

अपने देश में एक ट्रेंड रहा है कि महिलाएं हर चीज में परिवार को आगे और खुद को सबसे आखिर में रखती हैं। चाहे वह खानपान की बात हो या अपनी जरूरतों की। इसी का नतीजा है कि महिलाओं की सेहत से सबसे ज्यादा समझौता किया जाता है। पीरियड्स में जिस तरह की सुविधाओं की जरूरत होती है, वे मिलती नहीं हैं। कई तरह की परेशानियां उन्हें मुस्त में मिल जाती हैं। वैसे तो मेंस्ट्रल साइकल एक सामान्य कुदरती प्रक्रिया है, लेकिन यह भी सच है कि इस वजह से ही कई महिलाओं में हीमोग्लोबिन की कमी देखी जाती है। हर महीने जैसे ही ये 4 से 5 दिनों का फेज शुरू होने वाला होता है, यह उस लड़की या महिला के साथ-साथ घर की बाकी महिलाओं के लिए टेशन का वक़्त होता है। इसलिए यह जरूरी है कि परिवार के पुरुष सदस्य भी अपनी भूमिका समझें। यह भी समझें कि ये दिन लड़कियों या महिलाओं के लिए काफी दर्द से भरें हो सकते हैं। ऐसे में उन्हें आपके सहयोग और मेंटल सपोर्ट की जरूरत होती है।

पीरियड के ये हैं साथी...

1 पैड्स या सैनिटरी नैपकिन

- पीरियड के दौरान ब्लॉडिंग को फैलने से रोकने के लिए सबसे ज्यादा इसका इस्तेमाल होता है।
- एक अनुमान के मुताबिक देश में 2019 तक 60 फीसदी शहरी महिलाएं और 34 फीसदी ग्रामीण महिलाएं पैड्स इस्तेमाल करती थीं, लेकिन कोरोना ने यह आंकड़ा नीचे कर दिया।
- अब 54 फीसदी शहरी महिलाएं और 20 फीसदी ग्रामीण महिलाएं ही पीरियड के दौरान पैड का इस्तेमाल कर रही हैं।
- इनका इस्तेमाल कम होने की वजह कई रही हैं, जैसे- जांव या आमदनी में गिरावट। सच तो यह है कि जब घर में सबसे पहले किसी चीज में कटौती की जाती है तो वह अमूमन पैड ही होता है। वैसे भी महिलाएं ही ज्यादा समझौता करती हैं। साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में सैनिटरी पैड्स की उपलब्धता कम होना भी अहम रहा है। फिर भी मेंस्ट्रल हाइजीन को दुरुस्त करने में सैनिटरी पैड अब भी नंबर 1 है।
- एक दिन में 2 से 3 पैड का इस्तेमाल सामान्य है।



फायदे

हर जगह मिल जाता है। कीमत भी कम है। साफ-सफाई का काम ध्यान रखना पड़ता है क्योंकि यह शरीर के बाहर रहता है।

समस्याएं

- एक दिन में 2 से 3 या फिर इससे भी ज्यादा बार बदलना पड़ता है।
- किसी को स्विमिंग करनी हो या फिर पैड के गीला होने का खतरा हो तो चैलेंज बढ़ जाता है।

खास हैं ग्रीन पैड

- आजकल सरकार और कई प्राइवेट एजेंसियां ग्रीन मेंस्ट्रुएशन को बढ़ावा देने में लगी हैं।
- ग्रीन पैड 9 से 10 महीनों में ही अपने-आप ही गल जाते हैं।
- दरअसल, सामान्य पैड जिसे ज्यादातर महिलाएं उपयोग करती हैं, उसे पूरी तरह खत्म होने 400 से 800 साल तक लग जाता है क्योंकि इनमें प्लास्टिक की लेयर का इस्तेमाल होता है।
- चूंकि इन्हें रीसाइकल करने या सही तरीके से निपटने को कोई सही व्यवस्था नहीं है, इसलिए कई बार इससे इंफेक्शन फैलने का भी खतरा रहता है।
- फिलहाल ग्रीन पैड केमिस्ट की दुकानों में कम ही मिलते हैं, लेकिन इन्हें ऑनलाइन खरीदा जा सकता है।

