ID: 347

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | পিরিয়ডের ব্যাথা

Question: পিরিয়ডের ব্যথা কোন ধরনের ব্যথা হতে পারে?

Answer:

মাসিক বা পিরিয়ডের ব্যথা হওয়া একটি কমন ঘটনা। এটি মাসিক চক্রের একটি স্বাভাবিক অংশ। বেশিরভাগ নারীই জীবনের কোনো এক সময়ে এই সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন

ID: 348

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | হরমোন জনিত মাথাব্যাথা

Question: পিরিয়ডের ব্যথা কোথায় হয়?

Answer:

পিরিয়ডের ব্যথা সাধারণত পেট কামড়ানোর মতো ব্যথা হয়। এই ব্যথা কোমরে ও ঊরুতে ছড়িয়ে যেতে পারে।কখনো কখনো পেটের ব্যথাটি কিছুক্ষণ পরপর প্রচণ্ডভাবে কামড়ে ধরা বা খিঁচ ধরার মতো করে আসা-যাওয়া করে। অন্যান্য সময়ে একটানা ভোঁতা ধরনের ব্যথা হতে পারে।ব্যথাটি একেক মাসিকের সময়ে একেক রকম হতে পারে। কোনো কোনো মাসে হয়তো সামান্য অস্বস্তির মতো অনুভব হয় অথবা একেবারেই কোনো ব্যথা হয় না। অন্যান্য মাসিকের সময়ে আবার বেশ ব্যথা হতে পারে।তবে কখনো কখনো মাসিক চলাকালীন সময়ের বাইরেও তলপেটে এরকম ব্যথা হতে পারে।

ID: 349

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

Question: পিরিয়ডের ব্যথা কতক্ষণ স্থায়ী হতে পারে?

Answer:

সাধারণত মাসিক শুরু হওয়ার সময়েই পিরিয়ডের ব্যথা শুরু হয়। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে মাসিক শুরু হওয়ার বেশ কিছুদিন আগে থেকেই ব্যথা শুরু হয়ে যায়।পিরিয়ডের ব্যথা সাধারণত ৪৮ থেকে ৭২ ঘণ্টা পর্যন্ত স্থায়ী হয়। তবে এরচেয়ে বেশি সময় ধরেও ব্যথা থাকতে পারে। সাধারণত মাসিকের যেই সময়ে সবচেয়ে বেশি রক্তক্ষরণ হয় সেই সময়ে ব্যথার পরিমাণও সবচেয়ে বেড়ে যায়।কিশোরীদের ক্ষেত্রে সাধারণত প্রথমবারের মতো পিরিয়ড শুরু হওয়ার সময়ে প্রায়ই ব্যথা হয়ে থাকে।পিরিয়ডের ব্যথার পেছনে কোনো অন্তর্নিহিত রোগ না থাকলে বয়স বাড়ার সাথে সাথে সাধারণত এই ব্যথা কমতে থাকে। সন্তান জন্মদানের পরে অনেকের পিরিয়ডের ব্যথা কমে যায়।

ID: 350

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | আয়রনের অভাব

Question: পিরিয়ডের ব্যথা কমানোর উপায় কি?

Answer:

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পিরিয়ডের ব্যথা তেমন তীব্র বা জটিল রূপ ধারণ করে না। একারণে বাড়িতেই চিকিৎসা করা যায়। চিকিৎসার উপায়গুলো নিচে আলোচনা করা হয়েছে—

১. সেঁক নিন গরম সেঁক নিন।গবেষণায় দেখা গেছে যে, পিরিয়ডের ব্যথা কমানোর প্রচলিত কিছু ঔষধের চেয়ে গরম সেঁক বেশি কিংবা সমানভাবে কার্যকর। গরম সেঁক প্যারাসিটামলের চেয়ে বেশি কার্যকর এবং আইবুপ্রোফেনের সমান কার্যকর।সেই সাথে গরম সেঁকের আরেকটা সুবিধা হলো এতে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

যেভাবে সেঁক দিবেন: একটি ‘হট ওয়াটার ব্যাগ’ তোয়ালে অথবা মোটা গামছা দিয়ে মুড়িয়ে পেটের ওপর রাখতে পারেন। হট ওয়াটার ব্যাগ ব্যবহারের সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন। যেমন—

\* সহনীয় তাপমাত্রার পানি ব্যবহার করতে হবে

\* মুখ ভালোভাবে আটকানো আছে কি না দেখে নিতে হবে ।

\* একটি নির্দিষ্ট সময় পরপর ব্যাগ উল্টেপাল্টে দিতে হবে‘হট ওয়াটার ব্যাগ’ এর পরিবর্তে ‘ইলেকট্রিক হিটিং প্যাড’ সহ অন্যান্য উপায়ে সেঁক নেওয়া যেতে পারে।

২. আদা সেবন করুনআদা পিরিয়ডের ব্যথা কমাতে পারে। যারা নিয়মিত পিরিয়ডের ব্যথায় ভুগেন, তারা পিরিয়ডের ব্যথা শুরু হওয়ার আগেই আদা খাওয়া শুরু করতে পারেন। আদা কুচি করে এমনি এমনি খেতে পারেন অথবা গরম পানি অথবা চায়ের সাথে মিশিয়ে পান করতে পারেন। মাসিকের প্রথম ৩–৪ দিন দৈনিক তিনবেলা করে এভাবে আদা কুচি খেতে পারেন।

৩. শ্বাসের ব্যায়াম করুনপিরিয়ডের ব্যথা কমানোর একটি ভালো উপায় হলো শ্বাসের ব্যায়াম করা। যেভাবে শ্বাসের ব্যায়াম করতে হবে—বুকের ওপরে এক হাত আর পেটের ওপরে আরেক হাত রাখুন

নাক দিয়ে বড় করে শ্বাস নিন। এমনভাবে শ্বাস নিতে হবে যেন বাতাস বুকের গভীরে ঢোকে এবং পেট ফুলে ওঠে। এভাবে শ্বাস নিলে পেটের ওপরের হাতটা ওপরে উঠে আসবে।

তারপর মুখ দিয়ে এমনভাবে শ্বাস ছাড়ুন যেন মনে হয় একটি মোমবাতি নেভানো হচ্ছে।শ্বাস ছাড়ার পর পেটে রাখা হাত আবার আগের জায়গায় ফেরত আসবে।

৪. ব্যায়াম করুনগবেষণায় দেখা গিয়েছে, নিয়মিত ব্যায়াম কিংবা যেকোনো উপায়ে শরীর সচল রাখলে পিরিয়ডের ব্যথা অনেকখানি কমে আসতে পারে। এজন্য সপ্তাহে ৩ দিন বা তার বেশি ৪৫ মিনিট থেকে এক ঘণ্টা করে নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে। আপনি চাইলে ভারী ব্যায়াম ছাড়াও সাঁতার কাটা, হাঁটা, সাইকেল চালানো ও ইয়োগার মতো হালকা ব্যায়াম বেছে নিতে পারেন।পিরিয়ডের সময়ে ব্যথার কারণে ব্যায়াম করার ইচ্ছা না-ই থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে সম্ভব হলে হাঁটাচলার মতো হালকা ব্যায়াম করুন।

৫. পেট ম্যাসাজ করুনতলপেট ও এর আশেপাশে আলতোভাবে ম্যাসাজ করলে সেটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৬. রিল্যাক্স করুন মানসিকভাবে চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন ব্যথা ও অস্বস্তির অনুভূতি থেকে মনোযোগ সরিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে।

৭. কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করুনকুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করার মাধ্যমে পিরিয়ডের ব্যথা কমানো যায়। এটি আপনাকে রিল্যাক্স করতেও সাহায্য করবে।

ID: 351

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | প্রেগন্যান্সি টেস্ট

Question: পিরিয়ডের ব্যথা কমানোর ঔষধ কি?

Answer:

আইবুপ্রোফেন ও অ্যাসপিরিনপিরিয়ডের ব্যথা কমাতে আইবুপ্রোফেন অত্যন্ত কার্যকরী। ‘প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন’ নামের একটি কেমিক্যালের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হয়। আইবুপ্রোফেন এই কেমিক্যালকে থামিয়ে দেয়, ফলে ব্যথা কমে যায়।সাধারণত এই ঔষধ সেবনের পরে ২০–৩০ মিনিটের মধ্যে ব্যথা কমে যায়।আইবুপ্রোফেন ৪০০ মিলিগ্রাম ট্যাবলেট দিনে ৩ থেকে ৪টা খেতে হবে। ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পর পর এই ঔষধ খেতে হয়। শুধুমাত্র বয়স ১২ বছর অথবা তার বেশি হলেই এই ঔষধ সেবন করতে পারবেন।আইবুপ্রোফেন ‘এনএসএআইডি’ গ্রুপের ঔষধ। এটি ভরা পেটে সেবন করতে হয়, নাহলে পেটের সমস্যা হতে পারে। কোনো খাবার (যেমন: এক গ্লাস দুধ) খেয়ে এরপর ঔষধটি খেতে পারেন। পিরিয়ডের ব্যথার জন্য সাধারণত ১–২ দিনের বেশি এই ঔষধ খাওয়ার প্রয়োজন হয় না।পিরিয়ডের ব্যথা কমাতে আইবুপ্রোফেন প্যারাসিটামলের চেয়েও বেশি কার্যকর। তবে কিছু ক্ষেত্রে এই ঔষধ সেবন করা থেকে বিরত থাকতে হবে। যেমন—

\* অ্যাজমা বা হাঁপানির রোগী হলে

\* পাকস্থলী, লিভার, কিডনি ও হার্টের সমস্যা থাকলে

\* পেটে আলসার অথবা গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা থাকলে।

উল্লেখ্য, পিরিয়ডের ব্যথার জন্য আইবুপ্রোফেনের পরিবর্তে ‘এনএসএআইডি’ গ্রুপের আরেকটি ঔষধ সেবন করা যেতে পারে, যার নাম অ্যাসপিরিন। এটিও ভরা পেটে সেবন করতে হয়। তবে ১৬ বছরের কম বয়সীদের এটি সেবন করা উচিত নয়।অনেকসময় এসব ঔষধ সেবনের পূর্বে ‘গ্যাস্ট্রিকের ঔষধ’ (যেমন: ওমিপ্রাজল) সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। এই বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্যারাসিটামল যাদের বয়স ১২ বা তার বেশি, তারা ৫০০ থেকে ১০০০ মিলিগ্রাম করে প্যারাসিটামল খেতে পারবেন। ৫০০ মিলিগ্রামের ট্যাবলেট হলে ৪–৬ ঘন্টা পর পর ১টা অথবা ২টা খেতে পারেন। তবে সবমিলিয়ে ২৪ ঘন্টায় ৫০০ মিলিগ্রামের ৮টা ট্যাবলেটের বেশি সেবন করা যাবে না।ঔষধ কেনার আগে প্যাকেটের গায়ের লেখা পড়ে নিতে পারেন। এতে বয়স অনুযায়ী ডোজ মনে রাখতে সুবিধা হবে।১২ বছরের কম বয়সীদের প্যারাসিটামলের ডোজ জানতে পড়ুন:

শিশুদের জন্য প্যারাসিটামল অনেক সময় পিরিয়ডের ব্যথা কমাতে একটা ঔষধ কাজ না-ও করতে পারে। তখন আইবুপ্রোফেন আর প্যারাসিটামল দুটোই একসাথে খেতে পারেন।এসব ঔষধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে তাহলে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। তিনি ‘এনএসএআইডি’ গ্রুপের অন্য কোনো ঔষধ, হরমোনাল ঔষধ কিংবা জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। এক্ষেত্রে রোগীর অবস্থা অনুযায়ী সঠিক ঔষধ ও ডোজ নির্ধারণ করা হবে।কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে

মাসিকের সময়ে অসহনীয় ব্যথা হলে অথবা পিরিয়ডের স্বাভাবিক প্যাটার্নে পরিবর্তন (যেমন: অনিয়মিত মাসিক অথবা মাসিকে অতিরিক্ত রক্তপাত) আসলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

তিন মাস ধরে ব্যথানাশক ঔষধ অথবা উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করার পরেও অবস্থার উন্নতি না হলে একজন গাইনী বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। তিনি কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন। পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে পিরিয়ডের ব্যথার পেছনে কোনো কারণ লুকিয়ে থাকলে সেটি বেরিয়ে আসবে। এসব পরীক্ষা-নিরীক্ষার মধ্যে রয়েছে—

\* প্রস্রাব অথবা রক্ত পরীক্ষা

\* পেলভিক আলট্রাসাউন

\* ল্যাপারোস্কোপি।

\* হিস্টেরোস্কো।

ID: 352

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | প্রসব পরবর্তী সহবাস

Question: পিরিয়ডের ব্যথার চিকিৎসা কি?

Answer:

পিরিয়ডের ব্যথা কমানোর মেশিন পিরিয়ডের ব্যথা কমাতে TENS বা ‘Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation’ মেশিন ব্যবহার করা যায়। ছোটো আকারের এই মেশিন বৈদ্যুতিক কারেন্ট ব্যবহার করে পিরিয়ডের ব্যথা কমায়। গবেষণায় দেখা গেছে, এই মেশিনটি ‘High‐frequency’ সেটিং-এ ব্যবহার করলে পিরিয়ডের ব্যথা কমে। নিজে বাসায় ব্যবহার করার আগে ফিজিওথেরাপি বা পেইন ক্লিনিক থেকে এটার ব্যবহারবিধি শিখে নিতে হবে।জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি‘কম্বাইন্ড ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল’ বা জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি (যেমন: সুখি) একটি জনপ্রিয় জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। তবে এটি পিরিয়ডের ব্যথার চিকিৎসাতেও কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে।[এসব পিল বা বড়িতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টোজেন নামক হরমোন থাকে। এগুলো—

প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নামক কেমিক্যালের নিঃসরণ কমিয়ে দেয়, জরায়ুর ভেতরের আস্তরণ পাতলা করেপ্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন জরায়ুর দেয়ালের সংকোচন জোরালো করে। প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নিঃসরণ কমে আসার ফলে জরায়ুর দেয়ালের সংকোচন কমে এবং ব্যথার তীব্রতা কমে আসে।অন্যদিকে জরায়ুর আস্তরণের পুরুত্ব কমে যাওয়ায় মাসিকের সময়ে জরায়ুর দেয়াল আগের মতো জোরালো সংকোচনের প্রয়োজন হয় না। ফলে পিরিয়ডের ব্যথা কমে আসে। পাশাপাশি রক্তক্ষরণের পরিমাণও কমে যায়।এভাবে জন্মনিরোধক পিল পিরিয়ডের ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি আপনার জন্য উপযুক্ত না হলে ডাক্তার আপনাকে বিকল্প হিসেবে কাঠি পদ্ধতি (ইমপ্ল্যান্ট) অথবা জন্মনিয়ন্ত্রক ইনজেকশন ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন। ক্ষেত্রবিশেষে মিরেনা নামক জরায়ুর কাঠি পদ্ধতি (ইন্ট্রাইউটেরাইন সিস্টেম) ব্যবহারের পরামর্শও দেওয়া হতে পারে।অন্তর্নিহিত রোগের চিকিৎসাঅন্তর্নিহিত কোনো রোগের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হতে পারে। এক্ষেত্রে রোগ অনুযায়ী চিকিৎসা পদ্ধতিও ভিন্ন হবে। যেমন, ‘পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ’ এর চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের প্রয়োজন হয়। আবার ফাইব্রয়েড হলে চিকিৎসার জন্য অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে।

ID: 353

Context: পিরিয়ডের ব্যাথা | যৌনাঙ্গের আঁচিল

Question: পিরিয়ডের ব্যথা হওয়ার কারণ কি?

Answer:

প্রজননের সাথে সম্পর্কিত হরমোনগুলোর মাত্রা একটি নির্ধারিত সময়ে হঠাৎ করে কমে যাওয়ার কারণে মাসিক শুরু হয়। এসময়ে হরমোনগুলোর প্রভাবে জরায়ুর ভেতরের আস্তরণটি খসে মাসিকের রক্তের সাথে বের হয়ে যায়। এই আস্তরণ খসিয়ে ঠিকমতো বের করে দেওয়ার জন্য জরায়ুর দেয়াল জোরালোভাবে সংকুচিত হয়।এমন সংকোচনের কারণে জরায়ুর গায়ে থাকা রক্তনালীগুলোও সংকুচিত হয়। ফলে সাময়িকভাবে জরায়ুতে রক্ত ও অক্সিজেন সরবরাহ বন্ধ থাকে। অক্সিজেনের অভাবে জরায়ু থেকে কিছু রাসায়নিক পদার্থ নিঃসৃত হয়। এসব পদার্থের প্রভাবে পিরিয়ডের ব্যথা শুরু হয়।ব্যথার সূত্রপাত ঘটানো এসব রাসায়নিকের পাশাপাশি শরীর থেকে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নামক আরেক ধরনের রাসায়নিক নিঃসৃত হয়। প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন জরায়ুর দেয়ালের সংকোচন আরও জোরালো করে। ফলে ব্যথার তীব্রতা আরও বেড়ে যায়।জেনে রাখা ভালো

বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় কারণে জরায়ুতে সংকোচন হয়ে থাকে। জরায়ুতে সার্বক্ষণিক মৃদু সংকোচন চলতে থাকে। এসব সংকোচন সাধারণত এতটাই মৃদু হয় যে বেশিরভাগ নারীই এসব সংকোচন টের পান না।

তবে বিভিন্ন কারণে সংকোচনের মাত্রায় ভিন্নতা আসতে পারে। এমন ভিন্নতার পেছনে প্রজননের সাথে সম্পর্কিত হরমোনগুলোর মাত্রার ওঠানামা ও গর্ভাবস্থাসহ বিভিন্ন বিষয় কাজ করে থাকে।

কিন্তু মাসিক চলাকালে জরায়ু থেকে মাসিকের রক্তসহ অন্যান্য দুষিত পদার্থ বের করে দেওয়ার জন্য জরায়ুর দেয়াল জোরালোভাবে সংকুচিত হয়। এতে জরায়ুর দেয়াল আঁটসাঁট বা টাইট হয়ে আসে। ফলে নারীরা ব্যথা অনুভব করেন।

উল্লেখ্য, কোনো কোনো নারীর ক্ষেত্রে পিরিয়ডের ব্যথা অন্যদের তুলনায় কেন বেশি হয়—এই বিষয়টি এখনও অজানা। ধারণা করা হয়, কারও কারও ক্ষেত্রে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন বেড়ে যাওয়ার কারণে সংকোচনের তীব্রতা বেড়ে যায়। ফলে ব্যথার মাত্রাও বেড়ে যায়।যেসব রোগের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হয়কোনো কোনো রোগের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হতে পারে।

তবে এসব কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হওয়ার ঘটনা তুলনামূলক কম। যেসব রোগের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা হয় সেগুলোর মধ্যে রয়েছে—

\* এন্ডোমেট্রিয়োসিস (Endometriosis): এই রোগে জরায়ুর বাইরে (যেমন: ডিম্বনালী অথবা ডিম্বাশয়ে) জরায়ুর ভেতরের আস্তরণের মতো টিস্যু তৈরি হয়। মাসিকের সময়ে জরায়ুর বাইরে প্রতিস্থাপিত এসব টিস্যুও খসে যায়। এ সময়ে তীব্র ব্যথা হতে পারে। ব্যথার পাশাপাশি মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে।

\* ফাইব্রয়েড (Fibroid): এগুলো জরায়ুর পেশিস্তর থেকে বেড়ে ওঠা এক ধরনের টিউমার যা জরায়ুর ভেতরে অথবা এর চারিদিকে সৃষ্টি হয়। এসব টিউমার সাধারণত ক্যান্সারে রূপ নেয় না। ফাইব্রয়েডের কারণে মাসিকের সময়ে পেট ব্যথা ও অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের সমস্যা হতে পারে।

\* পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ (Pelvic Inflammatory Disease): এটি স্ত্রী-প্রজননতন্ত্রের একটি রোগ। এতে জরায়ু, ডিম্বনালী ও ডিম্বাশয়ে ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ইনফেকশন ঘটে। ফলে এসব অঙ্গে গুরুতর প্রদাহ বা জ্বালাপোড়া সৃষ্টি হয়।

\* এডেনোমায়োসিস (Adenomyosis): এই রোগে জরায়ুর ভেতরের আস্তরণের মতো কিছু টিস্যু বা কোষ জরায়ুর দেয়ালেও বেড়ে উঠতে থাকে। মাসিকের সময়ে জরায়ুর পাশাপাশি দেয়ালে গড়ে ওঠা এসব কোষ থেকে রক্তক্ষরণ হয়। কিন্তু এই রক্ত বাইরে বের হওয়ার কোনো উপায় থাকে না। ফলে মাসিকের সময়ে বেশ পেট ব্যথা হয়। পাশাপাশি অতিরিক্ত রক্তক্ষরণও হতে পারে।৩০–৪৫ বছর বয়সী নারীদের মধ্যে এসব রোগের কারণে পিরিয়ডের ব্যথা সবচেয়ে বেশি দেখা যায়।

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির কারণে মাসিককালীন ব্যথাইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস বা আইইউডি (IUD) একটি জনপ্রিয় দীর্ঘমেয়াদি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। একে কপার-টি বলা হয়ে থাকে। এটি তামা ও প্লাস্টিকের তৈরি একটি ছোটো বস্তু। জন্মনিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে এটি জরায়ুতে প্রবেশ করিয়ে দেওয়া হয়।কখনো কখনো এই পদ্ধতি ব্যবহারে পিরিয়ডের ব্যথা হতে পারে। বিশেষ করে আইইউডি জরায়ুতে প্রবেশ করানোর প্রথম কয়েক মাস এমন ব্যথা হতে পারে।আইইউডির ব্যবহার কিংবা পিরিয়ডের ব্যথার সাথে সম্পর্কিত কোনো রোগের কারণে মাসিকের স্বাভাবিক ধরন অথবা সময়ে পরিবর্তন আসতে পারে। যেমন,

পিরিয়ডের ব্যথা আগের তুলনায় অনেক তীব্র হওয়া অথবা অন্যান্য মাসের তুলনায় বেশিদিন ধরে মাসিক স্থায়ী হওয়া।এ ছাড়া নিচের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো দেখা দিতে পারে—

\* অনিয়মিত মাসিক

\* দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তক্ষরণ ।

\* যোনিপথে ঘন ও দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব যাওয়া ।

\* যৌন সহবাসের সময়ে ব্যথা হওয়া ।

ID: 453

Context: হরমোন জনিত মাথাব্যাথা | পেনাইল ক্যান্সার

Question: আপনার মাথাব্যথা হরমোনজনিত সমস্যার কারণে হচ্ছে কিনা কিভাবে জানবেন?

Answer:

মাসিকের সাথে আপনার মাথাব্যথার আদৌ সম্পর্ক আছে কি না, এই ব্যাপারে জানতে কমপক্ষে ৩ মাস একটি ডায়েরিতে মাসিক চক্র এবং মাথাব্যাথার সকল তথ্য লিখে রাখুন। যদি আপনার মাথাব্যথার সাথে সত্যিই মাসিকের সম্পর্ক থাকে, তাহলে ডায়েরির মাধ্যমে জানা যাবে যে মাসিক চক্রের ঠিক কোন পর্যায়ে মাথাব্যথার সূত্রপাত ঘটেছে ।

এই মাথাব্যথা মোকাবেলায় আপনি নিজে যা করতে পারেনডায়েরির মাধ্যমে যদি জানতে পারেন যে মাসিক শুরু হবার ঠিক আগে আপনার মাথাব্যথা হয়, তাহলে আপনি এই কাজ গুলো করতে পারেন:ঘনঘন অল্প পরিমাণে কিছু খেতে থাকবেন যাতে আপনার রক্তে শর্করা ভালো পরিমাণে থাকে। এক বেলা খাবার না খেলে বা অনিয়মিত খেলে মাথাব্যথা হতে পারে। রাতে ঘুমানোর আগে হাল্কা কিছু খাবেন এবং অবশ্যই সকালের নাস্তা করবেন।নিয়মিত ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলুন। ঘুমের পরিমাণ খুব বেশি বা খুব অল্প যাতে না হয়। মানসিক চাপ এড়িয়ে চলুন। তা যদি সম্ভব না হয়, মানসিক চাপ মোকাবেলার কিছু উপায় অবলম্বন করুন, যেমন নিয়মিত ব্যায়াম।

ID: 454

Context: হরমোন জনিত মাথাব্যাথা | পেনাইল ইস্ট ইনফেকশন

Question: হরমোনজনিত মাথাব্যথার চিকিৎসা কি?

Answer:

মাইগ্রেনের চিকিৎসা: মাসিকের সময় মাইগ্রেনের জন্য ডাক্তার আপনাকে কিছু ওষুধ দিতে পারেন । এসব ওষুধে হরমোন না থাকলেও এগুলো মাইগ্রেন ঠেকাতে পারে। যেমন ট্রিপট্যান, মেফেনামিক অ্যাসিড ইত্যাদি।

কোন বিরতি ছাড়া জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি: যদি মনে হয় জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি নেওয়ার সাথে আপনার মাথাব্যথার সম্পর্ক আছে, তাহলে ডাক্তারকে জানাবেন।যে সপ্তাহে আপনি বড়ি খাওয়া থেকে বিরত থাকেন, সেই সময়ে যদি মাথাব্যথা হয়, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শে কোন বিরতি ছাড়া কয়েক পাতা বড়ি খেতে পারেন। তখন আপনার শরীরে এস্ট্রোজেনের পরিমাণ হঠাৎ করে কমে যাবে না।

হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি: মেনোপজ ঘনিয়ে আসার সময় নারীর শরীরে হরমোনের পরিবর্তন হয়, যার ফলে মাইগ্রেন সহ নানান ধরনের মাথাব্যথার উপদ্রব বেড়ে যায়।হট ফ্লাশ (হঠাত করে চরম তাপ অনুভব করা যা সারা শরীরে ছড়িয়ে যায়), অতিরিক্ত ঘাম ইত্যাদি কমিয়ে ফেলতে সহায়তা করতে পারে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি।তবে আপনি যদি মাইগ্রেনে ভোগেন, ট্যাবলেটের তুলনায় আপনার জন্য প্যাচ অথবা জেল হিসেবে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি নেয়া শ্রেয়। ট্যাবলেটের তুলনায় এগুলো হরমোনের পরিমাণ অধিক স্থিতিশীল রাখে এবং মাইগ্রেন শুরু করে কম।

ID: 461

Context: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ | ভালভাইটিস

Question: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণে করণীয় কি?

Answer:

নারীদের মাসিক বা পিরিয়ডের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ঘটনাটি বেশ কমন, তাই অনেকেই বিষয়টি স্বাভাবিক ধরে নেন। কিন্তু এই সমস্যাটি দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে। দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত রক্তপাতের চিকিৎসা না নিলে তা স্বাভাবিক জীবনযাপনকে ব্যাহত করতে পারে।নারীদের মাসিক বা পিরিয়ডের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ঘটনাটি বেশ কমন, তাই অনেকেই বিষয়টি স্বাভাবিক ধরে নেন। কিন্তু এই সমস্যাটি দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে। দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত রক্তপাতের চিকিৎসা না নিলে তা স্বাভাবিক জীবনযাপনকে ব্যাহত করতে পারে।

এছাড়াও এটি অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা সৃষ্টি করতে পারে। রক্তশূন্যতার কারণে দুর্বলতা থেকে শুরু করে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে, যা ভবিষ্যতে জটিল আকার ধারণ করতে পারে। তাই পিরিয়ড চলাকালীন অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের সমস্যা থাকলে সঠিক সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা জরুরি।মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের পেছনে সবসময় নির্দিষ্ট কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। কিন্তু ফাইব্রয়েড বা এন্ডোমেট্রিয়োসিসের মতো জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের কিছু রোগের কারণে এই সমস্যা হতে পারে। তাই অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের লক্ষণ থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়ে চিকিৎসা শুরু করা উচিত। চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে ঔষধ, জন্মনিয়ন্ত্রণে ব্যবহৃত কিছু পদ্ধতি ও বিভিন্ন অপারেশন।

ID: 462

Context: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ | ভ্যারিকোসিল

Question: মাসিকে কতটুকু রক্তক্ষরণ হলে তা অতিরিক্ত ধরা হয়?

Answer:

অতিরিক্ত রক্তক্ষরণকে নির্দিষ্ট সংজ্ঞা দেওয়া কঠিন, কারণ একেকজনের ক্ষেত্রে একেক রকম লক্ষণ দেখা দেয়। একজনের জন্য যা অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বলে মনে হয় তা হয়তো আরেকজনের জন্য স্বাভাবিক।মাসিক সাধারণত ২-৭ দিন বা গড়ে ৫ দিন স্থায়ী হয়। বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রে মাসিক চলাকালে গড়ে ৬-৮ চা চামচের কাছাকাছি রক্তক্ষরণ হয়। ১৬ চা চামচ বা ৮০ মিলিলিটার পর্যন্ত রক্তপাতকে স্বাভাবিক ধরা হয়।

মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের লক্ষণপ্রতি মাসিকে যদি—৮০ মিলিলিটার বা এর অধিক রক্তক্ষরণ হয় অথবা মাসিক ৭ দিনের বেশি স্থায়ী হয় অথবা দুটো ঘটনাই ঘটেতাহলে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হচ্ছে বলে ধরে নেওয়া হয়।তবে সাধারণত রক্তপাতের পরিমাণ মেপে দেখার প্রয়োজন পড়ে না। বেশিরভাগ নারীরই মাসিকের সময় কতটুকু রক্তপাত তাদের জন্য স্বাভাবিক সেই বিষয়ে ধারণা থাকে। রক্তক্ষরণের পরিমাণে কোনো পরিবর্তন হলে তারা বিষয়টি খেয়াল করতে পারেন।সহজে বোঝার সুবিধার্থে নিচের চারটি ব্যাপার ঘটছে কি না সেদিকে খেয়াল রাখুন—

১) প্রত্যেক ১-২ ঘণ্টার মধ্যে স্যানিটারি পণ্য (ট্যাম্পন, প্যাড) পরিবর্তনের প্রয়োজন হওয়া।

২) ১ ইঞ্চির চেয়ে বড় বা কালচে রক্তের চাকা যাওয়া।

৩) রক্ত গড়িয়ে বিছানায় বা কাপড়ে লেগে থাকা, বিশেষ করে রাতে ঘুমের মধ্যে প্যাড ভিজে গিয়ে জামাকাপড় বা বিছানায় দাগ লাগা

৪) দুটি স্যানিটারি পণ্য একত্রে ব্যবহারের প্রয়োজন হওয়া। যেমন: ২টি প্যাড বা ১টি ট্যাম্পন ও ১টি প্যাড।মনে রাখার সুবিধার্থে নিচের তালিকাটি ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রয়োজনে ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতের সময়ে সাথে করে নিয়ে যেতে পারবেন।বাম দিকের কলামের তথ্যগুলোর সাথে মিলিয়ে মাসিকের কোন দিন কয়টি প্যাড বা ট্যাম্পন ব্যবহার করছেন তা লিখে রাখুন।

মাসিক সংক্রান্ত অন্যান্য সমস্যা হয়, যেমন পেট ব্যথা বা দুই মাসিকের মাঝে রক্তক্ষরণতাহলে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। ডাক্তার আপনার রোগ ও স্বাস্থ্যের সামগ্রিক তথ্য জেনে কিছু শারীরিক পরীক্ষা করবেন। প্রয়োজনে তিনি রক্ত পরীক্ষাসহ অন্যান্য পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিবেন।

ID: 463

Context: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ | যোনি ক্যান্সার

Question: অতিরিক্ত মাসিক হওয়ার কারণগুলো কি কি?

Answer:

পিরিয়ডের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয় এমন নারীদের অর্ধেকের ক্ষেত্রেই সুনির্দিষ্ট কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। তবে বেশ কয়েকটি রোগ ও কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি এই সমস্যার পেছনে দায়ী হতে পারে।জরায়ুর ভেতরের প্রাচীরকে এন্ডোমেট্রিয়াম বলা হয়। মাসিক চলাকালীন সময়ে যোনিপথ দিয়ে এই স্তরটি নির্গত হয়, যা রক্তপাত হিসেবে দেখা যায়। পরবর্তী কয়েকদিনের মধ্যে আবার নতুন স্তর তৈরি হয়। এই প্রক্রিয়াটি চক্রাকারে চলতে থাকে।ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন নামক দুটি হরমোনের ভারসাম্য এই চক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। কোনো কারণে এই ভারসাম্য নষ্ট হলে এন্ডোমেট্রিয়াম মোটা হয়ে যেতে পারে। তখন রক্তক্ষরণের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। বিভিন্ন রোগ ও চিকিৎসার ফলে মাসিক ভারী হয়ে যাওয়ার পেছনে এই হরমোন দুটির অসামঞ্জস্যতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

অতিরিক্ত মাসিকের পেছনে দায়ী কিছু রোগ ও চিকিৎসা পদ্ধতি হলো—

\* জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের রোগফাইব্রয়েড (Fibroid): এগুলো জরায়ুতে বেড়ে ওঠা এক ধরনের টিউমার। এসব টিউমার সাধারণত ক্যান্সারে রূপ নেয় না। ফাইব্রয়েড থাকলে মাসিকের সময়ে পেট ব্যথা, অতিরিক্ত রক্তক্ষরণসহ বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে।

\* এন্ডোমেট্রিয়োসিস (Endometriosis): এই রোগে জরায়ুর ভেতরের স্তরের মতো টিস্যু জরায়ুর বাইরে (যেমন: ডিম্বনালী বা ডিম্বাশয়ে) প্রতিস্থাপিত হয়। যদিও ব্যথাই এ রোগের প্রধান লক্ষণ, তবে সাথে সাথে পিরিয়ডে ভারী রক্তপাতও হতে পারে।

\* এডেনোমায়োসিস: এক্ষেত্রে এন্ডোমেট্রিয়ামের মতো টিস্যু জরায়ুর দেয়ালের ভেতরে ঢুকে যায়। এর কারণে মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের পাশাপাশি পেট ব্যথাও হতে পারে।

পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ (PID): প্রজননতন্ত্রের ইনফেকশন থেকে জরায়ু, ডিম্বনালী ও ডিম্বাশয়ে প্রদাহ হয়। এই রোগে তলপেটে ব্যথা, যৌন সহবাসের পরে কিংবা দুই মাসিকের মাঝে রক্তক্ষরণ, যোনিপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব এবং উচ্চ শারীরিক তাপমাত্রার মতো লক্ষণ থাকতে পারে।

\* এন্ডোমেট্রিয়াল পলিপ: এটি জরায়ুর ভেতর অথবা জরায়ুমুখের এক ধরনের প্রবৃদ্ধি। এসব প্রবৃদ্ধি সাধারণত ক্যান্সারে রূপ নেয় না, কিন্তু ভারী রক্তপাতের পেছনে দায়ী হতে পারে।

\* জরায়ুর ক্যান্সার: একে এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারও বলা হয়। লক্ষণগুলোর মধ্যে সবচেয়ে কমন হলো মাসিকের রাস্তা বা যোনিপথ দিয়ে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ। বিশেষত মেনোপজ বা মাসিক স্থায়ীভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়ার পরে এটি বেশি দেখা যায়।

\* পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম (PCOS): এটি একটি পরিচিত রোগ। এই রোগে ডিম্বাশয়ের স্বাভাবিক কাজ ব্যাহত হয়। ফলে মাসিক অনিয়মিত হয় এবং মাসিক পুনরায় শুরু হওয়ার পরে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত রক্তক্ষরণে বিশেষ সতর্কতা গর্ভবতী অবস্থায় যোনিপথ দিয়ে রক্তক্ষরণ শঙ্কার কারণ হতে পারে। এক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।অন্যান্য অসুস্থতারক্ত জমাট বাঁধা সংক্রান্ত রোগ। যেমন:

\* ভন উইলিব্র্যান্ড ডিজিজ (Von Willebrand disease)।

\* থাইরয়েডের রোগ। হাইপোথাইরয়েডিজম হলো থাইরয়েড গ্রন্থির একটি রোগ, যেখানে গ্রন্থিটি পর্যাপ্ত হরমোন নিঃসরণ করতে ব্যর্থ হয়। ফলে ক্লান্তি, ওজন বৃদ্ধি, ডিপ্রেশন ও মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের মতো সমস্যা দেখা দেয়।

\* ডায়াবেটিসঔষধ ও চিকিৎসা পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াকিছু ঔষধ ও জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় পিরিয়ডে ভারী রক্তপাত হয়। যেমন—আইইউডি (Intrauterine Contraceptive Device) বা কপার টি: এটি একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। জরায়ুতে কপার টি প্রবেশ করানোর পরে প্রথম তিন থেকে ছয় মাস পিরিয়ডের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে।

ID: 464

Context: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ | প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা

Question: মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের চিকিৎসা কিভাবে দেয়া হয়?

