि तथ्याङ्क उपलब्ध गराउन सहयोग गर्नुहुने लुम्बिनी मेडिकल कलेज शिक्षण अस्पताल तानसेनका कार्यकारी निर्देशक श्री सन्तोषलाल बैद्यज्यू, कम्पनी सचिव श्री निर्दोष खनालज्यू र स्टाफ नर्स श्री सुष्मिता कार्कीज्यूप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षा शास्त्र सङ्घाय अन्तर्गत तानसेन बहुमुखी क्याम्पस, स्वास्थ्य, शारिरीक तथा जनसंख्या शिक्षा विभाग अन्तर्गत स्नातकोत्तर द्वितीय वर्षको ५९८ को आंशिक पाठ्यभार पूरा गर्नका लागि गरिएको प्रस्तुत शोधकार्यका सिलसिलामा आफ्नो अमूल्य राय, सल्लाह, सुभाष प्रदान गरी सहयोग पुर्याउनुहुने आदरणीय गुरुवर्गहरू, उपप्राध्यापकज्यूहरू श्री राधेश्याम ज्ञवाली, श्री दामोदर घिमिरे र श्री अम्बिका भट्टराइज्यूहरूप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

यसका साथै आफ्नो विषयमा विभिन्न जानकारी र तथ्याङ्कहरू उपलब्ध गराई सहयोग गरिदिनुहुने सम्पूर्ण उत्तदाता महिलाहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

इवराज न्यौपाने

२०६८/११/२८

## सारसंक्षेप

स्वास्थ्य मानव जीवनको आधारभूत तत्व हो । विना स्वस्थ शरीर मानिसले आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरू स्वाभाविक रूपले सञ्चालन गर्न असमर्थ हुन्छ । यसैका कारणले गर्दा स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने उक्ति पनि प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । स्वास्थ्य अन्तर्गत मानिसको शारीरिक स्वास्थ्य, अर्थात् शरीरका सबै प्रणाली र इन्द्रियहरूले स्वाभाविक रूपमा कार्य गरेको अवस्था मात्र नभै, मानसिक र सामाजिक रूपले समेत स्वस्थ रहेको अवस्थालाई जनाउँदछ ।

प्रजनन् स्वास्थ्यका सम्बन्धमा गरिएका विभिन्न अध्ययनहरूले नेपालमा रजनोवृत्त महिलाहरूमा सो अवस्थामा देखिने विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन तथा समस्या सम्बन्धी अनभिज्ञताका कारण ठूलो संख्यामा महिलाहरू स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित भइरहेको देखाएको पाइन्छ । महिलाहरू यस विषयमा आफू जानकार हुनु र आफ्नो समुदायमा यस बारेमा अरुलाई सचेत बनाउनु पनि महत्वपूर्ण पक्ष हो । सरकारी निकाय र नीति निर्माताहरू पनि यस विषयमा सकारात्मक भई समाजका तल्लो तहसम्म प्रजनन् स्वास्थ्य र रजोनिवृत्ति सम्बन्धी चेतनाको विस्तार गर्न र स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालहरूमा यस सम्बन्धी परामर्शको व्यवस्था गर्न उपयुक्त देखिन्छ ।

प्रस्तुत अध्ययन त्रिभुवन विश्वविद्यालय लुम्बिनी मेडिकल कलेज शिक्षण अस्पताल तानसेन, पाल्पामा उपचारार्थ महिलाहरूको रजोनिवृत्तिप्रतिको सचेतता र यसबाट महिला स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावको अध्ययनमा केन्द्रित रहेको छ । यस अध्ययनका क्रममा उक्त अस्पतालमा उपचारका लागि आएको महिलाहरूको रजोनिवृत्तिका बारेमा सचेतनाको अवस्था र रजोनिवृत्तिका कारण महिला स्वास्थ्यमा देखिने प्रभावहरूको अध्ययन गर्ने जमर्को गरिएको छ र यो अध्ययन महिलाहरूको सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था, पेशा, शैक्षिक स्तर, मासिक धर्म र प्रजनन स्वास्थ्यप्रतिको सचेतना र यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावका सम्बन्धमा केन्द्रित रहेको छ ।