कीमत: 12 रुपये प्रति से शुरू

2 मेंस्ट्रल कप

यह सिलिकॉन (जिस मटेरियल से बच्चों को दूध की बोतल का निपल बना होता है) से बना होता है। यह काफी लचीला होता है और पीरियड्स के दिनों में प्राइवेट पार्ट के अंदर फिट किया जाता है। इसे बार-बार इस्तेमाल कर सकते हैं। जितनी बार यह पीरियड के खून से भर जाता है, उतनी बार इसे निकालकर सामान्य या हल्के गुनगुना पानी से अच्छी तरह धोकर लगाया जाता है। साबुन का इस्तेमाल नहीं किया जाता। हां, ज्यादा गंदा होने पर लिक्विड सोप लगा सकते हैं। यह उन महिलाओं के लिए बेहतर विकल्प है जो स्विमिंग करती हैं। साथ ही, यह उनके लिए भी फायदेमंद है जिनको ज्यादा ब्लॉडिंग होती है और बार-बार पैड बदलना पड़ता है।

फायदे

- ज्यादातर ऐसे कप में मार्किंग की हुई होती है। इससे पता चल जाता है कि पीरियड के दौरान कितना ब्लड लॉस हो रहा है। अगर किसी को ज्यादा ब्लॉडिंग हो रही हो तो इसका भी आसानी से पता चल जाता है।
- यह रीयूजेबल है, इसलिए खर्च भी कम आता है। उन जगहों के लिए बेहतर विकल्प हो सकता है, जहां पैड मिलना मुश्किल होता है।

समस्याएं

- चूंकि इसे वजाइना के भीतर लगाया जाता है, इसलिए साफ-सफाई का बहुत ध्यान रखना होता है। साफ हाथों से मेंस्ट्रल कप को भी सही तरीके से साफ करके लगाना होता है।
- चूंकि इसे वजाइना के अंदर लगाना पड़ता है, इसलिए इसे वे लड़कियां इस्तेमाल नहीं कर पाती जिनकी हाइमन (क्रोमार्प) झिल्ली बरकरार रहती है।
- साफ न होने से इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।
- कभी-कभी कुछ लीकेज मुमकिन है। इसके लिए पैटी लाइनर का इस्तेमाल करना पड़ता है जो पैड की तरह होते हैं, लेकिन काफी पतले।

3 टैम्पॉन

इसे भी खिलाड़ी या फिजिकल ऐक्टिविटी करने वाली महिलाएं इस्तेमाल करती हैं। प्राइवेट पार्ट में लगता है। यह सिंगल यूज का या फिर रीयूजेबल हो सकता है।



फायदे

- यह पैड की तरह बाहर से नहीं लगा होता, इसलिए इसे लगाने से चलने-फिरने या उठने-बैठने में दिक्कत नहीं होती। स्पोर्ट्स प्लेयर के लिए यह बेहतर है।

समस्याएं

- चूंकि इसे भी प्राइवेट पार्ट के अंदर लगाना होता है, इसलिए साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।
- कभी-कभी लीकेज मुमकिन है। पैटी लाइनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके शरीर में भीतर की ओर खिसकने का भी खतरा होता है। इसे भी वजाइना के अंदर लगाना होता है, ज्यादातर अविवाहित लड़कियां इस्तेमाल नहीं कर पाती।

Imagesbazaar

जांच कौन-सी

मैमोग्राफी

- अगर फैमिली में किसी को ब्रेस्ट कैंसर हुआ है तो 30 साल के बाद हर 2 साल पर जरूर मैमोग्राफी कराएं। सिंगलब्रेस्टकरीब 1400रुपये, दोनों 2500 रुपये (लगभग)



अल्ट्रासाउंड

यूटर्स और ओवरी की स्थिति को देखने के लिए अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। हालांकि यह डॉक्टर की सलाह से हो तो बेहतर है।
खर्च: 1000 से 2000 रुपये



कुछ और टेस्ट

बीपी, शुगर, CBC और थाइराइड का टेस्ट भी जरूर करवाएं। इनमें से कोई भी परेशानी होने पर पीरियड भी डिस्टर्ब हो सकता है और कंसीव करने में परेशानी हो सकती है। सीबीसी टेस्ट से शरीर में हीमोग्लोबिन का पता चल जाता है। अगर किसी के शरीर में यह कम होगा तो वह एनीमिया की मरीज भी हो सकती हैं। इसलिए प्रेनैसी से पहले हर महिला को आइरन सप्लीमेंट लेने की सलाह जरूर दी जाती है।
इन पर कुल खर्च: लगभग 500 रुपये