Answer:

মাসিকের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বন্ধ করার বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে। অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের কারণ, রোগীর স্বাস্থ্যের সার্বিক অবস্থা ও পছন্দসহ বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করে ডাক্তার সবচেয়ে উপযুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ধারণ করবেন।অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের কারণে অনেকের আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা হয়ে থাকে। রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এটি সনাক্ত করা যায়।

আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা থাকলে আয়রন ট্যাবলেট সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়।পিরিয়ডে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে—

\* ঔষধ ও জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ইন্ট্রাইউটেরাইন সিস্টেম (IUS): এটি ছোট, প্লাস্টিকের তৈরি একটি যন্ত্র যা জরায়ুতে প্রবেশ করানো হয়। এটি প্রজেস্টোজেন নামক হরমোন নিঃসৃত করার মাধ্যমে পিরিয়ডের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের পরিমাণ কমিয়ে আনে।

\* হরমোনযুক্ত ঔষধ: কম্বাইন্ড ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল (জন্মনিয়ন্ত্রক বড়ি) ও সাইক্লিকাল প্রোজেস্টোজেন পিল।

\* অন্যান্য ঔষধ: ট্রানেক্সামিক এসিড ও নন-স্টেরয়েডাল অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি ড্রাগ

\* (NSAIDs)অপারেশনএন্ডোমেট্রিয়াল অ্যাব্লেশন: এক্ষেত্রে জরায়ুর ভেতরের এন্ডোমেট্রিয়াম নামক প্রাচীরকে পাতলা করা, সরিয়ে ফেলা বা নষ্ট করে ফেলা হয়।

\* মায়োমেকটমি: এক্ষেত্রে জরায়ুর প্রাচীর থেকে ফাইব্রয়েড সরিয়ে ফেলা হয়।

\* ইউটেরাইন আর্টারি এম্বোলাইজেশন: এক্ষেত্রে ফাইব্রয়েডে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালী আটকে দেওয়া হয়, ফলে ফাইব্রয়েড সংকুচিত হয়ে যায়।

\* হিস্টেরেকটমি: এই অপারেশনের মাধ্যমে জরায়ু ফেলে দেওয়া হয়।

ID: 470

Context: আয়রনের অভাব | ট্রাইকোমোনিয়াসিস

Question: আয়রনের অভাবজনিত অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা বলতে কি বোঝায়?

Answer:

‘অ্যানিমিয়া’ অর্থ রক্তশূন্যতা। শরীরে আয়রনের ঘাটতি হলে আয়রনের অভাবজনিত অ্যানিমিয়া (Iron Deficiency Anaemia) হয়। সাধারণত গর্ভবতী অবস্থায় ও অন্য বিভিন্ন কারণে রক্তক্ষরণের ফলে দেহে আয়রনের ঘাটতি হয়। বেশি বেশি আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আয়রনের অভাব পূরণ করা যায়। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ট্যাবলেট সেবনের মাধ্যমে আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার চিকিৎসা করা সম্ভব।‘অ্যানিমিয়া’ অর্থ রক্তশূন্যতা।শরীরে আয়রনের ঘাটতি হলে আয়রনের অভাবজনিত অ্যানিমিয়া (Iron Deficiency Anaemia) হয়। সাধারণত গর্ভবতী অবস্থায় ও অন্য বিভিন্ন কারণে রক্তক্ষরণের ফলে দেহে আয়রনের ঘাটতি হয়। বেশি বেশি আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আয়রনের অভাব পূরণ করা যায়। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ট্যাবলেট সেবনের মাধ্যমে আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার চিকিৎসা করা সম্ভব।

ID: 471

Context: আয়রনের অভাব | টেস্টোস্টেরোনের অভাব

Question: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার লক্ষণগুলো কি কি?

Answer:

আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার পাঁচটি অন্যতম লক্ষণ হলো—\*ক্লান্ত অনুভব করা

\*শরীরের শক্তি কমে যাওয়া অথবা দুর্বল লাগা

\*শ্বাস নিতে গিয়ে হাঁপিয়ে ওঠা

\*বুক ধড়ফড় করা

ত্বক ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়াআয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার আরও কিছু লক্ষণ রয়েছে।

তবে এসব লক্ষণ উপরের পাঁচটি লক্ষণের মতো সচরাচর দেখা যায় না এবং গর্ভাবস্থার সাথে এসব লক্ষণের কোনো সম্পর্ক নেই। এসব লক্ষণগুলো হলো—

\* মাথাব্যথা মাথা বা কানের ভেতরে চিনচিনে,

\* ভনভনে বা হিস্ হিস্ আওয়াজ হওয়া (Tinnitus)

\* খাবারের স্বাদ উদ্ভট লাগা

\* শরীর চুলকানো

\* জিহ্বায় ঘা হওয়া

\* চুল পড়ে যাওয়া

\* অখাদ্য জিনিস খাওয়ার ইচ্ছে হওয়া। যেমন: কাগজ, পোড়ামাটির বাসন ও বরফের মতো কিছু খাওয়ার ইচ্ছে হওয়া অথবা খেয়ে ফেলা। এই লক্ষণকে ‘পিকা’ (Pica) বলা হয়।

\* ঢোক গিলতে কষ্ট হওয়া

\* মুখের কোনায় যন্ত্রণাদায়ক ঘা বা আলসার হওয়া

\* নখের আকৃতি চা-চামচের মতো হয়ে যাওয়া

\* রেস্টলেস লেগ সিন্ড্রোম (Restless Legs Syndrome)—এটি স্নায়ুতন্ত্রের এমন একটি রোগ যা পা দুটিকে নাড়ানোর অনিবার্য তাড়না সৃষ্টি করে। চা-চামচের মত ভেতরের দিকে গর্ত হয়ে যাওয়া নখ। একে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় বলা হয় কয়লোনিকিয়া (Koilonychia), যা আয়রনের অভাবজনিত অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতার লক্ষণ হতে পারে।

আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতার লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। আপনি রক্তশূন্যতায় ভুগছেন কি না তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষাই যথেষ্ট।

ID: 472

Context: আয়রনের অভাব | ভাইরাল ইনফেকশান

Question: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা কেন হয়?

Answer:

গর্ভাবস্থায় আয়রনের অভাবজনিত অ্যানিমিয়া খুব কমন। বেশিরভাগ গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে দেখা যায়, ডায়েটে যদি আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের পরিমাণ চাহিদার তুলনায় কম থাকে, তাহলে সেটাই রক্তশূন্যতার পেছনে দায়ী।পিরিয়ড বা মাসিকের সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের কারণে আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা হওয়াও বেশ কমন। নির্দিষ্ট ঔষধ সেবনের মাধ্যমে মাসিকের সময়ের ভারী রক্তপাতের চিকিৎসা করা যায়।পুরুষ ও মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া নারীদের ক্ষেত্রে আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা পাকস্থলী বা অন্ত্রে রক্তপাত হওয়ার একটি লক্ষণ হতে পারে। এ ধরনের রক্তপাতের অন্যতম কারণগুলো হলো—

\* নন স্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি ড্রাগস (NSAIDs) সেবন। যেমন: আইবুপ্রোফেন ও অ্যাসপিরিন ঔষধ।

\*গ্যাস্ট্রিক আলসার

\*প্রদাহের কারণে বৃহদান্ত্র তথা কোলন ফুলে যাওয়া (Colitis)

\* খাদ্যনালীর প্রদাহ (Esophagitis)

\* পাইলস বা অর্শ

\* পাকস্থলী বা অন্ত্রের ক্যান্সার (তুলনামূলকভাবে বিরল)অন্য যেকোনো কারণে শরীর থেকে রক্তপাত হলে তা থেকেও শরীরে রক্তশূন্যতা দেখা দিতে পারে।

ID: 473

Context: আয়রনের অভাব | প্রস্টাইটিস

Question: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা সনাক্ত করার উপায় কি?

Answer:

আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা সনাক্ত করতে, ডাক্তারের কাছে যাওয়ার পরে তিনি রোগীর জীবনধারা ও রোগ-বালাইয়ের ইতিহাস সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করবেন। রক্তশূন্যতার পেছনের কারণ স্পষ্ট না হলে তিনি কিছু পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। এসব পরীক্ষার উদ্দেশ্য লক্ষণগুলোর কারণ নির্ণয় করা।

প্রয়োজনে রোগীকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা হতে পারে।রক্তশূন্যতা সনাক্তের জন্য দেওয়া কিছু রক্ত পরীক্ষাডাক্তার আপনাকে প্রথমে ‘ফুল ব্লাড কাউন্ট’/’কমপ্লিট ব্লাড কাউন্ট’ নামের পরীক্ষা করাতে দিবেন; এটি সিবিসি নামে অধিক পরিচিত। এই পরীক্ষার মাধ্যমে আপনার রক্তে লোহিত রক্তকণিকার পরিমাণ স্বাভাবিক কি না তা জানা যাবে। পরীক্ষাটি করানোর আগে আপনার কোনো বিশেষ প্রস্তুতি নেওয়ার প্রয়োজন নেই।সব ধরনের রক্তশূন্যতার মধ্যে আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতাই সবচেয়ে কমন। অন্য কোনো কারণে (যেমন: ভিটামিন বি ১২ অথবা ফোলেট এর অভাবে) রক্তশূন্যতা হচ্ছে কি না তা দেখার জন্যও সিবিসি পরীক্ষাটি বেশ কার্যকর।

ID: 474

Context: আয়রনের অভাব | টেস্টিকুলার সোয়েলিং

Question: আয়রনের অভাবজনিত রক্তশূন্যতা দূর করার উপায়

Answer:

রক্তশূন্যতার কারণ সনাক্ত হওয়ার পরে ডাক্তার কারণ অনুযায়ী রক্তশূন্যতা দূর করার সঠিক চিকিৎসা নির্ধারণ করবেন।রক্তশূন্যতার ঔষধ পরীক্ষার রিপোর্টে যদি লোহিত রক্ত কণিকার পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে কম আসে, তাহলে ডাক্তার শরীরের আয়রনের ঘাটতি পূরণ করার জন্য আয়রন ট্যাবলেট বা বড়ি সেবনের পরামর্শ দিবেন এবং আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ার নিয়ম বলে দিবেন।এই ঔষধগুলো আপনাকে প্রায় ৬ মাস সেবন করতে হবে। ঔষধ খাওয়ার পরপর কমলালেবুর রস বা লেবুর সরবত খেলে তা আপনার শরীরকে আয়রন শোষণে সহায়তা করতে পারে।

আয়রন ট্যাবলেট সেবনের ফলে কারো কারো ক্ষেত্রে কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে হতে পারে। যেমন—

\*কোষ্ঠকাঠিন্য কিংবা পাতলা পায়খানা

\* পেট ব্যথা

\*বুক জ্বালাপোড়া করা বা গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা (অ্যাসিডিটি)

\*বমি বমি ভাব

\* কালচে পায়খানা। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণের জন্য, আয়রন ট্যাবলেট খাবারের সাথে অথবা খাওয়ার ঠিক পরপরই সেবন করার চেষ্টা করুন। তবে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলেও এই ঔষধ সেবন করা চালিয়ে যাওয়া খুব জরুরি।চিকিৎসার মাধ্যমে রক্তে আয়রনের পরিমাণ স্বাভাবিকে ফেরত আসছে কি না জানতে, ডাক্তার চিকিৎসা শুরু হওয়ার পরবর্তী কয়েক মাসে পুনরায় রক্ত পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারেন।

আয়রন ট্যাবলেট সংরক্ষণে সতর্কতাঃ

আয়রন ট্যাবলেট শিশুদের হাতের নাগালের বাইরে রাখুন। শিশুদের ক্ষেত্রে এই ঔষধের ওভারডোজ হলে, অর্থাৎ মাত্রাতিরিক্ত আয়রন ট্যাবলেট সেবন করে ফেললে—তা জীবনঘাতী হতে পারে।রক্তশূন্যতার ঘরোয়া চিকিৎসা ও খাবারযদি খাবারের তালিকায় আয়রনযুক্ত খাবারের অভাব রক্তশূন্যতার পেছনে আংশিকভাবে দায়ী থাকে, তাহলে ডাক্তার আয়রনসমৃদ্ধ কিছু খাবার বেশি করে খাওয়ার পরামর্শ দিবেন।রক্তশূন্যতা দূর করার জন্য যেসব খাবার বেশী পরিমাণে খেতে হবে।

\* গাঢ় সবুজ শাকসবজি যেমন: পালংশাক, কচুশাক, করলা, পটল ও কাঁচকলা।

\* অধিক আয়রনযুক্ত শস্যদানা, ফর্টিফাইড‌ সিরিয়াল (Cereals) ও পাউরুটি,

\* মাংস,

\* ডাল জাতীয় খাবার (শিম, মটরশুঁটি ও বিভিন্ন ধরনের ডাল)

রক্তশূন্যতা দূর করতে যেসব খাবার এড়িয়ে চলতে হবে নিচের তালিকায় খাবার ও পানীয়গুলো বেশি খেলে এগুলো শরীরের আয়রন শোষণের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়—

\* চা ও কফি

\* দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার

\* ফাইটিক এসিড (Phytic Acid) সমৃদ্ধ খাবার। যেমন: গোটা বা হোলগ্রেইন খাদ্যশস্য (Wholegrain Cereals)। এগুলো অন্যান্য খাবার ও ঔষধ থেকে শরীরের আয়রন শোষণের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।প্রতিদিনকার খাবারের তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত করতে না পারলে একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

ID: 533

Context: প্রেগন্যান্সি টেস্ট | অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি

Question: মিলনের কতদিন পর প্রেগন্যান্সি টেস্ট করতে হয়?

Answer:

আপনার যদি কোনো মাসের পিরিয়ড বাদ যায় এবং আপনি যদি এর আগের সময়ে অনিরাপদ সহবাস করে থাকেন, অর্থাৎ কোনো জন্মনিরোধক (কনডম, পিল বা বড়ি, ইনজেকশন) ব্যবহার না করে সহবাস করে থাকেন, সেক্ষেত্রে যখনই দেখবেন যে নির্দিষ্ট তারিখে পিরিয়ড শুরু হয়নি তখনি আপনি প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে নিতে পারেন।

পিরিয়ড শুরু হওয়ার সম্ভাব্য তারিখটি জানা না থাকলে অনিরাপদ সহবাসের কমপক্ষে ২১ দিন পরে টেস্ট করেও আপনি জেনে নিতে পারবেন আপনি গর্ভধারণ করেছেন কি না। এ ছাড়া আজকাল অনেক উন্নত প্রেগন্যান্সি টেস্ট কিট পাওয়া যায়, যার সাহায্যে গর্ভধারণের নয় দিন পরেই আপনি গর্ভবতী হয়েছেন কি না তা জানা সম্ভব।

ID: 536

Context: প্রেগন্যান্সি টেস্ট | পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার

Question: মাসিক মিস হওয়ার কত দিন পর প্রেগন্যান্ট বোঝা যায়?

Answer:

মাসিক মিস হওয়ার প্রথম দিনই আপনি প্রেগন্যান্সি টেস্ট করতে পারেন। সাধারণত মাসিক মিস হওয়ার প্রথম দিনেই আপনি গর্ভবতী কি না তা জানা যায়। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে আপনার প্রস্রাবে হরমোনের পরিমাণ কম থাকতে পারে। এমনটা হলে আপনি গর্ভবতী হলেও টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ আসতে পারে। তাই মাসিক মিস হওয়ার প্রথম দিন টেস্ট করার পর ফলাফল নেগেটিভ আসলে আপনি কয়েকদিন পর আবার টেস্ট করতে পারেন।

ID: 1005

Context: প্রসব পরবর্তী সহবাস | পেইরোনিস ডিজ়িজ

Question: সন্তান জন্মদানের পর সহবাস এর সময় নেওয়ার কারণ কী?

Answer:

বেশ কিছু কারণেই সন্তান জন্মদানের পর স্বাভাবিক দাম্পত্য সম্পর্কে ফিরতে নতুন মা-বাবা কিছুটা সময় নেন। বেশিরভাগ সময়ই সন্তান জন্মদানের পর পরই নবজাতককে নিয়ে ব্যস্ততার কারণেই হয়তো আপনার মনে সহবাস নিয়ে তেমন চিন্তা আসে না।বেশ কিছু কারণেই সন্তান জন্মদানের পর স্বাভাবিক দাম্পত্য সম্পর্কে ফিরতে নতুন মা-বাবা কিছুটা সময় নেন। বেশিরভাগ সময়ই সন্তান জন্মদানের পর পরই নবজাতককে নিয়ে ব্যস্ততার কারণেই হয়তো আপনার মনে সহবাস নিয়ে তেমন চিন্তা আসে না।তবে এসময় আপনার সঙ্গীর সাথে অন্তরঙ্গ হওয়ার বিষয়েও কিছুটা পরিকল্পনা করা উচিত। নয়তো পরবর্তীতে কষ্টদায়ক ও আনন্দহীন সহবাস আপনার ও আপনার সঙ্গীর মাঝে সমস্যা তৈরি করতে পারে।

ID: 1006

Context: প্রসব পরবর্তী সহবাস | পেনিস ডিসঅর্ডার

Question: প্রসব এর কতদিন পর থেকে সহবাস করতে হয়?

Answer:

সন্তান জন্মদানের পর ঠিক কখন থেকে সহবাস করতে হবে এর কোনো ধরা বাঁধা নিয়ম নেই। তবে সাধারণত ডেলিভারির পর ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত সহবাস থেকে বিরত থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়।[১] অধিকাংশ দম্পতি ডেলিভারির আট সপ্তাহের মধ্যে পুনরায় সহবাস শুরু করেন।[২] তবে আপনি চাইলে চার থেকে ছয় সপ্তাহ পর পরই সহবাস শুরু করতে পারেন।সন্তান জন্মদানের পর কখন আপনি মনে করবেন আপনি সহবাসের জন্য তৈরি এটি অনেকটাই আপনার উপর নির্ভর করছে। সদ্য নবজাতকের যত্ন নিয়ে আপনার ক্লান্তিবোধ হতে পারে। ক্লান্তির ফলে অনেকসময় সহবাসের ইচ্ছে আসে না আর। এক্ষেত্রে আপনার শরীর গর্ভধারণ ও ডেলিভারিজনিত পরিবর্তন থেকে সেরে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

ID: 1007

Context: প্রসব পরবর্তী সহবাস | প্র্রিয়াপিজম

Question: সহবাসের ওপর সন্তান জন্মদানের প্রভাব পরে?

Answer:

প্রথমবার সন্তান জন্মদানের তিনমাস পর্যন্ত সহবাস করতে গেলে আপনার বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে।[৩] তবে সময়ের সাথে সাথে সব ঠিকও হয়ে যায়। প্রায় ছয় মাসের মধ্যেই সব সমস্যা অনেকটাই কমে যায়। ডেলিভারির পর পর সহবাস করতে গেলে যেসব সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন—

১. যোনিপথ বা যৌনাঙ্গ শুষ্ক হয়ে যাওয়াডেলিভারির পর হরমোনের তারতম্যের কারণে আপনার যৌনাঙ্গ বা যোনিপথ বেশ শুষ্ক অনুভূত হতে পারে। যোনিপথ বা যৌনাঙ্গ শুষ্ক হয়ে যাওয়ায় সহবাসের সময় আপনার ব্যথা হতে পারে। বিশেষ করে যেসব মায়েরা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ান তাদের ক্ষেত্রে এ সমস্যাটি বেশি হতে পারে। কারণ তাদের ক্ষেত্রে মেয়েদের সেক্স হরমোন ইস্ট্রোজেনের পরিমাণ অনেক কমে যায়। এ ইস্ট্রোজেন হরমোনই যোনিপথের প্রাকৃতিক লুব্রিকেন্ট নির্গত করতে কাজ করে।

২. যোনিপথের ত্বক পাতলা হয়ে যাওয়াসিজারিয়ান সেকশনের ফলে এবং হরমোনাল কারণে আপনার যোনিপথের ত্বক পাতলা হয়ে যেতে পারে। এর ফলে সহবাসের সময় আপনার যোনিপথ ছিঁড়ে যাওয়ার প্রবণতা হতে পারে।

৩. যোনিপথের পেশীর স্থিতিস্থাপকতা কমে যাওয়াআপনার যদি নরমাল, অর্থাৎ ভ্যাজাইনাল ডেলিভারি হয়, সেক্ষেত্রে আপনার ডেলিভারির সময় যোনিপথের পেশিগুলো অনেক প্রসারিত হয়ে যায়। এসব পেশির স্থিতিস্থাপকতা কমে আসে। এতে করেও আপনার সহবাসের সময় অস্বস্তি হতে পারে।

৪. দুর্বল লাগা ও যৌন ইচ্ছা কমে যাওয়াসন্তান জন্মদানের পর নবজাতকের যত্ন করতে গিয়ে অনেক মা সঠিকভাবে ঘুমানো এবং বিশ্রামের সুযোগ পান না। এতে করে ক্লান্তি থেকে আপনার দুর্বল লাগতে পারে এবং এটি আপনার যৌন ইচ্ছাকেও প্রভাবিত করতে পারে।

৫. এপিসিওটমি ও সিজারের ফলে কাটাছেঁড়া থেকে ব্যথা হওয়াআপনার এপিসিওটমি অথবা সিজারিয়ান সেকশন করা হলে ক্ষতস্থানের ব্যথার কারণে সহবাসের প্রতি ভীতি তৈরি হতে পারে। আবার নরমাল ডেলিভারি হলে আপনার যৌনাঙ্গ ও যোনিপথে ক্ষত থাকতে পারে। এটিও আপনার সহবাসকে প্রভাবিত করতে পারে।

৬. পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশনসন্তান জন্মদানের পর আপনার শরীরে বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। ডেলিভারির পর পরই গর্ভাবস্থার আগের সময়ের মতো শারীরিক গঠন পুরোপুরি ফিরে আসেনা। এমনকি ফিরে আসলেও সেটি বেশ সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। অনেক মা মনে করে থাকেন তার সঙ্গীর হয়তো তাকে আর আকর্ষণীয় মনে হচ্ছে না। এর ফলে অনেকে পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশনে ভুগেন। এটিও আপনার সহবাসকে প্রভাবিত করতে পারে।আপনার পোস্ট পার্টাম ডিপ্রেশনের কারণে নিচের লক্ষণগুলো দেখা গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন—

\* ভয়াবহ মুড সুইং

\* খাবারে অরুচি

\* অনেক বেশি ক্লান্তি

\* নিজের বা সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা ও প্রবণতা

ID: 1008

Context: প্রসব পরবর্তী সহবাস | পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ

Question: ডেলিভারির পর সহবাস করার সময় আপনার কি কি সমস্যা হতে পারে?

Answer:

ডেলিভারির পর সহবাস করার সময় আপনার যে বিষয়টি নিয়ে না ভাবলেই নয়, সেটি হলো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি।সন্তান জন্মদানের পর পরই আপনি পুনরায় গর্ভধারণ করে ফেলতে পারেন। এক্ষেত্রে দুই সন্তানের মাঝের বিরতি ১৮ মাসের কম বা ৫৯ মাসের বেশি হলে আপনার গর্ভধারণজনিত বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে।[৮] তাই বিশেষজ্ঞ মতে, একবার প্রসবের পর পুনরায় গর্ভধারণের আগে কমপক্ষে ১৮ মাস অপেক্ষা করা উচিত।[৯]কাজেই দুই সন্তানের মাঝে কমপক্ষে ১৮ মাস সময় নিন এবং সন্তান জন্মদানের পর প্রতিবার সহবাসের সময় যেকোনো একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।পড়ুন: ডেলিভারির পর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ।

ID: 1009

Context: প্রসব পরবর্তী সহবাস | জরায়ুর ইনফেকশান

Question: ডেলিভারির পর সহবাস শুরু করার আগে কি ধরনের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত?

Answer:

পারস্পরিক বোঝাপড়া এবং সহজ কিছু উপায় অবলম্বন করে ডেলিভারির পর পর নতুন করে সহবাস আপনার ও আপনার সঙ্গীর জন্য আনন্দদায়ক করতে পারেন। এজন্য নিচের পরামর্শগুলো অবলম্বন করুন—

১. ধীরে ধীরে এগোন: সন্তান জন্মদানের সাথে সাথেই আপনার শরীর আবার আগের মতো হয়ে উঠে না। কাজেই সময় নিন। সহবাসের আগে অন্তরঙ্গভাবে সময় কাটান। একে অপরকে স্পর্শ করুন।

২. ফোরপ্লে বাড়ান: কৃত্রিম কিছু ব্যবহারের আগে আপনার নিজের শরীরকে প্রাকৃতিক লুব্রিকেন্ট তৈরি করতে দিন। ফোর প্লে করুন।

৩. লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন: ডেলিভারির পর কিছুদিনের মধ্যেই আপনার শরীরের হরমোন আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে। তারপরও লুব্রিকেন্ট কিছুটা সাহায্য করতে পারে। এক্ষেত্রে তেল ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট এড়িয়ে চলুন। এটি কনডমের ক্ষতি করতে পারে। এর পাশাপাশি এটি যৌনাঙ্গর সংবেদনশীল জায়গায় অস্বস্তি তৈরি করতে পারে। এসময় পানিজাতীয় বা ওয়াটার বেইসড লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করতে পারেন।

৪. নিজেদের জন্য সময় বের করুন: সন্তানের যত্ন নিতে গিয়ে হয়তো আপনারা নিজেদের জন্য সময় করতে পারেন না। এক্ষেত্রে নিজেদের জন্য একান্ত সময় বের করুন। যেমন, বাচ্চা যখন ঘুমিয়ে পড়ে বা ঘুমানো শুরু করে সেসময় নিজেদের সময় দিন। এসময় তাড়াহুড়ো থেকে বিরত থাকুন।

৫. আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন: সহবাস নিয়ে আপনার কোনো সমস্যা হলে প্রথমেই সঙ্গীর সাথে খোলামেলা কথা বলুন। আপনি কেমন বোধ করছেন, কেমন বোধ করছেন না—সবটাই বলুন। পাশাপাশি আপনি যেন কোনো ধরনের ব্যথা না পান সেদিকেও লক্ষ রাখুন।

৬. পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম করুন: পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম আপনার যোনিপথের মাংসপেশির টোন বা স্থিতিস্থাপকতা আবার আগের মতো করতে সহায়তা করে। পাশাপাশি আপনার সেরে উঠতেও সাহায্য করে। তাই আপনার চিকিৎসক আপনাকে পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়ামের পরামর্শ দিলে, ব্যায়াম করুন।

৭. প্রয়োজনে ব্যথার ঔষধ ব্যবহার করুন: সহবাসের সময় অস্বস্তি বা ব্যথা এড়াতে শুরুতেই প্রস্রাব করে নিন। সহবাসের আগে গরম পানিতে গোসলও করে নিতে পারেন। এ ছাড়াও যোনিপথে ব্যথা হলে নাপা বা প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ ব্যবহার করতে পারেন। সহবাসের পর অনেকের যোনিপথে জ্বালাপোড়া হতে পারে। আপনার যোনিপথ বা যৌনাঙ্গে জ্বালা হলে বরফ বা ঠান্ডা কিছুর সেঁক নিতে পারেন।

৮. নিজের যত্ন নিন: সন্তানের যত্ন নেওয়া বেশ ক্লান্তিকর একটা কাজ। কাজেই এসময় সন্তানের পাশাপাশি নিজেরও যত্ন নিন। এসময় আপনিও পুষ্টিকর খাবার খান এবং নিজে পর্যাপ্ত ঘুমান ও বিশ্রাম নিন।

ID: 1128

Context: যৌনাঙ্গের আঁচিল | শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ

Question: যৌনাঙ্গের আঁচিল কি?

Answer:

যৌনাঙ্গের আঁচিল অথবা জরুল খুবই সাধারণ একটি যৌন সংসর্গিত সংক্রমণ, যা হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের (এইচপিভি) কারণে হয়। অন্যান্য উপর্গের মধ্যে ব্যথা, অস্বস্তি এবং চুলকানি হল এর অন্যতম বৈশিষ্ট। পুরুষ ওমহিলাদের যৌনাঙ্গ অঞ্চলের কাছাকাছি একটি বা একগুচ্ছ আঁচিল দেখা দিতে পারে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের এই সংক্রমণের কবলে পড়ার ঝুঁকি বেশি।

ID: 1129

Context: যৌনাঙ্গের আঁচিল | চোখের নিচের কালো দাগ দূর

Question: যৌনাঙ্গের আঁচিল এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

যৌনাঙ্গের আঁচিল বিভিন্ন রূপে দেখা দিতে পারে। যৌনাঙ্গে আঁচিলের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল:

\* ছোটো, বিক্ষিপ্ত ফোলা ( চামড়ার রঙে অথবা গাঢ় বর্ণ)।

\*যৌনাঙ্গে একগুচ্ছ ফোলা অংশ।

\*কুঁচকির জায়গায় চুলকানি অথবা অস্বস্তি।

\*যৌন মিলনের সময় রক্তপাত ও তার পর ব্যথা।যৌনাঙ্গের আঁচিল যেসব জায়গায় দেখা দেয়:

মহিলাদের ক্ষেত্রে:যোনির ভিতরে।যোনিদ্বার, জরায়ু গ্রীবা, অথবা কুঁচকিতে।

পুরুষদের ক্ষেত্রে:লিঙ্গে।অন্ডথলি, উরু অথবা কুঁচকিতে।উভয় লিঙ্গের ক্ষেত্রেইমলদ্বারের চারপাশে। ঠোঁট, মুখ, জিভ, অথবা গলায়।

ID: 1130

Context: যৌনাঙ্গের আঁচিল | গর্ভধারণ পদ্ধতি

Question: যৌনাঙ্গের আঁচিলএর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

যৌনাঙ্গের আঁচিলের মূল কারণ এইচপিভি সংক্রমণ। এই সংক্রমণ এইচপিভি সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে সুস্থ ব্যক্তির দেহে ছড়িয়ে পড়ে যেসকল উপায়ে:যৌনসঙ্গম (যোনি, মুখ অথবা পায়ু দ্বারা)- এইচপিভি দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় খুব অল্প বয়সে যৌন ক্রিয়ায় সক্রিয় হয়ে উঠলে অথবা একাধিক সঙ্গী বা সঙ্গীনীর সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গ বা এমন কারওর সাথে যৌন মিলন লিপ্ত হওয়া, যার যৌনসঙ্গম সংক্রান্ত ইতিহাস জানা নেই।

প্রসব (সংক্রামিত মায়ের থেকে শিশুর দেহে সংক্রামিত হয়)।

ID: 1131

Context: যৌনাঙ্গের আঁচিল | মাসিক চক্র

Question: যৌনাঙ্গের আঁচিল এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ আংশিকভাবে এই রোগ নির্ণয় করেন শারীরিক পরীক্ষার মাধ্যমে, যার নির্ধারণে পুরো আঁচিলটি বা তার কিছুটা অংশ ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হয় অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নিচে নীচে পরীক্ষার জন্য।চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ নিম্নলিখিত উপসর্গগুলির পরামর্শ দিতে পারেন:

\* পোডোফাইলোটক্সিন (আঁচিলের কোষের বৃদ্ধির রোধ করতে)।

\* ইমিকুইমড (এইচপিভি-র বিরুদ্ধে লড়াইর জন্য শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে)কখনও সখনও কিছু পদ্ধতির অবলম্বন করা হয়, এগুলি হল:ক্রায়োসার্জারি (তরল নাইট্রোজেন) যার দ্বারা আঁচিলকে জমিয়ে দেওয়া হয়।

\*কেটে ফেলা অথবা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে বাদ দেওয়া।

\*ইলেক্ট্রোকটারি (বিদ্যুৎ প্রবাহ) আঁচিল বিনষ্ট করে দেয়।

\*লেজার ট্রিটমেন্ট (লেজার লাইট) আঁচিল নষ্ট করে দেয়।যৌনাঙ্গের আঁচিলের চিকিৎসার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো এইচপিভি সংক্রমণ, যার থেকে সার্ভিকাল এবং যোনির ক্যান্সার হয়।

\*এইচপিভি প্রতিকারে টীকাকরণ আঁচিলের পাশাপাশি ক্যান্সারের ঝুঁকি কম কমাতে সহায়ক।

ID: 1132

Context: গর্ভপাতের পদ্ধতি | জমজ সন্তান

Question: গর্ভপাত হল গর্ভাবস্থার চিকিৎসাগত পরিসমাপ্তির জন্য ব্যবহৃত পরিভাষা, যা চিকিৎসাগতভাবে অথবা অস্ত্রোপচারগতভাবে সম্পাদন করা যেতে পারে। গর্ভপাতের পদ্ধতি যা অনুসরণ করতে হবে এবং নিরাপত্তা গর্ভাবস্থার তিন মাসকালের উপর নির্ভর করে যার মধ্যে পদ্ধতিটি সম্পাদন করা হয়। যত আগে পদ্ধতিটি সম্পাদন করা যায়, ততটা কম এর জটিলতা হয়।

Answer:

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে গর্ভপাত পদ্ধতি নিরাপদ কিন্তু এটার সাথে সাধারণতঃ কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যেমন প্রচণ্ড রক্তপাত, শ্রোণীদেশগত (পেলভিক) খিঁচুনি, বমি বমিভাব, এবং বমি সহগামী হয়। যাই হোক, যদি আপনি অত্যধিক রক্তক্ষয়, জ্বর, এবং চূড়ান্ত ব্যথার মত অধিকতর গম্ভীর উপসর্গগুলো লক্ষ্য করেন, আপনি অবশ্যই আপনার স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞকে অবিলম্বে জানাবেন। গর্ভপাত মহিলাদের ভবিষ্যৎ গর্ভধারণ বা উর্বরতায় প্রভাব ফেলে না, এবং সেজন্য, যতক্ষণ পর্যন্ত এটা একজন প্রশিক্ষিত স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে সম্পাদিত হচ্ছে এটা বেছে নেওয়া মোটেই অনিরাপদ বিকল্প নয়।

ID: 1133

Context: রক্তস্রাব | গর্ভধারণের লক্ষণ

Question: যোনিগত রক্তস্রাবের বিভিন্ন কারণ থাকে যা প্রজনন তন্ত্র বাদে অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত থাকতে পারে। এগুলির মধ্যে মহিলার চিকিৎসাগত অবস্থা, ঔষধ, জরায়ুমধ্যস্থ যন্ত্রসমূহ, রক্তের ব্যাধি, এবং আরও বেশি কিছু থাকতে পারে।

Answer:

যোনিপথ থেকে অস্বাভাবিক রক্তস্রাবকে উপেক্ষা করা উচিত নয় এবং একজন ডাক্তারকে জানানো উচিত কারণ এটা কোনও গুরুতর অন্তর্নিহিত চিকিৎসাগত অবস্থার ইঙ্গিত দিতে পারে। কোনও অস্বাভাবিক যোনিগত রক্তস্রাবের সময়মত রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা মহিলাটির জননতন্ত্রীয় এবং সেই সাথে সাধারণ স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যোনিগত রক্তস্রাবের চিকিৎসা এর অন্তর্নিহিত কারণের উপর নির্ভর করে এবং এর মধ্যে ঔষধ, হরমোন চিকিৎসা, এবং যদি প্রয়োজন হয়, কোনও অস্ত্রোপচারও সামিল হতে পারে। যোনিগত রক্তস্রাবের কারণগুলিকে সাধারণভাবে জননতন্ত্রীয়, আয়াট্রোজেনিক (মেডিক্যাল চিকিৎসার কারণে), এবং পদ্ধতিগত হিসাবে শ্রেণীভুক্ত করা যেতে পারে। বিভিন্ন বয়সের কোঠার মহিলাদের ক্ষেত্রে যোনিগত রক্তস্রাবের কারণ নীচেও ব্যখ্যা করা হয়েছে।

ID: 1159

Context: পেনাইল ইস্ট ইনফেকশন | বেশী বয়সে গর্ভধারণ

Question: পেনাইলস্ট ইনফেকশন কি?

