ହୀରା

ଚାଲ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା

ପରିକଳ୍ପନା
ମୃଣାଳିନୀ ଗୋଦାରା
ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ରଥ

ଚିତ୍ର ଓ ଅଳଙ୍କରଣ
ମୃଣାଳିନୀ ଗୋଦାରା

ଓଡିଆ ବିଷୟବସ୍ତୁ
ପ୍ରଣତୀ ପରିଡ଼ା
ସୁଶ୍ରୀ ସ୍ମିତା ବେହେରା
ସିତାଂଶୁ ଶେଖର ସୂତାର

ବିଷୟ ସମୀକ୍ଷା
ନୀଳାମ୍ବର ରଥ
ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମୁଦୁଲି

ହୀରା - 'ଚାଲ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା'
ବିଶେଷ ସଂସ୍କରଣ (ଜୁନ୍ ୨୦୨୨)

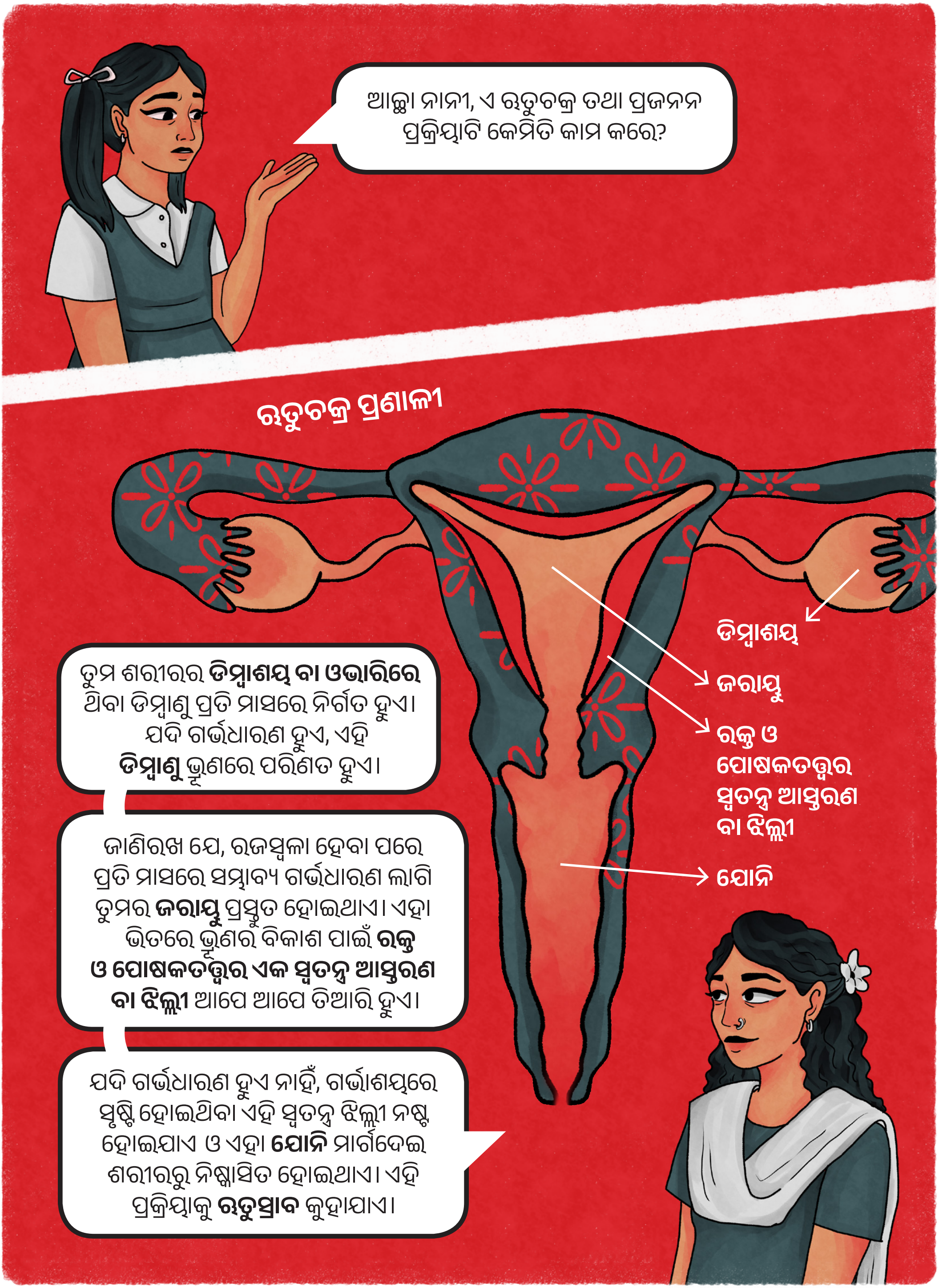
swasthyaplus | aaina | unicef for every child