यो अध्ययन २९० जना महिलाहरूको पूर्वनिर्धारित प्रश्नावलीको माध्यमबाट सङ्कलन गरिएको प्राथमिक तथ्याङ्कमा आधारित रहेको छ । जसमध्ये ६६ जना उत्तरदाताहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो भने बाँकी तथ्याङ्क अस्पतालको अभिलेखबाट प्राप्त गरिएको थियो । अध्ययनमा समेटिएका उत्तरदाताहरूमध्ये आधाभन्दा बढी अर्थात् ५१.३ प्रतिशत उत्तरदाताहरूले रजोनिवृत्ति बढ्दो उमेरको कारणले गर्दा हुने बताएको देखिन्छ । यस्तै ४.२ प्रतिशतले हर्मोनको कमीका कारण, १५.६ प्रतिशतले अन्य कारणहरू, जस अन्तर्गत रोगव्याधीको कारण, शरीरमा रगतको कमी भएको कारण आदि बताएका थिए । ठूलो संख्याका उत्तरदाताहरू अर्थात् २३.७ प्रतिशतले यसको कारणका बारेमा अनभिज्ञता प्रकट गरेका थिए ।

उत्तरदाताहरूमध्ये ६०.६ प्रतिशत महिलाहरू रजोनिवृत्त भएका र ३९.४ प्रतिशत महिलाहरू रजोनिवृत्त भैनसकेको देखिन्छ । ५.५१ प्रतिशत महिलाहरू २६ देखि ३९ वर्षको उमेरमा रजोनिवृत्त भएको देखिन्छ । साथै उत्तरदाता महिलाहरूको रजोनिवृत्तिको औसत उमेर ४५.१४ वर्ष रहेको देखिन्छ ।

प्रस्तुत अध्ययनका क्रममा बहुसंख्यक महिलाहरू सामाजिक, साँस्कृतिक अवस्थाका कारण आफ्नो प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या अरुसामु खुलेर व्यक्त गर्न असहज मानेको पाइएको र आफ्नो प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा अपेक्षित रूपमा सचेत नरहेको देखिएको छ । यसका साथै महिलाहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य, रजोनिवृत्ति तथा यसका समस्या, प्रभाव र लक्षणहरूका सम्बन्धमा तथा यस्ता समस्याहरूबाट जोगिने उपायका सम्बन्धमा व्यापक जनचेतनाको विस्तार गर्नु आवश्यक देखिएको छ ।

## विषय सूची

विषय	पृष्ठ संख्या
कृतज्ञता	i
सारसंक्षेप	ii
विषय सूची	iv
तालिका सूची	vii
चित्र सूची	ix

### परिच्छेद एक : परिचय

१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमि	१
१.२ समस्याको पहिचान	३
१.३ अध्ययनको उद्देश्य	६
१.४ अध्ययनको महत्व	६
१.५ अध्ययनको सीमा	७
१.६ प्रयुक्त शब्दावलीहरूको परिभाषा	७

### परिच्छेद दुई : पूर्व साहित्यको पुनरावलोकन

२.१ सम्बन्धित विषयका साहित्यको पुनरावलोकन	९
२.२ अवधारणात्मक ढाँचा	१२

### परिच्छेद तीन : अनुसन्धान विधि

३.१ अनुसन्धान ढाँचा	१४
३.२ तथ्याङ्कको स्रोत	१४
३.३ अध्ययन क्षेत्रको छनोट	१५
३.४ नमूना आकार र नमूना छनोट पद्धति	१५
३.५ तथ्याङ्क सङ्कलन विधि	१६
३.५.१ नमूना अध्ययन र औजारहरूको प्रामाणिकता	१६
३.६ तथ्याङ्क सङ्कलनको औजार	१७
३.७ तथ्याङ्कको विश्लेषण र व्याख्या	१७