Answer:

ইস্ট এক ধরণের ছত্রাক যা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে বাস করে যেমন ডাইজেস্টিভ ট্র্যাক, মুখে, চামড়াতে এবং জেনিটালসে। লিঙ্গে যখন সাধারণ কমেনসাল ইস্টের অতিবৃদ্ধি হয় তখন পিনাইল ইস্ট সংক্রমণ ঘটে। এই সংক্রমণকে ক্যান্ডিডিয়াসিস বলে, কারণ ক্যানডিডা আলবিকান্স নামক এক জীব এই সংক্রমণটি ঘটায়। ক্যানডিডা সংক্রমণ যে পুরুষদের সুন্নত করা হয়েছে তাদের থেকে যে পুরুষদের সুন্নত করা হয়নি তাদের মধ্যে বেশি দেখা যায় কারণ লিঙ্গত্বকের নিচের ঘাম এবং উষ্ণতা ইস্টের বৃদ্ধিকে সহজ করে তোলে। ৪০ বছর এবং তার বেশি বয়সী পুরুষদের মধ্যে ক্যানডিডা হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি।

এই রোগের প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি?

পিনাইল ইস্ট সংক্রমণের ফলে লিঙ্গের নিচের অংশে নিম্নলিখিত উপস্বর্গগুলি দেখা যায়, যেমন:

\* বেদনাদায়ক ফুসকুড়ি।

\* স্কেলিং বা খসখসে চামড়া।

\* লালভাব।লিঙ্গের মাথায় চুলকানিযুক্ত ফুসকুড়ি হলো সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ যা পুরুষরা অনুভব করে।

এই রোগের প্রধান কারণ কি?

নিম্নলিখিত কারণগুলির জন্যই ইস্টের অতিবৃদ্ধি হয় এবং সেই কারণেই পিনাইল ইস্ট সংক্রমণ ঘটে, যেমন

\* আর্দ্র বা উষ্ণ অবস্থা।

\* একটি দুর্বল ইমিউন সিস্টেম।

\* অ্যান্টিবায়োটিকস( কারণ তারা সুস্থ ব্যাকটেরিয়াকে মারতে পারে , যা ইস্টের বৃদ্ধিকে দমন করতে সাহায্য করে)।

যেসব ব্যক্তির এইচআইভি সংক্রমণ এবং ডায়াবেটিস এর মতন রোগ আছে , তাদের মধ্যে

\* ইস্ট সংক্রমণের বিকাশের সম্ভাবনা বেশি।

\* সুগন্ধযুক্ত সাবান বা শাওয়ার জেল ব্যবহার করলে, ত্বকে চুলকানি হতে পারে এবং ক্যান্ডিডার সংখ্যাবৃদ্ধির ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

\* একজন মহিলা, যার যোনিতে ইস্ট সংক্রমণ রয়েছে তার সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌনমিলন।

ID: 1160

Context: পেনাইল ইস্ট ইনফেকশন | পুরুষের বন্ধ্যাত্ব

Question: পেনাইল ইস্ট ইনফেকশন এর লক্ষন ও চিকিৎসা কি?

Answer:

আপনার চিকিৎসক নিম্নলিখিত পদ্ধতির মাধ্যমে পিনাইল ইস্ট সংক্রমণের নির্ণয় করবেন:

\* আপনার চিকিৎসার ইতিহাস এবং উপসর্গগুলি নোট করবেন।

\* একটি শারীরিক পরীক্ষা করবেন।

\* লিঙ্গের স্ক্র্যাপিংয়ের (তরল বা টিস্যুর নমুনা) পরীক্ষা।

পিনাইল ইস্ট সংক্রমণের জন্য উপলব্ধ চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি নিচে দেওয়া হলো:

\* অ্যান্টি-ফাঙ্গাল ক্রিম বা লোশন।

\* ওষুধযুক্ত সাপোজিটরিস।

\* যেসব ব্যক্তি দুর্বল ইমিউনিটির কারণে সংক্রমণের দ্বারা আক্রান্ত হয় তাদের জন্য মৌখিক অ্যান্টি-ফাঙ্গাল ওষুধ।এই ওষুধগুলির বেশিরভাগই ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়, যা প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারা যাবে।

এই সব ওষুধগুলি ব্যবহার করার পরেও যদি সংক্রমণ থেকে যায়, তাহলে আপনার ডাক্তার অ্যান্টিফাঙ্গাল ওষুধ দীর্ঘসময় ধরে ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে পারেন।

ID: 1161

Context: পেনাইল ক্যান্সার | মহিলার বন্ধ্যাত্ব

Question: পেনাইল ক্যান্সার কি?

Answer:

পেনাইল ক্যান্সার একটি রোগ, যাতে পেনিস বা লিঙ্গের টিস্যুতে ম্যলিগন্যান্ট বা ক্যান্সারযুক্ত কোষগুলির অনিয়ন্ত্রিতভাবে সংখ্যাবৃদ্ধি হয়। এটি একটি বিরল ধরণের ক্যান্সার, যা চল্লিশোর্ধ্ব পুরুষদের মধ্যে দেখা যায়। সুন্নত বা খৎনা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয় আর তাই মুসলমান এবং ইহুদি পুরুষদের মধ্যে পেনাইল ক্যান্সার সাধারণ ব্যাপার নয়। এর সঙ্গে জড়িত কোষের ওপর ওপর ভিত্তি করে পেনাইল ক্যান্সারকে বিভিন্ন প্রকারে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়। লিঙ্গের ত্বককে আক্রান্ত করা ক্যান্সারকে লিঙ্গের মেলানোমা বলা হয়।

ID: 1162

Context: পেনাইল ক্যান্সার | বন্ধ্যাত্ব

Question: পেনাইল ক্যান্সারএর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি?

Answer:

লিঙ্গ স্পর্শ করলে অস্বাভাবিক বৃদ্ধি বা পিণ্ড অনুভব করা পেনাইল ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণগুলির মধ্যে একটি। অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে রক্তপাত অথবা অনবরত দুর্গন্ধযুক্ত স্রাবের নির্গমন, যা একসঙ্গে অনেক সপ্তাহ চলার পরও সারে না, লিঙ্গের মাথায় ফুসকুড়ি, লিঙ্গের গায়ে ঘা বা অনিয়মিত ক্ষত অথবা অস্বাভাবিকভাবে লিঙ্গে ব্যথা। রোগ যত মাথাচাড়া দেয় এইসব উপসর্গের সঙ্গে স্পষ্ট কারণ ছাড়া ওজন হ্রাস, ক্লান্তি এবং প্রস্রাবে সমস্যা দেখা দেয়।

ID: 1163

Context: পেনাইল ক্যান্সার | গর্ভ পাত

Question: পেনাইল ক্যান্সার এর প্রধান কারণ কি?

Answer:

পেনাইল ক্যান্সার হওয়ার নির্দিষ্ট কারণ পুরোপুরি বোঝা যায়নি; তবে এই রোগের প্রবণতা বৃদ্ধি করে এমন কিছু ঝুঁকিপূর্ণ কারণ হলো ধূমপান এবং ফিমোসিস হওয়া, এই অবস্থায় লিঙ্গের ফোরস্কিন বা উপরের চামড়া লিঙ্গের মাথায় আটকে যায়, আর তাতে লিঙ্গে বারবার সংক্রমণের প্রবণতা সৃষ্টি হয় এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি বেড়ে যায়। অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে বার্ধক্য, লিঙ্গে আঘাত এবং যৌনাঙ্গে আঁচিল হওয়ার ইতিহাস।

ID: 1164

Context: পেনাইল ক্যান্সার | গর্ভধারণ পদ্ধতি

Question: পেনাইল ক্যান্সার কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

সাধারণ চিকিৎসকের কাছে চিকিৎসা করানোর পরেও উপরের উল্লেক্ষিত কোনও একটি উপসর্গও যদি না সারে, তাহলে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির একজন বিশেষজ্ঞ বা ইউরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া উচিত, তিনি বিস্তারিতভাবে পরীক্ষা এবং অনুসন্ধান করে দেখবেন।

প্রাথমিক এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অনুসন্ধানের মধ্যে একটি হল লোকাল বায়োপসি করানো। বায়োপসিতে আক্রান্ত অঙ্গ থেকে নমুনা সংগ্রহ করা হয় এবং তা অণুবিক্ষণ যন্ত্রের তলায় পরীক্ষা করা হয় ক্যান্সার কোষ অথবা অন্যান্য রোগের উপস্থিতি জানার জন্য। একবার বায়োপসি হয়ে যাওয়ার পর একগোছা স্ক্যান করানো হয়, যেমন - ক্যান্সারের সঠিক বিস্তার এবং সীমা জানার জন্য পিইটি স্ক্যান বা সিটি স্ক্যানের পরামর্শ দেওয়া হয়। এইভাবে, লসিকা গ্রন্থির সংযুক্তি, বিস্তার এবং সাধারণ টিস্যুর ওপর ক্যান্সারের আক্রমণের প্রবলতার ওপর ভিত্তি করে ক্যান্সারকে স্টেজ বা পর্যায় নির্ধারণ করা হয়। স্টেজ ক্যান্সারের সম্পর্কে পূর্বানুমান এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির আরোগ্য লাভের সম্ভাবনার স্পষ্ট ধারণা পেতে সাহায্য করে।

আক্রান্ত অংশের আকার এবং ক্যান্সারের বিস্তারের ওপর ভিত্তি করে চিকিৎসা নির্ভর করে। লিঙ্গের মাথার টিউমারের জন্য এবং তা লিঙ্গত্বকের মধ্যেই সীমিত হয়, ওই অংশটি বাদ দিতে লেজার সার্জারি করা হয়। তারপর স্কিন গ্রাফ্ট বসানো হয়। ক্যান্সারের উচ্চ পর্যায়ে চিকিৎসা পদ্ধতিগুলির মধ্যে রয়েছে কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি এবং সার্জারি।

ID: 1234

Context: ভালভাইটিস | গর্ভবতী অবস্থায় যৌনমিলন

Question: ভালভাইটিস কি?

Answer:

ভালভাইটিস হল নারী যৌনাঙ্গের অংশে উপস্থিত যোনিকে ঢেকে রাখা চামড়ার ভাঁজযুক্ত ছোটো আস্তরণ, ভালভা বা যোনিদ্বারের প্রদাহ। এটি কোন রোগ নয়, বরং এটি শরীরের অন্তর্নিহিত বিভিন্ন সম্ভাব্য সমস্যার একটি উপসর্গ।

ID: 1235

Context: ভালভাইটিস |

Question: এর সঙ্গে যুক্ত প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

ভালভাইটিসের সাথে যুক্ত চিকিৎসাগত লক্ষণ ও উপসর্গগুলি হল:

\* যোনিমুখের অঞ্চলে লালচেভাব, ব্যথাভাব, এবং ফোলাভাব।

\* তীব্র চুলকানি।

\* স্বচ্ছ তরলপূর্ণ যন্ত্রণাদায়ক ফোস্কা।

\* যোনিদ্বারের উপরে আঁশের মতো এবং পুরু সাদা ছোপ।

\* যোনিদ্বারের সংবেদনশীলতা।

\* প্রস্রাবের সময় ব্যথা।

ID: 1236

Context: ভালভাইটিস | প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্ম দেওয়ার কারণ

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

ভালভাইটিসের কারণ হতে পারে:

\* একাধিক যৌনসঙ্গী থাকা।

\* অসুরক্ষিত যৌনসঙ্গম।

\* গ্রুপ এ বিটা-হিমোলাইটিক স্ট্রেপ্টোকক্কাস, হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা, শিগেলা এবং ক্যানডিড অ্যালবিকানসের দ্বারা ব্যাকটেরিয়া ঘটিত সংক্রমণ।

\* সুগন্ধি অথবা রঞ্জকযুক্ত টয়লেট পেপারের ব্যবহার।

\* চড়া গন্ধওয়ালা অথবা কড়া রাসানিক মেশানো সাবানের ব্যবহার।

\* কাপড় কাচার সাবানের অবশিষ্টাংশ অন্তর্বাসে রয়ে যাওয়া এবং যোনিদ্বারের সংস্পর্শে আসা।

\* ভ্যাজাইনাল স্প্রে/ স্পারমিসাইডস।

\* অমসৃণ প্রকৃতির নির্দিষ্ট কিছু পোশাক।

\*ক্লোরিনযুক্ত জলে সাঁতারের মতো ক্রীড়ায় অংশ নেওয়া।

\* এগজিমা এবং সোরাইসিসের মতো চর্মরোগের ইতিহাস।

ID: 1237

Context: ভালভাইটিস | সুস্থ সন্তান জন্মদানের ঊপায়

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

ভালভাইটিসের রোগ নির্ণায়ক মূল্যায়নের মধ্যে রয়েছে বিস্তারিত চিকিৎসাজনিত ইতিহাস, শ্রোণী অঞ্চল ও যৌনাঙ্গের অংশের শারীরিক পরীক্ষা। ল্যাবরেটরি টেস্টের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত কমপ্লিট ব্লাড কাউন্ট (সিবিসি), মূত্র পরীক্ষা, এবং প্যাপ স্মিয়ার টেস্ট (সারভিক্স বা জরায়ু মুখের কোষের পরীক্ষার জন্য ব্যবহৃত) করা হয় পরিবর্তন অথবা প্রদাহের/সংক্রমণের উপস্থিতি সনাক্ত করার জন্য। বয়স, রোগের কারণ, রোগের প্রবলতা, এবং নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের প্রতি সহন ক্ষমতা সহ বিভিন্ন ফ্যাক্টর বা কারকের উপর ভালভাইটিসের চিকিৎসা নির্ভর করে। চিকিৎসায় কর্টিসোন ও টপিকাল অ্যান্টি-ফাংগাল এজেন্ট ব্যবহার সহ টপিকাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি এজেন্ট প্রয়োগ করা হয়।

অ্যাট্রোফিক ভ্যাজাইনাইটিসের ক্ষেত্রে, যেখানে ভালভাইটিস একমাত্র রোগ নির্ণায়ক, টপিকাল এস্ট্রেজেনের মিশ্রণও ব্যবহার করা যেতে পারে।স্বযত্নের উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে অস্বস্তি সৃষ্টিকারী উপাদান থেকে দূরে থাকা, ব্যক্তিগত স্বচ্ছতা সুনিশ্চিত করা, দিনে একাধিকবার যৌনাঙ্গ ধোয়া, সুঁতির অন্তর্বাস পরা এবং আক্রান্ত স্থানটি শুকনো রাখা জরুরি।

ID: 1238

Context: ভালভাইটিস | প্রসব বেদনা

Question: ভালভাইটিসের প্রতিরোধক ব্যবস্থাগুলো কি?

Answer:

\* লঘু্প্রকারের সাবান ব্যবহার।

\* সুগন্ধিত/ রঞ্জকযুক্ত টয়লেট পেপার ব্যবহার এড়ানো এবং যৌনাঙ্গ সামনে থেকে পিছনের দিক পর্যন্ত মোছা।

\*নফোম, জেলি ইত্যাদিক মতো বাহ্যিক উত্তেজক এবং রাসয়নিকের ব্যবহার এড়িয়ে চলা।

\* শুধুমাত্র সুতির জামাকাপড় এবং অন্তর্বাস ব্যবহার করা।

\* ক্লোরিন মেশানো সুইমিং পুলের জলের সংস্পর্শে দীর্ঘক্ষণ না থাকা।

ID: 1239

Context: ভাইরাল ইনফেকশান | সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা

Question: ভাইরাল ইনফেকশান কি?

Answer:

যখন শরীরের স্বাস্থ্যবান কোষগুলোতে ভাইরাস আক্রমণ করে এবং নিজেদের সংখ্যাবৃদ্ধি করে তখন ভাইরাস ইনফেকশন হয়। এই ভাইরাস স্বাস্থ্যবান কোষগুলোর ক্ষতি করতে পারে, পরিবর্তন করতে পারে বা এমনকি মেরেও ফেলতে পারে এবং যদি আপনার এই ভাইরাসগুলির সাথে লড়াই করার জন্য শক্তিশালী প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা না থাকে তবে এটা আপনাকে সহজেই অসুস্থ করতে পারে। সাধারণত যকৃৎ, শ্বাসনালী এবং রক্ত এই ভাইরাসের দ্বারা আক্রান্ত হয়। কিছু কিছু ভাইরাস মারাত্বক অসুস্থতা ঘটায় যেমন, ইবোলা এবং স্মলপক্স।

ID: 1240

Context: ভাইরাল ইনফেকশান | সন্তান জন্মদান পদ্ধতি

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

ভাইরাল ইনফেকশনের লক্ষণ ও উপসর্গগুলো হল:

\* পেশীতে ব্যথা।

\* হাঁচি।

\* সর্দি।

\* জ্বর।

\* কাশি

\* গলায় ক্ষত।

\* ক্লান্তি।

\* মাথাব্যথা।ভাইরাল ইনফেকশনের লক্ষণ ও উপসর্গগুলো যে ভাইরাস ইনফেকশন সৃষ্টি করেছে তার ধরনের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

ID: 1241

Context: ভাইরাল ইনফেকশান | মাাসিক চলাকালীন বুকে ব্যাথা

Question: এর প্রধান কারণগুলো কি কি?

Answer:

ভাইরাল ইনফেকশনের কারণগুলো হল:

\* একজন অসুস্থ ব্যক্তির হাঁচি বা কাশি থেকে ইনফেকশন ছড়িয়ে পড়ে।

\* একজন অসুস্থ ব্যক্তির হাত বা টিস্যু, জামাকাপড় ইত্যাদি ব্যবহৃত জিনিসগুলির সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে।

\* মলের মত দূষিত পদার্থের সংস্পর্শের মাধ্যমে।

\* ন্যাপিস, টয়লেটের হাতল, খেলনা এবং কলের মত দূষিত জিনিসের সাহায্যে ইনফেকশনের সাথে পরোক্ষ যোগাযোগের মাধ্যমে।

\* দূষিত জল অথবা খাবার গ্রহণের মাধ্যমে।

\* হাইপোডারমিক সুঁচ বা যৌনমিলনের দ্বারা সংক্রামিত ব্যক্তির শরীরের তরল পদার্থের সংস্পর্শে এসে।

\* সংক্রামিত পোকামাকড় বা পশুর কামড়ের মাধ্যমে।

\* ধূমপান, মদ্যপান, এবং ড্রাগস সেবনের মত অভ্যাসগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

ID: 1242

Context: ভাইরাল ইনফেকশান | গর্ভ পাত

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

একটা ইমিউনোগ্লোবুলিন রক্তপরীক্ষার দ্বারা ভাইরাল ইনফেকশন নির্ণয় করা হয়। পরীক্ষাতে বিশেষ ইমিউনোগ্লোবুলিনের মাত্রা পরিমাপ করা হয়: আইজিজি, আইজিএম এবং আইজিএ।বেশীরভাগ ভাইরাল ইনফেকশনে আক্রান্ত রোগীদের বিশ্রাম নিতে ও প্রচুর পরিমানে জল খেতে বলা হয়। চিকিৎসক উপসর্গগুলির থেকে মুক্তি পেতে প্যারাসিটামল বা অ্যাস্পিরিন নিতে বলতে পারেন। ইনফ্লুয়েঞ্জার মত কিছু ইনফেকশনের জন্য অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ দিতে পারেন। একটি ভাইরাল ইনফেকশনের জন্য অ্যান্টিবায়োটিকগুলির পরামর্শ দিতে পারেন; তবে, এগুলি ভাইরাল রোগগুলির বিরুদ্ধে অনেক বেশি সুরক্ষা প্রদান করে না।

ID: 1247

Context: ভ্যারিকোসিল | গর্ভবতীর অনিদ্রা

Question: ভ্যারিকোসিল কি ?

Answer:

শুক্রানু নালীর পেম্পিনিফর্ম প্লেক্সাস শিরার (একটি নালী যা পুরুষের অণ্ডকোষকে ধরে রাখে) মধ্যে ফুলে যাওয়াকে ভ্যারিকোসিল বলা হয়। 100 জন পুরুষের মধ্যে, প্রত্যেক 10-15 জনের উপর ভ্যারিকোসিলের প্রভাব পড়ে যা পায়ের শিরায় হওয়া ভ্যারিকোসের মতো।

ID: 1248

Context: ভ্যারিকোসিল | অনিয়মিত মাসিক

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি ?

Answer:

ভ্যারিকোসিলে সাধারণত দেখতে পাওয়া লক্ষণ ও উপসর্গগুলি হলঃ

- অস্বস্তি সৃষ্টি।

- মৃদু ব্যথা।

- স্ক্রটামের শিরার বৃদ্ধি বা মচকে যাওয়া।

- ব্যথা বিহীন টেস্টিকুলার লাম্প।

- স্ক্রটাল ফুলে যাওয়া বা স্ফিত হওয়া।

- বন্ধ্যাত্ব।

- শুক্রানুর সংখ্যা কম হওয়া।

- বিরলভাবে- কোন উপসর্গ দেখা যায় না।

ID: 1249

Context: ভ্যারিকোসিল | সুস্থ সন্তান জন্মদানের ঊপায়

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি ?

Answer:

ভ্যারিকোসিলে প্রধানত শিরার ভাল্বটি ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার জন্য স্পারমেটিক কর্ডের সাথে অল্প রক্ত সঞ্চালিত হয়,যার ফলে শিরাটি ফুলে যায় ও বড় হয়ে যায়। কিডনিতে টিউমারের মতো অবস্থা দেখা দিলেও শিরায় রক্ত প্রাবাহিত হওয়ার সময় বাধা সৃষ্টি হয়।

ID: 1250

Context: ভ্যারিকোসিল | সন্তান জন্মদান পদ্ধতি

Question: কিভাবে এর নির্ণয় করা হয় ?

Answer:

চিকিৎসক উপসর্গগুলির সম্পূর্ণ ইতিহাস গ্রহন করেন ও কুঁচকির অঞ্চলটি ভালোভাবে পরীক্ষা করেন, যার মধ্যে রয়েছে স্ক্রটাম এবং টেষ্টিকেল, এবং দেখেন যে স্পারমেটিক কর্ডএ কোনও পাকানো শিরা আছে কিনা। এক্ষত্রে নীচে শুয়ে থাকা অবস্থায়,এটি দেখা যায় না। আবার, পরীক্ষার সময় টেস্টিক্যালের প্রতিটি সাইড আলাদাভাবে দেখা হয় কারণ দুদিকের টেষ্টিকেলের মাপ আলাদা হয়।

ভালসালভা ম্যানুএভারটি চিকিসকের দ্বারা সঞ্চালন করা হয়,যতক্ষণ না চিকিৎসক স্ক্রটামটি অনুভব করেন ততক্ষন আপনাকে গভির নিশ্বাস গ্রহন করে সেটি ধরে রাখার নির্দেশ দেওয়া হয়।চিকিৎসক স্ক্রটামের, টেস্টিক্যালের এবং কিডনির আলট্রাসাউনড এর পরামর্শ দিতে পারেন।যতক্ষণ না ভ্যারিকোসিলে ব্যথা, প্রজনন ও টেস্টিক্যালের বৃদ্ধির পরিবর্তন জনিত সমস্যা দেখা দেয় (বাদিকের অংশটি ডান দিকের তুলনায় কম বৃদ্ধি পাওয়া) ততক্ষন এর চিকিৎসা করা যায় না।

অস্বস্তি দূর করতে জক সটরাপ বা আরামদায়ক অন্তরবাস ব্যবহার করা উচিত।ভ্যারিকোসিল টি ঠিক করতে ভ্যারিকোসিলেকটোমি পদ্ধতিতে অস্ত্র প্রচার করা হয়। ভ্যারিকোসিল এমবিলাইজেশন একটি অন্যতম অস্ত্রপ্রচার পদ্ধতি। পারকুটেনাস এমোবিলাইজেশন পদ্ধতি ব্যবহার। ব্যথা ও ফোলাভাব কমাতে সাহায্যকারী কেবল মাত্র (অ্যাসিটামিনফেন, ইবুফরফেন) ব্যথানাশক ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

ID: 1251

Context: যোনি ক্যান্সার | বিয়ের আগে বিচার্য বিষয়

Question: ভ্যাজাইনাল ক্যান্সার (যোনি ক্যান্সার) কি?

Answer:

ভ্যাজাইনাল ক্যান্সার (যোনি ক্যান্সার) মহিলাদের জননতন্ত্রের একটি বিরল ধরনের ক্যান্সার, যা সব ধরনের ক্যান্সারের তুলনায় শতকরা 0.2% এরও কম হয়। সাধারণত, এটি 60 বছর বয়সের উর্দ্ধে মহিলাদের মধ্যে দেখা যায় যখন যৌনমিলন বন্ধ হয়ে যায়। এই ক্যান্সারটি ভ্যাজাইনা বা যোনির মধ্যে দেখা যায়, যখন স্বাভাবিক স্বাস্থ্যবান কোষের মধ্যে পরিবর্তন হয় এবং সেটি অনিয়ন্ত্রিতভাবে বড় হয়ে টিউমারের আকার নেয়। সবথেকে সাধারণ ধরন হল স্কুয়ামাস কোষ কার্সিনোমা। যেটি গ্রন্থিতে শুরু হয় সেটি অ্যাডেনোকার্সিনোমা নামে পরিচিত। কানেক্টিভ কার্সিনোমাটি প্রচণ্ড বিরল এবং সেটি সার্কোমা নামে পরিচিত।

ID: 1252

Context: যোনি ক্যান্সার | মাাসিক চলাকালীন বুকে ব্যাথা

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

শুরুতেই উপসর্গগুলি লক্ষ্য করা যায়না, যদিও, একজন মানুষ যে লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি লক্ষ্য করতে পারেন সেগুলি হল:

\* রজোবন্ধের সময় এবং পরে যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তপাত।

\* প্রস্রাব করার সময় যন্ত্রণা।

\* যৌনমিলন করার সময় যন্ত্রণা।

\* পেলভিক অঞ্চলে যন্ত্রণা।

\* যোনিতে মাংসপিণ্ড।

\* বাজে ধরনের যোনি স্রাব বা রক্তের ছোপযুক্ত যোনি স্রাব।

\* যোনিতে চুলকানি।

\* পিঠে ব্যথা।

\* পায়ে ব্যথা।

\* পা ফুলে যাওয়া।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

ID: 1253

Context: যোনি ক্যান্সার | মাসিক

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

ভ্যাজাইনাল ক্যান্সারের (যোনি ক্যান্সার) সঠিক কারণ জানা যায়নি, কিন্তু কিছু ঝুঁকির কারণ আছে যার কারণে ক্যান্সারের বৃদ্ধি হতে পারে, যেমন

\* বয়স: বয়স বাড়ার সাথে সাথে এর ঝুঁকিও বাড়ে, এটা সাধারণত 60 বছর বয়সের উর্দ্ধের মহিলাদের মধ্যে দেখা যায়।

\* হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি/HPV সংক্রমণ)।

\* ডাইথাইলস্টিলবেস্টরাল (ডিইএস/DES): একটি ওষুধ যা প্রথম তিনমাস কালে গর্ভপাত রোধ করে।

\* আগের কোনও রেডিয়েশন থেরাপি।

\* সার্ভাইকাল ক্যান্সার।

\* হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) সংক্রমণ।

\* সিস্টেমিক লুপাস এরিথিমেটোসাস (এসএলই/SLE)।

\* ধূমপান।

\* অ্যালকোহল।

ID: 1254

Context: যোনি ক্যান্সার |

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিত্‍সা করা হয়?

Answer:

যখন উপরে উল্লিখিত কোনও উপসর্গ বা কারণ দেখা যায় তখন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিত্‍সকে দেখানোই ভাল। চিকিত্‍সক সম্পূর্ণ চিকিত্‍সার ইতিহাস জিজ্ঞাসা করবেন এবং উপসর্গগুলিকে নিয়ে আলোচনা করবেন ও শারীরিক পরীক্ষা করবেন, যার মধ্যে রয়েছে পেলভিক পরীক্ষা এবং পিএপি স্মিয়ার পরীক্ষা।

অন্যান্য যে পরীক্ষাগুলি করা হতে পারে সেগুলি হল:

\* কল্পোস্কোপি: অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে পরীক্ষা করার জন্য যোনি থেকে একটা টিস্যুর নমুনা নেওয়া হয়।

\* বায়োপসি: যখন অন্যান্য পরীক্ষাগুলি ক্যান্সারের ইঙ্গিত দেয়, তখন বায়োপসিই হল একমাত্র নির্ধারক পরীক্ষা যা এই নির্ণয়কে নিশ্চিত করতে পারে।

\* বুকের এক্স-রে: ক্যান্সার, ফুসফুস অবধি ছড়িয়েছে কিনা তা দেখার জন্য এটা করা হয়।

\* পেলভিস বা শ্রোণীর এবং তলপেটের আল্ট্রাসাউন্ড সোনোগ্রাফি (ইউএসজি/USG)।

\* কম্পিউটেড টোমোগ্রাফি (সিটি/CT স্ক্যান)।

\* ম্যাগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজিং (এমআরআই/MRI)।

\* পসিট্রন এমিশন টোমোগ্রাফি (পিইটি স্ক্যান): রেডিওঅ্যাকক্টিভ সুগারের মাধ্যমে ম্যালিগন্যান্ট টিউমার সনাক্ত করার জন্য এটা করা হয়।

\* সিস্টোস্কোপি: মূত্রস্থলী এবং মূত্রনালীর ভিতরে দেখার জন্য।

\* ইউরেটেরস্কোপি: ইউরেটার্সের ভিতরে দেখার জন্য।

\* প্রক্টোস্কোপি: রেক্টাম বা মলদ্বারের ভিতরে দেখার জন্য।ভ্যাজাইনাল ক্যান্সারের (যোনি ক্যান্সার)

চিকিৎসার জন্য তিন পর্যায়ের চিকিত্‍সা উপলব্ধ আছে।

\* সার্জারি:লেজার সার্জারি: লেজার বীমের সাহায্যে টিউমারটি কাটা হয়।

\* ওয়াইড লোকাল এক্সিজন: ক্যান্সারের ক্ষতর পাশাপাশি তার চারপাশের কিছু সাস্থ্যবান টিস্যুও কেটে বাদ দেওয়া হয়।

\* ভ্যাজাইনেক্টমি: যোনি বাদ দেওয়া হয়।

\* সম্পূর্ণ হিস্টেরেক্টমি: এতে জরায়ু এবং জরায়ুর পথ উভয়ই বাদ দেওয়া হয়।রেডিয়েশন থেরাপি: উচ্চ শক্তিযুক্ত এক্স রে বা অন্য রেডিওঅ্যাকটিভ বস্তু ব্যবহার করা হয়।

\* কেমোথেরাপি: ওষুধ ব্যবহার করে ক্যান্সারের কোষগুলিকে মেরে বা কোষগুলির বিভক্ত হওয়াকে থামিয়ে ক্যান্সারের বৃদ্ধিকে আটকানো হয়।বেশীরভাগ চিকিত্‍সারই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে যেমন, বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রণা এবং অন্যান্য উপসর্গগুলিতে অস্বস্তি বোধ করা, বমি বমি ভাব, খিদে কমে যাওয়া, ডায়রিয়া, বমি হওয়া, চুল পড়া, মানসিক অবসাদ।

ID: 1255

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা |

Question: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা কাদের হয়ে থাকে ?

Answer:

মূত্রস্থলী বা প্রস্রাবের উপর নিয়ন্ত্রণ কমে যাওয়ার ফলে অনভিপ্রেত ভাবে প্রস্রাব হয়ে যাওয়ার সমস্যাকে বলে প্রস্রাবে অসংযম বা প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা। এটি মূলত বয়স্কদের মধ্যে দেখতে পাওয়া যায়, বিশেষত মহিলাদের মধ্যে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে প্রস্রাব অসংযম ঘটার সম্ভাবনাও বাড়তে থাকে। মূত্রথলির স্ফিঙ্কটার পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যাওয়ার ফলে মূত্রের প্রবাহ নিয়ন্ত্রণে অক্ষম হয়ে পড়লে এই সমস্যাটির সৃষ্টি হয়। এটি বিভিন্ন প্রকৃতির হতে পারে, যেমন স্ট্রেস, আর্জ, ওভারফ্লো, মিক্সড, ফাংশন এবং সম্পূর্ণ অসংযম।

ID: 1256

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | মাসিিক এর কারন

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি?

Answer:

এই রোগের সবথেকে পরিচিত কয়েকটি লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি হল:

\* ঘনঘন প্রস্রাব পাওয়া।

\* বিছানায় প্রস্রাব হয়ে যাওয়া।

\* তলপেটে চাপের অনুভূতি।

\* জোরে হাসি বা কাশির সময় প্রস্রাব বেরিয়ে আসা।

\* ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব।

\* সম্পূর্ণভাবে প্রস্রাব না হওয়ার অনুভূতি।

ID: 1257

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | মাসিক এর উপসর্গ

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

প্রস্রাব অসংযম বিভিন্ন কারণে হতে পারে, যেমন:

\* মূত্রথলির আস্তরণের প্রদাহ।

\* স্ট্রোক।

\* প্রস্টেট জড়িত থাকলে।

\* কিডনি বা মূত্রথলিতে পাথর হওয়া।

\* কোষ্ঠকাঠিন্য।

\* টিউমার যেটি মূত্রথলিতে চাপ সৃষ্টি করে।

\* মদ্যপান।

\* মূত্রনালির সংক্রমণ বা ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন (ইউ.টি.আই)।

\* উত্তেজনা প্রশমনের ওষুধ।

\* ঘুমের ওষুধ।

\* পেশী শিথিল করার ওষুধ।

\* ভারী বস্তু বহন।

\* মাল্টিপল সক্লেরোসিস জাতীয় স্নায়ুরোগ।

\* অস্ত্রোপচার বা আঘাতের ফলে মূত্রথলি নিয়ন্ত্রণকারী স্নায়ুগুলির ক্ষতি।

\* অবসাদ (ডিপ্রেশন) বা উদ্বেগ (এংজাইটি)

ID: 1258

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | পেনাইল ফ্রাকচার

Question: কিভাবে এটি নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

রোগীর বিস্তারিত ইতিহাস সংগ্রহের পর চিকিৎসক শরীরে উপস্থিত যেকোন সম্ভাব্য অস্বাভাবিকত্ব খুঁজতে শারীরিক পরীক্ষা করে থাকেন। যে পরীক্ষাগুলি করা হয় তার কয়েকটি নিচে দেওয়া হল:

\* ইউরিন্যালিসিস – মাইক্রোস্কোপিক এবং কালচার।

\* পোস্ট ভয়েড রেসিডিউয়াল টেস্ট (পিভিআর) – প্রস্রাবের পর মূত্রথলিতে অবশিষ্ট মূত্রের পরিমাণ জানতে সাহায্য করে।

\* অটোইমিউন এন্টিবডি এবং ইত্যাদি খুঁজতে রক্ত পরীক্ষা।

\* সিস্টোগ্রাম – এটি একপ্রকার এক্স-রে যা মূত্রথলির উপর করা হয়।

\* পেলভিক আল্ট্রাসাউন্ড।

\* ইউরোডায়নামিক টেস্টিং – মূত্রথলি ও তার স্ফিঙ্কটার পেশিগুলি কতটা চাপ সহ্য করতে পারে সেটি এই পরীক্ষার সাহায্যে নির্ণয় করা হয়।

\* সিস্টোস্কোপি।

রোগটি নির্ণয়ের পরে এর চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়ে থাকে, যেমন :

\* প্রস্রাব সংগ্রহ করার জন্য ইউরিন ড্রেনেজ ব্যাগ ব্যবহার করা যেতে পারে।

\* প্যাড, প্যান্টি লাইনার, অ্যাডাল্ট ডায়পার প্রভৃতি পণ্য ব্যবহার করা যেতে পারে যেগুলি তরল শোষণ করে নেয়।

\* প্রস্রাব চুঁইয়ে বেরোনোর ফলে ত্বকে সৃষ্ট লালভাব ও ফুসকুড়ি কমানোর জন্য অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল ক্লেনসার ব্যবহার করা হয়।

\* ইন্টারমিটেন্ট ক্যাথেটারাইজেশন – মূত্রনালির মধ্যে দিয়ে ক্যাথেটার প্রবেশ করিয়ে মূত্র সংগ্রহ করা হয়। ক্যাথেটার হল একটি নমনীয় নালী যা মূত্রথলিতে প্রবেশ করানো হয়। এগুলি লেটেক্স দিয়ে তৈরি হয় এবং এর উপর টেফ্লন বা সিলিকনের আবরণ থাকে। ক্যাথেটার প্রবেশ করানোর পর একটি বেলুন ফুলিয়ে দেওয়া হয় যাতে ক্যাথেটারটি খুলে না যায়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গে কন্ডোম বা টেক্সাস ক্যাথেটার প্রভৃতি বহিঃস্থ সংগ্রাহক ব্যবস্থা ব্যবহার করা হয়।টয়লেটের বিকল্প হিসেবে বেডসাইড কমোড বা কমোড সিট, বেড প্যান ও ইউরিনাল ব্যবহার করা যেতে পারে।

\* কেগেল এক্সারসাইজ জাতীয় শ্রোর্ণীপেশীর ব্যায়াম এই সমস্যায় সাহায্য করতে পারে।

\* টাইমড ভয়েডিং – এই প্রক্রিয়ায়, একটি নির্দিষ্ট সময় অন্তর রোগীকে প্রস্রাব করানো হয় যা মূত্রথলির নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে সাহায্য করে।

\* বায়োফিডব্যাক – এর মাধ্যমে রোগী নিজের দেহসংকেত সম্পর্কে সচেতন হতে শেখে। এই প্রক্রিয়াটি মূত্রথলি ও মূত্রনালির পেশীর উপর রোগীর নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে।

\* কফি, মদ ও তামাকের ব্যবহার সম্পূর্ণ বন্ধ করে দেওয়া উচিত।

ID: 1259

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | পুরুষের যৌন উত্তেজনা

Question: ইউরেথ্রাইটিস কি?