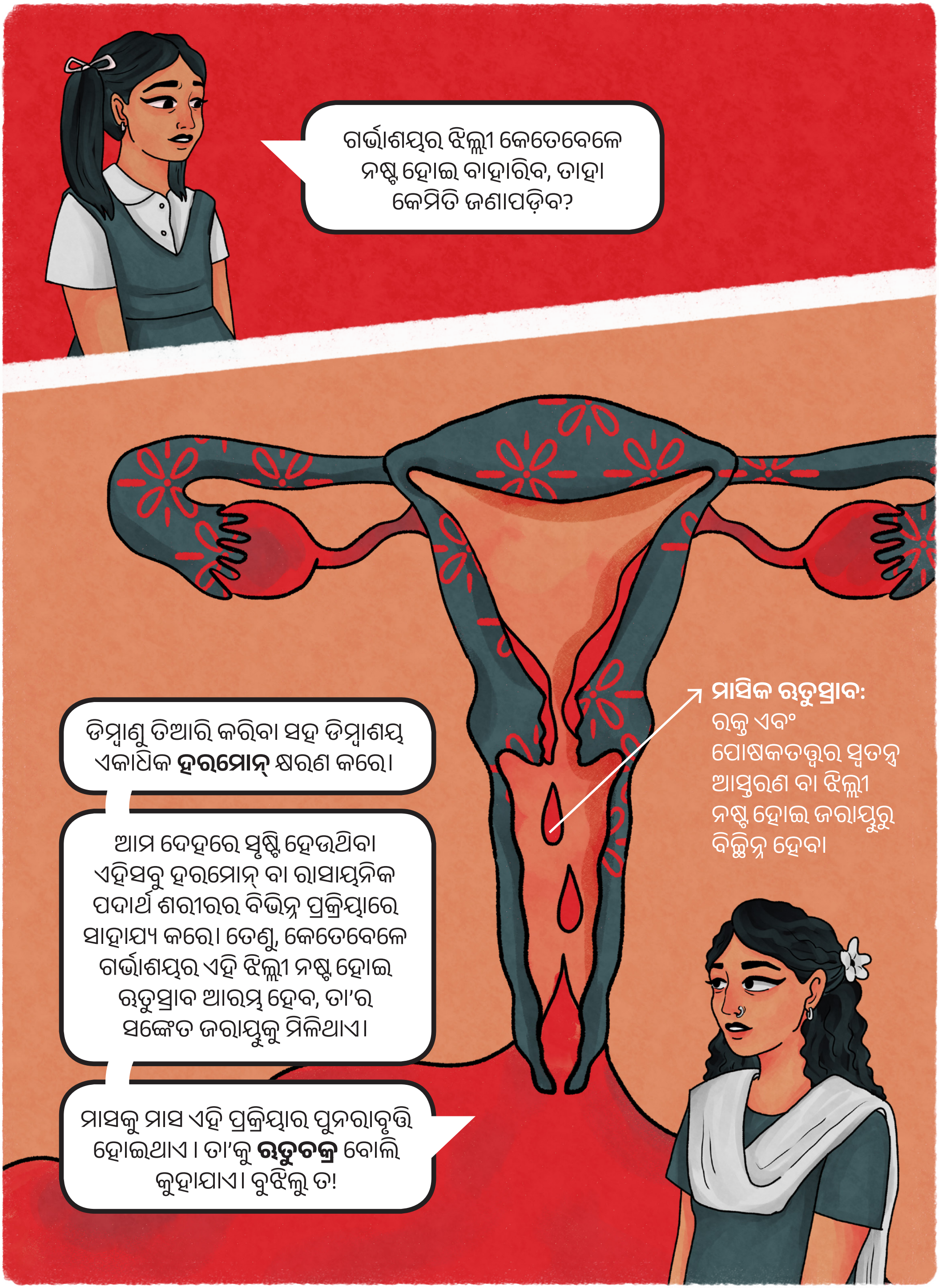
© Swasthya Plus Network 2022 | All Rights Reserved
This publication may not be modified or reproduced in any form. Please contact the publisher at **hello@swasthyaplus.com** to request for copies/ customised editions/ provide feedback.

