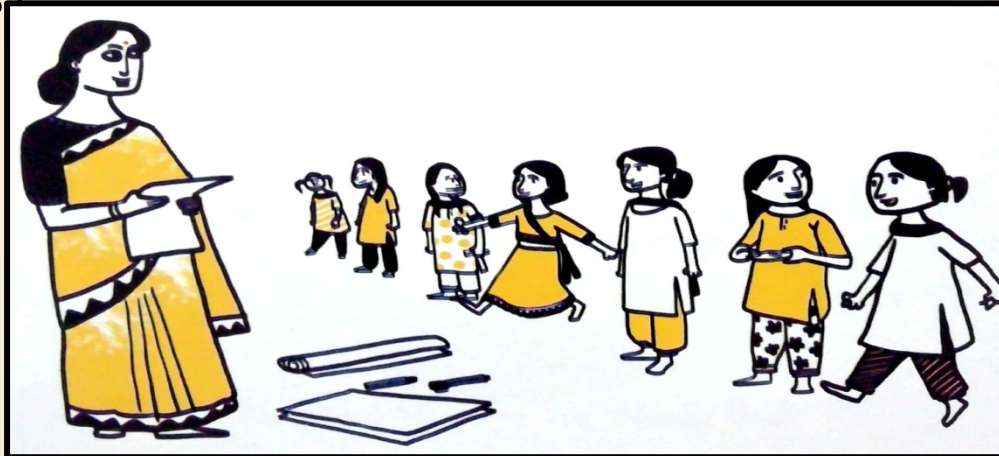


माहवारी के लक्षण और समस्याएं-

- महिलाओं के शारीरिक विकास में माहवारी चक्र एक सामान्य- सी प्रक्रिया है।
- माहवारी के समय जो रक्तस्राव होता है, वह कोई गंदा खून नहीं होता।
- माहवारी के दिनों का चक्र सभी लड़कियों / महिलाओं में एक जैसा हो, यह बिल्कुल आवश्यक नहीं है।



- रक्तस्राव के अलावा कुछ महिलाएं माहवारी के दौरान कुछ विशिष्ट लक्षणों का अनुभव करती हैं, ये लक्षण माहवारी के दौरान या बाद में भी दिखाई दे सकते हैं, और यह भी आवश्यक नहीं है की प्रत्येक महिला इन लक्षणों का अनुभव करे-
- पेट में ऐंठन
- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना
- पेट में सूजन
- माहवारी से पहले कब्ज
- मुंहासे



- थकान
- मूड में बदलाव
- सिरदर्द
- पेट फूलना
- भोजन की कमी
- स्तन दर्द
- दस्त
- माहवारी शुरू होने के साथ पेट में समस्या के अलावा खाने की इच्छा भी बढ़ जाती है।



सामान्यतः यह एक आम प्रक्रिया होती है, परन्तु कभी कभी कुछ शारीरिक बदलावों और पोषक तत्वों के कारण इससे कुछ समस्याएं भी उत्पन्न हो जाती हैं। इन समस्याओं में से कुछ निम्न प्रकार हैं-

- माहवारी में भारी रक्तस्राव।
- माहवारी का दर्द (जिसे डिसमेनोरिया भी कहा जाता है)
- अनियमित माहवारी - अगर माहवारी 25 दिन से 35 दिन के अंतराल से नहीं आ रही है तो उसे अनियमित माहवारी कहते हैं।
- प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम (PMS)- ये समस्या कुछ महिलाओं को चिड़चिड़ा और उदास महसूस करा सकती है और पेट में सूजन, स्तनों में ढीलापन और दर्द का कारण बन सकती हैं।





डॉक्टर के पास कब जाएँ?



1 स्तन वृद्धि शुरू होने के बाद आपके 3 साल के भीतर माहवारी प्रारम्भ नहीं हुई है, या 13 साल की उम्र तक स्तन बढ़ने शुरू नहीं हुए हैं।

2 माहवारी (पीरियड्स) अचानक 90 दिनों से या अधिक समय के लिए रुक गये हैं।

3 अनियमित माहवारी।

4 माहवारी प्रत्येक 21 दिनों की तुलना में अधिक या हर 35 दिनों की तुलना में कम बार होती है।

5 7 दिनों से अधिक समय तक रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होने पर।

6 सामान्य से अधिक रक्तस्राव होने पर या हर 1 से 2 घंटे में 1 से अधिक पैड का उपयोग।

7 मासिक धर्म के दौरान गंभीर दर्द।





SHRUSHTI

JUMIG[®]



- अगले मॉड्यूल पर जाने के लिए।
कृपया टैस्ट के सभी प्रश्नों के
सही उत्तर दें।