Answer:

ইউরেথ্রার প্রদাহ জনিত অবস্থাকে ইউরেথ্রাইটিস বলে। ব্যাক্টেরিয়াল সংক্রমণের কারণেই এটি বেশি হয়। ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন (ইউটিআই)এর, থেকে এটি আলাদা, তাতে মূত্রাশয় থেকে শুরু করে মূত্রনালী পর্যন্ত মূত্র নির্গমন পথের যে কোন অংশ প্রভাবিত হতে পারে। উভয় রোগের লক্ষণ একই রকমের, কিন্তু চিকিৎসা পদ্ধতি আলাদা। ইউরেথ্রাইটিস সব বয়সের ব্যক্তিদেরই প্রভাবিত করে, কিন্তু পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

ID: 1260

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | প্র্রিয়াপিজম

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

কিছু সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ হল:

\* প্রস্রাবের সময় জ্বালাভাব।

\* প্রস্রাবের সময় ব্যথা।

\* বারবার মূত্রত্যাগ।

\* তলপেটে এবং শ্রোণীতে ব্যথা।

\* জ্বর।

\* ফোলাভাব।

\* যৌনসঙ্গমের সময় ব্যথা করা।

\* মহিলাদের ক্ষেত্রে যোনির স্রাব।

\* পুরুষদের ক্ষেত্রে লিঙ্গের স্রাব।

\* পুরুষদের ক্ষেত্রে বীর্য অথবা প্রস্রাবে রক্ত।

\* পুরুষদের ক্ষেত্রে লিঙ্গে চুলকানি।

\* পুরুষদের ক্ষেত্রে যন্ত্রণাদায়ক বীর্যপাত।মহিলাদের ক্ষেত্রে লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি ততটা স্পষ্ট নাও হতে পারে।

ID: 1261

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | পুরুষাঙ্গের আকৃতি

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

ইউরেথ্রাইটিস বিভিন্ন কারণে হতে পারে, যেমন:

\* আঘাত

\* শুক্রাণুনাশক অথবা গর্ভনিরোধক জেলি ও ফোম।

\* ব্যাক্টেরিয়ার কারণে মূত্রাশয় এবং কিডনির সংক্রমণ।

\* অ্যাডিনোভাইরাস।

\* ট্রাইকোমোনাস ভ্যাজিনালিস।

\* এশেরিকিয়া কোলাই-এর মতো ইউরোপ্যাথোজেন।

ID: 1262

Context: প্রস্রাব ধারণে অক্ষমতা | প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্ম দেওয়ার কারণ

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

চিকিৎসক ফোলাভাব অথবা স্রাব বেরনোর মতো সম্ভাব্য অস্বাভাবিকতার শারীরিক পরীক্ষা করেন। চিকিৎসা জনিত ইতিহাসের বিশদ তথ্য নেওয়ার পাশাপাশি যে সমস্ত পরীক্ষা করা হয়:

\* ইউরেথ্রার পরীক্ষা ;

\* সোয়্যাব প্রবেশ করানো এবং সংগ্রহ করা নমুনা অণুবীক্ষণ যন্ত্রের তলায় পর্যবেক্ষণ।

\* সিস্টোস্কোপি – মূত্রাশয়ে ক্যামেরাসহ টিউব প্রবেশ করিয়ে অস্বাভাবিকতা খোঁজা হয়।

\* প্রস্রাব পরীক্ষা।

\* কমপ্লিট ব্লাড কাউন্ট।

\* যৌন সংক্রমিত রোগ যাচাইয়ে নির্দিষ্ট টেস্ট।

\* মহিলাদের ক্ষেত্রে শ্রোণীর আলট্রাসাউন্ড।

রোগ নির্ণয়ের পর রোগীর চিকিৎসা বিভিন্ন পদ্ধতিতে করা হয়, যেমন:

\* ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত সংক্রমণের জন্য যথাযথ অ্যান্টিবায়োটিকের পরামর্শ।

\* ব্যথা নিয়ন্ত্রণের জন্য স্টেরয়েডবিহীন প্রদাহরোধী ওষুধ (এনএসএআইডিএস) ব্যবহার করা হয়।

\* ক্র্যানবেরি জুস সেবন করা যেতে পারে, এর উচ্চ ভিটামিন সি এর মাত্রা প্রদাহ দ্রুত সারাতে সহায়ক।

ID: 1263

Context: ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম | ইরেকটাইল ডিসফাংশন

Question: ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম কি?

Answer:

ইউরেথ্রা হল একটা টিউব বা নালী, যা মূত্রকে শরীরের বাইরে বের করতে সাহায্য করে। ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম হল কোনওরকম সংক্রমণ ছাড়াই ইউরেথ্রার প্রদাহ অথবা অস্বস্তিবোধ। এটি সিম্পটোম্যাটিক অ্যাব্যাক্টেরিইউরিয়া নামেও পরিচিত। এর সঙ্গে সংক্রমণের কোনও যোগ নেই। সব বয়সের ব্যক্তিরাই রোগের এই অবস্থার প্রতি অতিসংবেদনশীল, কিন্তু মহিলাদেরই এটি বেশি হয়।

ID: 1264

Context: ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম | প্রস্রাবের সময় পুরুষাঙ্গে জালাপোড়া

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি অনেকটা ইউরেথ্রাইটিসের মতোই। দু’টি রোগেই মূত্রনালীতে অস্বস্তি হয়। ইউরেথ্রাইটিস হয় ব্যাক্টেরিয়াল এবং ভাইরাল সংক্রমণের জন্য, কিন্তু ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোমের কারণ ততটা স্পষ্ট নয়। কিছু সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ হল:

\* প্রস্রাবের সময় ব্যথা।

\* বারবার প্রস্রাব পাওয়া।

\* তলপেটে ব্যথা।

\* প্রস্রাবে জ্বালা।

\* প্রস্রাবের তাড়না।

\* কুঁচকিতে ফোলা ভাব।

\* যৌনসঙ্গমের সময় ব্যথা।

বিশেষভাবে, পুরুষদের মধ্যে দেখা দেওয়া কিছু লক্ষণ:

\* অন্ডকোষ ফুলে ওঠা।

\* বীর্যে রক্ত।

\* লিঙ্গের স্রাব।

\* বীর্য বের হওয়ার সময় ব্যথা।

ID: 1265

Context: ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম | অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

রোগের স্পষ্ট প্রমাণের অভাবে ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোমের প্রকৃত কারণ অজানা। কিন্তু, কিছু সম্ভাব্য কারণ হল:

\* মূত্রনালীর চোট।

\* কেমোথেরাপি।

\* রেডিয়েশন।

\* ক্যাফিন।

\* পারফিউম, সাবান, স্যানিটারি ন্যাপকিন ইত্যাদির মতো সুগন্ধী দ্রব্য।

\* শুক্রাণু নাশক জেলি।

\* যৌন ক্রিয়া।

\* বাইক চড়া।

\* ডায়াফ্রাম এবং ট্যাম্পন ব্যবহার।

\* ভাইরাল অথবা ব্যক্টেরিয়াল সংক্রমণ।

ID: 1266

Context: ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম | My Upachar\_\_

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

চিকিৎসক শ্রোণীর অংশে সম্ভাব্য লক্ষণের জন্য শারীরিক পরীক্ষা করবেন। রোগীর চিকিৎসাজনিত ইতিহাস সংগ্রহ করা হয়। কিছু পরীক্ষাও করা হয়:

\* ইউরিনাল স্যাম্পেল টেস্ট এবং

\* ইউরেথ্রাল সোয়্যাব টেস্ট।

\* শ্রোণী অংশের আল্ট্রাসাউন্ড।

\* ইউরেথ্রোস্কোপি, একটি পাতলা টিউবের সঙ্গে যুক্ত ক্যামেরার মূত্রনালীর ভিতরে প্রবেশ করানো হয়।

যৌন সংক্রমিত রোগের (এসটিডিস)-র জন্য পরীক্ষা।রোগ নির্ণয়েরর পর বিভিন্ন পদ্ধতিতে রোগীর চিকিৎসা করা যায়, যেমন:

\* সার্জারি – মূত্রনালী সঙ্কুচিত হয়ে গেলে তখন করা হয়। এটি বাধা দূর করতে সহায়ক।

\* সুগন্ধী সাবান, দীর্ঘক্ষণ বাইক চড়া ইত্যাদি এড়িয়ে চলার মতো জীবনশৈলীতে কিছু পরিবর্তন।

\* স্টেরয়েডবিহীন প্রদাহরোধী ওষুধের মতো উপযুক্ত ওষুধ নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* দ্রুত সেরে ওঠা এবং রোগের পুনরাবৃত্তি রোধে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং শৌচকর্ম সংক্রান্ত স্বচ্ছতা অবলম্বন আবশ্যক।

ID: 1267

Context: ট্রাইকোমোনিয়াসিস | দ্রুত বীর্যপাত

Question: ট্রাইকোমোনিয়াসিস কি?

Answer:

ট্রাইকোমোনিয়াসিস হল এক ধরণের রোগ যা যৌন বাহিত এবং এটি প্রাথমিকভাবে পরজীবী সংক্রমণের কারণে ঘটে। এই রোগ পুরুষের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায় এবং এটি বিশ্বের যে কোন অংশে খুবই সাধারণ ঘটনা।

ID: 1268

Context: ট্রাইকোমোনিয়াসিস | বীর্যের ঘনত্ব

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

কিছু ব্যক্তির মধ্যে, বিশেষ করে মহিলাদের মধ্যে, এই রোগ কোন উপসর্গ প্রকাশ করতে পারে না। এই কারণে এটি নির্ণয়ে বিলম্ব হতে পারে। মহিলাদের মধ্যে ট্রাইকোমোনিয়াসিসের খুব সাধারণ উপসর্গগুলি হল:

\* যৌনাঙ্গ এলাকায় অস্বস্তি বা চুলকানি।

\* যোনির ফেনাযুক্ত স্রাব যা সবুজ বা হলদেটে হয়।

\* যোনি থেকে দুর্গন্ধ।

\* যৌন মিলনের সময় অস্বস্তি।

\* মূত্র।

\* ত্যাগের সময় সমস্যা।

\* তলপেটে ব্যথা।পুরুষদের ক্ষেত্রে, উপসর্গগুলি নিম্নরূপ হতে পারে:যৌনাঙ্গ এলাকায় জ্বালা অনুভব।

\* মূত্রত্যাগ বা বীর্যপাতের পর অস্বস্তি।

\* লিঙ্গ থেকে অস্বাভাবিক স্রাব নির্গমণ।

এই উপসর্গগুলি সংক্রামিত হওয়ার 5 থেকে 28 দিনের মধ্যে প্রকাশ পেতে পারে।যদি চিকিৎসা না করা হয়, এই রোগ হিউম্যান ইমিউনোডিফিশিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

ID: 1269

Context: ট্রাইকোমোনিয়াসিস | ইউরেথ্রাল সিন্ড্রোম

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

ট্রাইকোমোনিয়াসিস প্রাথমিকভাবে পরজীবী ট্রাইকোমোনাস ভ্যাজিনালিসের সংক্রমণের কারণে ঘটে।সংক্রমণ যৌন যোগাযোগের (যোনি, মলদ্বারে বা মৌখিক যৌনমিলন) মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।একাধিক যৌনসম্পর্কে জড়িত থাকা একজন ব্যক্তির এই সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভবনা বেশি থাকে।

ID: 1270

Context: ট্রাইকোমোনিয়াসিস | টেস্টোস্টেরোনের অভাব

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

ট্রাইকোমোনিয়াসিস নির্ণয় করার জন্য, ডাক্তার নীচে উল্লেখিত পরীক্ষাগুলির ব্যবস্থা করবেন:

\* পেলভিক বা শ্রোর্ণী পরীক্ষা।

\* পরীক্ষাগারে তরল নমুনার পরীক্ষা।

\* মূত্র পরীক্ষা।

মৌখিক অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করে এই রোগ সহজেই সারানো যায় যা শরীর থেকে পরজীবী জীবাণুকে নির্মূল করতে সহয়তা করে।পুনরায় সংক্রমণের সম্ভবনা দূর করতে উভয় সঙ্গীরই ওষুধ গ্রহণ করা দরকার।এসটিডি প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হল নিরাপদ যৌন অভ্যাস এবং একাধিক যৌন সম্পর্ক থেকে বিরত থাকা।কন্ডোমের ব্যবহার রোগটি সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারে, কিন্তু এটি সম্পূর্ণ নির্মূল করে না।যৌন সম্পর্কে জড়িত থাকার সময় এবং এসটিডির ঝুঁকি এবং পূর্ববর্তী ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করার সময় অবগত পছন্দগুলি তৈরী করা একটি সহায়ক প্রতিরোধক পরিমাপ হতে পারে।

ID: 1278

Context: টেস্টোস্টেরোনের অভাব | টেস্টিকুলার সোয়েলিং

Question: টেস্টোস্টেরোনের অভাব কি?

Answer:

টেস্টোস্টেরনের অভাব এমন একটা অবস্থা যা সাধারণত বয়স্ক পুরুষদের মধ্যে দেখা যায়, কারণ টেস্টোস্টেরনের উৎপাদন প্রভাবিত হওয়ার ফলে এর ঘাটতি দেখা দেয়। যুবকদের মধ্যে টেস্টোস্টেরনের অভাবের ফলে অন্যান্য জটিলতা দেখা দিতে পারে, যেহেতু এটা বয়ঃসন্ধি ও শারীরিক পরিবর্তন প্রক্রিয়ার জন্য আবশ্যক।

ID: 1279

Context: টেস্টোস্টেরোনের অভাব | টেস্টিকুলার ক্যান্সার

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

এই অবস্থার লক্ষণ ও উপসর্গ বিভিন্ন বয়সের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হয়। টেস্টোস্টেরনের অভাবের কিছু সাধারণ লক্ষণ হল:

\* অবিকশিত পুরুষ জননাঙ্গ

\* দাড়ি-গোঁফ ঠিকমতো না ওঠা এবং

\* মাংসপেশীর দুর্বল বিকাশ

বয়ঃসন্ধির পর বাধাপ্রাপ্ত বিকাশপ্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে, স্বল্প কামেচ্ছা ও যৌনক্রিয়ায় সমস্যার পাশাপাশি ক্রমাগত মেজাজ পরিবর্তন হতে থাকে।পেশীর ক্ষমতা কমে যায়, অস্টিওপোরোসিস।

ID: 1280

Context: টেস্টোস্টেরোনের অভাব | অতিরিক্ত মাসিক

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

\*টেস্টোস্টেরন উৎপাদনের নিয়ন্ত্রণ টেস্টিস বা অন্ডকোষ ও মস্তিস্কের উপর নির্ভর করে, কারণ মস্তিস্কই হরমোনের উৎপাদনকে নিয়ন্ত্রণ করে। টেস্টোস্টেরনের অভাবের সবচেয়ে স্বাভাবিক কারণ হল বৃদ্ধাবস্থা। অন্যান্য যেসব কারণে এই অবস্থা হয়:পিটুইটারির, হাইপোথ্যালামাস অথবা টেস্টিসের জিনগত সমস্যা।

\*ওষুধের যথেচ্ছা ব্যবহার।

\*অন্ডকোষে আঘাত অথবা ক্ষতি।

ID: 1281

Context: টেস্টোস্টেরোনের অভাব | প্রস্টেট ক্যান্সার

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

কামেচ্ছায় ঘাটতি এবং ঘনঘন মেজাজ পরিবর্তনের ক্ষেত্রে, চিকিৎসক রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে টেস্টোস্টেরন টেস্টের পরামর্শ দিতে পারেন। পরীক্ষার ফলাফলে সুনিশ্চিত হওয়ার জন্য এই টেস্ট এক বা দুইদিনের মধ্যে পুনরায় করা হয়। এই অবস্থার চিকিৎসা উপলব্ধ, তবে, এই রোগ পুরোপুরি সারে না এবং সময়ে সময়ে ওষুধ গ্রহণ আবশ্যক। স্বাভাবিক মাত্রা ফেরানোর উদ্দেশে অনেক সময় টেস্টোস্টেরনের রিপ্লেসমেন্ট থেরাপির সাহায্য নেওয়া হয়। টেস্টোস্টেরন জেল বা ইঞ্জেকশন নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে অভাবের চিকিৎসা করতে।তরুণদের ক্ষেত্রে, টেস্টোস্টেরোন থেরাপি অনুপস্থিত গৌন যৌন বৈশিষ্ট্যকে সংশোধন করতে পারে। তবে, বেশি বয়সের পুরুষদের ক্ষেত্রে পুরোপুরি সন্তোষজনক ফল দেয় না। টেস্টোস্টেরোনের অভাব যে কোনও প্রাপ্তবয়ষ্ক পুরুষের কাছেই একটা প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক অবস্থা, কারণ এটি অন্ডকোষের বিকাশকে প্রভাবিত করে।

ID: 1282

Context: টেস্টিকুলার সোয়েলিং | যৌনাঙ্গে আঁচিল

Question: টেস্টিকুলার সোয়েলিং কি?

Answer:

টেস্টিস বা অন্ডকোষ হল পুরুষ যৌনাঙ্গ, যা স্ক্রোটাম (অন্ডথলি) নামে পরিচিত চামড়ার থলির ভিতরে থাকে। এদের মূল কাজ হলো শুক্রাণু উৎপাদন ও টেস্টোস্টেরন হরমোন ক্ষরণ করা। টেস্টিকুলার সোয়েলিং একটা যন্ত্রণাদায়ক অবস্থা। সরাসরি চোট-আঘাত, সংক্রমণ অথবা অন্ডকোষে মোচড়ের মতো নানান অবস্থার কারণে এটি হতে পারে। অন্ডকোষের ফোলাভাবকে কখনও অগ্রাহ্য করা উচিত নয় এবং অবিলম্বে চিকিৎসা পরিষেবা নেওয়া দরকার।

ID: 1283

Context: টেস্টিকুলার সোয়েলিং | নিরাপদ দিনগুলিতে' যৌন সম্পর্ক

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

টেস্টিকুলার সোয়েলিং অন্ডথলিতে ভারিভাবের সঙ্গে প্রচণ্ড ব্যথা তৈরি করে। কুঁচকির অংশে নিচের দিকে টান পড়ার সংবেদনের সঙ্গে জায়গাটা লাল হয়ে ওঠা এবং ক্রমাগত ভারিভাব অনুভূত হতে পারে। কিছু পুরুষ বীর্যের সঙ্গে রক্তপাতও প্রত্যক্ষ করেন। জ্বর, প্রস্রাবের সময় ব্যথা ও অসুস্থতা অনুভব এমন কিছু উপসর্গ, যা প্রদাহের সঙ্গে সংক্রমণ হলেও দেখা দেয়।

ID: 1284

Context: টেস্টিকুলার সোয়েলিং | মাসিক চক্র

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

টেস্টিকুলার সোয়েলিং নানান কারণে হতে পারে। সাধারণ কারণগুলি হল:

\* সরাসরি আঘাত।

\* যৌন সংক্রামক রোগের ফলে ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত সংক্রমণ।

\* অর্কাইটিস যেটা হল অন্ডকোষের প্রদাহ।

\* এপিডিডাইমাইটিস (অন্ডকোষ থেকে যে নালী বীর্য বহন করে, তার প্রদাহ)।

\* ভাইরাল সংক্রমণ (সাধারণত মাম্পস ভাইরাসের কারণে হয়)।

\* টেস্টিকুলার টর্সন (অন্ডকোষ যন্ত্রণাদায়কভাবে মুচড়ে যাওয়া )।

\* টেস্টিকুলার ক্যান্সার।

ID: 1285

Context: টেস্টিকুলার সোয়েলিং | পুরুষাঙ্গের আকৃতি

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

রোগ নির্ণয় চিকিৎসা সংক্রান্ত ইতিহাস এবং শারীরিক পরীক্ষার ওপর নির্ভর করে হয়, যাতে আক্রান্ত অংশের পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষার ওপর নজর দেওয়া হয়। প্রস্টেটের কোনও ভূমিকা আছে কিনা, তা দেখার জন্য চিকিৎসক মলাশয়ের পরীক্ষা করতে পারেন। এর পাশাপাশি সংক্রমণ যাচাইয়ের জন্য রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা করা হয়। আল্ট্রাসাউন্ড অথবা কালার ডপলার টেস্ট ফোলাভাবের সঠিক প্রকৃতি এবং কারণ চিহ্নিত করতে সহায়ক ভূমিকা নেয়।

সোয়েলিং বা ফোলাভাবের অন্তর্নিহিত কারণের ওপর ভিত্তি করে চিকিৎসার ধরণ ভিন্ন হয়। ব্যাক্টেরিয়াল সংক্রমণের ক্ষেত্রে, 10-14 দিনের অ্যান্টিবায়োটিক কোর্স দেওয়া হয়। প্রয়োজন অনুযায়ী বেদনানাশক ওষুধ দেওয়া হয় প্রদাহরোধী ওষুধের সঙ্গে। জ্বর হলে, অ্যান্টিপাইরেটিক নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। যৌনক্রিয়ায় সক্রিয় পুরুষদের কন্ডোমের ব্যবহার অথবা উপসর্গমুক্ত হওয়া পর্যন্ত যৌনসংসর্গ এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। নিজে যত্ন নেওয়ার মধ্যে রয়েছে বিশ্রাম, স্ক্রোটাল সাপোর্ট ও রোজ 15-20 মিনিট করে বরফের সেঁক দেওয়া।

ID: 1286

Context: টেস্টিকুলার ক্যান্সার | যৌনকেশে উকুন

Question: টেস্টিকুলার ক্যান্সার কি?

Answer:

টেস্টিক্যাল (অন্ডকোষ) হলো পুরুষদের জননাঙ্গ, যা স্পার্ম বা শুক্রাণু উৎপাদন করে এবং টেস্টোস্টেরন নামক হরমোনটি ক্ষরণ করে। টেস্টিকুলার ক্যান্সার একটি বিরল ক্যান্সারের ধরণ এবং এটি মূলত 15-45 বছর বয়সের পুরুষদের মধ্যে দেখতে পাওয়া যায়। প্রাথমিক ভাবে এটি অন্ডকোষের উপর একটি যন্ত্রণাহীন মাংসপিণ্ডরূপে উপস্থিত হয়। এই প্রকার ক্যান্সার সেরে যায় এবং চিকিৎসায় উচ্চ সাফল্যের হার দেখতে পাওয়া যায়।

ID: 1287

Context: টেস্টিকুলার ক্যান্সার | যৌনবাহিত সংক্রমণ

Question: এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

অন্ডকোষ অঞ্চলে চাপের পরিবর্তন ও স্ফীতির কারণে এবং অতিরিক্ত টেস্টোস্টেরন উৎপাদনের ফলে টেস্টিকুলার ক্যান্সারের উপসর্গগুলি দেখা দেয়। এগুলি হল:একটি বা দুটি টেস্টিক্যাল বা শুক্রাশয়েই মাংসপিন্ড অথবা ফোলাভাব সৃষ্টি হয়।

\*অণ্ডকোষ ভারী হওয়ার অনুভূতি।

\*অন্ডকোষে তরলের সঞ্চয়।

\*অণ্ডকোষে ব্যথা বা অস্বস্তি।

\*শ্রোণী অঞ্চলে হালকা ব্যথা।

\*পিঠের তলভাগে যন্ত্রণা।

\*স্তনে সংবেদনশীলতা বা তা পরিবর্ধিত হওয়া।

ID: 1288

Context: টেস্টিকুলার ক্যান্সার | প্রস্রাবের সময় পুরুষাঙ্গে জালাপোড়া

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

টেস্টিকুলার ক্যান্সারের নিশ্চিত কোন কারণ পরিষ্কারভাবে জানা যায় না, কিন্তু একাধিক প্রবণতা বা ঝুঁকির উপাদান আছে যাদের উপস্থিতি একজন ব্যক্তির মধ্যে এই রোগ সৃষ্টির সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে। এই উপাদানগুলি হল:

\* টেস্টিক্যালের অস্বাভাবিক বিকাশ – ক্লাইনফেলটার’স সিনড্রোম নামক জিনগত রোগে যেরকম শুক্রাশয়ের অস্বাভাবিক বা ক্ষীণ বিকাশ দেখতে পাওয়া যায় সেরকমভাবে শুক্রাশয়ের বিকাশ ঘটলে এই ক্যান্সার হয়ে থাকতে পারে।

\* অনবতীর্ণ শুক্রাশয় (ক্রিপ্টরকিডিজম) – ভ্রূণাবস্থায়, শুক্রাশয় তলপেট থেকে অণ্ডকোষের অবস্থানে নেমে আসে, কিন্তু কিছুক্ষেত্রে, এটি ঘটে না, এবং শুক্রাশয় তলপেটেই থেকে যায়।

\* বংশগতভাবে শুক্রাশয়ের ক্যান্সারের দীর্ঘ ইতিহাস থাকলে।

বয়স – 15-45 বছর বয়সসীমার পুরুষদের মধ্যে শুক্রাশয়ের ক্যান্সারের প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

ID: 1289

Context: টেস্টিকুলার ক্যান্সার | নিষেক পদ্ধতি

Question: কিভাবে এটি নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

যথাযথ চিকিৎসাগত ইতিহাস সংগ্রহ, ও তার সাথে শারীরিক পরীক্ষা টেস্টিকুলার ক্যান্সার নির্ণয়ে সাহায্য করে, তবে নিশ্চিত হওয়ার জন্য এবং উপযুক্ত চিকিৎসাপদ্ধতি নির্বাচনের জন্য কয়েকটি নির্দিষ্ট পরীক্ষা করা অবশ্য প্রয়োজনীয়। এই পরীক্ষাগুলি হল:

\* রক্ত পরীক্ষা – আলফা-ফেটোপ্রোটিন, বিটা এইচসিজি এবং ল্যাকটেট ডিহাইড্রোজেনেসের মত টিউমার চিহ্নিতকারীরা শুক্রাশয়ের ক্যান্সার নির্ণয়ে সাহায্য করে।

\* সোনোগ্রাফি – অন্ডকোষ অঞ্চলের আলট্রাসোনোগ্রাফির মাধ্যমে ক্যান্সারের বিস্তৃতি ও মাংসপিন্ডটির প্রকৃতি নির্ধারণে সাহায্য করে।

\* সিটি স্ক্যান – এই পরীক্ষাটি সাধারণত রোগীর শরীরে ক্যান্সারের বিস্তৃতি জানতে সাহায্য করে।

\* হিস্টোপ্যাথলজি – টিউমারের মাংসপিন্ডটি অপসারণের পর, সেটি মাইক্রোস্কোপের তলায় পরীক্ষার মাধ্যমে ক্যান্সারের প্রকৃতি জানা যায়।ক্যান্সারের প্রকৃতি ও পর্যায়ের উপর নির্ভর করে এর চিকিৎসা পদ্ধতি নির্বাচন করা হয়। কিছুক্ষেত্রে, রোগীর সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং নিজস্ব পছন্দও চিকিৎসাপদ্ধতি নির্বাচনে প্রভাব ফেলে।

এই রোগের বিভিন্ন চিকিৎসাগুলি হল:

\* অস্ত্রোপচার (অর্কিডেক্টমি) – এর আদর্শ চিকিৎসা হল অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে আক্রান্ত শুক্রাশয় এবং লসিকা গ্রন্থির (লোকো-রিজিওনাল নোড) অপসারণ। এই প্রক্রিয়া সাধারণত ক্যান্সার নির্মূল করে।

\* রেডিয়েশন থেরাপি – এই প্রক্রিয়ায় উচ্চ শক্তির এক্স-রে রশ্মির সাহায্যে ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করা হয়, কিন্তু রেডিয়েশন থেরাপির একাধিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে এবং এটি শুধুমাত্র কয়েকটি নির্দিষ্ট প্রকৃতির ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই ব্যবহৃত হয়।

\* কেমোথেরাপি – কেমোথেরাপির ওষুধগুলি ক্যান্সার কোষগুলিকে নষ্ট করতে সাহায্য করে। প্রায়শই অস্ত্রোপচারের পর অবশিষ্ট ক্যান্সার কোষগুলি ধ্বংস করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। এটিরও একাধিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে।

ID: 1339

Context: প্রস্টাইটিস | যৌনবাহিত সংক্রমণ ও গর্ভধারণ

Question: প্রস্টাইটিস কি?

Answer:

প্রস্টাইটিস হল একটি সাধারণ অবস্থা যা প্রোস্টেট গ্রন্থির ফোলার (জ্বালা করা) দ্বারা চিহ্নিত করা যায়, যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সংক্রমণের জন্য হয়। প্রস্টাইটিস অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের জন্য যে কোন বয়সের পুরুষকেই প্রভাবিত করতে পারে।

ID: 1340

Context: প্রস্টাইটিস | শুক্রানু

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

প্রস্টাইটিসের লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি প্রায়শই প্রোস্টেট ক্যান্সার বা প্রোস্টেটের বেড়ে যাওয়ার সাথে একই রকম থাকে, কিন্তু অবস্থাগুলি সম্পূর্ণভাবে আলাদা হয়। কিছু লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি হল:

\* প্রস্রাব করতে সমস্যা হওয়া, বেদনাদায়ক প্রস্রাব বা প্রস্রাবের প্রবাহ আটকে আটকে যাওয়া।

\* শ্রোণীর জায়গাতে ব্যথা অথবা মলদ্বার সহ প্রোস্টেটের জায়গার আশেপাশে ব্যথা।

\* কিছু মুহূর্তের পর পরই প্রস্রাব করার প্রয়োজনীয়তা, মাঝে মাঝে রক্ত প্রস্রাব হতে পারে।

\* ব্যাক্টেরিয়াল সংক্রমণের ক্ষেত্রে, জ্বর, বমি বমি ভাব এর মতো উপসর্গগুলিও হতে পারে।

ID: 1341

Context: প্রস্টাইটিস | কিশোর বয়সে সহবাস

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

প্রস্টাইটিসকে তার কারণ উপর নির্ভর করে বিভিন্ন বিভাগে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়। সেইগুলি হল:

দীর্ঘদিনের প্রস্টাইটিস

এই ক্ষেত্রে, উপসর্গগুলি আস্তে আস্তে উন্নত হয় এবং অনেক লম্বা সময়ের জন্য থাকে। দীর্ঘদিনের প্রস্টাইটিস কোন সংক্রমণের জন্য হয় না এবং প্রায় সহজেই সারানো যায়।

দীর্ঘদিনের প্রস্টাইটিসের বৃদ্ধির জন্য প্রধান কারণগুলির মধ্যে কিছু হল:

\* প্রস্টাইটিসের ইতিহাস।

\* দীর্ঘদিনের প্রস্টাইটিস মাঝ বয়সী থেকে বৃদ্ধ পুরুষদের মধ্যে সাধারণ।

\* সমস্যাজনক অন্ত্রের উপসর্গ।

\* সার্জারির সময় ক্ষতি হওয়া।

\* তীব্র প্রস্টাইটিস

ID: 1342

Context: প্রস্টাইটিস |

Question: এটি কীভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

প্রস্টাইটিসের লক্ষণ এবং উপসর্গগুলিকে দেখে, ডাক্তার হয়তো কিছু পরীক্ষা করতে বলতে পারেন যা অবস্থাটি আসলে প্রস্টাইটিস কিনা তা সনাক্ত করতে সাহায্য করে। নীচে প্রস্টাইটিসের জন্য কিছু সাধারণ এবং নির্ণায়ক পরীক্ষা দেওয়া হল:

\* শারীরিক পরীক্ষাগুলির মধ্যে রয়েছে একটি ডিজিটাল রেক্টাল পরীক্ষা।

\*মূত্রনালীর সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য ইউরিনালাইসিস।

\* প্রোস্টেটে কোন ফোলা ভাব বা অস্বাভাবিক বৃদ্ধি আছে কিনা তা দেখার জন্য ট্রান্সরেক্টাল আল্ট্রাসাউন্ড।

ইউরোলজিস্ট প্রতিটি নির্গমনের শুক্রাণু এবং সিমেনের পরিমান নির্ণয় করতে এবং রক্ত আছে কিনা দেখার জন্য অথবা সংক্রমণের লক্ষণগুলি নির্ণয়ের জন্য সিমেনের বিশ্লেষণও করতে পারেন।

\* সিস্টোস্কোপিক বায়োপ্সি, ইউরিনারি ব্লাডারকে দেখতে এবং প্রোস্টেট থেকে টিস্যুর নমুনা সংগ্রহ করতে করা হয় যাতে প্রদাহের যেকোন লক্ষণ দেখা যায়।

প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয় করলে প্রস্টাইটিসের সাধারণত সহজে চিকিৎসা করা যেতে পারে। ব্যাক্টেরিয়াল সংক্রমণকে ঠিক করার জন্য কিছু অ্যান্টিবায়োটিকের দরকার হয়। ব্যক্তিকে পেইনকিলার এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ওষুধগুলির পরামর্শ দেওয়া হয়। হাল্কা অবস্থার ক্ষেত্রে প্যারাসিটামল এবং ইবুপ্রোফেন সবচেয়ে সাধারণভাবে দেওয়া হয়। কিন্তু, যদি অবস্থাটি তীব্র হয় বা ব্যথা আরও বেড়ে যায়, তাহলে কড়া পেইনকিলার যেমন অ্যামিট্রিপ্টিলিনও দেওয়া হয়। অন্যান্য ওষুধগুলির মধ্যে রয়েছে মাসেল রিল্যাক্সেন্স। ডাক্তার ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য গরম জলে স্নান করার বা প্রভাবিত জায়গায় গরম জলের ব্যাগ ব্যবহার করার উপদেশও দেন।

ID: 1343

Context: প্রস্টেট ক্যান্সার | গন্ধযুক্ত স্রাব

Question: প্রস্টেট ক্যান্সার কি?