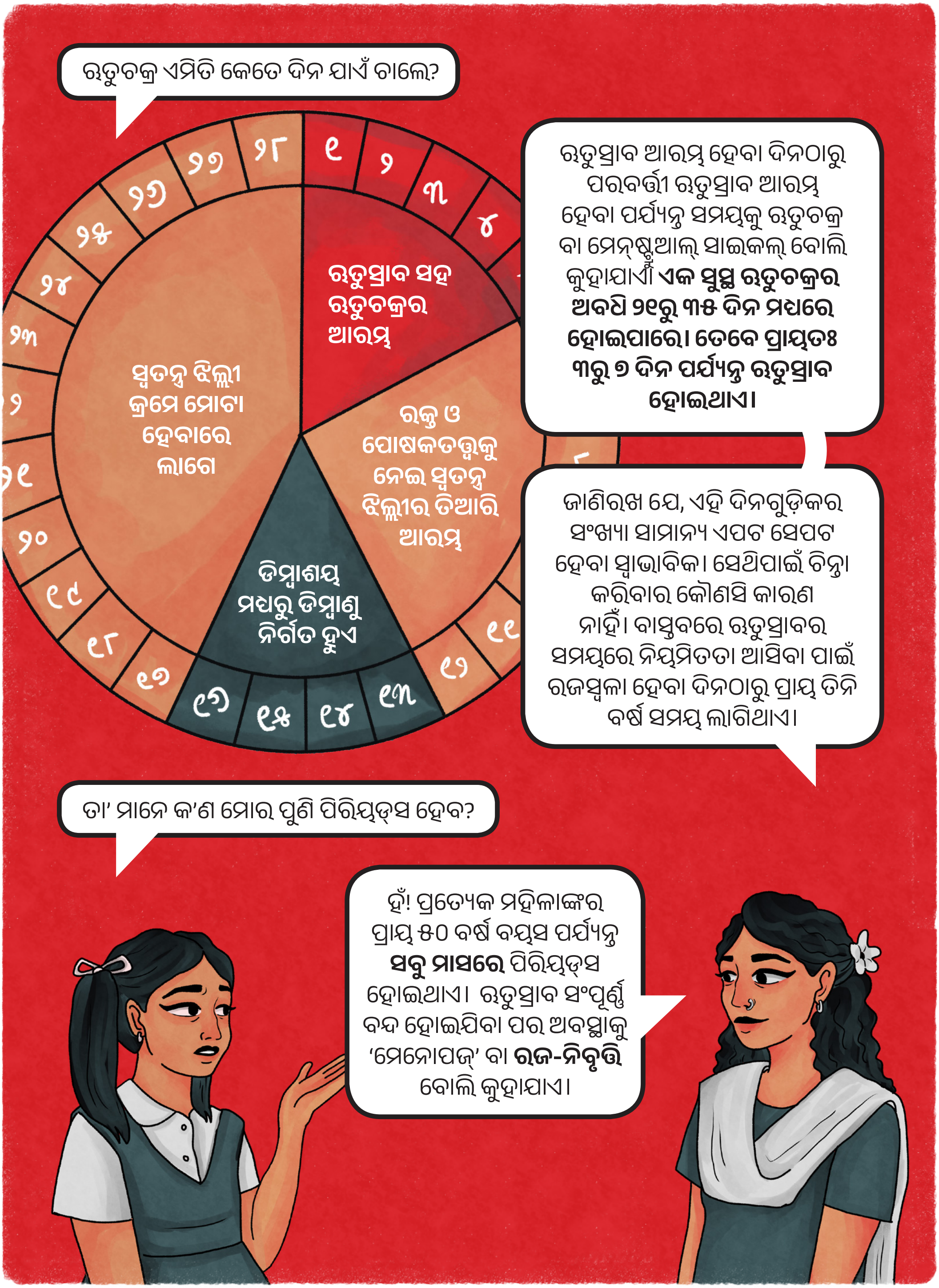
Mission HIRA (**H**ealth **I**nformation & **R**esources for **A**ll) is a behaviour change intervention for young people by Swasthya Plus. Learn more about how Swasthya Plus is making health information accessible to everyone at **www.swasthyaplus.com**

