

महिलाओं के रजोनिवृत्ति नींद विकार

जैसा कि महिलाएं रजोनिवृत्ति से गुजरती हैं, अंडाशय धीरे-धीरे महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उत्पादन को कम करते हैं। इन हार्मोनों के अनुपात का स्थानांतरण सो जाने में असमर्थता का योगदान देता है। एस्ट्रोजन का निम्न स्तर महिलाओं को पर्यावरणीय कारकों जैसे कि तापमान में बदलाव के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है। गर्म तापमान संवेदनशीलता से अक्सर, सोने के लिए विघटनकारी हो सकती है। रजोनिवृत्ति से जुड़े एस्ट्रोजेन के नुकसान से अवसाद और मनोदशा में बदलाव हो सकता है, जो अनिद्रा में भी योगदान दे सकता है।