Answer:

পুরুষদের মধ্যে দেখা দেওয়া সবচেয়ে সাধারণ প্রকৃতির ক্যান্সারের মধ্যে অন্যতম প্রস্টেট ক্যান্সার হলো প্রজননতন্ত্রের প্রস্টেট নামে পরিচিত ছোটো গ্রন্থিতে কোষের অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধি।

ID: 1344

Context: প্রস্টেট ক্যান্সার | যৌন মিলনের উদ্দেশ্য

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

প্রস্টেট ক্যান্সারে ততক্ষণ পর্যন্ত কোনও লক্ষণ অথবা উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে, যতক্ষণ না চরম পর্যায়ে পৌঁছোচ্ছে। কিছু ক্ষেত্রে, নির্দিষ্ট কিছু লক্ষণকে অন্তর্নিহিত ক্যান্সারের ইঙ্গিত হিসেবে ধরা হয়। এই লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি হল:

\* প্রস্রাবের সময় ব্যথা বা জ্বালা ভাব।

\* ঋজুকরণে সমস্যা।

\* প্রস্রাব অথবা বীর্য দিয়ে রক্ত বেরনো।

\* মলদ্বারে ব্যথা অথবা শ্রোণী, উরু বা পাছার অঞ্চলে।

\* ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব পড়া।

\* প্রস্রাব এক ধারায় শুরু করতে সমস্যা।

ID: 1345

Context: প্রস্টেট ক্যান্সার | যোনির স্বাভাবিক নিঃসরণ

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

প্রস্টেট ক্যান্সার হওয়ার প্রধান কারণ স্পষ্ট নয়, তবে এমন অনেক সাধারণ কারণ রয়েছে যা প্রস্টেটে ক্যান্সারের কার্যকরী প্রক্রিয়ার ইঙ্গিতবাহী। ডিএনএ-তে মিউটেশনের ফলে প্রস্টেটে কোষের অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধিত হয়, যার ফলে এই অবস্থা দেখা দেয়।আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল অঙ্কোজিন ও টিউমার সাপ্রেসর জিনের মধ্যে ভারসাম্যহীনতা। অঙ্কোজিন শরীরে ক্যান্সারযুক্ত কোষের বৃদ্ধির জন্য দায়ী আর টিউমারের বৃ্দ্ধি প্রতিরোধ করার জন্য টিউমার সাপ্রেসর জিন সঠিক সময়ে ক্যান্সারযুক্ত কোষের বৃদ্ধিকে মন্থর করা অথবা তাকে নষ্ট করে দেয়।

ID: 1346

Context: প্রস্টেট ক্যান্সার | বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

প্রস্টেট ক্যান্সারের উপস্থিতির জন্য চূড়ান্ত নির্ধারক এবং সুনিশ্চিত পরীক্ষা হল কোনও মূত্ররোগ বিশেষজ্ঞের করা বায়োপসি।অন্যান্য পরীক্ষাগুলি হল ডিজিটাল রেক্টাল এক্সাম (ডিআরই) টেস্ট এবং প্রস্টেট-স্পেসিফিক অ্যান্টিজেন (পিএসএ) টেস্ট। তবে, এগুলি প্রস্টেটে ক্যান্সার আছে কি না, তা নিশ্চিত করে না, কারণ বৃদ্ধি অন্য কোনও সংক্রমণের ফলে অথবা ক্যানসারবিহীন বিস্তারের জন্যও হতে পারে।প্রস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সফল হয়। যেসমস্ত ওষুধ এবং চিকিৎসা প্রদান করা হয়:

\* রেডিয়েশন থেরাপি - ডাক্তার গামা-রশ্মির মতো সরাসরি বিকিরণকে ক্যান্সার কোষের ওপর ফেলেন।

\* সার্জারি - এই ধরনের পরিস্থিতিতে প্রাথমিক পর্যায়ে যখন টিউমার ছড়িয়ে পড়েনি এবং ছোটো থাকে, তখন অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে বাদ দেওয়ার চেষ্টা করা হয়।

\* কেমোথেরাপি - ক্যান্সার যখন চরম পর্যায়ে পৌঁছে ছড়িয়ে পড়ে, তখন কেমোথেরাপি চিকিৎসার জন্য সহায়ক।

\* ওষুধ - ক্যান্সারযুক্ত কোষের বৃদ্ধি হ্রাস করতে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ দেওয়া হতে পারে।

ID: 1347

Context: অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি | বয়ঃসন্ধি

Question: অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি বা প্রিকসিয়াস পিউবারটি কি?

Answer:

অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি বা প্রিকসিয়াস পিউবারটি হল একটি চিকিৎসাজনিত অবস্থা, যেখানে বয়ঃসন্ধির লক্ষণগুলি কোনও ব্যক্তির মধ্যে স্বাভাবিক সময়ের আগে দেখা দেয়। যদি মেয়েদের মধ্যে 8 বছরের কম এবং ছেলেদের মধ্যে 9 বছরের কম বয়সে এটি প্রকাশ পায়, তখন তাকে অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি ধরা হয়।

ID: 1348

Context: অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি | বয়ঃসন্ধিকালে স্তনের ব্যাথা

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

প্রাথমিক লক্ষণের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত পরিবর্তনের ঘটনা অন্তর্ভুক্ত। মেয়েদের ক্ষেত্রে স্তনের বৃদ্ধি, যা একতরফা হতে পারে। একই সঙ্গে বগলে লোমও উঠতে পারে। যোনির বৃদ্ধি হতে পারে আবার নাও হতে পারে। ঋতুস্রাব প্রথমবার হওয়ার ব্যাপার পরবর্তীকালের ঘটনা, যা স্তন বৃদ্ধির প্রায় 2-3 বছর পরে ঘটে। বয়ঃসন্ধিকালের আগে মেয়েদের অত্যধিক ব্রণ হতে পরে। ছেলেদের ক্ষেত্রে, অন্ডকোষ বৃদ্ধি পায় এবং তারপর অণ্ডথলি ও লিঙ্গের বৃদ্ধি হয়। তার পরপরই আবেগ বৃদ্ধি, ব্রণ, গলার স্বরে পরিবর্তন, এবং অন্যান্য আনুষাঙ্গিক যৌন চরিত্রগত পরিবর্তনগুলি ঘটতে পারে। ছেলেদের এবং মেয়েদের উভয় ক্ষেত্রেই যৌনাঙ্গে লোম ওঠা সাধারণ ব্যাপার।

ID: 1349

Context: অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি | ঋতুস্রাব এর ব্যাথা

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকাল সাধারণ ঘটনা, যা বড়ো হওয়ার লক্ষণ। কোন বয়সে এর সূত্রপাত হবে, তা একাধিক কারণের উপর নির্ভর করে। এটি জিনগতভাবে নির্ধারিত। ভাইবোন অথবা অভিভাবকের মধ্যে অকালপক্ক বয়ঃসন্ধির উপস্থিতি দ্বিতীয় সন্তানের মধ্যে এটি হওয়ার সম্ভবনা বাড়িয়ে দেয়। অন্যথায়, হাইপোথ্যালামাসে টিউমার অনেকসময় অ্যান্ড্রোজেন বা পুরুষদেহের বৈশিষ্ট্যকে প্রকটতর করে সেই রাসায়নিকের উত্থানের জন্য দায়ী হতে পারে। অকালপক্ক বয়ঃসন্ধিতে যুক্ত রয়েছে ইস্ট্রোজেন (স্ত্রী-হরমোন), প্রজেস্টেরন এবং টেস্টোস্টেরনের মতো হরমোনের শীঘ্র উৎপাদনের ফলে ছেলে এবং মেয়েদের মধ্যে যথাসময়ের আগে যৌনতার বিকাশ হতে দেখা যায়।

ID: 1350

Context: অকালপক্ক বয়ঃসন্ধি | ঋতুস্রাবের রক্তপাতের কারন

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

শারীরিক পরিবর্তনগুলির প্রকাশ এতোটাই সুক্ষ হয় যে শুরুতে কারও নজরে নাও পড়তে পারে। সুনিশ্চিত হওয়ার জন্য, শরীরে অ্যান্ড্রোজেনের মাত্রা জানতে বায়োকেমিক্যাল বা জৈব-রাসায়নিকের অনুসন্ধান প্রয়োজন। নির্ণয়ের জন্য এক্স-রে এবং হরমোন উদ্দীপনা পরীক্ষা করা হতে পারে। ছেলেদের মধ্যে টেস্টোস্টেরন এবং মেয়েদের মধ্যে এস্ট্রাডিয়লের বর্ধিত মাত্রা অকালপক্ক বয়ঃসন্ধির সঠিক সূচক। এছাড়াও, থাইরয়েডের মাত্রার মূল্যায়ন করা প্রয়োজন।চিকিৎসা, কারণের উপর নির্ভরশীল। টিউমারের ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার প্রয়োজন। অন্যথায়, গোনাডোট্রোপিন-মুক্ত হরমোনের প্রতিহতকারী দিয়ে হরমোনের ভারসাম্য ফেরানো হয়। অবস্থা মেনে নেওয়ার ক্ষেত্রে, অর্থাৎ, 8-9 বছর বয়সের শিশুদের মধ্যে অকালপক্ক বয়ঃসন্ধির উপসর্গের চিকিৎসা না করে এবং শুধুমাত্র তার ওপর নজর রাখা হতে পারে।

ID: 1351

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | ঋতুস্রাব বন্ধ

Question: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার কি?

Answer:

পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসর্ডার (পিটিএসডি) একটি মোটামুটি সাধারণ মানসিক অবস্থা, সেইসমস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যায় যাঁরা নিজের জীবনে গভীর দুশ্চিন্তাজনক ঘটনার সাক্ষী থেকেছেন। এই সমস্ত ঘটনা কিছু মানুষের মননে গভীর প্রভাব ফেলে এবং তাদের রোজকার জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করতে পারে। রোগী মানসিক অবসাদ অথবা প্যানিক অ্যাটাকের মতো অন্যান্য মানসিক বিকারের সঙ্গে এই অবস্থা উপলব্ধি করতে পারেন। সবচেয়ে খারাপ অবস্থায়, পিটিএসডি আত্মহত্যার প্রবৃত্তিকে উদ্দীপ্ত করতে পারে।

ID: 1352

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | ঋতুস্রাবের সময়

Question: এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

এটি মনস্তাত্ত্বিক প্রভাবের একটি শ্রেণিবিন্যাস সহ মানসিক রোগ। প্রায় সবসময় যে লক্ষণগুলি এর সঙ্গে যুক্ত, তা নিচে উল্লেখ করা হল:

\* মানসিকচাপ যুক্ত ঘটনার উপলব্ধি অথবা প্রত্যক্ষ করার ইতিহাস।

\* দুঃস্বপ্ন এবং (অথবা) ফ্ল্যাশব্যাক সহ কোনও ঘটনার স্মৃতি পুনরায় অনুভব করা করা।

\* সেই সমস্ত পরিস্থিতি, স্থান এবং ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলার চেষ্টা যা যন্ত্রণাদায়ক ঘটনার কথা মনে করিয়ে দিয়ে দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্মকে ব্যাহত করতে পারে।

\* বিরক্তিভাব, মনোযোগে সমস্যা এবং ঘুমে ব্যাঘাতের মতো হাইপারঅ্যারাউওজাল উপসর্গ।

এই ঘটনা বিভিন্ন রকম হতে পারে, অপর কোনও ব্যক্তির মৃত্যু/গুরুতর আঘাতের ঘটনা প্রত্যক্ষ করা থেকে শুরু করে প্রাণঘাতী দুর্ঘটনার অঙ্গ থাকা, অন্তরঙ্গ প্রকৃতির উৎপীড়নের সম্মুখীন হওয়া, যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া, প্রাকৃতিক দুর্যোগ প্রত্যক্ষ করার অভিজ্ঞতা, অস্ত্রশস্ত্র দেখিয়ে ভয় দেখানোর মতো ব্যাপার।

ID: 1353

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | ঋতুস্রাবের সময় মানসিক পরিবর্তন

Question: এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

সন্ত্রাসবাদী কার্যকলাপ, হিংসামূলক অপরাধ এবং দুর্ব্যবহার, সামরিক যুদ্ধ, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, গুরুত্বর দুর্ঘটনা অথবা ব্যক্তিগতভাবে হিংসাত্মক হামলার শিকার হওয়ার মতো ঘটনায় জর্জরিত যুগে মানসিক আঘাত পাওয়ার ঘটনা অস্বাভাবিক নয়। এই ধরনের মানসিক চাপযুক্ত ঘটনায় আমরা অনেকেই গভীরভাবে আহত হই, কিন্তু কিছু দিন বা সপ্তাহ পরই দুঃখ সামলে উঠি এবং রোজকার জীবন ফের শুরু করি।আমাদের শরীর মানসিক আঘাতজনিত ঘটনায় হওয়া মানসিক অবসাদের প্রতিক্রিয়ায় ভিন্নভাবে সাড়া দেয়। সাধারণত, মানসিক চাপ সামলাতে মানুষ একটি লক্ষ্যে কাজ করেন। তবে, কিছু ব্যক্তি ‘প্রচেষ্টা’ ছেড়ে দেন এবং আবেগ বা ভয়কে ভেতরে দমিয়ে রাখেন। এর ফলে পিটিএসডি হতে পারে।

ID: 1354

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | ঋতুস্রাব

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

নিজে তৈরি করা নির্দিষ্ট কিছু রিপোর্ট অথবা পেশাদার ডাক্তারের সহায়তায় প্রশ্নাবলী এবং মানদণ্ডের মূল্যায়নের মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করা যেতে পারে। আর তা রোগীর আবেগপ্রবণতাকে মাথায় রেখে খুব সংবেদনশীলভবে করা আবশ্যক। চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে, কাউন্সেলিং বা পরামর্শ দান, কগনিটিভ বিহেভিরিয়াল থেরাপি, গ্রুপ থেরাপি, বিশ্রামের কৌশল এবং বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের কাছ থেকে প্রচুর পরিমাণে সহায়তা। ওষুধ দেওয়া হতে পারে, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই অ্যান্টিডিপ্রেসান্ট দেওয়া হয়, তবে তা অবস্থার তীব্রতার উপর নির্ভর করে।

ID: 1355

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | ঋতুস্রাব

Question: মেনোপজের ও অষ্টিওপোরোসিস কি?

Answer:

অষ্টিওপোরোসিস এমন একটি রোগ যাতে শরীরের হাড় দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে যায়, ফলে তা চিড় ধরা প্রবণ হয়ে পড়ে। মেনোপজ অর্থাৎ ঋতুবন্ধতা মহিলাদের মধ্যে সাধারণত 45-52 বছর বয়সের মধ্যে হয় এবং নানান হরমোনাল পরিবর্তনের সঙ্গে যুক্ত। হরমোনাল পরিবর্তনের ফলে হাড়ে ক্যালসিয়াম শোষণের মতো শরীরে বেশকিছু প্রভাব পড়ে। মেনোপজের পর, হাড়কে সুরক্ষাদানকারী ইস্ট্রোজেনের কার্যকারিতা বন্ধ হয়ে যাওয়ায় মহিলারা অষ্টিওপোরোসিস প্রবণ হয়ে পড়েন।

ID: 1356

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | সকালে লিঙ্গের উত্থান

Question: এর প্রধান লক্ষণ উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

রোগটি বিশেষত লুকিয়েই থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত না তা হাড় ভাঙা বা হাড়ে চিড় ধরা হিসেবে প্রকাশ পাচ্ছে অথবা অন্যান্য উদ্দেশে করা এক্স-রে বা বডি স্ক্যানে তা ধরা পড়ছে। আরও খারাপ ব্যাপার হল, সুক্ষ চিড় ধরা নজরে নাও আসতে পারে। এর একটি বিশেষ উদাহরণ হল ভার্টিব্রাল ফ্র্যাকচার, যাতে পিঠে মৃদু ব্যথা ছাড়া বেশি কিছু অনুভূত হয় না আর নড়াচড়া করলেই তা ছড়িয়ে পড়ে। সামান্য আঘাতেও ফ্র্যাকচার হতে পারে। একে ফ্র্যাজিলিটি ফ্র্যাকচার বলা হয়। বয়সকালে, মেরুদণ্ডে একাধিক ফাটলের ফলে রোগীর উচ্চতায় হ্রাস ঘটতে পারে। এছাড়া, হাড়ে দুর্বলতার ফলে দুর্বল দেহভঙ্গির জন্য মহিলাদের মধ্যে কুঁজ বা কাইফোসিস দেখতে পাওয়া যায়।

ID: 1357

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | কিশোর বয়সর মাতৃত্ব

Question: এর প্রধান কারণ কি?

Answer:

মেনোপজের আগে ওভারি বা ডিম্বাশয়ে উৎপন্ন হওয়া হরমোন হাড়ের গঠন ও পুনরায় শোষণে সামঞ্জস্য বজায় রাখতে সাহায্য করে, কিন্তু বয়সের সঙ্গে ডিম্বাশয়ের কার্যকারিতা ও হরমোন কমতে থাকে। ডিম্বাশয়ের হরমোনের স্বল্প মাত্রার কারণে শরীরে হাড়ের পুনঃশোষণের হার বেড়ে যায় আর উল্টোদিকে হাড়ের অবক্ষেপণের মাত্রা অপেক্ষাকৃতভাবে মন্থর হয়ে পড়ায় হাড় দুর্বল হয়ে যায়। এভাবে হাড়ের ভঙ্গুরতা বেড়ে যায় এবং মেনোপজের পর প্রথম কয়েক বছরে হাড়ের জোর উল্লেখযোগ্য ভাবে কমে যায়।যেসমস্ত রোগীরা দেহভঙ্গি ও ভারসাম্য ঠিক রাখতে না পারার কারণে অত্যধিক পড়ে যান, তাঁদের হাড় ভাঙার ঝুঁকি বেশি থাকে। শারীরিক কাজকর্মের অভাবও হাড় ভঙ্গুরতার ঝুঁকি নিয়ে আসে। মদ্যপান ও ধূমপান অতিরিক্ত ঝুঁকির কারণ।

ID: 1358

Context: পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার | রক্তস্রাব

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

রক্তে ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়ামের পরিবর্তিত মাত্রা, অ্যানিমিয়া, থাইরয়েডের ত্রুটিপূর্ণ কাজকর্ম, ভিটামিন ডি’র অভাব এবং লিভারের ওপর মদ্যপানের কুপ্রভাব থেকে অস্টিওপোরোসিস হতে পারে। সেজন্য, থাইরয়েডের কার্যকারিতা পরীক্ষা এবং রক্তরসে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি ও ম্যাগনেসিয়ামের মাত্রা মূল্যায়নের জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হতে পারে। রোগীর দেহে হাড় ভাঙার সন্দেহ হলে এক্স-রে বাধ্যতামূলক। 1.5 ইঞ্চির বেশি উচ্চতা হ্রাস পেলে এক্স-রে ইমেজিং পরীক্ষার মাধ্যমে পর্যবেক্ষণ করা হয়।বোন ডেনসিটি স্ক্যান বা ডিইএক্সএ স্ক্যান নামে পরিচিত ইমেজিং অধ্যয়নের সাহায্যে অস্টিওপোরোসিস এবং তার তীব্রতা রয়েছে এমন হাড়গুলিকে সনাক্ত করা হয়।

এর চিকিৎসায় রয়েছে, হাড় মজবুত করার জন্য ক্যালিসিয়াম ও ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট এবং হাড়ের অবক্ষেপণের হার কমাতে ওষুধ দেওয়া হয়। যদিও, হরমোন প্রতিস্থাপনের পরামর্শ দেওয়া হয় না। হাড়ে খনিজ উপাদানের ঘনত্বের অনবরত তদারকি করতে হয় এবং পড়ে গিয়ে অথবা আঘাত পেয়ে হাড় ভাঙার ঘটনা এড়াতে রোগীকে দৈনন্দিন জীবনে সতর্কতা অবলম্বন করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ID: 1372

Context: পেইরোনিস ডিজ়িজ (বাঁকা পুরুষাঙ্গ) | স্বপ্নদোষ

Question: পেইরোনিস ডিজ়িজ (বাঁকা পুরুষাঙ্গ) কি?

Answer:

পেইরোনিস ডিজ়িজ (বাঁকা পুরুষাঙ্গ) পেনিস বা লিঙ্গের সংযোজক কলার রোগ, যেখানে লিঙ্গের মধ্যে একটি নন-ইলাস্টিক, আঁশাল টিস্যু গঠিত হয় যার ফলে লিঙ্গ বক্রতার হয়। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি যৌন মিলনের সময় যন্ত্রণাদায়ক ইরেকশন হয় যা যৌনমিলনের সময় অসন্তোষজনক হতে পারে। এই অবস্থা মানসিক অবসাদের সৃষ্টি করতে পারে তাই চিকিত্‍সার জন্য ইউরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া আবশ্যক।

ID: 1373

Context: পেইরোনিস ডিজ়িজ | কিশোর বয়সে সহবাস

Question: পেইরোনিস ডিজ়িজ এর প্রধান কারণ এবং লক্ষণগুলি কি কি?

Answer:

পেইরোনিস ডিজ়িজ (বাঁকা পুরুষাঙ্গ) লিঙ্গ বক্রতা হিসেবে পরিচিত যেক্ষেত্রে নিচে আলোচিত লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি দেখা যায়:

\* লিঙ্গর টিস্যু শক্ত হয়ে যায় বা পিন্ড দেখতে পাওয়া যায়।

\* লিঙ্গের উপরের, বা নিচের দিকে বক্রতা।

\* লিঙ্গের চেহারা বালি ঘড়ির মত হয়ে যায়।

\* লিঙ্গ ছোট হয়ে যাওয়া।

\* ব্যথা।

ID: 1374

Context: পেইরোনিস ডিজ়িজ | বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন

Question: পেইরোনিস ডিজ়িজ এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

পেইরোনিস ডিজ়িজের (বাঁকা পুরুষাঙ্গ) প্রধান কারণ হলো:

\* লিঙ্গে বারংবার আঘাত লাগা: খেলাধুলার সময় লিঙ্গে আঘাত, দুর্ঘটনা অথবা বারংবার যৌন মিলন আহত জায়গায় প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে যা প্লেক তৈরি করে। স্ট্রেসের জন্য এই অবস্থার আরও অবনতি হয়।

\* দ্বিতীয় কারণটি হল রোগের জেনেটিক ট্রান্সমিশন।

ID: 1375

Context: পেইরোনিস ডিজ়িজ | ভার্জিন

Question: কিভাবে পেইরোনিস ডিজ়িজ নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

সাধারণত লিঙ্গের শারীরিকভাবে পরীক্ষার দ্বারা একজন ইউরোলওজিস্ট এই রোগের নির্ণয় করেন। বিভিন্ন ধরণের তথ্য নোট করে যেমন, পেনাইল ট্রমার সময়, লিঙ্গের স্থায়িত্বের অগ্রগতি আর কিভাবে তা আপনার যৌনজীবনকে ব্যহত করছে তা নির্ণয়ের জন্য সাহায্যকারী হতে পারে।ফ্লাসিড অবস্থায় পরীক্ষা করলে লিঙ্গের কোন অংশে বৃদ্ধি হয়েছে তা জানতে সুবিধা হয়।ইরেক্টেড অবস্থায় লিঙ্গ বক্রতার পরিমাপ করা হয়।আকার, অবস্থান এবং টিস্যুতে ক্যালশিয়াম তৈরি এবং জমা হওয়া সম্পর্কে জানতে ডুপ্লেক্স ডপলার পরীক্ষা করা হয়।আল্ট্রাসোনোগ্রাফি।

ডায়াবেটিস বা হরমোনের ওঠা-নামার সমস্যায় ভুগছেন এমন কারোর ক্ষেত্রে রক্ত পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হয়।যদি লিঙ্গ বক্রতা যৌন জীবনে কোনও অসুবিধার সৃষ্টি না করে, তাহলে আপনার চিকিৎসক হয়ত কোনও চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন না। চিকিৎসা পদ্ধতি হল:

\* ওষুধ:যে সমস্ত ওষুধ ফাইব্রয়েডের আকার কমাতে সাহায্য করে সেগুলি স্থানীয়, মুখ দিয়ে বা ফুটো করে বা আয়নটোফোরেটিক (বৈদ্যুতিক কারেন্ট ব্যবহার করে) ত্বকের মাধমে দেওয়া হয়।

\* ওষুধ যা অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমায়।নন-সার্জিকাল থেরাপি:

\* পেনাইল ট্র্যাকশন।

\* ভ্যাকুয়াম ইরেক্টাইল ডিভাইস।

\* রেডিয়েশন থেরাপি।

\* হাইপার থারমিয়া থেরাপি।

\* অতিরিক্ত কর্পোরিয়েল শক ওয়েভ থেরাপি।

সার্জারি বা অস্ত্রোপচারবিভিন্ন উপায়ে পেরোনিস ডিসিজ নিরাময় করা হয়। এই অবস্থার জন্য মানসিক অবসাদের চিকিৎসার জন্য সেক্স কাউন্সেলর এবং সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। তাৎক্ষণিক চিকিৎসার জন্য আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকে সঠিক চিকিৎসা পরামর্শ চাওয়া ভালো।

ID: 1376

Context: পেনিস ডিসঅর্ডার | সমকামিতা

Question: পেনিস ডিসঅর্ডার অথবা লিঙ্গের রোগ কি?

Answer:

পেনিস বা লিঙ্গ হলো পুরুষের কপিউলেটরি অর্থাৎ মৈথুনাঙ্গ, যা পুরুষের প্রজনন পদ্ধতির একটি অংশ। লিঙ্গের রোগ শুধুমাত্র অস্বস্তি বা ব্যথার কারণ নয়, সেই সঙ্গে আক্রান্ত ব্যক্তির যৌন ক্রিয়াকেও প্রভাবিত করে এবং তা থেকে প্রজনন সংক্রান্ত চিন্তার উদ্রেক হতে পারে। লিঙ্গের সাধারণ সমস্যার মধ্যে রয়েছে - ইরেক্টাইল ডিসফাংশন, ব্যালানাইটিস, প্রিয়াপিজম, পাইরোনিস ডিজিজ এবং অত্যন্ত বিরল রোগ পেনাইল ক্যান্সার।

ID: 1377

Context: পেনিস ডিসঅর্ডার | বয়ঃসন্ধিকালে করণীয়

Question: পেনিস ডিসঅর্ডার এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি?

Answer:

উপসর্গগুলি অন্তর্নিহিত অবস্থার অনুরূপ হয় নিম্নলিখিত কারণগুলির দ্বারা বর্ণনা দেওয়া যেতে পারে এবং সেইভাবে বর্ণনা করা যেতে পারে:

\* ইরেক্টাইল ডিসফাংশন - এটি সবচেয়ে সাধারণ অবস্থা, যেখানে ইরেকশন বা ঋজুতা বজায় রাখতে অসুবিধা অথবা অক্ষমতা হয়।

\* প্রিয়াপিজম একটি যন্ত্রণাদায়ক অবস্থা, এই অবস্থায় লিঙ্গ 4 ঘণ্টারও বেশি সময় ধরে ঋজু হয়ে থাকে।

\* ফিমোসিস - এই অবস্থায় লিঙ্গের উপরের চামড়া খুব শক্ত হয়ে যায় এবং আপনা থেকে পিছন দিকে সরতে পারে না, তার ফলে প্রচণ্ড ব্যথা হয়।

\* পাইরোনিস ডিজিজ - এই রোগে লিঙ্গের ভিতরের আস্তরণে স্কার বা অস্থিস্থাপক টিস্যুর শক্ত পিণ্ড তৈরি হওয়ার ফলে লিঙ্গ যখন ঋজু হয়, তখন তা একদিকে বেঁকে যায়। চামড়ার উপরের এই রোগে লিঙ্গে ফুসকুড়ি, চুলকানি, ত্বক বিবর্ণতা এবং আলসার বা ঘা হয়ে যায়।

ID: 1378

Context: প্র্রিয়াপিজম | বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক সমস্যা

Question: প্রিয়াপিজমের এর প্রধান কারণ কি?

Answer:

প্রিয়াপিজমের কারণগুলির মধ্যে রয়েছে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ গ্রহণ, মদ, আঘাত, মেরুদণ্ডের অবস্থা।

প্রিম্যাচিওর ইজাকুলেশন বা শীঘ্রপতন প্রধানত উদ্বিগ্নতা, মানসিক চাপ এবং যৌনতা দমনের ইতিহাসের কারণে হয়।

ফিমোসিস সাধারণত সেইসব পুরুষদের মধ্যে দেখা যায়, যাঁরা খৎনা অথবা লিঙ্গের অগ্রভাগের চামড়া ছাড়াননি।

পাইরোনিস রোগের সঠিক কারণ অজানা, কিন্তু ভাস্কুলাইটিস, আঘাত এবং বংশগত কারণগুলি কিছু সংযুক্ত কারণ।

ধূমপান এবং এইচপিভি (হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস ) পেনিস ক্যান্সারের গুরুত্বপূর্ণ কারণ।

ID: 1379

Context: প্র্রিয়াপিজম | যৌনমিলনের আনন্দ

Question: এটি কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

রোগ নির্ণয় সাধারণত লিঙ্গ এবং অন্ডকোষের পরীক্ষার মাধ্যমে করা হয়। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির প্রজনন ক্ষমতা সংরক্ষিত আছে কি না, তা সুনিশ্চিত করার জন্য রুটিন স্পার্ম কাউন্ট এবং লোকাল সোনোগ্রাফি করা হয়। চিকিৎসা কারণের ওপর নির্ভর করে হয়।প্রিয়াপিজমের চিকিৎসায় একটি সূঁচের মাধ্যমে লিঙ্গ থেকে বের করে নেওয়া হয়।

ফিমোসিসের চিকিৎসার জন্য প্রায়শই অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয়।পাইরোনিস ডিজিজ যদি মৃদু হয়, 15 মাসের মধ্যে বিনা চিকিৎসাতেই আপনা থেকেই সেরে যায়।

পেনিস ক্যান্সারের চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার, রেডিয়েশন এবং কেমোথেরাপির সাহায্য নেওয়া হয়।পেনিস ডিসঅর্ডার অথবা লিঙ্গের রোগের মোকাবিলা করা যন্ত্রণাদায়ক এবং এটি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির আবেগ তাড়িত মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করে পারে।নির্দিষ্ট কিছু স্ব-যত্নের টিপস রয়েছে যা লিঙ্গের রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে এবং এইভাবে ব্যক্তিকে সুস্থ যৌন জীবন দেয়।

অন্তর্ভুক্ত টিপস হলঃ

\* লিঙ্গকে পরিষ্কার রাখা।

\* নিয়মিত যৌনাঙ্গের পরীক্ষা করানো।

\* একাধিক যৌনসঙ্গী না রাখা।

\* আঁটোসাঁটো অন্তর্বাস না পরা।

\* প্রচণ্ড উত্তাপের সংস্পর্শ থেকে লিঙ্গকে রক্ষা করা।

\* ধূমপান ত্যাগ।

\* যদি লিঙ্গে কোনওরকম অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা দেয়, তাহলে সময়মতো রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার দেখানো উচিত।

ID: 1380

Context: পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ | অর্গাজম

Question: পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ কাকে বলে?

Answer:

দীর্ঘকালীন সংক্রমণের ফলে মহিলাদের যৌনাঙ্গের প্রদাহের সৃষ্টিকে পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ (পিআইডি) বলে। এই সংক্রমণের ফলে যৌনাঙ্গের বিভিন্ন অংশ, যেমন, নালী, ডিম্বাশয় ও জরায়ু ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে। দ্রুত চিকিৎসা না হলে এর থেকে গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে, যেমন গর্ভধারণের সমস্যা বা গর্ভাবস্থার জটিলতা।

ID: 1381

Context: পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ | লিঙ্গ উত্থান এ সমস্যা

Question: পিআইডি এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি?

Answer:

পেটের নিচের দিকে দীর্ঘক্ষণ ভোঁতা যন্ত্রণা পিআইডি-র সবথেকে পরিচিত উপসর্গগুলির মধ্যে একটি। অস্বাভাবিক সাদাস্রাব, যার রং হতে পারে বিশ্রী বা সবুজ, উপসর্গটিও এই রোগে প্রায়শই দেখতে পাওয়া যায়। এছাড়া, অনিয়মিত ঋতুস্রাব, দুটি মাসিক চক্রের মধ্যে স্পটিং ও যন্ত্রণাদায়ক মাসিক ইত্যাদি উপসর্গও মহিলাদের মধ্যে দেখা যেতে পারে। অপরিচিত উপসর্গগুলির মধ্যে আছে বমিভাব বা বমি, এবং যৌন সম্পর্কের সময় যন্ত্রনা অনুভব। ভারতবর্ষের মহিলাদের মধ্যে পিআইডি বন্ধ্যাত্বের একটি অন্যতম কারণ।

ID: 1382

Context: জরায়ুর ইনফেকশান | যৌন উত্তেজনা

Question: সার্ভিক্স ইনফেকশান এর প্রধান কারণগুলি কি?

Answer:

জরায়ুর বাহ্যিক প্রবেশপথ হল সার্ভিক্স যা যেকোন রকম ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ থেকে জরায়ু ও ডিম্বাশয়কে রক্ষা করে; কিন্তু অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে সার্ভিক্সের ক্লেমাইডিয়া ও গনোরিয়া জাতীয় সংক্রমণের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে। এর থেকে অভ্যন্তরীন অঙ্গগুলিতে ব্যাকটেরিয়া পৌঁছে যায় এবং প্রদাহের সৃষ্টি করে। এই রোগের আরেকটি তুলনামূলক অপরিচিত কারণ হল কিছু নির্দিষ্ট চিকিৎসা প্রণালী যেমন, এন্ডোমেট্রিয়াল বায়োপ্সি, জন্মনিরোধক যন্ত্রের প্রবেশ বা গর্ভপাত।

ID: 1383

Context: পেলভিক ইনফ্লামেটোরি ডিজিজ | সহবাস জনিত সমস্যা

Question: কিভাবে পিআইডি নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

পিআইডি নির্ণয়ের জন্য চিকিৎসক মূলত ঋতুস্রাব, যৌন সম্পর্ক, ওষুধ, পূর্ববর্তী চিকিৎসা প্রভৃতির পুঙ্খানুপুঙ্খ ইতিহাস সংগ্রহ করেন। এরপর আঞ্চলিক রক্তপাত বা ডিসচার্জের সন্ধানে একটি সম্পূর্ণ পেলভিক পরীক্ষা করা হয়। যোনিস্রাবের একটি নমুনা সংগৃহীত হয় মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষার জন্য যা থেকে সংক্রমণের উপস্থিতি জানা যায়। এছাড়া, অঙ্গগুলির সামগ্রিক অবস্থা দেখার জন্য লোকাল স্ক্যান করা হতে পারে। ফলাফল জানা অবধি যৌন সম্পর্ক সম্পূর্ণভাবে এড়িয়ে চলা উচিত।

মৃদু সংক্রমণের ক্ষেত্রে, চিকিৎসক এন্টিবায়োটিকের কোর্সের পরামর্শ দেবেন সাধারণত 14 দিনের জন্য। কোর্সটি সম্পূর্ণ করা এবং চিকিৎসা চলাকালীন যৌন সম্পর্ক বন্ধ রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ব্যাথার জন্য পেনকিলার দেওয়া হয়। পরে চিকিৎসকের সঙ্গে ফলো-আপ করে নেওয়া উচিত। গুরুতর সংক্রমণের ক্ষেত্রে আরো তদন্তের জন্য হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।

এর চিকিৎসা করা হয় ইনজেক্টবল এন্টিবায়োটিকের সাহায্যে। একাধিক সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্কের বিরুদ্ধে পরামর্শ দেওয়া হয় এবং কন্ডোম ব্যবহার করতে বলা হয়।

ID: 1425

Context: চোখের নিচের কালো দাগ দূর | হস্তমৈথুন

Question: চোখের নিচের কালো দাগ দূর করার উপায় কি?