प्लान न करें। अगर बीच में प्रेनैट हो जाएं तो डिलिवरी के बाद कोर्स पूरा किया जाता है, लेकिन तीनों टीके लगवाना जरूरी है। टीके लगाने के बादजुद सर्विकल कैंसर की आशंका 100 फीसदी खत्म नहीं होती क्योंकि यह कुछ ही वजहों से बचाव करता है। दूसरे, अगर टीके लगाने से पहले कैंसर शुरू हो चुका हो तो भी टीकों का कोई फायदा नहीं है। इसलिए भी पेप स्मियर टेस्ट जरूर कराएं।



पेप स्मियर टेस्ट

- हर 5 साल पर सर्विकल कैंसर की जांच के लिए पेप स्मियर टेस्ट कराएं। मेनोपॉज के बाद यह जरूर करवाएं। टेस्ट सस्ता है।
- पेप स्मियर टेस्ट की कीमत: लगभग 500 से 700 रुपये
- सर्विकल कैंसर से बचाव के लिए टीका मौजूद है। तीन वैक्सीन के इस कोर्स पर 9-10 हजार रुपये का खर्च आता है। टीके लगाने के बाद कम-से-कम 4-5 महीने तक प्रेनैसी

कुछ और टेस्ट

बीपी, शुगर, CBC और थाइराइड का टेस्ट भी जरूर करवाएं। इनमें से कोई भी परेशानी होने पर पीरियड भी डिस्टर्ब हो सकता है और कंसीव करने में परेशानी हो सकती है। सीबीसी टेस्ट से शरीर में हीमोग्लोबिन का पता चल जाता है। अगर किसी के शरीर में यह कम होगा तो वह एनीमिया की मरीज भी हो सकती हैं। इसलिए प्रेनैसी से पहले हर महिला को आइरन सप्लीमेंट लेने की सलाह जरूर दी जाती है।
इन पर कुल खर्च: लगभग 500 रुपये

प्लान न करें। अगर बीच में प्रेनैट हो जाएं तो डिलिवरी के बाद कोर्स पूरा किया जाता है, लेकिन तीनों टीके लगवाना जरूरी है। टीके लगाने के बादजुद सर्विकल कैंसर की आशंका 100 फीसदी खत्म नहीं होती क्योंकि यह कुछ ही वजहों से बचाव करता है। दूसरे, अगर टीके लगाने से पहले कैंसर शुरू हो चुका हो तो भी टीकों का कोई फायदा नहीं है। इसलिए भी पेप स्मियर टेस्ट जरूर कराएं।



जब आए आखिरी पीरियड

मेनोपॉज से पहले प्री-मेनोपॉज

- इस दौरान एग बनने कम हो जाते हैं। पीरियड्स बहुत कम या ज्यादा हो जाते हैं।
- हर दिन 2 मौसमी फल और 1 कटोरी हरी सब्जी जरूर लें। इनके अलावा प्रोटीनयुक्त भोजन भी जरूर लें। जैसे: आधा से एक गिलास दूध और 20 से 30 ग्राम सोयाबीन। इनके अलावा एक कटोरी दाल भी जरूर शामिल करें।

मेनोपॉज

- धीरे-धीरे पीरियड्स पूरी तरह बंद हो जाते हैं।
- अगर लगातार 6 महीने से एक साल तक पीरियड्स न आए तो मेनोपॉज हो जाता है।

तब जरूर हों सचेत

- मेनोपॉज के बाद खून के धब्बे नजर आए तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं।
- सर्विकल कैंसर स्क्रीनिंग या पेप स्मीयर टेस्ट जरूर करावा लें। इसकी फैमिली हिस्ट्री वाले ज्यादा सचेत रहें।

खानपान में बदलाव

- इस वक़्त महिला के खाने में हरी सब्जियां, दूध कम या ज्यादा हो जाते हैं।
- हर दिन 2 मौसमी फल और 1 कटोरी हरी सब्जी जरूर लें। इनके अलावा प्रोटीनयुक्त भोजन भी जरूर लें। जैसे: आधा से एक गिलास दूध और 20 से 30 ग्राम सोयाबीन। इनके अलावा एक कटोरी दाल भी जरूर शामिल करें।

परिवार का साथ

- मेनोपॉज के समय हॉर्मोनल तब्दीली आती है। ऐसे में महिलाएं जल्दी गुस्सा हो जाती हैं। उनमें कुछ खालीपन का अहसास होने लगता है। ऐसे में परिवार के दूसरे सदस्यों की यह जिम्मेदारी है कि उनका खयाल रखें। महिलाएं अपने शौक पूरे करने में लग जाएं।

कैसे पता चले कि पीरियड नॉर्मल है?