## परिच्छेद चार : तथ्याङ्कको विश्लेषण र व्याख्या

४.१ जनसांख्यिक, सामाजिक-साँस्कृतिक र आर्थिक तत्वहरू	१८
४.१.१ उमेर समूहको आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको वर्गीकरण	१८
४.१.२ बसोबासको जिल्लाको आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको वर्गीकरण	१९
४.१.३ उत्तरदाताहरूको वैवाहिक स्थिति	२०
४.१.४ उत्तरदाताहरूको धर्मको आधारमा वर्गीकरण	२१
४.१.५ उत्तरदाता महिलाहरूको जातिको आधारमा वर्गीकरण	२२
४.१.६ उत्तरदाता महिलाहरूको शैक्षिक स्थिति	२३
४.१.७ पेशागत आधारमा उत्तरदाताहरूको वर्गीकरण	२४
४.१.८ उत्तरदाता महिलाहरूको आर्थिक स्थिति	२५
४.१.९ उत्तरदाताहरूको वार्षिक आमदानीले जीवन निर्वाहको स्थिति	२७
४.२ महिनावारी चक्र र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा उत्तरदाताहरूको जानकारीको स्थिति	२८
४.२.१ किशोरावस्थामा रजस्वला हुने उमेरका बारेमा जानकारी	२९
४.२.२ आफू रजस्वला भएको उमेरका आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको स्थिति	३०
४.२.३ महिनावारी हुनुको कारणका बारेमा जानकारीको स्तर	३१
४.२.४ महिनावारी चक्रको अन्तरालको अवधिबारे जानकारीको स्थिति	३२
४.२.५ महिनावारीको अवधिको/रक्तश्राव हुने अवधिको स्थिति	३३
४.२.६ उत्तरदाता महिलाहरूलाई महिनावारीका क्रममा देखापरेका समस्याहरू	३४
४.२.७ महिनावारीको क्रममा देखिने समस्यामा प्रयोग भएका औषधीको स्थिति	३५
४.२.८ विवाह हुँदाको उमेरको आधारमा उत्तरदाताको स्थिति	३६
४.२.९ जीवित सन्तान संख्याको आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	३७
४.२.१० पहिलो सन्तान जन्मदाको उमेरका आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	३९
४.२.११ गर्भधारण गरेको पटकको आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	४०
४.२.१२ गर्भपतन र गर्भपतनको लागि अपनाइएको तरिका	४१

४.२.१३ महिनावारी चक्रको बीचमा अनियमित रक्तश्रावको स्थिति	४२
४.२.१४ उत्तरदाताहरूबाट परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग	४२
४.३ रजोनिवृत्ति र यसका लक्षणका बारेमा जानकारीको स्थिति	४४
४.३.१ रजोनिवृत्तिका बारेमा उत्तरदाताहरूको धारणा	४५
४.३.२ रजोनिवृत्तिको कारणका बारेमा उत्तरदाताको प्रतिक्रिया	४६
४.३.३ रजोनिवृत्तिको उमेरका बारेमा उत्तरदाताहरूको धारणा	४७
४.३.४ रजोनिवृत्त हुँदा उत्तरदाताहरूको उमेर	४८
४.३.५ उत्तरदाताहरूले अनुभव गरेका रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू	४९
४.३.६ रजोनिवृत्त हुनुअघि असामान्य रक्तश्राव	५२
४.३.७ रजोनिवृत्तिका शारीरिक प्रभावका सम्बन्धमा उत्तरदाताहरूको धारणा	५२
४.३.८ रजोनिवृत्ति पश्चात यौनेच्छामा परिवर्तन	५४
४.३.९ रजोनिवृत्ति पश्चातको सहवासमा देखिने समस्याहरू	५५
४.३.१० रजोनिवृत्त असर वा समस्या व्यवस्थापनको स्थिति	५६
४.४ खानपान, धुमपान, मद्यपान र रोगव्याधिको अवस्था	५८
४.४.१ उत्तरदाताहरूको दैनिक खाद्यप्रवृत्ति	५९
४.४.२ उत्तरदाताहरूमा धुमपान र मद्यपानको व्यसन	६०
४.४.३ उत्तरदाताहरूमा रोगव्याधीको स्थिति	६१