Answer:

কম ঘুমানো, দুশ্চিন্তা, হরমোনের পরিবর্তন অথবা জেনেটিক্যালি যে কোনো কারণেই হতে পারে ডার্ক সার্কেল বা চোখের নিচের কালো দাগ। একদিনেই এই দাগ দূর হয় না এবং প্রতিদিন যত্ন না নিলে আবারও ফিরে আসবে এই কালো দাগ।

চোখের নিচের কালো দাগ দূর করার কিছু ঘরোয়া উপায় ঃ

• চোখের নিচের কালো দাগ দূর করেতে টমেটো খুবই উপকারী। এক চা চামচ টমেটোর রসের সঙ্গে এক চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দিনে দুইবার অন্তত এই প্যাক লাগাতে হবে।

• আলু ভালো কর পেস্ট করে এর রস একটি কটন বলে নিয়ে চোখের ওপর ১৫ মিনিটের জন্য ঢেকে রাখুন। খেয়াল রাখবেন পুরো চোখ যেন ঢেকে থাকে। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন।

• টি ব্যাগ ব্যবহারের পর ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা হলে বের করে চোখ বন্ধ করে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। প্রতিদিন ব্যবহারে আপনার চোখের নিচের কালো দাগ দূর হবে।

• ঠান্ডা দুধে একটি কটন বল ভিজিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে চোখের ফোলা ভাব কমে যায় এবং কালো দাগ দূর হয়।

• কমলার রসের সাথে দুই-এক ফোঁটা গ্লিসারিন মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। এটা কালো দাগ দূর করার পাশাপাশি চোখকে আরো উজ্জ্বল করে তোলে।

• শসার রস এবং আলুর রস একসাথে মিশিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন।

• রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে চোখের চারপাশে বাদামের তেল দিয়ে ম্যাসাজ করুন। এতে চোখের কালো দাগ দূর হওয়ার পাশাপাশি চোখের চামড়া কুচকানো ভাবও দূর হবে। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1426

Context: চোখের নিচের কালো দাগ দূর | যোনীর প্রশস্ততা

Question: চোখের নিচের কালো দাগ কীভাবে দূর করবো?

Answer:

কম ঘুমানো, দুশ্চিন্তা, হরমোনের পরিবর্তন অথবা জেনেটিক্যালি যে কোনো কারণেই হতে পারে ডার্ক সার্কেল বা চোখের নিচের কালো দাগ। একদিনেই এই দাগ দূর হয় না এবং প্রতিদিন যত্ন না নিলে আবারও ফিরে আসবে এই কালো দাগ। চোখের নিচের কালো দাগ দূর করার কিছু ঘরোয়া উপায়ঃ

• চোখের নিচের কালো দাগ দূর করেতে টমেটো খুবই উপকারী। এক চা চামচ টমেটোর রসের সঙ্গে এক চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দিনে দুইবার অন্তত এই প্যাক লাগাতে হবে।

• আলু ভালো কর পেস্ট করে এর রস একটি কটন বলে নিয়ে চোখের ওপর ১৫ মিনিটের জন্য ঢেকে রাখুন। খেয়াল রাখবেন পুরো চোখ যেন ঢেকে থাকে। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন।

• টি ব্যাগ ব্যবহারের পর ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা হলে বের করে চোখ বন্ধ করে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। প্রতিদিন ব্যবহারে আপনার চোখের নিচের কালো দাগ দূর হবে।

• ঠান্ডা দুধে একটি কটন বল ভিজিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে চোখের ফোলা ভাব কমে যায় এবং কালো দাগ দূর হয়।

• কমলার রসের সাথে দুই-এক ফোঁটা গ্লিসারিন মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। এটা কালো দাগ দূর করার পাশাপাশি চোখকে আরো উজ্জ্বল করে তোলে।

• শসার রস এবং আলুর রস একসাথে মিশিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন।

• রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে চোখের চারপাশে বাদামের তেল দিয়ে ম্যাসাজ করুন। এতে চোখের কালো দাগ দূর হওয়ার পাশাপাশি চোখের চামড়া কুচকানো ভাবও দূর হবে। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1427

Context: চোখের নিচের কালো দাগ দূর | যৌন মিলন পরবর্তী করনীয়

Question: চোখের নিচের কালো দাগ কেন পড়ছে, দূর করার উপায় কী?

Answer:

কম ঘুমানো, দুশ্চিন্তা, হরমোনের পরিবর্তন অথবা জেনেটিক্যালি যে কোনো কারণেই হতে পারে ডার্ক সার্কেল বা চোখের নিচের কালো দাগ। একদিনেই এই দাগ দূর হয় না এবং প্রতিদিন যত্ন না নিলে আবারও ফিরে আসবে এই কালো দাগ। চোখের নিচের কালো দাগ দূর করার কিছু ঘরোয়া উপায় ঃ

• চোখের নিচের কালো দাগ দূর করেতে টমেটো খুবই উপকারী। এক চা চামচ টমেটোর রসের সঙ্গে এক চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দিনে দুইবার অন্তত এই প্যাক লাগাতে হবে।

• আলু ভালো কর পেস্ট করে এর রস একটি কটন বলে নিয়ে চোখের ওপর ১৫ মিনিটের জন্য ঢেকে রাখুন। খেয়াল রাখবেন পুরো চোখ যেন ঢেকে থাকে। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন।

• টি ব্যাগ ব্যবহারের পর ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা হলে বের করে চোখ বন্ধ করে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। প্রতিদিন ব্যবহারে আপনার চোখের নিচের কালো দাগ দূর হবে।

• ঠান্ডা দুধে একটি কটন বল ভিজিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে চোখের ফোলা ভাব কমে যায় এবং কালো দাগ দূর হয়।

• কমলার রসের সাথে দুই-এক ফোঁটা গ্লিসারিন মিশিয়ে চোখের নিচে লাগান। এটা কালো দাগ দূর করার পাশাপাশি চোখকে আরো উজ্জ্বল করে তোলে।

• শসার রস এবং আলুর রস একসাথে মিশিয়ে চোখে লাগান। ১০ মিনিট পর হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন।

• রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে চোখের চারপাশে বাদামের তেল দিয়ে ম্যাসাজ করুন। এতে চোখের কালো দাগ দূর হওয়ার পাশাপাশি চোখের চামড়া কুচকানো ভাবও দূর হবে। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1428

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | মাসিকের সময় যৌন মিলন

Question: একজন মহিলা কীভাবে গর্ভবতী হয়?

Answer:

মাসিক চক্রের ১১ থেকে ১৪ তম দিনের মধ্যে একটি ডিম্ব ডিম্বাশয় থেকে মুক্ত হয় এবং ডিম্বনালী ধরে সামনে অগ্রসর হতে থাকে। ডিম্বনালীতে থাকা অবস্থায় কোন শুক্রাণু যদি ডিম্বাণুটির সাথে মিলিত হয় তবে ডিম্বাণুটি নিষিক্ত হয় এবং সেই মহিলা গর্ভধারণ করে। নিষিক্ত ডিম্বাণুটি জরায়ুর আস্তরণে অবস্থান নেয় এবং ক্রমান্বয়ে বিকশিত হয়ে একটি সম্পূর্ণ শিশুদেহ গঠন করে। কোন মহিলা যদি ডিম্বাণু মুক্ত হওয়ার কিছুদিন আগে অথবা ডিম্বাণু নিষিক্ত হওয়ার দিনে যৌন মিলন করে তবে শুক্রাণু ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হতে পারে। ডিম্বাণুটি যদি ডিম্বনালীতে নিষিক্ত হতে না পারে তবে তা রজঃস্রাবের সাথে বের হয়ে যায়।

ID: 1429

Context: মাসিক চক্র | ভগাঙ্কুর/ক্লিটোরিস

Question: মাসিক চক্র কি?

Answer:

একবার রজঃস্রাব হওয়ার পর থেকে পরবর্তী রজঃস্রাবের আগে পর্যন্ত সময়কে একটি মাসিক চক্র হিসেবে গণনা করা হয়। একজন মহিলার প্রথমবার রজঃস্রাব হওয়ার পর প্রতিমাসে ১ বার করে রজঃস্রাব হয়। তবে কারো ক্ষেত্রে ২৮ দিনেও একবার করে রজঃস্রাব হতে পারে, কারো ক্ষেত্রে এর থেকে কম বা বেশি ও হতে পারে।

ID: 1430

Context: মাসিক চক্র | জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি

Question: মাসিক চক্র কীভাবে হিসাব করা হয়?

Answer:

একজন মহিলার প্রথমবার রজঃস্রাব হওয়ার পর প্রতিমাসে ১ বার করে রজঃস্রাব হয়। রজঃস্রাবের প্রথম দিনকে মাসিক চক্রের প্রথম দিন হিসেবে গণনা করা হয়। একবার রজঃস্রাব হওয়ার পর থেকে পরবর্তী রজঃস্রাবের আগে পর্যন্ত সময়কে একটি মাসিক চক্র হিসেবে গণনা করা হয়।

ID: 1431

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | পায়ু সঙ্গম

Question: ডিম্বাণু কীভাবে নিষিক্ত হয়?

Answer:

রজঃস্রাবের রক্তক্ষরণ বন্ধ হওয়ার পর ডিম্বাশয়ে একটি ডিম্ব পরিপক্ব হওয়া শুরু হয় এবং জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আবরণও পুনর্গঠিত হতে থাকে। মাসিক চক্রের ১১ থেকে ১৪ তম দিনের মধ্যে ডিম্বটি ডিম্বাশয় থেকে মুক্ত হয় এবং ডিম্বনালী ধরে সামনে অগ্রসর হতে থাকে। ডিম্বনালীতে থাকা অবস্থায় কোন শুক্রাণু যদি ডিম্বাণুটির সাথে মিলিত হয় তবে ডিম্বটি নিষিক্ত হয়। নিষিক্ত ডিম্বাণুটি জরায়ুর আস্তরণে অবস্থান নেয় এবং ক্রমান্বয়ে বিকশিত হয়ে একটি সম্পূর্ণ শিশুদেহ গঠন করে।

ID: 1432

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | মুখে বীর্যপাত

Question: মাসিক চক্রের কোন সময় যৌন মিলন করলে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

Answer:

সাধারণত মাসিক চক্রের ১১ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে ডিম্বনালী তে একটি পরিপক্ব ডিম্বাণু অবস্থান করে এবং এই সময় যদি কেউ যৌন মিলন করে তবে তার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে। তবে একজন মেয়ের মাসিক চক্রে নানা কারণে বিঘ্ন ঘটতে পারে। যেমন, মানসিক চাপ, দুঃখ, ভ্রমণ, শারীরিক পরিশ্রম ইত্যাদি। আবার কমবয়সী মেয়েদের ক্ষেত্রে দেখা যায় মাসিক চক্র নিয়মিত হয় না। আবার সবার জন্য মাসিক চক্রের সময়কাল সমান হয় না। অতএব দিন গণনা করে কেউ যদি গর্ভাবস্থা এড়াতে চায় তবে তা ভুল সিদ্ধান্ত হবে।

ID: 1433

Context: মাাসিক চলাকালীন যৌনমিলন | ক্ষুধাহীনতা

Question: আমার রজঃস্রাবের সময় আমি কি গর্ভবতী হতে পারি?

Answer:

গর্ভবতী হওয়ার জন্য একটি পরিপক্ব ডিম্বাণুকে শুক্রাণুর সাথে মিলিত হতে হয়। কোন ডিম্বাণু যদি মাসিক চক্রের শেষে অপরিপক্ব অবস্থায় থাকে তবে তা রজঃস্রাবের সময় বের হয়ে যায়। সাধারণত রজঃস্রাবের সময় অন্যকোন অনিষিক্ত ডিম্বাণু ডিম্বনালীর মধ্যে থাকে না। সেজন্য রজঃস্রাবের সময় গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। তবে কখনো কখনো মাসিক চক্রে বিঘাত ঘটে এবং রজঃস্রাব হওয়া সত্ত্বেও ডিম্বনালীতে পরিপক্ব ডিম্বাণু থেকে যায়। এমন অস্বাভাবিক পরিস্থিতিতে আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

ID: 1434

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | যৌনশক্তি বৃদ্ধি

Question: প্রথমবার মাসিক হওয়ার আগেও কি গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে?

Answer:

যদিও একজন মেয়ের প্রথম মাসিক কবে হবে সেটা সঠিকভাবে কখনো বলা যায় না, তবে প্রথম মাসিক হওয়ার আগের ১ মাসের মধ্যে সে যদি যৌন মিলন করে তবে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে। কারণ প্রথমবার মাসিক হওয়য়ার আগে একটি পরিপক্ব ডিম্বাণু ডিম্বাশয় থেকে মুক্ত হয়ে জরায়ুতে আসে। এই ডিম্বাণু অনিষিক্ত অবস্থায় থেকে গেলে তা প্রথম রজঃস্রাবের সাথে বের হয় যায়। অতএব প্রথমবার রজঃস্রাব হওয়ার আগেও একবার মাসিক চক্র সম্পন্ন হয় যার ফলে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

ID: 1435

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা

Question: শুধুমাত্র একবার যৌন মিলন করলে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে?

Answer:

হ্যাঁ, একবার যৌন মিলন করেও গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে। এটা সম্পূর্ণ নির্ভর করে মাসিক চক্রের উপর। যৌন মিলনের সময় যদি কোন পরিপক্ব ডিম্বাণু ডিম্বনালীতে থাকে তবে সেই মেয়ে গর্ভবতী হতে পারে।

ID: 1436

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | যৌন সহবাস

Question: সন্তান জন্মদানের কতদিনের মধ্যে একজন মেয়ে আবার গর্ভবতী হতে পারে?

Answer:

সন্তান জন্মদানের প্রথম ৬ মাসে সাধারণত একজন মেয়ে গর্ভবতী হতে পারে না। তবে, এর জন্য প্রয়োজন যে মহিলাটি শিশুকে নিবিড়ভাবে স্তন্যপান করান এবং তার ঋতুস্রাব এখনও আর শুরু হয়নি। কারণ স্তন্যপান করানোর সময় নারীদেহে বিশেষ হরমোন সৃষ্টি হয় যা নতুন ডিম্বাণু পরিপক্ব হতে বাধা দেয়।

ID: 1437

Context: গর্ভবতী অবস্থায় যৌনমিলন | হাইপোগোনাডিজম

Question: গর্ভবতী মহিলা যৌন মিলন করলে কোন অসুবিধা আছে?

Answer:

যদি উভয় সঙ্গী সকল প্রকার যৌনবাহিত রোগ থেকে মুক্ত থাকে তবে যৌন মিলনে কোন অসুবিধা নেই। তবে সহবাসের সময় খেয়াল রাখা উচিত যাতে পেটের উপর বেশি চাপ না পরে।

ID: 1438

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | যৌনসঙ্গমের আগে বিচার্য বিষয়

Question: একটি ডিম্বাণু নিষিক্ত করতে শুধুমাত্র একটি শুক্রাণু দরকার হলে বাকী শুক্রাণুগুলো কোথায় যায়?

Answer:

অবশিষ্ট শুক্রানুগুলোকে নারীদেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা ধ্বংস করে ফেলে এবং রজঃস্রাবের সময় যোনীপথে বের হয়ে যায়।

ID: 1439

Context: শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ | বন্ধ্যাত্ব

Question: একটি শিশুর লিঙ্গ কীভাবে নির্ধারিত হয়?

Answer:

একজন পুরুষ দুইধরণের শুক্রাণু তৈরি করে। একধরণের শুক্রাণু কন্যা সন্তানের জন্ম দেয়, অপর ধরণের শুক্রাণু ছেলে সন্তানের। বীর্যের মধ্যে উভয় ধরণের হাজার হাজার শুক্রাণু থাকে। যৌন মিলনের সময় যেই ধরণের শুক্রাণু ডিম্বাণুতে আগে পৌঁছে নিষিক্ত করতে পারে, ভূমিষ্ঠ সন্তান সেই লিঙ্গের হয়।

ID: 1440

Context: শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ | হরমোনের অসামঞ্জস্যতা

Question: কোন দম্পতির শুধু ছেলে সন্তান অথবা শুধু মেয়ে সন্তান হলে সেটা কার জন্য হতে পারে?

Answer:

কোন দম্পতির শুধু ছেলে সন্তান অথবা শুধু মেয়ে সন্তান হলে সেজন্য কাউকে দোষ দেয়া যায় না।একজন পুরুষ দুইধরণের শুক্রাণু তৈরি করে। একধরণের শুক্রাণু কন্যা সন্তানের জন্ম দেয়, অপর ধরণের শুক্রাণু ছেলে সন্তানের। বীর্যের মধ্যে উভয় ধরণের হাজার হাজার শুক্রাণু থাকে। যৌন মিলনের সময় যেই ধরণের শুক্রাণু ডিম্বাণুতে আগে পৌঁছে নিষিক্ত করতে পারে, ভূমিষ্ঠ সন্তান সেই লিঙ্গের হয়। কোন ধরণের শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হবে তা স্বামী-স্ত্রী কেউ প্রভাবিত করতে পারে না। সেজন্য এর পিছনে কারো দ্বায় নেই।

ID: 1441

Context: শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ | ফিমেল হাইপোগোনাডিজম

Question: আমি কি ভাবে সন্তানের লিঙ্গ প্রভাবিত করতে পারি?

Answer:

আগত সন্তানের লিঙ্গ কোনভাবে তার পিতামাতা প্রভাবিত করতে পারে না। একজন পুরুষ দুইধরণের শুক্রাণু তৈরি করে। একধরণের শুক্রাণু কন্যা সন্তানের জন্ম দেয়, অপর ধরণের শুক্রাণু ছেলে সন্তানের। বীর্যের মধ্যে উভয় ধরণের হাজার হাজার শুক্রাণু থাকে। যৌন মিলনের সময় যেই ধরণের শুক্রাণু ডিম্বাণুতে আগে পৌঁছে নিষিক্ত করতে পারে, ভূমিষ্ঠ সন্তান সেই লিঙ্গের হয়। কোন ধরণের শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হবে তা স্বামী-স্ত্রী কেউ প্রভাবিত করতে পারে না।

ID: 1442

Context: জমজ সন্তান | এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার

Question: জমজ সন্তান কীভাবে জন্ম নেয়?

Answer:

জমজ সন্তান ২ ধরণের হতে পারে। প্রথম ধরণের হলো তারা যারা দেখতে একই রকম। এই ধরণের জমজ সন্তান একটি ডিম্বাণু থেকেই হয়ে থাকে। ডিম্বাণু শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হওয়ার পর ডিম্বাণুটি ২ ভাগে বিভক্ত হয়ে গিয়ে ২ জন সন্তানের জন্ম দেয়। এই জাতীয় যমজ সর্বদা একই লিঙ্গের হয় এবং তারা দেখতে একরকম। ডিম্বাণু কেন বিভাজিত হয় সেটার কারণ এখনো অজানা। দ্বিতীয় ধরণের জমজ সন্তান হল তারা যারা পরস্পর দেখতে ভিন্ন। এধরণের ঘটনা ঘটতে পারে যখন ২টি ডিম্বাশয় থেকে একইসাথে ২টি ডিম্বাণু নির্গত হয় এবং সেগুলো ২টি ভিন্ন শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হয়। এক্ষেত্রে একই গর্ভে বেড়ে ওঠা এবং একই বয়স হওয়া বাদে এই যমজ দুটি একই পিতামাতার অন্য সন্তানের মতো।

ID: 1443

Context: গর্ভধারণের লক্ষণ | এন্ডোমেট্রিওসিস

Question: গর্ভবতী হলে কি কি লক্ষণ দেখা যায়?

Answer:

গর্ভবতী হলে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা যায়। যেমন,

\* মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া,

\* স্তন ফুলে ওঠা ও নরম হয়ে যাওয়া,

\* গুপ্তস্থানে লোম বেড়ে যাওয়া,

\* স্তনবৃন্ত ও স্তনের আশেপাশের রঙ গাঢ় হয়ে যাওয়া,

\* অসুস্থতা অনুভব করা, বমি করা, ক্লান্ত অনুভব করা,

\* বিশেষ কোন খাবারের প্রতি অনীহা অথবা আকর্ষণ বেড়ে যাওয়া ইত্যাদি।

তবে সবার ক্ষেত্রেই সকল লক্ষণ দেখা যাবে না। কিছু কিছু লক্ষণ দেখা গেলে যদি সন্দেহ হয় তবে কোন চিকিৎসাকেন্দ্রে পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে।

ID: 1444

Context: গর্ভধারণের লক্ষণ | এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া

Question: কোন পুরুষ কোন মহিলাকে গর্ভবতী করলে বুঝতে পারে?

Answer:

না, মহিলার গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ প্রকাশ না পাওয়া পর্যন্ত একজন পুরুষ কখনো বুঝতে পারে না। যদি কোন মহিলা গর্ভধারণ পরীক্ষা করতে চায় তবে তবে তার মাসিক এর দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত। স্বাভাবিক মাসিক চক্রে যেদিন মাসিক হওয়ার কথা সেদিন যদি না হয় তবে গর্ভধারণ পরীক্ষায় ফলাফল ধরা পড়তে পারে। এর আগে পরীক্ষা করালে যদি সেই মহিলা গর্ভবতী হয়েও থাকে তবুও ভুল ফলাফল আসবে।

ID: 1445

Context: গর্ভধারণের লক্ষণ | জরায়ুর মুখের ঘা

Question: আমি যদি জানতে পারি যে আমি গর্ভবতী তবে আমার কি করা উচিত?

Answer:

সবার প্রথমে আপনার সঙ্গীকে জানানো উচিত এবং পরবর্তী কার্যক্রম নির্ধারণ করা উচিত। তারপর অবশ্যই আপনার পিতামাতাকে জানানো উচিত। যদি কোন অস্বাভাবিক পরিস্থিতিতে গর্ভবতী হয়ে থাকেন তবে হয়ত পিতামাতাকে জানানো কষ্টকর হবে। তবে পিতামাতার সাথে ভালো সম্পর্ক গর্ভাবস্থায় অনেক সাহায্যের হতে পারে। শারীরিক দিক থেকে বিবেচনায় প্রথম ৩ মাসের মধ্যেই ডাক্তার এর পরামর্শ নেওয়া উচিত। তবে অনেকে অপরিকল্পিতভাবে গর্ভবতী হলে গর্ভপাতের চিন্তা করে। এক্ষেত্রে অবশ্যই মনে রাখা উচিত, গর্ভপাত যেমন নৈতিক ও ধর্মীয় দৃষ্টিকোন থেকে নিষিদ্ধ, তেমনি স্বাস্থের জন্যেও ঝুঁকিপূর্ণ।

ID: 1446

Context: কম বয়সে গর্ভধারণ | ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস

Question: কম বয়সে গর্ভবতী হলে কি কি পরিণতি হতে পারে?

Answer:

১৮ থেকে ২০ বছরের আগে কেউ যদি গর্ভবতী হয় তবে নানাধরনের সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। যেমনঃ উচ্চ রক্তচাপ, দীর্ঘায়িত প্রসববেদনা, অকাল সন্তান জন্মদান, কম ওজনের সন্তান জন্মদান, এমনকি গর্ভপাতও হতে পারে। এর কারণ ১৮ থেকে ২০ বছরের আগে একজন মেয়ের শরীর শারীরিকভাবে সন্তান বহন করার জন্য প্রস্তুত থাকে না। সেজন্য কম বয়সে কখনো গর্ভধারণ করা ঠিক নয়।

ID: 1447

Context: বেশী বয়সে গর্ভধারণ | জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত

Question: বয়স বেড়ে গেলে সন্তান নিতে কোন অসুবিধা হয়?

Answer:

আপনি ৩৫ বছর বয়সের উর্ধ্বে সন্তান নিলে স্বাস্থ্য বিষয়ক ও প্রসবকালীন নানা জটিলতার সম্মুখীন হতে পারেন।আরও বেশি সমস্যা হতে পারে, যদি আপনি ইতিমধ্যে অনেক বাচ্চা প্রসব করে থাকেন। এর কারণে জরায়ুর পেশী দুর্বল হয়ে যায়। ফলে রক্তক্ষরণ, দীর্ঘায়িত প্রসববেদনা এবং জরায়ু ছিড়ে যাওয়ার মত সমস্যা দেখা দিতে পারে। বয়স্ক মহিলাদের একের পর এক গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের সময় মারা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ID: 1448

Context: পুরুষের বন্ধ্যাত্ব | কম বয়সে মেনোপজ

Question: একজন পুরুষের বন্ধ্যাত্বের কারণ কী?

Answer:

বিভিন্ন কারণে একজন পুরুষ বন্ধ্যা হতে পারে। যেমন, জন্মগত ত্রুটির কারণে শুক্রাণু তৈরি করতে না পারা অথবা অপর্যাপ্ত শুক্রাণু তৈরি করা, গনোরিয়া, সিফিলিস রোগে আক্রান্ত হয়ে শুক্রনালী বন্ধ হয়ে যাওয়া, যৌন রোগ, মানসিক বা শারীরিক চাপ, অবসাদ ইত্তাদির কারণে যৌন উত্তেজনা অনুভব না করা ইত্যাদি। কিছু কিছু কারণে অনেক সময় সাময়িক বন্ধ্যাত্ব দেখা যায়। যেমন, অসুস্থতা, মদ্যপান, ওষুধের অপব্যবহার, অস্ব্যাস্থকর খাবার, দুঃখ-বেদনা ইত্যাদি।

ID: 1449

Context: মহিলার বন্ধ্যাত্ব | যৌন রোগ

Question: একজন মহিলার বন্ধ্যাত্বের কারণ কী?

Answer:

বিভিন্ন কারণে একজন মহিলা বন্ধ্যা হতে পারে। যেমন, মানসিক বা শারীরিক কষ্টের জন্য ডিম্বাণু তৈরি না হওয়া, যৌন রোগের জন্য ডিম্বনালী বন্ধ হয়ে যাওয়া, স্বেচ্ছায় গর্ভপাতের ফলে আভ্যন্তরীণ জননাঙ্গের ক্ষতিসাধন ইত্যাদি। কিছু কিছু কারণে অনেক সময় সাময়িক বন্ধ্যাত্ব দেখা যায়। যেমন, অসুস্থতা, মদ্যপান, ওষুধের অপব্যবহার, অস্ব্যাস্থকর খাবার, দুঃখ-বেদনা ইত্যাদি।

ID: 1450

Context: সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা | দূষণ ও পুরুষের অনুর্বরতা

Question: বিবাহিত দম্পতির যদি সন্তান না হয় তবে তারা কিভাবে জানতে পারবে যে এটি পুরুষ বা মহিলা কার দোষ?

Answer:

সাধারণত বিবাহিত দম্পতির সন্তান নিতে এক থেকে দেড় বছর সময় লাগে। কারো এর থেকে বেশি, আবার কারো এর থেকে কম সময় লাগতে পারে। তবে যদি সবভাবে চেষ্টা করেই গর্ভবতী হতে অসুবিধা হয় তবে ডাক্তার এর পরামর্শ নেওয়া উচিত। একজন ডাক্তারই শুধু উভয় ব্যক্তিকে পরীক্ষা করে নিশ্চিত বলতে পারে কার অসুবিধার জন্য সন্তান নিতে সমস্যা হচ্ছে এবং সেই অনুযায়ী পরামর্শ দিতে পারে।

ID: 1451

Context: মহিলার বন্ধ্যাত্ব | মায়ের মাসিকের সাথে ছেলের বয়ঃসন্ধিকালের সম্পর্ক

Question: একজন মহিলার নিয়মিত মাসিক হওয়া সত্ত্বেও সে বন্ধ্যা হতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ, হতে পারে। নিয়মিত মাসিক চক্র নির্দেশ করে একজন মহিলার নিয়মিত ডিম্বাণু তৈরি হচ্ছে। তবে, এর কোন নিশ্চয়তা নেই যে তার ডিম্বনালী ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণুটি জরায়ুতে যথাযথভাবে পরিবহন করে। অতএব একজন মহিলার নিয়মিত মাসিক হলেও সে বন্ধ্যা হতে পারে।

ID: 1452

Context: পুরুষের বন্ধ্যাত্ব | পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব

Question: একজন পুরুষের বীর্যপাত হলেও কি সে বন্ধ্যা হতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ, হতে পারে। একজন পুরুষের বীর্যপাত হলেও যদি তার বীর্যে শুক্রাণুর পরিমাণ কম থাকে বা শুক্রাণুগুলো যদি যথেষ্ট পরিপুষ্ট না থাকে তবে সেই পুরুষ বন্ধ্যা হতে পারে।

ID: 1453

Context: বন্ধ্যাত্ব | পেলভিক ব্যথা

Question: বন্ধ্যাত্ব এড়াতে আমি কি কিছু করতে পারি?

Answer:

বন্ধ্যাত্বের অন্যতম প্রধান কারণ হলো যৌনবাহিত রোগ। যৌন সংক্রমণজনিত রোগে আক্রান্ত হওয়া এড়িয়ে আপনি বন্ধ্যাত্ব থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন। এছাড়াও অন্যান্য যেসব ব্যবস্থা নিতে পারেন সেগুলো হলোঃ মদ্যপান না করা, ডাক্তার এর পরামর্শ ছাড়া ওষুধ ব্যবহার না করা, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া ইত্যাদি।

ID: 1454

Context: বন্ধ্যাত্ব | কনডম

Question: বন্ধ্যাত্বের কোন চিকিৎসা আছে?

Answer:

বন্ধ্যাত্ব বিভিন্ন কারণে হতে পারে। পুরুষের ক্ষেত্রে জন্মগত ত্রুটির কারণে শুক্রাণু তৈরি করতে না পারা অথবা অপর্যাপ্ত শুক্রাণু তৈরি করা, গনোরিয়া, সিফিলিস রোগে আক্রান্ত হয়ে শুক্রনালী বন্ধ হয়ে যাওয়া, যৌন রোগ, মানসিক বা শারীরিক চাপ, অবসাদ ইত্তাদির কারণে যৌন উত্তেজনা অনুভব না করা ইত্যাদি। আবার নারীদের ক্ষেত্রে মানসিক বা শারীরিক কষ্টের জন্য ডিম্বাণু তৈরি না হওয়া, যৌন রোগের জন্য ডিম্বনালী বন্ধ হয়ে যাওয়া, স্বেচ্ছায় গর্ভপাতের ফলে আভ্যন্তরীণ জননাঙ্গের ক্ষতিসাধন ইত্যাদি। কোন কারণে বন্ধ্যাত্ব দেখা দিয়েছে সেটা চিহ্নিত করে সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করে বন্দ্যাত্বের চিকিৎসা করা যায়।

ID: 1455

Context: গর্ভপাতের নিরাপদ পদ্ধতি | যোনি ব্যথা

Question: গর্ভপাতের কোন নিরাপদ পদ্ধতি আছে?

Answer:

কোন পরিস্থিতিতে গর্ভপাত করা হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে। যদি চিকিৎসাকেন্দ্রে প্রশিক্ষিত ব্যক্তি বা ডাক্তার এর তত্ত্বাবধানে গর্ভপাত করানো হয় তবে সাধারণত কোন ঝুঁকি থাকে না। তবে অপ্রশিক্ষিত ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে গর্ভপাত করানো হলে আঘাতপ্রাপ্ত জরায়ু, জননাঙ্গে সংক্রমণ, প্রচুর রক্তক্ষরণ, বন্ধ্যাত্ব এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ID: 1456

Context: গর্ভ পাত | যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য

Question: কিছু মানুষ কেন গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নেন?

Answer:

কেউ যদি অপরিকল্পিত ভাবে গর্ভবতী হয়ে যায় তবে সে গর্ভপাতের সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

ID: 1457

Context: গর্ভ পাত | মাসিকের ব্যাথা

Question: কিছু ডিম্বাণু জরায়ুর পরিবর্তে ডিম্বনালীতে কেন স্থির হয়?

Answer:

ডিম্বনালী যদি কোন কারণে বন্ধ হয়ে যায় তবে ডিম্বাণু জরায়ুর পরিবর্তে ডিম্বনালীতে স্থির হয়। ডিম্বনালীতে কোন প্রকার সংক্রমণ হলে সেটি বন্ধ হয়ে যেতে পারে। ডিম্বনালীতে ডিম্বাণু স্থির হয়ে গেলে নানা সমস্যা হতে পারে। ডিম্বাণু যদি ডিম্বনালীতে স্থির হয় তবে নালীগুলির পাতলা দেয়ালগুলি ক্রমবর্ধমান শিশুর স্থান দিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রসারিত হতে পারে না। ফলে নালীগুলো ফেটে গিয়ে রক্তক্ষরণ হতে পারে। এমতাবস্থায় অবশ্যই হাসপাতালে যেতে হবে।

ID: 1458

Context: গর্ভ পাত | আর্লি মেনোপজ

Question: গর্ভপাত কি কি কারণে হতে পারে?

Answer:

গর্ভপাতের প্রধান কারণ হলো অপরিপক্ব ডিম্বাণুর নিষিক্ত হওয়া। যদি সেই ডিম্বাণু থেকে শিশু জন্ম নেয় তবে সেই শিশুর মানসিক বা শারীরিক অক্ষমতার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়াও গর্ভাবস্থায় কোন রোগে আক্রান্ত হওয়া (যেমন, ম্যালেরিয়া, সিফিলিস), গর্ভাবস্তায় পেটের উপর আকস্মিকভাবে অনেক বেশি চাপ পরা, জননাঙ্গে কোনপ্রকার অসুবিধা থাকা ইত্যাদি গর্ভপাতের কারণ হতে পারে।

ID: 1459

Context: প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্ম দেওয়ার কারণ | মেনোপজ

Question: কোন মহিলা প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্ম দেওয়ার কারণ গুলি কী কী?

Answer:

প্রতিবন্ধী সন্তান জন্মদানের অন্যতম প্রধান কারণ হলো গর্ভাবস্থায় কোন রোগে আক্রান্ত হওয়া। বিশেষত কেউ যদি ম্যালেরিয়া বা সিফিলিস রোগে আক্রান্ত হয় তবে প্রতিবন্ধী সন্তান হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। প্রতিবন্ধী সন্তান জন্মদানের অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছেঃ ওষুধের অপব্যবহার, মদ্যপান, ধূমপান ইত্যাদি। কিছুক্ষেত্রে প্রসবের সময় শিশুর মস্তিষ্কে অত্যধিক চাপ পড়ার কারণেও প্রতিবন্ধকতা দেখা যায়। এজন্য প্রশিক্ষিত ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে সর্বদা সন্তান প্রসব করা উচিত।

ID: 1460

Context: সুস্থ সন্তান জন্মদানের ঊপায় | প্রস্রাবের রাস্তার চুলকানি

Question: কীভাবে একজন মহিলা একটি সুস্থ সন্তানের জন্ম দেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হতে পারেন?

Answer:

সুস্থ সন্তানের জন্মদান নিশ্চিত করার জন্য কিছু ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। যেমন,সুষম খাবার খাওয়া, ভারী কাজকর্ম না করা, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানো, মদ্যপান না করা, প্রতি মাসে ডাক্তারের কাছে গিয়ে নিজের স্বাস্থ্য এবং শিশুর স্বাস্থ্যের বৃদ্ধি পর্যবেক্ষন করা, সকল প্রকার রোগ সংক্রমণের ব্যপারের সতর্ক থাকা (বিশেষত ম্যালেরিয়া) ইত্যাদি। সন্তান প্রসবের সময় অবশ্যই হাসপাতালে যাওয়া উচিত এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে সন্তান প্রসব করা উচিত। এগুলো মেনে চললে সুস্থ সন্তান জন্মদানের সম্ভাবনা বহুগুনে বেড়ে যায়।

ID: 1461

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | নারীদেহে পুরুষ হরমোন

Question: যোনীর মুখে কামরস লাগলে কি প্রেগন্যান্ট হবে? নাকি ভিতরে প্রবেশ করতে হবে??

Answer:

যোনিপথের ভেতরে বীর্যপাত করা না হলে প্রেগন্যান্ট হবে না। তবে বীর্য যদি যোনী পথের আসে পাশে কোথাও লেগে থাকে সেখান থেকেও প্রেগন্যান্ট হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। অনাকাক্ষিত প্রেগনেন্সি এড়ানোর জন্য অবশ্যই কনডম ব্যবহার করবেন। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1462

Context: গর্ভধারণ পদ্ধতি | স্তন ক্যানসার

Question: একজন নারী কীভাবে অন্তঃসত্ত্বা হয়?

Answer:

যোনী পথের ভিতরে বীর্যপাত করা না হলে প্রেগন্যান্ট হবে না। তবে বীর্য যদি যোনী পথের আসে পাশে কোথাও লেগে থাকে সেখান থেকেও প্রেগন্যান্ট হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। অনাকাক্ষিত প্রেগনেন্সি এড়ানোর জন্য অবশ্যই কনডম ব্যবহার করবেন। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1463

Context: প্রসব বেদনা | নারীর মুখা গহ্বরে পরিবর্তন

Question: সন্তান জন্মদান কি নারীদের জন্য যন্ত্রণাদায়ক?