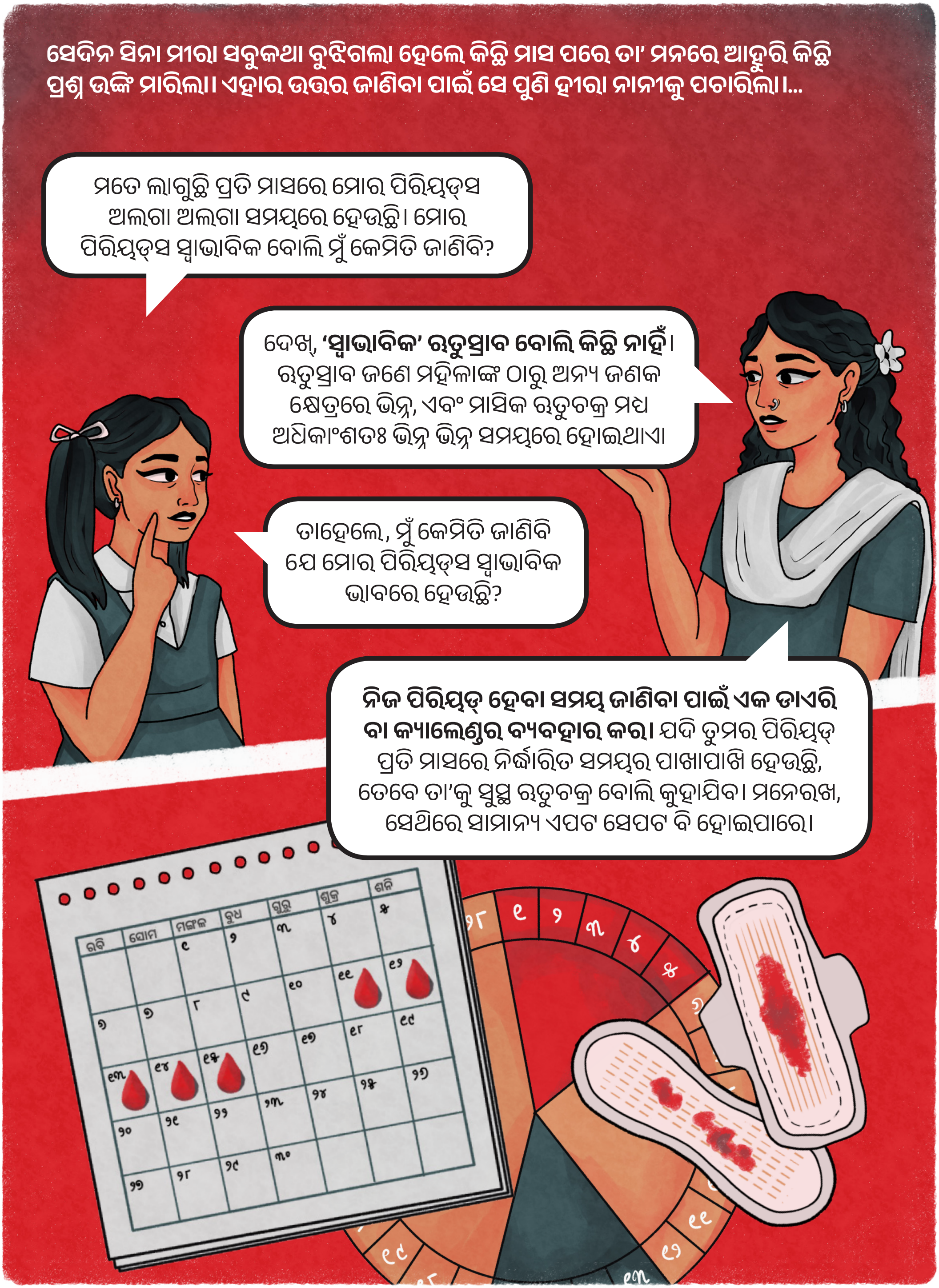
ହୀରା ଓ ମୀରା ଦୁଇ ଭଉଣୀ। ହୀରା ବଡ଼ ଓ ମୀରା ସାନ। ଦିନେ ସକାଳୁ ମୀରା ବଡ଼ ନାନୀ ହୀରାକୁ କ'ଣ ଗୋଟେ ପଚାରିବ ପଚାରିବ ହେଉଥିଲା କିନ୍ତୁ ପଚାରିପାରୁ ନଥିଲା। ତା' ମୁହଁଟି ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ପାଉଁଶିଆ ଦିଶୁଥିଲା। ଶେଷକୁ ସାହସ ଜୁଟାଇ ମୀରା ତା' ମନର କଥା ନାନୀକୁ ପଚାରିଲା...
ହୀରା ନାନୀ, ଆଜି ସକାଳେ ଉଠି ଦେଖିଲି ମୋ' ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ରକ୍ତରେ ଭିଜିଯାଇଛି। ଏତେ ରକ୍ତ କୋଉଠୁ ଆସିଲା? ମତେ ଭାରି ଡର ଲାଗୁଛି!
ଓଃ ହୋ! ଜମା ବ୍ୟସ୍ତ ହଅନି ମୀରା, ଏବେ **ତୋର ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ବା ପିରିୟଡ୍** ଆରମ୍ଭ ହେଲା। ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ତୋ ବୟସର ହୋଇଥିଲି, ମୋର ମଧ ପିରିୟଡ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଅବଶ୍ୟ ହଠାତ୍ ଡର ଲାଗିବ। ତେବେ ଏହା ଏକ **ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରକ୍ରିୟା**। ଏଥିରେ ଡରିବାର ବା ଚିନ୍ତା କରିବାର କିଛି ନାହିଁ।
ଭଲ ହେଲା ତୁ ମୋତେ ଏକଥା କହିଲୁ। ଏଇ ପ୍ରଥମ ପିରିୟଡ୍ ବିଷୟରେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କହିବା ଦରକାର।