यह है सामान्य पीरियड

- हर महीने में अमूमन 3 से 7 दिनों का यह दौर होता है जब हर महिला को इससे गुजरना पड़ता है।
- शुरूआत के पहले दो दिनों तक ज्यादा ब्लड लॉस होता है।
- एक पैड में 30 से 50 एमएल खून सोखने की क्षमता होती है। यह पैड के साइज पर भी निर्भर करता है।
- एक पीरियड में एक महिला का 80 एमएल तक खून शरीर से बाहर जाता है।
- 80 से 170 एमएल हेवी मेंस्ट्रल ब्लॉडिंग (HMB) में गिना जाता है, लेकिन यह काफी हद तक उम्र और शरीर पर निर्भर करता है। 30 साल के बाद एक पीरियड में 7 दिनों तक 170 एमएल ब्लड लॉस को भी सामान्य ही माना जाता है। इससे ज्यादा होने पर गाइनी डॉक्टर से मिलना चाहिए।
- अगर मेंस्ट्रल कप का इस्तेमाल करते हैं तो एक दिन में उसे 1 से 2 बार धोकर यूज कर रहे हैं तो सामान्य है।
- वहीं 1 दिन में 2 टैम्पॉन का इस्तेमाल सामान्य है।
- एक दिन में 2 से 3 पैड का इस्तेमाल सामान्य है।
- अगर शुरुआत में ही ब्लड में थक्के नजर आए तो भी इसे सामान्य ही समझना चाहिए। दरअसल, यह हेवी फ्लो को बताता है। यह कभी-कभी होता है। फिर भी ऐसे में डॉक्टर से चेकअप कर लेना चाहिए।

क्या करें

- खूब पानी पिएं। गर्मियों में हर दिन 3 से 4 लीटर पानी और सर्दियों में ढाई से 3 लीटर पानी।
- हेल्दी फूड खाएं। हर दिन एक या दो मौसमी फल खाएं। इसे आम दिनों के साथ पीरियड्स के दौरान भी जारी रखें।
- हरी मौसमी सब्जियां भी 1-2 कटोरी जरूर खाएं।

- सोया प्रोडक्ट भी जरूर लें। दरअसल, सोया में एस्ट्रोजन ज्यादा मात्रा में मौजूद होता है जो खून के बहाव में थोड़ी कमी ला सकता है। इसमें प्रोटीन भी काफी मात्रा में मौजूद होता है।

- पनीर, चीज आदि भी हर दिन 50 ग्राम तक ले सकते हैं। इससे प्रोटीन की कमी भी दूर होगी।
- अगर किसी का हीमोग्लोबिन कम है तो आयरन सप्लीमेंट जरूर लेना चाहिए। साथ ही, पालक, चुकंदर आदि का भी सेवन करना चाहिए।

- अगर किसी को हेवी ब्लड लॉस की समस्या है तो कैल्शियम सप्लीमेंट भी लेना चाहिए।

- अगर पीरियड में कुछ भी असामान्य दिखे तो डॉक्टर से जरूर मिलें। पहले अपनी मम्मी या जिनसे आपको मदद मिल सकती है, उन्हें बताएं।

- अगर दर्द और थकान कुछ ज्यादा परेशान करे तो पैरसिटामॉल या आइबुफेन की एक गोली ले सकती हैं।
- इसके अलावा हल्के दर्द में गर्म पानी की सिकाई भी काम आती है।

- मूड अच्छा करने के लिए चॉकलेट खा सकती हैं। अच्छा म्यूजिक सुन सकती हैं।

क्या न करें

- भारी चीजें न उठाएं या तो 5 किलो से कम वजन की चीजों को उठा सकते हैं।
- शरीर में पानी की कमी न होने दें।
- शरीर में प्रोटीन, मिनरल्स और दूसरी चीजों की कमी न हो, इसके लिए डाइट को नजरअंदाज न करें।
- ज्यादा तेल-मसाले वाली चीजें न खाएं।



इसे कहेंगे असामान्य पीरियड

- जब पीरियड 3 दिन से कम और 7 दिनों से ज्यादा चले।
- एक पीरियड से दूसरे पीरियड का गैप 20 दिन से कम और 45 दिनों से ज्यादा हो।
- अगर किसी को दो पीरियड्स के बीच में ब्लॉडिंग हो जाए।
- अगर लगातार 3 से ज्यादा पीरियड मिस हो जाए।
- हर दिन 3 से ज्यादा बार पैड बदलना पड़े।
- एक पैड 2 घंटे में ही भर जाए और ब्लॉडिंग ओवरफ्लो होने लगे।
- पेट में असहनीय दर्द हो।