Answer:

খুব বেশি না। মাতৃত্ববোধ সকল যন্ত্রণা ভুলিয়ে দেয়। সকল স্তন্যপায়ী প্রাণীদের ক্ষেত্রে সন্তান জন্মদান একটি শরীরবৃত্তীয় ব্যাপার। মানুষও এদের অন্তর্গত।

ID: 1464

Context: সন্তান জন্মদান পদ্ধতি | নারীর প্রজননক্ষমতার সময়সীমা

Question: নবজাতক কিভাবে পেট থেকে বের হয়?

Answer:

নবজাতক মায়ের দুই ঊরুর মাঝপথ কিংবা যোনিপথ দিয়ে বের করা হয়। হাসপাতালের ডাক্তার এবং নার্সরা এই প্রক্রিয়াতে সাহায্য করে থাকেন।

ID: 1484

Context: মাাসিক চলাকালীন বুকে ব্যাথা | বয়ঃসন্ধিকালে কিশরিদের যত্ন

Question: মাসিকের পর বুক ধড়ফড় করে কেন?

Answer:

নারীদের মাসিক , গর্ভাবস্থা অথবা মেনোপোজ চলাকালীন সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের কারনে বুক ধড়ফড় করতে পারে। সাধারনত এগুলো অল্প সময় থাকে, এবং এর জন্য উদ্বিগ্ন হবার দরকার নেই।

ID: 1485

Context: গর্ভ পাত | নারীদের হরমোনের তারতম্য

Question: গর্ভাবস্থায় বুক ধড়ফড় করে কেন?

Answer:

নারীদের মাসিক , গর্ভাবস্থা অথবা মেনোপোজ চলাকালীন সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের কারনে বুক ধড়ফড় করতে পারে। সাধারনত এগুলো অল্প সময় থাকে, এবং এর জন্য উদ্বিগ্ন হবার দরকার নেই।

ID: 1487

Context: গর্ভবতীর অনিদ্রা | নারী-পুরুষের বন্ধ্যত্ব

Question: অত্যন্ত ক্লান্ত অবস্থায়ও রাতে ঘুম না আসলে কি করা যায়?

Answer:

(১)পা ভিজিয়ে রেখে ঘুমাতে যাবেন না । চিকিৎসকদের মতে শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে পা । তাই পা ভিজে রাখলে শরীরের তাপমাত্রার ভারসাম্য থাকে না। এজন্য ঘুমাতে যাওয়ার আগে পা ভালোভাবে মুছে নিন শুকনো পায়ে বিছানায় ঘুমাতে যান।

(২)প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে নির্দিষ্ট সময় রাখুন। ঘুমের জন্য হাতে বেশি সময় থাক বা না থাক ঘুমানোর জন্য একটা নির্দিষ্ট সময়ে তৈরি করুন। ঘনঘন সময় বদলালে আমাদের বায়োলজিক্যাল ক্লক সে সময়ের সঙ্গে পাল্লা দিতে পারে না।ফলে ব্যাঘাত ঘটে ঘুমের ।এছাড়া সুস্থ থাকতে দৈনিক সাত থেকে আট ঘণ্টা ঘুমের জন্য বরাদ্দ রাখুন ।

(৩)মোবাইল ফোন থেকে দূরে থাকুন । ঘুমের সবচেয়ে বেশি ব্যাঘাত ঘটায় বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম তাই ঘুমাতে যাওয়ার আগে পর্যন্ত হোয়াটসঅ্যাপ কিংবা ফেসবুক থেকে বিরত থাকুন। নানা কারণের ওপর সবচেয়ে ভয়ঙ্কর বলে মনে করন ।

(৪) অনেকের অভ্যাস থাকে ঘুমানোর সময় বই পড়া। কিন্তু বিজ্ঞান বলছে এটাকে এড়িয়ে চলুন। এর আগে দীর্ঘ সময় চোখের ওপর চাপ পরে। মস্তিষ্ক একটু বেশি থাকে । তাই দেরিতে ঘুম আসে

(৫)ঘুমোতে যাওয়ার দু ঘণ্টা আগে রাতের খাবার । ৪ ঘণ্টা আগেই খেয়ে নিন সেদিনের চা বা কফি। তাহলে সহজেই অল্প সময়ের ভিতরে ঘুমাতে পারবেন। চা কিংবা কফি আমাদের শরীরের সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেমকে উত্তেজিত করে, এছাড়া রাতে খাদ্য হজম প্রক্রিয়া অত্যন্ত ধীর গতিতে চলে। তাই ঘুমানোর আগে এসব এড়িয়ে চলুন ।

(৬)বিছানা কিন্তু তোশক ঘুমে ব্যাঘাত ঘটার কারণ। খেয়াল রাখুন এসবের গুণগত মান উন্নত হয়।

(৭)এছাড়া আপনি ঘুমের সময় অত্যধিক টেনশন করবেন না আপনি শুয়ে শুয়ে যদি সমস্ত কিছু চিন্তা করতে থাকেন তাহলে আপনার খুব সহজ ঘুম আসবেনা। আপনি সময় দীর্ঘ শ্বাস নিন এভাবে ঘুমানোর আগে ১০-১৫ বার করুন তাহলে দেখবেন আস্তে আস্তে আপনার ঘুম এসে যাচ্ছে।

ID: 1499

Context: অনিয়মিত মাসিক |

Question: ﻿অনেক দিন হয়ে গেল কিন্তু পিরিয়ড বন্ধ হচ্ছেনা কেন ? আর এক্ষেএে কি করতে পারি?

Answer:

মাসিক অনিয়মিত বা অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়া, যা যেকোনো এক পর্যায়ে সকল নারীর ক্ষেত্রেই এক বা একাধিক বার সম্মুখীন হতে হয়। এতে ভয়ের কিছু নেই। এটি সাধারণত মাসিক শুরু হওয়ার পর পর অর্থাৎ বয়োসন্ধি কালে হয়। তবে বিভিন্ন কারণে এর ব্যতিক্রম হতে পারে। এই সমস্যা যা হয় তা হলো নিয়মিত মাসিক চক্রের বহির্ভূত রক্তপাত বা মাসিক হয়ে যাওয়া। নিয়মিত মাসিক চক্রটি হচ্ছে ২৩-৩৫ দিনের এবং তা ৩-৭ দিন স্থায়ী হয়ে থাকে।

যদি কোনো কারণে আগেই বা পরে অথবা এই মাসিক চক্রের মধ্যবর্তী সময়ে মাসিক হয়ে যায়, খুব বেশি দিন ব্লিডিং হলে অথবা স্পটিং-খুব কম রক্তপাত যা বাদামি /গোলাপি রঙের অর্থাৎ মাসিকের রক্তের থেকে হালকা রক্তপাত ও তরল হতে পারে তখন এটি DUB হিসেবে গণনা হয়। সাধারণতো যেকারণে হয় তা হলো বয়োসন্ধি ও রজবন্ধী কালের হরমোনাল ইমব্যালেন্স বা হরমোনের বিভন্ন তারতম্যের জন্য হয়ে থাকে। স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া তে মাসিক নিয়মিত হতে ২৫ বছর পর্যন্ত সময় লেগে থাকে। তাই এই সময় পর্যন্ত অন্য কোনো উপসর্গ না দেখা দিলে ভয়ের কিছু নেই এটি হরমোনাল কারণে হয় যা হরমোন ব্যালান্স এর সাথে সাথে সমন্বিত হয়ে যায়।

এছাড়া যেসকল উপসর্গের জন্য হতে পারে তা হলো -

১. পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম

২. ইউটেরিনে পলিপ ও ফাইব্রয়েড

৩. এন্ডোমেট্রিওসিস

৪. Sexually transmitted disease যেসকল লক্ষনগুলো দেখা দেয় -

\* মাসিক ২৩ দিনের পূর্বেই হয়ে যাওয়া ও তারিখ মতন না হওয়া।

\* অতিরিক্ত রক্তপাত

\* মাসিকের পরে হটাৎ করে কোনো দিন ২-৩ দিন অল্প রক্তপাত

\* স্তন এ ব্যথা

\* শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়া ,

\* খুব বেশি ফ্যাকাশে দেখা যাওয়া ( Anaemia )।

যেসকল পরীক্ষা নিরীক্ষা সাধারণত করা হয় - তলপেটের আল্ট্রাসাউন্ড, রক্ত পরীক্ষা ও প্রয়োজন বোধে এন্ডমেট্রিয়াল বায়োপসি। এটি সাধারণত উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বাভাবিক হরমোনাল কারণে হলে তা হরমোনাল ওষুধের মাধ্যমে মাসিক চক্র নিয়মিত করা হয়ে থাকে। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1500

Context: অনিয়মিত মাসিক | কিশোর বয়সে পরিবর্তন

Question: অনিয়মিত মাসিকের কারণ কী, কীভাবে রেহাই পাবো?

Answer:

মাসিক অনিয়মিত বা অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়া, যা যেকোনো এক পর্যায়ে সকল নারীর ক্ষেত্রেই এক বা একাধিক বার সম্মুখীন হতে হয়। এতে ভয়ের কিছু নেই। এটি সাধারণত মাসিক শুরু হওয়ার পর পর অর্থাৎ বয়োসন্ধি কালে হয়। তবে বিভিন্ন কারণে এর ব্যতিক্রম হতে পারে। এই সমস্যা যা হয় তা হলো নিয়মিত মাসিক চক্রের বহির্ভূত রক্তপাত বা মাসিক হয়ে যাওয়া। নিয়মিত মাসিক চক্রটি হচ্ছে ২৩-৩৫ দিনের এবং তা ৩-৭ দিন স্থায়ী হয়ে থাকে।

যদি কোনো কারণে আগেই বা পরে অথবা এই মাসিক চক্রের মধ্যবর্তী সময়ে মাসিক হয়ে যায়, খুব বেশি দিন ব্লিডিং হলে অথবা স্পটিং-খুব কম রক্তপাত যা বাদামি /গোলাপি রঙের অর্থাৎ মাসিকের রক্তের থেকে হালকা রক্তপাত ও তরল হতে পারে তখন এটি DUB হিসেবে গণনা হয়।

সাধারণতো যেকারণে হয় তা হলো বয়োসন্ধি ও রজবন্ধী কালের হরমোনাল ইমব্যালেন্স বা হরমোনের বিভন্ন তারতম্যের জন্য হয়ে থাকে। স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া তে মাসিক নিয়মিত হতে ২৫ বছর পর্যন্ত সময় লেগে থাকে। তাই এই সময় পর্যন্ত অন্য কোনো উপসর্গ না দেখা দিলে ভয়ের কিছু নেই এটি হরমোনাল কারণে হয় যা হরমোন ব্যালান্স এর সাথে সাথে সমন্বিত হয়ে যায়।

এছাড়া যেসকল উপসর্গের জন্য হতে পারে তা হলো -

১. পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম

২. ইউটেরিনে পলিপ ও ফাইব্রয়েড

৩. এন্ডোমেট্রিওসিস

৪. Sexually transmitted disease যেসকল লক্ষনগুলো দেখা দেয় -

\* মাসিক ২৩ দিনের পূর্বেই হয়ে যাওয়া ও তারিখ মতন না হওয়া।

\* অতিরিক্ত রক্তপাত

\* মাসিকের পরে হটাৎ করে কোনো দিন ২-৩ দিন অল্প রক্তপাত

\* স্তন এ ব্যথা

\* শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়া , খুব বেশি ফ্যাকাশে দেখা যাওয়া ( Anaemia )।

যেসকল পরীক্ষা নিরীক্ষা সাধারণত করা হয় - তলপেটের আল্ট্রাসাউন্ড, রক্ত পরীক্ষা ও প্রয়োজন বোধে এন্ডমেট্রিয়াল বায়োপসি। এটি সাধারণত উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বাভাবিক হরমোনাল কারণে হলে তা হরমোনাল ওষুধের মাধ্যমে মাসিক চক্র নিয়মিত করা হয়ে থাকে। আশা করি আপনাকে সাহায্য করতে পেরেছি।

ID: 1502

Context: মাসিকের পূর্বাভাস | কৈশোরকালীন সময়ে করণীয়

Question: মাসিকের পূর্বাভাস কী?

Answer:

প্রথম মাসিকের সুস্পষ্ট দিন অনুমান অসম্ভব হলেও, আপনার শারীরিক কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে বুঝা যায় যে, আপনার শরীর প্রথম মাসিকের জন্য পরিণত। সেই সকল শারীরিক পরিবর্তনের মধ্যে রয়েছে- দুই ঊরুর মাঝে এবং বগলে লোম জন্মানো, সাদাস্রাব, স্তনযুগলের আকৃতি পরিবর্তন। মাসিক শুরু হওয়ার দিন থেকে গাঢ় লাল বা বাদামী স্রাব লক্ষ্য করতে পারেন।

ID: 1503

Context: মাসিক চলাকালীন করণীয় | সাদাস্রাব

Question: ঘরের বাইরে থাকাকালীন অবস্থায় মাসিক শুরু হলে কী করণীয়?

Answer:

মাসিক যেকোনো সময়, যেকোনো মুহূর্তে, যেকোনো জায়গায় শুরু হয়ে জেতে পারে। যখন আপনি লক্ষ্য করবেন যে, আপনার মাসিক শুরু হয়ে গিয়েছে, তখন আপনার কাপড় চোপড় রক্ষা করতে হবে। সেজন্য প্যাড, স্বাস্থ্যসম্মত ন্যাপকিন ব্যাবহার করতে পারেন এবং সাথে রাখতে পারেন। এসব সাথে না থাকলে, আপনি টিস্যুপেপার থেকে প্যাড তৈরি করে নিতে পারেন।

ID: 1504

Context: অতিরিক্ত মাসিক | বয়ঃসন্ধি

Question: কেন অতিরিক্ত মাসিক হয়?

Answer:

অধিকাংশ ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মাসিক এর কোন কারন থাকে না তবু কিছু রোগ বা ঔষধ এমনটা করতে পারে যেমন –

(১) জরায়ুর মাংসে টিউমার

(২) ডিম্বাশয়ে সিস্ট

(৩) রক্ত পাতলা করার ঔষধ বা রক্ত জমাট বাধতে দেয় না এমন ঔষধ।

ID: 1505

Context: মাাসিক এর সময় | কিশোর বয়সে সহবাস

Question: মেয়েদের মাসিক কখন শুরু হয়?

Answer:

সাধারণত ১০ থেকে ১৬ বছর বয়সের মধ্যে মেয়েদের মাসিক শুরু হয়। বেশিরভাগ সময়ই এটি শুরু হয় ১২-১৩ বছর বয়সের মধ্যে। মেয়েদের মাসিক ৪৫ থেকে ৫৫ বছর বয়সের মধ্যে মেনোপজ (menopause) শুরুর আগ পর্যন্ত মাসিক চলতে থাকবে।

ID: 1506

Context: মাসিক এর উপসর্গ | বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন

Question: মসিক শুরু হওয়ার আগ পর্যন্ত কি কি উপসর্গ দেখা দিতে পারে?

Answer:

(১) স্তনে ব্যাথা

(২) খিটমিটে মেজাজ

(৩) পিঠ ব্যাথা

(৪) বিভিন্ন দাগ দেখা দেয়া

(৫) খুবই আবেগি বা মন খারাপ হয়ে যাওয়া

মাসিক শুরু হয়ে গেলে এই উপসর্গগুলো আর থাকে না। অনেক মেয়ে এবং মহিলারা তলপেট, পিঠ এবং যোনিপথে ব্যাথা অনুভব করেন। এগুলোকে অনেক সময় মাসিকের ব্যাথা বলা হয়। প্যারাসিটামল খেলে এই ব্যাথা কমতে পারে।

ID: 1507

Context: অনিয়মিত মাসিক | মাসিকের সময় কি করণীয়

Question: অনিয়মিত মাসিকের চিকিৎসা কি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে অনিয়মিত পিরিয়ড সাধারণ বিষয় এবং এর জন্য চিকিৎসা তেমন প্রয়োজনীয় নয়।আপনি ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন যদি আপনার পিরিয়ডে নিম্নে বর্ণিত পরিবর্তন গুলো লক্ষ্য করেনঃ- (১) ভারী পিরিয়ড হলে, প্রতি এক বা দুই ঘণ্টায় প্যাড পরিবর্তন করা লাগলে,(২) পিরিয়ড সাত দিনের বেশি থাকলে, (৩) পিরিয়ড হবার পর পরবর্তী পিরিয়ড ৩ সপ্তাহের মধ্যে শুরু হলে ,(৪) বেশি রক্তপাত হলে(৫) যৌনমিলনের পরে রক্তপাত হলে।

ID: 1508

Context: মাসিক | প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ

Question: মাসিক কি?

Answer:

একজন নারীর মাসের একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সাধারনত 28 বা তার বেশি দিন পর পর যোনি থেকে রক্তপাত হয়। মেয়েদের বয়স বৃদ্ধির সাথে ডিম্বাশয়ে প্রতিমাসে একটি করে ডিম্বাণু উৎপাদন শুরু হয়। উৎপাদিত ডিম্বাণু যদি পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত না হতে পারে তবে তা অনিষিক্ত থেকে যায়। ডিম্বাণু অনিষিক্ত থেকে গেলে তা নষ্ট হয়ে যায় এবং জরায়ুর আভ্যন্তরীন স্তরের সাথে যোনীপথে রক্তের সাথে বের হয়ে আসে। এটি বয়ঃসন্ধকাল শুরু হয় এবং মেনোপজ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত অব্যাহত থাকে, যা সাধারণত মধ্য পঞ্চাশের (গড় বয়স 52) থেকে চল্লিশের দশকের শেষের দিকে হয়ে থাকে। এটি নারীর ডিম্ব উৎপাদন ও যৌন সুস্থতার প্রকাশ ।

ID: 1509

Context: মাসিক এর উপসর্গ | গর্ভবতীর লক্ষন

Question: মাসিকের সময় কি হয় ?

Answer:

প্রতিটি মাসিক চক্র সময় হরমোন ইস্ট্রোজেনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, ফলে গর্ভের র্আস্তরণ পুরু হতে থাকে একটি সম্ভাব্য গর্ভাবস্থার প্রস্তুতি জন্য। ডিম্ব ফ্যালোপিয়ান টিউব থেকে নিচে ভ্রমণ করে এবং যদি এটি একটি শুক্রাণুর সাথে মিলিত এবং নিষিক্ত হয়, একটি গর্ভাধারণের সম্ভাবনা ঘটতে পারে। ডিম প্রায় ২৪ ঘন্টা বেঁচে থাকে, এটা নিষিক্ত না হলে শরীরের মধ্যে শোষিত হয়ে যায়। একসময় গর্ভের আস্তরণ খসে পড়ে এবং যোনি হতে রক্তে মিশে আপনার শরীরের মধ্যে থেকে বেরিয়ে আসবে। এই সময়টাই হল মাসিক (এটা মাঝে মাঝে মাসিক প্রবাহ হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে)।

ID: 1510

Context: মাসিক | কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ

Question: মাসিকের সাথে গর্ভবতী হওয়ার সম্পর্ক কি ?

Answer:

আপনার উর্বর সময় (যখন আপনি গর্ভবতী হতে পারেন) হল আপনার ডিম্বাণু উৎপাদন সময়ের কাছাকাছি, যা মহিলাদের জন্য 12-14 দিন পর্যন্ত থাকে পরবর্তী মাসিকের শুরুর আগ পর্যন্ত। আপনি গর্ভবতী হতে পারবেন না যদি আপনি ডিম্বাণু উৎপাদন না করেন। ডিম্বস্ফোটনকে বাধা দেওয়া হয় গর্ভনিরোধ কিছু হরমোন পদ্ধতি দ্বারা। যেমন গর্ভনিরোধক বড়ি, গর্ভনিরোধক প্যাচ এবং গর্ভনিরোধক ইনজেকশন, ডিম্বস্ফোটন।

ID: 1511

Context: মাসিক এর উপসর্গ | প্রজনন্তন্ত্র

Question: মাসিকের সময় দেহে কি পরিবর্তন হয় ?

Answer:

আপনার শরীর আপনার মাসিক চক্র সময় বিভিন্ন সময়ে হরমোনের বিভিন্ন পরিমাণে উৎপন্ন হয়. ফলে আপনার শরীর এবং আবেগ পরিবর্তন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার যোনি নিঃসরণ আপনার মাসিক চক্র দ্বারা পরিবর্তন হয় তবে ডিম্বস্ফোটন সময় প্রায় তারা পাতলা ও তরল হয়ে যায়, দেখতে কাঁচা ডিমের সাদা অংশের মত একটি অংশ থাকে। আপনার স্তন ফোলা এবং বেদনাদায়ক হতে পারে।

ID: 1512

Context: মাসিিক এর কারন | যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য

Question: মেয়েরা বড় হলে ঋতুস্রাব কেনো শুরু হয়?

Answer:

মেয়েদের বয়স বৃদ্ধির সাথে ডিম্বাশয়ে প্রতিমাসে একটি করে ডিম্বাণু উৎপাদন শুরু হয়। উৎপাদিত ডিম্বাণু যদি পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত না হতে পারে তবে তা অনিষিক্ত থেকে যায়। ডিম্বাণু অনিষিক্ত থেকে গেলে তা নষ্ট হয়ে যায় এবং জরায়ুর আভ্যন্তরীন স্তরের সাথে যোনীপথে বের হয়ে আসে। উপড়ে উল্লিখিত কারণে ঋতুস্রাব হয়ে থাকে।

ID: 1533

Context: পেনাইল ফ্রাকচার | জেন্ডার ও সেক্স

Question: ﻿পুরুষাঙ্গ কি ভেঙে যেতে পারে?

Answer:

শক্ত হয়ে থাকা অবস্থায় পুরুষাঙ্গে অত্যন্ত জোরে মোচড় দিলে তা ভেঙে যেতে পারে। ছেলেদের লিঙ্গে কোন হাড় থাকে না, তবে যেসব নলের মত জায়গায় রক্ত জমা হয়ে পুরুষাঙ্গটি শক্ত হয়ে ওঠে সেগুলো ফেটে যেতে পারে। তখন সেগুলো থেকে রক্ত বেরিয়ে পুরুষাঙ্গে চলে আসে এবং সেটি ফুলে যায় ও তীব্রভাবে ব্যাথা করে। এ ধরনের ঘটনার একতৃতীয়াংশ ঘটে পুরুষেরা যৌনক্রিয়ার সময় নিচে থাকলে। সাধারণত সঙ্গিনীর দেহ থেকে পুরুষাঙ্গটি পিছলে বেরিয়ে আসলে এবং তারপর জোরে চাপ খেলে সেটি ভেঙে যাওয়ার মত ঘটনা ঘটে।

ID: 1534

Context: পুরুষের যৌন উত্তেজনা | মাসিিক চলাকালীন করনীয়

Question: পুরুষদের রাতে কতবার যৌন উত্তেজনা আসতে পারে?

Answer:

রাতে ঘুমানোর সময় একজন সাধারন পুরুষ মানুষের পুরুষাঙ্গ গড়ে তিন থেকে পাঁচ বার সুদৃঢ় হয়ে উঠতে পারে, এবং প্রতিবার সেটি ২৫-৩৫ মিনিট সুদৃঢ় হয়ে থাকে। ছেলেদের ক্ষেত্রে সকালে উত্তেজিত পুরুষাঙ্গ নিয়ে ঘুম ভাঙ্গাটা সাধারন একটি বিষয়। রাত্রে পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে ওঠার নির্দিষ্ট কারন জানা যায় না। গবেষণায় দেখা গেছে যে স্বপ্ন দেখার সাথে এর সম্পর্ক থাকতে পারে। কারণ যাই হোক বেশিরভাগ ডাক্তারই একমত যে রাতে পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে ওঠা হচ্ছে সবকিছু স্বাভাবিক ভাবে চলার লক্ষন।

ID: 1535

Context: পুরুষের যৌন উত্তেজনা | ঋতুস্রাবকালীন সময়ে করনীয়

Question: পুরুষদের রাতে কতবার পুরুষাঙ্গে উত্তেজনা আসতে পারে?

Answer:

রাতে ঘুমানোর সময় একজন সাধারন পুরুষ মানুষের পুরুষাঙ্গ গড়ে তিন থেকে পাঁচ বার সুদৃঢ় হয়ে উঠতে পারে, এবং প্রতিবার সেটি ২৫-৩৫ মিনিট সুদৃঢ় হয়ে থাকে। ছেলেদের ক্ষেত্রে সকালে উত্তেজিত পুরুষাঙ্গ নিয়ে ঘুম ভাঙ্গাটা সাধারন একটি বিষয়। রাত্রে পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে ওঠার নির্দিষ্ট কারন জানা যায় না। গবেষণায় দেখা গেছে যে স্বপ্ন দেখার সাথে এর সম্পর্ক থাকতে পারে। কারণ যাই হোক বেশিরভাগ ডাক্তারই একমত যে রাতে পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে ওঠা হচ্ছে সবকিছু স্বাভাবিক ভাবে চলার লক্ষন।

ID: 1536

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | ব্রন

Question: পায়ের আকৃতির সাথে পুরুষাঙ্গের আকৃতির সম্পর্ক কী?

Answer:

আপনার লিঙ্গের আকার আপনার জুতোর মাপের সমানুপাতিক এই ধারনাটি একটি মিথ। গবেষণায় পায়ের মাপের সাথে পুরুষাঙ্গের দৈর্ঘ্যের কোন সম্পর্ক পাওয়া যায়নি।

ID: 1537

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | মাসিকের সময় পরিবর্তন

Question: ছোট আকারের পুরুষাঙ্গ সুদৃঢ় হলে অনেক বেশি দীর্ঘ হয়?

Answer:

ছোট আকারের পুরুষাঙ্গের দৈর্ঘ্য উত্তেজিত অবস্থায় অনেক বেশি বেশি বেড়ে যায়। ২,৭৭০ জন পুরুষের লিঙ্গের আকারের উপর গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে ছোট আকারের পুরুষাঙ্গ উত্তেজিত অবস্থায় ৮৬% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়, যা বড় আকারের পুরুষাঙ্গের আকার বৃদ্ধির তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ (বড় আকারের পুরুষাঙ্গ উত্তেজিত অবস্থায় ৪৭% বাড়ে)। গবেষণায় আরও দেখা গেছে উত্তেজিত অবস্থায় দুজন পুরুষের লিঙ্গের দৈর্ঘ্যের পার্থক্য অনুত্তেজিত অবস্থায় তাদের দৈর্ঘ্যের পার্থক্যের চাইতে কম হয়। অতএব দেখা যাচ্ছে যে উত্তেজিত অবস্থায় যদি পুরুষাঙ্গের দৈর্ঘ্যের মধ্যে খুব একটা পার্থক্য না থাকে তার মানে হচ্ছে অনুত্তেজিত অবস্থায় যেগুলোর আকার ছোট সেগুলো উত্তেজিত অবস্থায় অনেক বেশি বৃদ্ধি পাবে।

ID: 1538

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | সন্তানের লিঙ্গ নির্ধারণ

Question: পুরুষাঙ্গ কি মাংসপেশি ?

Answer:

প্রচলিত ধারনা মতে এটিকে মাংসপেশি মনে করা হলেও পুরুষাঙ্গ কোন পেশি নয়। একারণে উত্তেজিত অবস্থায় আপনি এটিকে বিশেষ নাড়াতে পারেন না। পুরুষাঙ্গে একধরনের স্পঞ্জের মত টিস্যু দিয়ে তৈরি যা পুরুষেরা যৌন উত্তেজনা অনুভব করলে রক্ত দিয়ে ভর্তি হয়ে যায়। দুটি সিলিন্ডার আকৃতির প্রকোষ্ঠের ভেতর রক্ত এসে জমা হয় যাতে পুরুষাঙ্গটি ফুলে ওঠে ও শক্ত হয়ে যায়। ফুলে ওঠার কারণে সাধারণ অবস্থায় যে সব শিরার মাধ্যমে রক্ত পুরুষাঙ্গ থেকে বেরিয়ে যায় সেগুলো বন্ধ হয়ে যায়। উত্তেজনা চলে গেলে প্রকোষ্ঠ দুটির ধমনিগুলো আবার সরু হয়ে যায় এবং পুরুষাঙ্গ থেকে রক্ত বেরিয়ে আসতে পারে।

ID: 1539

Context: পুরুষাঙ্গের গঠন | সন্তান ধারন ও বেড়ে ওঠা

Question: পুরুষাঙ্গ কি দিয়ে তৈরি ?

Answer:

প্রচলিত ধারনা মতে এটিকে মাংসপেশি মনে করা হলেও পুরুষাঙ্গ কোন পেশি নয়। একারণে উত্তেজিত অবস্থায় আপনি এটিকে বিশেষ নাড়াতে পারেন না। পুরুষাঙ্গে একধরনের স্পঞ্জের মত টিস্যু দিয়ে তৈরি যা পুরুষেরা যৌন উত্তেজনা অনুভব করলে রক্ত দিয়ে ভর্তি হয়ে যায়। দুটি সিলিন্ডার আকৃতির প্রকোষ্ঠের ভেতর রক্ত এসে জমা হয় যাতে পুরুষাঙ্গটি ফুলে ওঠে ও শক্ত হয়ে যায়। ফুলে ওঠার কারণে সাধারণ অবস্থায় যে সব শিরার মাধ্যমে রক্ত পুরুষাঙ্গ থেকে বেরিয়ে যায় সেগুলো বন্ধ হয়ে যায়। উত্তেজনা চলে গেলে প্রকোষ্ঠ দুটির ধমনিগুলো আবার সরু হয়ে যায় এবং পুরুষাঙ্গ থেকে রক্ত বেরিয়ে আসতে পারে।

ID: 1540

Context: বীর্যপাত | Pathological Amenorrhoea

Question: বীর্যপাতের সময় মুত্রত্যাগ করা যায় না কেন ?

Answer:

অনেক মানুষ বিশ্বাস করেন যে বীর্যপাতের সময় মুত্রত্যাগ করা সম্ভব। এটি সত্যি নয়। আপনার ব্লাডার বা মূত্রাশয় ভর্তি থাকলেও বীর্যপাতের সময় কেবল বীর্যই বেরিয়ে আসবে। তবে যৌনক্রিয়ার সময় ব্লাডার খালি থাকাই বাঞ্ছনীয়।

ID: 1541

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | প্রজনন্তন্ত্র

Question: পুরুষাঙ্গের আকৃতি কত ?

Answer:

কিশোরদের জন্য এর কোন গড় দৈর্ঘ্য নেই, কারণ একেক জন একেক গতিতে বেড়ে ওঠে। পূর্ণ বয়স্কদের ক্ষেত্রে পুরুষাঙ্গের গড় আকৃতি ১৪-১৬ সে.মি. (৫.৫-৬.৩ ইঞ্চি)। একটি সুদৃঢ় পুরুষাঙ্গের ঘের হয় ১২-১৩ সে.মি. (৪.৭-৫.১ ইঞ্চি)।

ID: 1542

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | প্রজনন্তন্ত্র সংক্রান্ত তথ্য অধিকার

Question: উত্তেজিত অবস্থায় পুরুষাঙ্গ কতটুকু লম্বা হয়?

Answer:

কিশোরদের জন্য এর কোন গড় দৈর্ঘ্য নেই, কারণ একেক জন একেক গতিতে বেড়ে ওঠে। পূর্ণ বয়স্কদের ক্ষেত্রে পুরুষাঙ্গের গড় আকৃতি ১৪-১৬ সে.মি. (৫.৫-৬.৩ ইঞ্চি)। একটি সুদৃঢ় পুরুষাঙ্গের ঘের হয় ১২-১৩ সে.মি. (৪.৭-৫.১ ইঞ্চি)।

ID: 1543

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | মাসিক এর ব্যাথা

Question: ছোট আকৃতির পুরুষাঙ্গ কেমন হয় ?

Answer:

একটি পুরুষাঙ্গকে অস্বাভাবিক ছোট মনে করা হয় যদি সুদৃঢ় অবস্থায় এটির দৈর্ঘ্য ৩ ইঞ্চি (৭.৬ সে.মি.)-এর কম হয়।

ID: 1544

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | মাসিক

Question: পুরুষাঙ্গ বাকা হলে কি করনীয় ?

Answer:

সুদৃঢ় অবস্থায় পুরুষাঙ্গ বিভিন্ন কোনে থাকতে পারে। কোন উত্তেজিত পুরুষাঙ্গ একদম সোজা উপরের দিকে তাক হয়ে থাকে, কোনটি একেবারে নিচের দিকে। কোন কোনটি সামান্য ডানে বা বামে বেঁকে থাকতে পারে। ‘সঠিক’ ভঙ্গি বলতে কিছু নেই। যদি আপনার পুরুষাঙ্গ বেশি রকমের বেঁকে থাকে এবং এতে সঙ্গমের সময় আপনার অসুবিধা হয় তাহলে ডাক্তারের কাছে যান। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটি পিরোনি’স ডিজিজ (Peyronie’s disease)-এর লক্ষন।

ID: 1545

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | অনিয়মিত মাসিক

Question: পুরুষাঙ্গের আকৃতি বৃদ্ধি পায় কখন?

Answer:

পিউবার্টি বা বয়ঃসন্ধির সময় (১১ থেকে ১৮ বছরের ভেতর) পুরুষাঙ্গ অনেক দ্রুত বৃদ্ধি পায়, তবে এটি ২১ বছর বয়স পর্যন্ত বড় হতে থাকে।

ID: 1546

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | মেনোরেজিয়া

Question: পুরুষাঙ্গের আকৃতি বৃদ্ধি পায় কোন বয়সে?

Answer:

পিউবার্টি বা বয়ঃসন্ধির সময় (১১ থেকে ১৮ বছরের ভেতর) পুরুষাঙ্গ অনেক দ্রুত বৃদ্ধি পায়, তবে এটি ২১ বছর বয়স পর্যন্ত বড় হতে থাকে।

ID: 1547

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | পলিমেনোরিয়া

Question: পুরুষাঙ্গ বড় হয় কোন বয়সে?

Answer:

পিউবার্টি বা বয়ঃসন্ধির সময় (১১ থেকে ১৮ বছরের ভেতর) পুরুষাঙ্গ অনেক দ্রুত বৃদ্ধি পায়, তবে এটি ২১ বছর বয়স পর্যন্ত বড় হতে থাকে।

ID: 1548

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | বয়ঃসন্ধিকাল

Question: পুরুষাঙ্গের আকৃতি নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকলে কি করনীয়? ?

Answer:

পুরুষাঙ্গ নিয়ে উদ্বিগ্ন এমন পুরুষদেরকে কাউন্সেলিং এবং শিক্ষা দিলে উপকার পাওয়ার প্রমান পাওয়া গেছে। থেরাপি দিলে রোগীরা তাদের পুরুষাঙ্গ নিয়ে যেকোনো ভ্রান্ত ধারনা সনাক্ত করতে ও শুধরে নিতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে নিয়ে যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে তাদের ভয় কাটিয়ে উঠতে পারেন। অনেক ধরনের চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীই দাবি করে যে তাদের সেবাগুলো নিলে পুরুষাঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়, কিন্তু এর স্বপক্ষে খুব সামান্য প্রমান পাওয়া যায়। এই সব টিভি বিজ্ঞাপন, যেগুলোতে বিভিন্ন হারবাল ও হোমিওপ্যাথিক ক্লিনিকে বিকলাঙ্গ পুরুষাঙ্গ ঠিক করার ও যৌনশক্তি বৃদ্ধি করার ওষুধ, মলম, মালিশ ইত্যাদি বিক্রির কথা বলা হয়, এড়িয়ে চলুন। এগুলোতে কাজ হলে কোন বিজ্ঞাপন দেয়ার দরকার হত না।

ID: 1549

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | ওলিগোমেনোরিয়া

Question: উত্তেজিত অবস্থায় পুরুষাঙ্গ বেশি লম্বা না হলে কি করা যায়?