ମାନେ, ତୁମର ବି ଏମିତି ହୁଏ?
ହଁ! ସବୁ ଝିଅଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପିରିୟଡ୍ ୧୦ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧରେ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମ ପିରିୟଡ୍‌କୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ମେନାର୍କି' ବା ଓଡ଼ିଆରେ 'ରଜସ୍ୱଳା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏଥିରୁ ଜଣେ ବାଳିକାରୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ।
କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ମାନେ?
ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ଏଭଳି ବିକାଶ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତା'କୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଯେ, ତମେ ଆଉ ଛୋଟ ପିଲା ନୁହଁ। ତମ ଶରୀର ବଦଳି କ୍ରମେ ଯୌବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା। ଝିଅମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବାର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା।
ତା'ହେଲେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ରରେ ଏମିତି ରକ୍ତ ଲାଗେ?
ହଁରେ! ତୁ'ତ ଜାଣୁ ଯେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ରହିଛି। ଯେମିତିକି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଙ୍ଗ ରହିଛି, ସେହିଭଳି ଋତୁଚକ୍ର ତଥା ପ୍ରଜନନ ପାଇଁ ମଧ ଆମ ଶରୀରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ଏହାସହ ସଂପୃକ୍ତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହିତ ତାଳମେଳ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ତେଣୁ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଉ।


ଆଚ୍ଛା ନାନୀ, ଏ ଋତୁଚକ୍ର ତଥା ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି କେମିତି କାମ କରେ?
ଋତୁଚକ୍ର ପ୍ରଣାଳୀ
ଡିମ୍ବାଶୟ
ଜରାୟୁ
ରକ୍ତ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସ୍ତରଣ ବା ଝିଲ୍ଲୀ
ଯୋନି
ତୁମ ଶରୀରର **ଡିମ୍ବାଶୟ ବା ଓଭାରିରେ** ଥିବା ଡିମ୍ବାଣୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ। ଯଦି ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ, ଏହି **ଡିମ୍ବାଣୁ** ଭ୍ରୂଣରେ ପରିଣତ ହୁଏ।
ଜାଣିରଖ ଯେ, ରଜସ୍ୱଳା ହେବା ପରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଗର୍ଭଧାରଣ ଲାଗି ତୁମର **ଜରାୟୁ** ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଭିତରେ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶ ପାଇଁ **ରକ୍ତ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସ୍ତରଣ ବା ଝିଲ୍ଲୀ** ଆପେ ଆପେ ତିଆରି ହୁଏ।
ଯଦି ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ଗର୍ଭାଶୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଝିଲ୍ଲୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହା **ଯୋନି** ମାର୍ଗଦେଇ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ **ଋତୁସ୍ରାବ** କୁହାଯାଏ।


ଗର୍ଭାଶୟର ଝିଲ୍ଲୀ କେତେବେଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବାହାରିବ, ତାହା କେମିତି ଜଣାପଡ଼ିବ?
ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି କରିବା ସହ ଡିମ୍ବାଶୟ ଏକାଧିକ **ହରମୋନ୍** କ୍ଷରଣ କରେ।
ଆମ ଦେହରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଏହିସବୁ ହରମୋନ୍ ବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ, କେତେବେଳେ ଗର୍ଭାଶୟର ଏହି ଝିଲ୍ଲୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବ, ତା'ର ସଙ୍କେତ ଜରାୟୁକୁ ମିଳିଥାଏ।
ମାସକୁ ମାସ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ତା'କୁ **ଋତୁଚକ୍ର** ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବୁଝିଲୁ ତ!
ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ: ରକ୍ତ ଏବଂ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସ୍ତରଣ ବା ଝିଲ୍ଲୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଜରାୟୁରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେବା


ଋତୁଚକ୍ର ଏମିତି କେତେ ଦିନ ଯାଏଁ ଚାଲେ?
୨୮ ୧ ୨ ୩ ୪
ଋତୁସ୍ରାବ ସହ ଋତୁଚକ୍ରର ଆରମ୍ଭ
ରକ୍ତ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱକୁ ନେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଝିଲ୍ଲୀର ତିଆରି ଆରମ୍ଭ
୧୧ ୧୨ ୧୩ ୧୪ ୧୫ ୧୬
ଡିମ୍ବାଶୟ ମଧ୍ୟରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ
୧୭ ୧୮ ୧୯ ୨୦ ୨୩ ୨୪ ୨୫ ୨୬ ୨୭
ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଝିଲ୍ଲୀ କ୍ରମେ ମୋଟା ହେବାରେ ଲାଗେ
ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଦିନଠାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ ଋତୁଚକ୍ର ବା ମେନ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ ସାଇକଲ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। **ଏକ ସୁସ୍ଥ ଋତୁଚକ୍ରର ଅବଧି ୨୧ରୁ ୩୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ପ୍ରାୟତଃ ୩ରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଋତୁସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ।**
ଜାଣିରଖ ଯେ, ଏହି ଦିନଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ସାମାନ୍ୟ ଏପଟ ସେପଟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ। ବାସ୍ତବରେ ଋତୁସ୍ରାବର ସମୟରେ ନିୟମିତତା ଆସିବା ପାଇଁ ରଜସ୍ୱଳା ହେବା ଦିନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ତିନି ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ।
ତା' ମାନେ କ'ଣ ମୋର ପୁଣି ପିରିୟଡ୍‌ସ ହେବ?
ହଁ! ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ **ସବୁ ମାସରେ** ପିରିୟଡ୍‌ସ ହୋଇଥାଏ। ଋତୁସ୍ରାବ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପର ଅବସ୍ଥାକୁ 'ମେନୋପଜ୍' ବା **ରଜ-ନିବୃତ୍ତି** ବୋଲି କୁହାଯାଏ।


ସେଦିନ ସିନା ମୀରା ସବୁକଥା ବୁଝିଗଲା ହେଲେ କିଛି ମାସ ପରେ ତା' ମନରେ ଆହୁରି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଙ୍କି ମାରିଲା। ଏହାର ଉତ୍ତର ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେ ପୁଣି ହୀରା ନାନୀକୁ ପଚାରିଲା।...
ମତେ ଲାଗୁଛି ପ୍ରତି ମାସରେ ମୋର ପିରିୟଡ୍‌ସ ଅଲଗା ଅଲଗା ସମୟରେ ହେଉଛି। ମୋର ପିରିୟଡ୍‌ସ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ମୁଁ କେମିତି ଜାଣିବି?
ଦେଖ୍, **'ସ୍ୱାଭାବିକ' ଋତୁସ୍ରାବ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ।** ଋତୁସ୍ରାବ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ, ଏବଂ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶତଃ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ।
ତାହେଲେ, ମୁଁ କେମିତି ଜାଣିବି ଯେ ମୋର ପିରିୟଡ୍‌ସ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ହେଉଛି?
ନିଜ ପିରିୟଡ୍ ହେବା ସମୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ଡାଏରି ବା କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ବ୍ୟବହାର କର। ଯଦି ତୁମର ପିରିୟଡ୍ ପ୍ରତି ମାସରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟର ପାଖାପାଖି ହେଉଛି, ତେବେ ତା'କୁ ସୁସ୍ଥ ଋତୁଚକ୍ର ବୋଲି କୁହାଯିବ। ମନେରଖ, ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଏପଟ ସେପଟ ବି ହୋଇପାରେ।
ରବି ସୋମ ମଙ୍ଗଳ ବୁଧ ଗୁରୁ ଶୁକ୍ର ଶନି

ପିରିୟଡ୍ ହେବାର କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମତେ ବହୁତ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଓ ଚିଡିଚିଡ଼ା ଲାଗୁଛି। ଏଭଳି କାହିଁକି ହେଉଛି?
ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବକୁ ନେଇ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ତଥା ଆବେଗିକ ପ୍ରତିକୂଳ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ। ଏହାକୁ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷଣ ବା **ପ୍ରିମେନ୍ଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ (ପିଏମ୍ଏସ୍)** କୁହାଯାଏ।
ଋତୁସ୍ରାବ ହେବାର କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ **ହରମୋନ୍ ସ୍ତରରେ** ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଆମ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକୂଳ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ।
ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷଣ ବା ପ୍ରିମେନ୍ଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍
ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ:
ଗଣ୍ଠି ତଥା ମାଂସପେଶୀରେ ବ୍ୟଥା, ଥକ୍କାପଣ, ପେଟ ଫୁଲିବା, ସ୍ତନ ଦରଜ ହେବା, ବ୍ରଣ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ଝାଳ ବହିବା
ଆବେଗିକ ଲକ୍ଷଣ:
ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ, ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ାପଣ, ଭୋକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଖାଇବାକୁ ଭୀଷଣ ଇଚ୍ଛା ହେବା, ନିଦ ନହେବା ଓ ବାରମ୍ବାର କୋହ ଉଠିବା
ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଏହା ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାଲିକା ନୁହେଁ। କାରଣ ପିଏମ୍ଏସ୍ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ। ତେଣୁ ପିରିୟଡ୍‌ସର ସମୟ ଏବଂ ପିଏମ୍ଏସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣକୁ ଟ୍ରାକ୍ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ପିରିୟଡ୍ ସମାପ୍ତ ହେବା ବେଳକୁ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହେଉଥିବା ଦରକାର।