- हर पीरियड में डायरिया की शिकायत भी हो। दरअसल, कुछ महिलाओं में प्रोस्टायलॉडिस (यह एक तरह का लिंपिड है) नाम का केमिकल भी निकलता है, जिसकी वजह से डायरिया होता है। इस डायरिया को काबू में करना जरूरी होता है।

- लगातार उलटी की शिकायत हो।
- लगातार खून बाहर निकलने पर अगर थक्के जमे हुए दिखाई दें। कभी-कभी थक्का जमा दिखना सामान्य है, लेकिन लगातार होने पर सचेत होने की जरूरत है। क्लॉट कई वजहों से हो सकता है, जैसे रस्सी या फाइब्रायड्स, एंडोमेट्रिओसिस, हॉर्मोनस का असंतुलन, मिसकेरेंज आदि।

कई वजहें हैं असामान्य पीरियड्स की

फाइब्रोसिस

यह अमूमन हॉर्मोन में गड़बड़ी की वजह से होता है। यह ओवरी के काम करने के तरीके को डिस्टर्ब कर देता है। इससे पीरियड पर भी बुरा असर पड़ता है। अगर इसका इलाज नहीं किया गया तो कंसीव करने में भी परेशानी हो सकती है। आजकल शहरों में रहनेवाली महिलाओं में यह काफी देखा जाता है।

व्या करें: हेल्दी फूड लेना, नशे आदि से दूरी, हर दिन 20 से 25 मिनट वॉकिंग और एक्ससाइज। योग से फायदा होगा।

PCOD

इसे पॉलिस्ट्रिक्ट ओवरी डिजीज भी कहते हैं। इस परेशानी से 12 से 45 साल यानी मिनार्की से मेनोपॉज की उम्र तक हो सकती है। इसके पीछे हॉर्मोन में बदलाव, लाइफस्टाइल और कई बार जेनेटिक वजहें होती हैं। इसमें ओवरी के आसपास छोटे-छोटे सिस्ट (ट्यूमर) बन जाते हैं।

लक्षण: पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं और ब्लॉडिंग बहुत कम हो जाती है या फिर बहुत बढ़ जाती है। शरीर पर बालों की ग्रैथ बढ़ जाती है, सिर के बाल झड़ने लगते हैं।

हॉर्मोनल गड़बड़ियां

- कई महिलाओं को थाइराइड जैसी परेशानी भी होती है। इस वजह से भी पीरियड नॉर्मल नहीं रहते।
- कुछ महिलाओं में प्रोजेस्टेरॉन की कमी होने से भी यह हो सकता है।
- कुछ महिलाएं ऐसी दवाओं का इस्तेमाल करती हैं जिनसे प्रेनैसी टाली जाती हैं। इनके इस्तेमाल से भी हॉर्मोन की समस्या हो सकती है और पीरियड डिस्टर्ब हो सकते हैं। डॉक्टर जांच के बाद दवा देते हैं, जिनसे चीजें दुरुस्त हो जाती हैं।

40 साल की उम्र से महिलाओं में कई बदलाव होने लगते हैं। मेनोपॉज अचानक नहीं होता, इसमें कुछ साल लगते हैं।

हॉट फ्लैशेज

यह अमूमन मेनोपॉज के बाद होती है। इसमें अचानक गर्मी लगना और पसीना निकलने लगता है। यह एंड्रिनेलिन के असंतुलित होने और एस्ट्रोजन के बढ़ने से होती है।

लक्षण

- अचानक से तेज गर्मी महसूस होना
- शरीर के ऊपरी भाग में ज्यादा पसीना आना
- खासकर, चेहरे, गर्दन, कान, छाती और दूसरी भागों में ज्यादा गर्मी लगना और पर्लेटरन (हार्टबीट बढ़ना)।
- हाथ और पैर की उंगलियों में झनझनाहट महसूस होना

क्या करें?

- अगर दिसंबर में 2 से 3 बार हो तो सामान्य है।
- इससे ज्यादा हो या इतने पर भी परेशानी हो तो डॉक्टर से मिलें। वह लाइफस्टाइल में सुधार और बेहतर डाइट के लिए कह सकते हैं। जरूरी होने पर दवा दे सकते हैं।