#### परिच्छेद पाँच : सारांश, पहिचान गरिएका तथ्य, निष्कर्ष र सुझाव

५.१ सारांश	६६
५.२ पहिचान गरिएका तथ्य	६७
५.३ निष्कर्ष	७४
५.४ सुझावहरू	७५
५.५ भावी अध्ययनका लागि सुझाव	७७

सन्दर्भ सामग्रीहरू

अनुसूचीहरू

## तालिका सूची

विवरण	पृष्ठ संख्या
१ उमेरको आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको वर्गीकरण	१९
२ जिल्लाको आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको वर्गीकरण	२०
३ उत्तरदाताहरू महिलाहरूको वैवाहिक स्थिति	२१
४ धर्मको आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको वर्गीकरण	२२
५ जातिको आधारमा वर्गीकरण	२३
६ उत्तरदाता महिलाहरूको शैक्षिक स्थिति	२४
७ पेशागत आधारमा उत्तरदाताहरूको वर्गीकरण	२५
८ उत्तरदाता महिलाहरूको आर्थिक स्थिति	२६
९ उत्तरदाताहरूको वार्षिक आमदानीले जीवन निर्वाहको स्थिति	२७
१० रजस्वला भएको उमेरका आधारमा उत्तरदाता महिलाहरूको स्थिति	३०
११ महिनावारी हुनुको कारणका बारेमा जानकारीको स्तर	३१
१२ महिनावारी चक्रको अन्तरालको अवधिबारे जानकारीको स्थिति	३२
१३ महिनावारीको अवधि/रक्तश्राव हुने अवधि	३३
१४ महिनावारीको क्रममा उत्तरदाताहरूले भोग्नु परेका समस्याहरू	३४
१५ महिनावारीको क्रममा देखिने समस्यामा प्रयोग भएका औषधीको स्थिति	३५
१६ विवाह हुँदाको उमेरका आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	३७
१७ जीवित सन्तान संख्याको आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	३८
१८ पहिलो सन्तान जन्मदाको उमेरका आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	३९
१९ गर्भधारण गरेको पटकको आधारमा उत्तरदाताहरूको स्थिति	४०
२० गर्भपतन र गर्भपतनको लागि अपनाइएको तरीका	४१
२१ परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग	४४
२२ रजोनिवृत्तिको बारेमा उत्तरदाताहरूको धारणा	४५
२३ रजोनिवृत्तिको कारणको बारेमा उत्तरदाताहरूको धारणा	४६
२४ रजोनिवृत्तिका उमेरको बारेमा उत्तरदाताहरूको जानकारी	४७
२५ रजोनिवृत्त हुँदा उत्तरदाताहरूको उमेर	४८
२६ रजोनिवृत्त उत्तरदाताहरूले अनुभव गरेका लक्षणहरू	५०

२७	रजोनिवृत्त महिलाहरूको यौनेच्छामा परिवर्तन	५५
२८	उत्तरदाताहरूको दैनिक खाद्यप्रवृत्ति	५९
२९	उत्तरदाताहरूमा रोगव्याधीको स्थिति	६२
३०	रजोनिवृत्ति र विभिन्न चरहरूबीचको सम्बन्ध	६३

## चित्र सूची

चित्रहरूको विवरण	पृष्ठ संख्या
१ रजस्वला हुने उमेरका बारेमा जानकारीको स्थिति	२९
२ रजोनिवृत्तिका शारिरीक प्रभावका सम्बन्धमा उत्तरदाताहरूको धारणा	५३
३ रजोनिवृत्ति पश्चातको सहवासमा देखिने समस्याहरू	५६
४ रजोनिवृत्त असर वा समस्या व्यवस्थापनको स्थिति	५७
५ उत्तरदाताहरूमा धुमपान र मद्यपानको व्यसन	६०
६ धुमपान र मद्यपानको व्यसनको प्रकार	६९