ତେବେ ଏହିସବୁ ପିଏମ୍‌ଏସ୍ ସମସ୍ୟାର ଉପଶମ ପାଇଁ ମୁଁ କ'ଣ କରିବି?
ଅଧ୍ୟୟନରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ପିଏମ୍‌ଏସ୍ ସମସ୍ୟା ଉପଶମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
୧. ଦୌଡ଼ିବା, ନାଚିବା ବା ପହଁରିବା ପରି ଏରୋବିକ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ (ବ୍ୟାୟାମ)
୨. ଚିନି ଓ ଲୁଣ ଖାଇବା ପରିମାଣ କମ୍ କରିବା
୩. ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା
୪. ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରି ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା
ତେବେ ପିଏମ୍‌ଏସ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ଉପଶମ ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସହଜ ଉପାୟ ବତାଇ ଦେଇ ହେବନାହିଁ। ଜଣେ ତା' ନିଜ ପାଇଁ କେଉଁ ଉପାୟ କାମ କରୁଛି, ତାହାକୁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଆପଣାଇବା ଦରକାର।
ଯଦି ତୁମକୁ ଲାଗୁଛି ଯେ, ତୁମର ପିଏମ୍‌ଏସ୍ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୀଡ଼ାଦାୟକ ଓ ସେଥିପାଇଁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବାଧା ଉପୁଜୁଛି, ତାହେଲେ ତୁମେ ଜଣେ **ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ** ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର।

ମୋର ଋତୁସ୍ରାବ ଅନିୟମିତତାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ?
ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମରେ ଏପଟସେପଟ ଯୋଗୁଁ ଋତୁଚକ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ। ତେବେ, ଯଦି ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଅନିୟମିତତା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଲାଗିରହେ, ତୁରନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।
ବେଳେବେଳେ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ମୋ' ପେଟରେ ବହୁତ ବ୍ୟଥା କାହିଁକି ହୁଏ?
ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସ୍ତରଣ ବା ଝିଲ୍ଲୀକୁ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟର ମାଂସପେଶୀ ବାରମ୍ବାର ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ **ପେଟ, ପିଠି, ଅଣ୍ଟା ଓ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ।**
ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ସେମାନଙ୍କ ପିରିୟଡ୍ ସମୟରେ ଏଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି। ସାଧାରଣ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ଥଳି ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାର ଉପଶମ କରାଯାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ବା ତା' ପୂର୍ବରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଜରୁରୀ।

ତାହେଲେ ଏହାକୁ ଏକ ସମସ୍ୟା
ବୋଲି ମୁଁ କେମିତି ଜାଣିବି?

ବେଳେବେଳେ ଅନିୟମିତ ଋତୁସ୍ରାବ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଯଦି ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ସମସ୍ୟା ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥାଏ, ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରି ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଋତୁଚକ୍ର ଲକ୍ଷଣ ତାଲିକା ସହ ତୁଳନା କର।

ଋତୁଚକ୍ର ଲକ୍ଷଣ ତାଲିକା:

- ☐ ତୁମର ଅନିୟମିତ ଭାବେ ଋତୁସ୍ରାବ ହେଉଛି କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ ବେଳେ ପେଟ, ପିଠି ବା ଅଣ୍ଟା ଓ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ ବେଳେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଯେତିକି ହେବା କଥା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁଚକ୍ରର ସମୟ ୪୦ ଦିନରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ ସାଧାରଣ ଭାବେ କ'ଣ ୭ ଦିନରୁ ଅଧିକ ହେଉଛି କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ ତୁମର ଥିବା ଥାଇରଏଡ୍, ରକ୍ତହୀନତା, ମଧୁମେହ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥାଇପାରେ କି?
- ☐ ତୁମର ଯୋନିରେ ମେନ୍ଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ କପ୍ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ବେଳେ ତୁମକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି କି?
- ☐ ତୁମର ଋତୁଚକ୍ର ଏବଂ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷଣ (ପିଏମ୍ଏସ୍) ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଟିକା ବା ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ବଦଳିଛି କି?

ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର 'ହଁ' ହୁଏ, ତେବେ ତମେ ଜଣେ **ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ** ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର।

ଯଦି ମୋର ଋତୁଚକ୍ରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ତାହେଲେ କ'ଣ କରିବି?
ଯଦି ତୁମର ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେ, ନିଜେ ନିଜେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଅ ନାହିଁ ବା ମନ ଇଚ୍ଛା ଔଷଧ ଖାଅ ନାହିଁ। ସବୁବେଳେ ଔଷଧ ସେବନ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ **ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ** ପରାମର୍ଶ ନେବା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଦରକାର।
ଋତୁଚକ୍ରଜନିତ ସମସ୍ୟା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼ିନଥାଏ। ମନେରଖ, **ଆମେ** ହିଁ **ଆମ ଶରୀରକୁ** ସବୁଠୁ ବେଶୀ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣିଛୁ। ଅର୍ଥାତ **ଆମ ଶରୀରକୁ ଆମ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେହି ଅଧିକ ଜାଣିପାରିବେ ନାହିଁ**। ତେଣୁ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଦୁଇ ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ସଙ୍କୋଚ କର ନାହିଁ।
ହଉ ହୀରା ନାନୀ। ଋତୁସ୍ରାବକୁ ନେଇ ଏବେ ମୋର ଯଥେଷ୍ଟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆସିଗଲା।
ବହୁତ ବଢ଼ିଆ! ତମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ ଏବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ରହିଥିବା ୱାର୍କସିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଦେଖ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ ?

ଭାଗ ୧: ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଠିକ ଓ କେଉଁଟି ଭୁଲ?

୧. ଋତୁଚକ୍ରର ସମୟ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟ ସହ ସମାନ।

୨. ଋତୁଚକ୍ରରେ କୌଣସି ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ତୁମେ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।

୩. ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ତୁମେ ଖେଳକୁଦ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ।

୪. ଋତୁଚକ୍ରର ସମୟରେ କିଛିଟା ଏପଟ ସେପଟ ହେବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ।

୫. ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ହେଉଛନ୍ତି ଋତୁଚକ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିଥିବା ଡାକ୍ତର।

୬. ସମସ୍ତଙ୍କ ଋତୁଚକ୍ରର ସମୟ ଭିନ୍ନ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର।

୭. ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଳସା ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବର ଲକ୍ଷଣ ବା ପିଏମ୍‌ଏସ୍ ନୁହେଁ।

୮. ଶୋଇବା ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବର ଲକ୍ଷଣ ବା ପିଏମ୍‌ଏସ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିନଥାଏ।

ଭାଗ ୨: ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର

୧. ______________ ବାଳିକାମାନେ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବାର ସୂଚକ।

୨. ______________ ହେଉଛି ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ସମାପ୍ତି, ଏହା ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ।

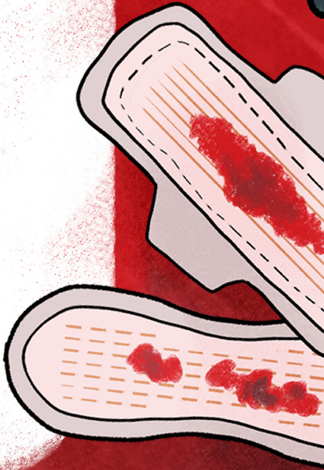
୩. ______________ ହେଉଛି ଶରୀରରେ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଋତୁସ୍ରାବ କେବେ ଆରମ୍ଭ ହେବ ଜରାୟୁକୁ ତାହାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ।

୪. ପେଟ, ପିଠି, ଅଣ୍ଟା ଓ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ______________ ର ଲକ୍ଷଣ।

୫. ଝିଅମାନେ ସାଧାରଣତଃ __________ ରୁ __________ ବର୍ଷ ବୟସରେ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଆନ୍ତି।

ଉତ୍ତରମାଳା - ଭାଗ ୧: ୧. ଭୁଲ, ୨. ଠିକ୍, ୩. ଠିକ୍, ୪. ଭୁଲ, ୫. ଠିକ୍, ୬. ଠିକ୍, ୭. ଭୁଲ, ୮. ଭୁଲ
ଭାଗ ୨: ୧. ମେନାର୍କି, ୨. ରଜନିବୃତି, ୩.ହରମୋନ୍ , ୪. ପିଏମ୍‌ଏସ୍ , ୫. ୧୦-୧୪ ବର୍ଷ

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତଳ QR Code
ସ୍କାନ୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା
www.AskHira.com
ଲଗ୍ ଇନ୍ କରନ୍ତୁ।



ହୀରା - 'ଚାଲ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା'
ବିଶେଷ ସଂସ୍କରଣ (ଜୁନ୍ ୨୦୨୨)

© Swasthya Plus Network 2022 | All Rights Reserved