Answer:

পুরুষাঙ্গ নিয়ে উদ্বিগ্ন এমন পুরুষদেরকে কাউন্সেলিং এবং শিক্ষা দিলে উপকার পাওয়ার প্রমান পাওয়া গেছে। থেরাপি দিলে রোগীরা তাদের পুরুষাঙ্গ নিয়ে যেকোনো ভ্রান্ত ধারনা সনাক্ত করতে ও শুধরে নিতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে নিয়ে যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে তাদের ভয় কাটিয়ে উঠতে পারেন।

অনেক ধরনের চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীই দাবি করে যে তাদের সেবাগুলো নিলে পুরুষাঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়, কিন্তু এর স্বপক্ষে খুব সামান্য প্রমান পাওয়া যায়। এই সব টিভি বিজ্ঞাপন, যেগুলোতে বিভিন্ন হারবাল ও হোমিওপ্যাথিক ক্লিনিকে বিকলাঙ্গ পুরুষাঙ্গ ঠিক করার ও যৌনশক্তি বৃদ্ধি করার ওষুধ, মলম, মালিশ ইত্যাদি বিক্রির কথা বলা হয়, এড়িয়ে চলুন। এগুলোতে কাজ হলে কোন বিজ্ঞাপন দেয়ার দরকার হত না।

ID: 1550

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | বাল্যবিবাহ

Question: আমার পুরুষাঙ্গ কিছুটা মোটা, কোনরূপ যন্ত্রণা ছাড়া পুরুষাঙ্গ যোনিপথে কীভাবে প্রবেশ করাবো?

Answer:

যোনিপথ অনেকটা মোজার মতো। মোজা যখন পায়ে পরিধান করা হয়, তখন মোজা পায়ের আকার ধারণ করে। পুরুষাঙ্গ এবং যোনি একই রকম কাজ করে থাকে। পুরুষাঙ্গের গোঁড়ার মতো যোনির চারপাশ সংবেদনশীল। যোনি পিচ্ছিল হতে কিছুটা সময় লাগে। তাই যোনিপথে পুরুষাঙ্গ প্রবেশের পূর্বে কোনরূপ তাড়াহুড়া করা যাবে না। শুরুতে সঙ্গীর সাথে রোমান্টিক কথাবার্তা বলে কিছুটা সময় পর করতে হবে।

ID: 1551

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি

Question: যৌন সহবাসের জন্য যৌনাঙ্গ/পুরুষাঙ্গ কতটুকু লম্বা হতে হবে, এক ফুট, নাকি ২ ইঞ্চি?

Answer:

টিনেজারদের জন্য এর কোন গড় দৈর্ঘ্য নেই, কারণ একেক জন একেক গতিতে বেড়ে ওঠে। পূর্ণ বয়স্কদের ক্ষেত্রে পুরুষাঙ্গের গড় আকৃতি ১৪-১৬ সে.মি. (৫.৫-৬.৩ ইঞ্চি)। একটি সুদৃঢ় পুরুষাঙ্গের ঘের হয় ১২-১৩ সে.মি. (৪.৭-৫.১ ইঞ্চি)।

ID: 1552

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | স্বপ্নদোষ

Question: পুরুষাঙ্গের আগা মোটা কিন্তু গোঁড়া চিকন ?

Answer:

এটা তেমন কোন বড় সমস্যা না । চিন্তার প্রয়োজন নেই ।

ID: 1553

Context: ইরেকটাইল ডিসফাংশন | ঋতুস্রাবের সময় খাবার

Question: পুরুষাঙ্গ ঠিক মত উত্থিত হয় না এর কি কারন হতে পারে?

Answer:

বৃদ্ধ বয়সে হরমোন নিঃসরণ কমে যাওয়ার কারনে এমন হয় । তবে যুবক ও মধ্যবয়সীদেরও অনেক অনিয়মের কারনে এমন হতে পারে । পুরুষাঙ্গে কিছুদিন মধু মালিশ করুণ । ডাক্তারের পরামর্ষ নিয়ে যৌন উত্তেজক ঔষধ সেবন করতে পারেন ।

ID: 1554

Context: ইরেকটাইল ডিসফাংশন | কম বয়সে মেনোপজ

Question: পুরুষাঙ্গ ঠিক মত শক্ত হয় না কারন কি ?

Answer:

পুরুষাঙ্গে ভালভাবে রক্ত সঞ্চালনের জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করুণ । কিছুদিন মধু মালিশ করুণ । ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে যৌন উত্তেজক ঔষধ সেবন করতে পারেন ।

ID: 1555

Context: প্রস্রাবের সময় পুরুষাঙ্গে জালাপোড়া | বয়ঃপ্রাপ্ত হবার সময়

Question: প্রস্রাবের সময় পুরুষাঙ্গে জালাপোড়া করে কেন ?

Answer:

অনেক সময় শরীর চড়া হলে এমন হয় । বেশি বেশি পানি ও শরবত পান করুন । আবার কখনো পুরুষাঙ্গে ক্ষত বা ঘা থেকে এমন হয় , যা গনোরিয়ার মত যৌনরোগের পূর্বাভাস । সেক্ষেত্রে দেরি না করে ডাক্তারের চিকিৎসা গ্রহন করুন ।

ID: 1556

Context: দ্রুত বীর্যপাত | গর্ভবতী অবস্থায় যৌনমিলন

Question: দ্রুত বীর্যপাত বলতে কী বুঝায়?

Answer:

একটি ছেলের যদি যৌন মিলন করার সময় ১০মিনিটের মাথায় বীর্যপাত হয়,সেটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক । একে দ্রুত বীর্যপাত বলা যাবে না । এমনকি ৬-৭ মিনিট ও স্বাভাবিক বলা হয় । আপনি তখনি আপনার এ বিষয় টি নিয়ে চিন্তা করবেন যখন আপনার তার থেকেও কম অর্থাৎ ১-৫ মিনিটে বের হয়ে যাবে । কেবল তখনি আপনি বলতে পারবেন যে আপনারএ সমস্যা অর্থাৎ বীর্য দ্রুত বের হয়ে যাচ্ছে।

ID: 1557

Context: দ্রুত বীর্যপাত | জমজ সন্তান

Question: ধাতু দুর্বলতা বলতে কী বুঝায়?

Answer:

একটি ছেলের যদি যৌন মিলন করার সময় ১০মিনিটের মাথায় বীর্যপাত হয়,সেটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক । একে দ্রুত বীর্যপাত বলা যাবে না । এমনকি ৬-৭ মিনিট ও স্বাভাবিক বলা হয় । আপনি তখনি আপনার এ বিষয় টি নিয়ে চিন্তা করবেন যখন আপনার তার থেকেও কম অর্থাৎ ১-৫ মিনিটে বের হয়ে যাবে । কেবল তখনি আপনি বলতে পারবেন যে আপনারএ সমস্যা অর্থাৎ বীর্য দ্রুত বের হয়ে যাচ্ছে।

ID: 1558

Context: দ্রুত বীর্যপাত | মহিলার বন্ধ্যাত্ব

Question: দ্রুত বীর্যপাত ঘটলে কী করতে পারি?

Answer:

যৌন মিলনের সময় আপনার যদি তাড়াতাড়ি বীর্যপাত হয়ে যায় তাহলে এই সমস্যা টা কে বলা হয় premature ejaculation। জীবনধারার কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে আপনি উপকৃত হতে পারেন যেমন-

-নিয়মিত ব্যায়াম করা -পর্যাপ্ত পরিমানে ঘুম ও বিশ্রাম নেয়া।

-নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া।

-সেক্স করার আগে বেশি করে foreplay করা।

-আপনার ধূমপান বা মাদকদ্রব্য গ্রহণের অভ্যাস থাকলে তা পরিহার করুন।

-আপনি relaxation technique চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

- যৌন মিলনের সময় মনকে একটু distract করার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

-দুশ্চিন্তা বা অবসাদ এ ভুগলেও এমন টা হতে পারে।কোন কিছু নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করবেন না।

গ্রাহক,সেক্স এর সময় nervousness এর কারণে বীর্যপাত আগে আগে হয়ে যেতে পারে।তাই এই বিষয়ে আপনার পার্টনার এর সাথে খোলাখুলি কথা বলে নিবেন। সেক্স করার সময় যদি মানসিক ভাবে আপনারা একে অপরের কাছাকাছি আসতে পারেন তাহলে এই সমস্যা গুলো আর হবেনা। সেক্স এর সময় কনডম ব্যবহার করলেও এই সমস্যাটি হবেনা। এতেও কাজ না হলে আপনি একজন Urology specialist এর কাছে যেতে পারেন।

ID: 1559

Context: বীর্যের ঘনত্ব | পেনিস ডিসঅর্ডার

Question: বীর্য পাতলা কেন হয় ?

Answer:

অনেক কারনেই বীর্য পাতলা হয় । ঘন ঘন হস্তমৈথুন করলে বা স্বপ্নদোষ হলে বীর্য ঘন হওয়ার সময় পায় না । ফলে বীর্য পাতলা হয় ।

ID: 1560

Context: বীর্যের ঘনত্ব | গর্ভ পাত

Question: বীর্য পানির মত পাতলা , কি করনীয় ?

Answer:

হস্তমৈথুন , পর্ণগ্রাফি , অশ্লীল চিন্তাভাবনা থেকে বিরত থাকুন । পুষ্টিকর খাবার খান । শরীরের ঘাটতি স্বাভাবিকভাবেই পূরণ হয়।

ID: 1561

Context: বীর্যের ঘনত্ব | প্রস্টেট ক্যান্সার

Question: বীর্য পাতলা হলে কি সন্তান জন্ম দেওয়া সম্ভব ?

Answer:

বীর্যের ঘনত্বের ওপর সন্তান জন্মদান নিরভর করে না, বীর্যে শতকরা ২০ ভাগ শুক্রানু জীবন্ত থাকলেই বাচ্চা জন্ম দেয়া সম্ভব।

ID: 1562

Context: দ্রুত বীর্যপাত | দ্রুত বীর্যপাত

Question: দ্রুত বীর্যপাত কেন ঘটে?

Answer:

নতুন সঙ্গীর সাথে অতি উত্তেজিত হয়ে পড়ার কারনে অথবা স্থানীয় স্নায়ুতন্ত্র (local nervous system) তীব্র সংবেদনশীলতার কারনে এটি হতে পারে। এটি যৌন সক্ষমতা নিয়ে দুশ্চিন্তা, স্ট্রেস, দুজনের সম্পর্কের অমীমাংসিত কোন বিষয় বা বিষণ্ণতা (depression) থেকেও হতে পারে।

ID: 1563

Context: দ্রুত বীর্যপাত | বীর্যের ঘনত্ব

Question: দ্রুত বীর্যপাতের কী কী ধরনের চিকিৎসা রয়েছে?

Answer:

অনেক পুরুষ এবং তাদের সঙ্গিনীরা এটি নিয়ে বিশেষ চিন্তিত নয়। বীর্যপাত হয়ে যাওয়ার একটু পরে আবার যৌনক্রিয়া আরম্ভ করুন। যত তাড়াতাড়ি আবার দ্বিতীয়বার যৌন ক্রিয়া শুরু করবেন, তত দেরিতে অর্গাজম হবে। বয়স্ক মানুষদের জন্য এটি কঠিন হতে পারে দ্বিতীয়বার যৌনাঙ্গ সুদৃঢ় হতে অনেক সময় লাগতে পারে। দোকানে এক ধরনের ক্রিম পাওয়া যায় যা মাখলে পুরুষাঙ্গ অনুভূতিহীন হয়ে পড়ে।তবে এটির প্রভাবে আপনার সঙ্গিনীও অনুভূতিহীন হয়ে পড়তে পারেন, যা তারা অনেক সময় পছন্দ করেন না।

অনেকে কনডম ব্যবহার করেও উপকার পান। সিলেক্টিভ সেরোটোনিন রিয়াপটেক ইনহিবিটর (selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)) নামক একধরনের বিষণ্ণতা দূর করার ওষুধ (Antidepressants) বীর্যপাত প্রক্রিয়াটি ধীর গতির করে দিতে পারে, তবে এটি এক বছরের বেশি কাজ করে না। ওষুধ খাওয়া শুরু করার আগে অন্য সবগুলো উপায়ে চেষ্টা করে দেখুন। সাইকোথেরাপির মাধ্যমে দুজনের সম্পর্কের সমস্যাগুলো খুজে বের করতে বা দূর করতে পারেন।

ID: 1564

Context: দ্রুত বীর্যপাত | বীর্যপাত হীনতা

Question: দ্রুত বীর্যপাতের কারন কি ?

Answer:

(১) অনেক ডাক্তার মনে করেন প্রথম দিকের কিছু যৌন অভিজ্ঞতার কারনে পরবর্তী কালে সমস্যা হতে পারে। যেমন কোন কিশোর যদি ধরা পড়ার ভয়ে দ্রুত বীর্যপাত ঘটাতে অভ্যস্ত হয়ে যায় তাহলে পরবর্তী কালে এই অভ্যেস থেকে বেরিয়ে আসাটা কঠিন হতে পারে।কম বয়সে কোন বেদনাদায়ক যৌন অভিজ্ঞতার স্মৃতি থাকলে সারা জীবন তার প্রভাবে যৌন বিষয়ক উদ্বেগ এবং দ্রুত বীর্যপাত হতে পারে। এই অভিজ্ঞতাগুলো হস্তমৈথুনের সময় ধরা পড়া থেকে শুরু করে যৌন নিগ্রহের শিকার হওয়া পর্যন্ত বিভিন্ন রকমের হতে পারে

(২) সাধারন শারীরিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ ডায়াবেটিস,প্রোস্টেটের অসুখ ,উচ্চ রক্তচাপ, থায়রয়েডের সমস্যা,মাদক সেবন , অতিরিক্ত মদ্যপান

(৩) সাধারন মানসিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ ,বিষণ্ণতা (depression), মানসিক চাপ (stress), যৌন বা আবেগের সম্পর্কের ক্ষেত্রে কোন অমীমাংসিত বিষয় ,যৌন সক্ষমতার বিষয়ে উদ্বেগ (এটি কোন নতুন সম্পর্ক শুরুর সময় বা আগে কোন যৌন সমস্যা হয়ে থাকলে বেশি দেখা যায়)

ID: 1565

Context: দ্রুত বীর্যপাত | সকালে লিঙ্গের উত্থান

Question: বীর্যপাতের কি কি অনিয়ম হতে পারে ?

Answer:

(১) দ্রুত বীর্যপাত (২) দেরিতে বীর্যপাত (৩) উল্টো দিকে বীর্যপাত

ID: 1566

Context: বীর্যপাত হীনতা | বাল্য বিবাহের কারণ

Question: আমার কিছুতেই বীর্য বের হয় না ?

Answer:

হয়ত কোন ওষুধ বা স্নায়ুবিক সমস্যার কারনে আপনার বীর্য উৎপাদন বন্ধ হয়ে গেছে , চিন্তার কোন কারন নেই , দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন ।

ID: 1577

Context: যৌনাঙ্গে আঁচিল | প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা

Question: যৌনাঙ্গে আঁচিল বা ওয়ার্ট কেন হয় ?

Answer:

যৌনাঙ্গ এবং পায়ুর আশেপাশে আঁচিলের মতো র্যাশ এক ধরনের যৌন রোগ। একত্রে একসঙ্গে অনেকগুলি আঁচিল দেখা যায়। হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস, যা সার্ভিক্যাল ক্যানসারের কারণ এবং যৌন সংসর্গে এক শরীর থেকে অন্য শরীরে ছড়ায়, তাই এই রোগের জন্ম দেয়। অনেক সময় এই আঁচিলগুলি ফোস্কার মতো হয় আবার অনেক সময় এগুলি আলসারেও পরিণত হতে পারে।

ID: 1579

Context: যৌনকেশে উকুন | নিিরাপদ যৌনমিলন

Question: যৌনকেশে উকুন কেন হয় ?

Answer:

মাথার চুলের মতো যৌনাঙ্গের কেশেও উকুন বাসা বাঁধতে পারে এবং শারীরিক মিলনের সময়ে তা অন্যের শরীরে সংক্রামিত হয়। যৌনাঙ্গের আশপাশে চুলকানি হলে তা এই কারণে হতে পারে।

ID: 1580

Context: যৌনবাহিত সংক্রমণ | মাসিক

Question: বহু বছর পূর্বের শারীরিক মিলনে কি যৌনবাহিত সংক্রমণ হয়?

Answer:

এইচআইভি, এইচবিভি প্রভৃতি সংক্রমণের সংক্রমিত হওয়া সম্ভব এবং এসব সংক্রমণের লক্ষণ প্রকাশিত হতে বহু বছর সময় লেগে যায়। ক্ল্যামিডিয়া আক্রান্ত হলে প্রায়ই উপসর্গ অপ্রকাশিত থাকে, তবে চিকিৎসা গ্রহণ না করলে তা গর্ভধারণের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। কোনো সন্দেহ থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার ব্যবস্থা করুন।

ID: 1581

Context: যৌনবাহিত সংক্রমণ | খৎনা

Question: ২০ বছর বয়সের শুরুতে আমি অনিরাপদ যৌন মিলন করেছি। এর ফলে কি আমি অজান্তে সংক্রমিত হতে পারি?

Answer:

যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যদি কোন সুস্থ ব্যক্তি যৌন মিলন করে তবে সেই যৌনবাহিত রোগ সংক্রমিত হতে পারে। সাধারণত জননাঙ্গে বা দেহের কোন স্থানে যদি কোন কাটা বা ক্ষত থাকে তবে সেই পথে খুব সহজে ভাইরাস সংক্রমন ঘটাতে পারে। এক্ষেত্রে এইচআইভি, এইচবিভি প্রভৃতি সংক্রমণের সংক্রমিত হওয়া সম্ভব এবং এসব সংক্রমণের লক্ষণ প্রকাশিত হতে বহু বছর সময় লেগে যায়। ক্ল্যামিডিয়া আক্রান্ত হলে প্রায়ই উপসর্গ অপ্রকাশিত থাকে, তবে চিকিৎসা গ্রহণ না করলে তা গর্ভধারণের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। কোনো সন্দেহ থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার ব্যবস্থা করুন।

ID: 1582

Context: যৌনবাহিত সংক্রমণ ও গর্ভধারণ | যৌন সহবাস

Question: পূর্বে সংক্রমিত হলে তা কি গর্ভধারণে সমস্যা সৃষ্টি করবে?

Answer:

চিকিৎসা গ্রহণ না করা হয়ে থাকলে ক্ল্যামিডিয়া এবং গনোরিয়ার কারনে বন্ধ্যাত্ব সৃষ্টি হতে পারে, যদিও এ সংক্রমণে আক্রান্ত অধিকাংশ ব্যক্তির মধ্যে কোনো স্থায়ী সমস্যা পরিলক্ষিত হয় না। একবার শনাক্ত করা হয়ে গেলে ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসা সহজেই প্রদান করা যায়, কিন্তু সংক্রমণে আক্রান্তদের অধিকাংশের মধ্যে কোনো লক্ষণ প্রকাশিত হয় না এবং আক্রান্তরাও সংক্রমিত হওয়া সম্পর্কে অবগত থাকেন না। আপনি যদি এ সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে আছেন বলে মনে করেন, তাহলে তা চেক আপ ও পরীক্ষা করান। ক্ল্যামিডিয়ার পরীক্ষার জন্য বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মূত্র পরীক্ষা করানো হয়।

ID: 1599

Context: মুত্রত্যাগের সময় ব্যাথা | বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকের করণীয়

Question: প্রতিবার মুত্রত্যাগের সময় আমার যৌনাঙ্গে অনেক যন্ত্রণা হয়। এ সমস্যায় দীর্ঘকাল ধরে চলছে, তবে সম্প্রতি এটি খারাপ অবস্থা ধারণ করেছে।

Answer:

আপনার পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগে কি র‌্যাশ (ফুসকুড়ি) দেখা যাচ্ছে? অথবা মুত্রত্যাগের সময় আপনি কি ব্যথা বা যন্ত্রণাবোধ করছেন? যদি র‌্যাশ হয়, তাহলে আপনি পুরুষাঙ্গের ক্ষত বা ঘায়ের সমস্যায় ভুগছেন। এটি একটি সাধারন সংক্রমণ যা ফাংগাস যা ছত্রাক সৃষ্ট এবং এটি যৌনবাহিত নয়। ফার্মেসিতে প্রাপ্ত ক্লোট্রিমাজল ক্রীম এ সমস্যা দূর করতে পারে। যদি এতে কাজ না হয়, তাহলে চেকআপ বা পরীক্ষা করান। মূত্রত্যাগের সময় আপনি যদি ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে পুরুষাঙ্গের নালী যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন অথবা চেকআপ বা পরীক্ষা করান এবং এর চিকিৎসা গ্রহণ করুন। যদি আপনার পুরুষাঙ্গে ক্ষত থাকে, তাহলে আপনার সঙ্গীকেও চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।

ID: 1600

Context: গন্ধযুক্ত স্রাব | যৌনবাহিত রোগ

Question: আমার তরল স্রাব হচ্ছে যার গন্ধ খুবই অস্বস্তিকর ও আঁশটে। আমি ডাক্তারের কাছে যেতে ভয় পাচ্ছি কারণ তিনি আমার মা কে চিনেন। এ সমস্যা কী হতে পারে?

Answer:

তরল স্রাব হওয়া যদিও স্বাভাবিক হতে পারে, তবে এর সাথে আঁশটে গন্ধ এর মতো অন্যান্য উপসর্গ যদি দেখা যায় তাহলে ডাক্তার দেখানো অত্যাবশ্যক। এ জাতীয় সমস্যার পিছনে ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস (বিভি) নামক একটি অত্যান্ত সাধারণ সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। এ সমস্যা যৌনবাহিত নয়, এবং এটির পরীক্ষা ও চিকিৎসা গ্রহণ সহজ। আপনার গাইনাকোলোজিস্ট বা নিকটস্থ পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রে যান, সেখানে তারা সমস্যা সম্পর্কে বলতে পারবে এবং চিকিৎসা প্রদান করতে পারবে। এমনকি আপনার ডাক্তার আপনার মাকে চিনে থাকলেও আপনি ডাক্তারের কাছে কখনো পরামর্শ বা চিকিৎসা গ্রহণের জন্য গেলে আপনার গোপনীয়তার অধিকার রক্ষা করা উনার দায়িত্ব বা কর্তব্য।

ID: 1601

Context: যোনির স্বাভাবিক নিঃসরণ | কিশোর কিশোরী

Question: গত সপ্তাহ থেকে যোনি দিয়ে হালকা ধরনের পদার্থ নির্গমন হতে লক্ষ্য করছি। এটার বাজে গন্ধ নেই। এটি দূর করার জন্য কোনো ক্রীম বা মলম ব্যবহারের পরামর্শ কি আপনি দিতে পারেন?

Answer:

নারীদের ক্ষেত্রে যোনিপথে তরল জাতীয় পদার্থ বের হয়ে আসা ( ভ্যাজাইনাল ডিসচার্জ) স্বাভাবিক এবং এ তরল যোনির স্বাভাবিক পদার্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। তবে এ সমস্যা যদি নতুন হতে দেখা যায়, তাহলে আপনি হয়ত যোনির সংক্রমণে আক্রান্ত। এ সমস্যার পিছনে দায়ী সবচেয়ে সাধারণ সংক্রমণসমূহ যৌনবাহিত নয়, তবে ডাক্তার বা যৌন রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া ভাল।

ID: 1648

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | হস্তমৈথুন

Question: কোন ব্যক্তিকে বিয়ে করার সময় কি কি গুণাবলী দেখা উচিত?

Answer:

এমন ব্যক্তিকে নির্বাচন করা উচিত যে আপনাকে সম্মান করে এবং যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন। এমন কাউকে নির্বাচন করুন যার সাথে আপনি সবকিছু বন্ধুর মত ভাগ করতে পারেন, যেকোন ব্যপার নিয়ে কোন বিবাদ ছাড়া আলোচনা করতে পারেন। আপনার সঙ্গীর উচিত আপনার সকল সমস্যা বুঝতে পারা এবং সাহায্য করার মনোভাব থাকা। এছাড়াও তার স্বাস্থ্য সম্পর্কেও জানা উচিত (যেমন, সেই ব্যক্তি এইচআইভি/এইডস দ্বারা আক্রান্ত কিনা অথবা কোন বদভ্যাস আছে কিনা ইত্যাদি)। সর্বোপরি অবশ্যই আপনার পরিবারের সাথে সেই ব্যক্তির পরিচয় করিয়ে দিবেন ও পরিবারের বড়দের পরামর্শ নিবেন এবং সেই ব্যক্তির পরিবারের সাথে আপনি নিজে পরিচিত হয়ে নিবেন।

ID: 1649

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা

Question: আমার পরিবার আমার পছন্দের ছেলে/মেয়ে কে মেনে নিতে চায় না। এখন আমার কি করা উচিত?

Answer:

এমন অবস্থায় আপনার পিতামাতার সাথে যোগাযোগ করা এবং তাদেরকে বোঝার চেষ্টা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। মাঝে মাঝে মনে হতে পারে পিতামাতারা আপনার চিন্তাধারা বুঝে না অথবা ঐতিহ্যের কারনে কোনকিছু মেনে নিতে চায় না।

কিন্তু সবসময় মনে রাখা উচিৎ পিতামাতারা সর্বদা তাদের সন্তানের জন্য ভাল চান। সেজন্য এমন পরিস্থিতিতে সম্মান ও মর্যাদার সাথে আপনার পরিবারকে বুঝানোর চেষ্টা করুন যে কেন আপনার সিদ্ধান্ত সঠিক সিদ্ধান্ত। যদি আপনি আপনার পরিবারের সাথে আন্তরিকভাবে কথা বলতে দ্বিধাবোধ করেন তবে প্রথমে সহজ কোন বিষয় নিয়ে কথা বলা শুরু করুন, কথা বলার জন্য ভাল সময় খুজে বের করুন। তাদের সাথে আন্তরিক হওয়ার চেষ্টা করুন এবং তাদেরকে বুঝান যে তাদের মতামতকেও আপনি গুরুত্ব দেন।

এভাবে আপনি তাদের বিশ্বাস অর্জন করতে পারেন এবং ক্রমান্বয়ে উনারা হয়ত আরও বড় কোন ব্যপারে আপনার সিদ্ধান্ত মেনে নিতে রাজী হবেন। তবুও আপনার পিতামাতা যদি মেনে নিতে রাজী না হন তবে বুঝে নিবেন আপনার ভালর জন্যই উনারা নিষেধ করছেন এবং সেখান থেকে আপনার সরে আসা উচিত। এটি আপনার সঙ্গীর বাছাইয়ের ক্ষেত্রে যেমন প্রযোজ্য, তেমনি জীবনের অন্যান্য চূড়ান্ত বিচারের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

ID: 1650

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | পেনাইল ইস্ট ইনফেকশন

Question: আমার সঙ্গীর অন্য কোনও বান্ধবী বা প্রেমিক রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আমি কী করতে পারি?

Answer:

সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো নিবিড়ভাবে যোগাযোগ করা। আপনি যদি আপনার বন্ধুর উপর পুরোপুরি বিশ্বাস না করেন অথবা যদি আপনার মনে হয় যে সে আপনাকে বিশ্বাস করে না, তবে আপনার সঙ্গীকে জিজ্ঞাসা করা উচিত এটি কেন হয়। খোলাভাবে সবকিছু বলুন এবং কোনকিছু আড়াল ঙ্করবেন না। আপনারা একে অপরকে ভালভাবে বুঝলে আন্তরিকভাবে আলোচনা করুন এবং সকল সন্দেহ দূর করার চেষ্টা করুন।

ID: 1651

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | বিয়ের আগে বিচার্য বিষয়

Question: সঙ্গীর সাথে সম্পর্ক কিভাবে দীর্ঘস্থায়ী করা যায়?

Answer:

একটি দীর্ঘস্থায়ী সম্পর্ক তৈরির প্রথম ধাপ হল সম্পর্কের ভিত্তি শক্ত করা। সেজন্য কাউকে সঙ্গী হিসেবে নির্বাচন করার সময় কিছু জিনিস খেয়াল রাখা উচিত। এমন কাউকে নির্বাচন করা উচিত যে আপনাকে সম্মান করে এবং যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন, যার সাথে আপনি সবকিছু বন্ধুর মত ভাগ করতে পারেন এবং যেকোন ব্যপার নিয়ে কোন বিবাদ ছাড়া আলোচনা করতে পারেন। আপনার সঙ্গীর উচিত আপনার সকল সমস্যা বুঝতে পারা এবং সাহায্য করার মনোভাব থাকা। আপনাদের একে অপরের সাথে কথা বলা চালিয়ে যেতে হবে, গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে হবে এবং যেই সমস্যা দেখা দেয় তার সমাধান খুঁজতে একসাথে কাজ করতে হবে।

ID: 1652

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | নিষেক পদ্ধতি

Question: কোন বয়সে বিয়ে করা সর্বোত্তম?

Answer:

আইনানুযায়ী মেয়েদের বিয়ের ন্যূনতম বয়স ১৮ বছর এবং ছেলেদের ২১ বছর। যেহেতু বিয়ের সাথে অনেক দায়িত্ব এবং কর্তব্য জড়িয়ে থাকে সেজন্য বিয়ের জন্য উপযুক্ত বয়স সঠিকভাবে বলা যায় না। ছেলেদের এমন সময় বিয়ে করা উচিত যখন সে একটি পরিবারের ভরণপোষণের এবং অন্যান্য ব্যপারের দায়িত্ব নিতে সক্ষম হবে। মেয়েদের ২০ বছরের আগে বিয়ে করা উচিত নয় কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে ২০ বছরের কম বয়সী মেয়ে শারীরিকভাবে গর্ভধারণের জন্য প্রস্তুত থাকে না।

ID: 1653

Context: বিয়ের আগে বিচার্য বিষয় | -1

Question: কম বয়সী কোন মেয়ে কোন বয়স্ক পুরুষের সাথে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হলে কোন অসুবিধা আছে?

Answer:

না, স্বাভাবিক দৃষ্টিকোণ থেকে কোন মেয়ে কোন বয়স্ক পুরুষকে বিয়ে করলে বা যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হলে কোন অসুবিধা নেই। তবে এক্ষেত্রে অবশ্যই কিছু জিনিস মনে রাখা উচিত। যেমন,

১) তাদের বয়সের পরিপক্বতার পার্থক্যের কারনে তাদের চিন্তাভাবনা, পছন্দ-অপছন্দ ও সমাজের মধ্যে অনেক পার্থক্য দেখা যাবে। ফলে দুইজনই একইসাথে উপভোগ করতে পারে এমন কার্যক্রম খুব বেশি পাওয়া যাবে না।

২) সন্তান লালনপালন বেশ কষ্টসাধ্য কাজ। যদি স্বামীর বয়স ও অনেক বেশি হয় তবে স্ত্রীকে একইসাথে তার স্বামীকেও বিশেষ পরিচর্যা করতে হবে। ফলে স্ত্রীর জন্য পরিবার এর দায়িত্ব পালন বেশ কষ্টসাধ্য হয়ে যাবে।

৩) বয়স্ক স্বামীর যৌন চাহিদা সময়ের সাথে কমতে থাকবে কিন্তু কম বয়সী স্ত্রীর চাহিদা তখনও বেশি থাকবে। এমন পরিস্থিতি দুইজনের মধ্যে ঝগড়া এবং অশান্তি সৃষ্টি করতে পারে।

ID: 1654

Context: যৌন মিলনের উদ্দেশ্য | ৪৫৬৭৮

Question: সন্তান না চাইলে যৌন মিলনের উদ্দেশ্য কি?

Answer:

সন্তান জন্মদান ছাড়া যৌন মিলনের অন্যান্য উদ্দেশ্যের মধ্যে রয়েছে আনন্দ উপভোগ, প্রশান্তি, মানসিক চাপ থেকে মুক্তি, দীর্ঘস্থায়ী সম্পর্ক সৃষ্টি এবং সর্বোপরি দুইজন সঙ্গীর মধ্যে ভালবাসার অনুভূতি জাগ্রত করা। যৌন মিলনের সময় বিশেষ কিছু যৌন হরমোন নির্গত হয় যা আমাদের সমস্ত অবসাদ দূর করতে সাহায্য করে এবং আনন্দের অনুভূতি জাগ্রত করে।

ID: 1655

Context: যৌন মিলনের উদ্দেশ্য | -1

Question: কিশোর-কিশোরীদের যৌন মিলন না করতে বলা হয় কেন?

Answer:

কিশোর- কিশোরীরা যৌন মিলনের ফলে বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। কম বয়সে গর্ভধারণ তন্মধ্যে অন্যতম। একজন কিশরীর শরীর গর্ভধারণের জন্য পরিপক্বতা অর্জন করে না। সেজন্য গর্ভধারণে নানা জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়। কখনও তা গর্ভপাতের ও কারণ হতে পারে। এছাড়াও কিশোর বয়সে নানারকম শারিরীক ও মানসিক বৃদ্ধি ঘটে এবং বিভিন্ন বৃদ্ধিজনিত হরমোন নিঃসরণ হয়। সেজন্য এই বয়সের ছেলে-মেয়েরা আবেগের তাড়নায় ভুল সিদ্ধান্ত নিতে পারে। এমনকি এইচআইভি/এইডস এর মত মারাত্মক ব্যধিতেও আক্রান্ত হতে পারে। সেজন্য সার্বিক বিবেচনায় এই বয়সে যৌন মিলনে নিষেধ করা হয়।

ID: 1656

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি |

Question: দীর্ঘ সময় ধরে যৌন মিলন না করলে তা কি কোনও ক্ষতি বা অসুস্থতার কারণ হতে পারে?

Answer:

-1

ID: 1657

Context: যৌন উদ্দীপনা | -1

Question: যৌন উদ্দীপনা অনুভব করলে একজন কিশোরের কি করা উচিত?

Answer:

-1

ID: 1658

Context: যৌন উদ্দীপনা | -1

Question: যৌন উদ্দীপনা অনুভব করলে আমার কি করা উচিত?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে মাঝে মাঝে যৌন উদ্দীপনা অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক। তবে এর মানে এই নয় যে যৌন মিলনের পথ বেছে নিতে হবে। নিজেকে অন্যান্য কাজে ব্যস্ত রাখা যেতে পারে যেমন, ব্যয়াম, পড়াশুনা, বাসায় বিভিন্ন কাজে সাহায্য করা অথবা কোন সামাজিক সংগঠনে যোগদান করা ইত্যাদি। তবে কখনও হস্তমৈথুন বা পর্ণগ্রাফি এর পথ বেছে নেওয়া উচিত নয়। কারণ গবেষণায় দেখা গেছে যারা পর্ণগ্রাফি তে আসক্ত হয়ে যায় তাদের বাস্তব জীবনে যৌন মিলনের প্রতি আগ্রহ কমে যায় এবং দাম্পত্য জীবনে কলহের সৃষ্টি হয়।

ID: 1659

Context: যৌন উদ্দীপনা | -1

Question: আমি কিভাবে অন্যের যৌন মিলন প্রলোভন গুলো নিষেধ করতে পারি?

Answer:

কিছু পুরুষ কম বয়সী মেয়েদের নানাভাবে যৌন মিলনের জন্য প্রলোভন দেখায়। কখনও তারা কোন প্রকার উপহার দেয়, কখনও টাকা ব্যবহার করে। সেজন্য যেকোন উপহার নেওয়ার আগে সকল ছেলে-মেয়ের এটা বুঝার চেষ্টা করা উচিত যে উপহারটি কেন দেওয়া হচ্ছে। কোন অসৎ উদ্দেশ্য বুঝতে পারলে উপহার ফিরিয়ে দিয়ে ভদ্রতার সহিত নিষেধ করা উচিত। যদি নিজে প্রলুব্ধ অনুভব করেন তবে কম বয়সে সহবাসের উপকারিতা ও অপকারিতাগুলো চিন্তা করুন। সহবাসের ঝুকিগুলো মনে করলে মনের মধ্যে "না" বলার সাহস আসবে এবং প্রলোভন উপেক্ষা করতে পারবেন। এছাড়াও নিজের পরিবারকে অবশ্যই জানানো উচিত এবং তাদের পরামর্শ ও সাহায্য নেওয়া উচিত।

ID: 1661

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | -1

Question: পুরুষের লিঙ্গের সাধারণত কত বড়?

Answer:

উত্থিত অবস্থায় পুরুষের লিঙ্গ ৫ থেকে ৭ ইঞ্চি পর্যন্ত লম্বা হয়। অনুত্থিত অবস্থায় ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি।

ID: 1662

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | -1

Question: পুরুষের লিঙ্গ লম্বা হলে কি যৌন মিলনের সময় কোন সুবিধা পাওয়া যায়?

Answer:

না, পুরুষের লিঙ্গের আকৃতির সাথে যৌন মিলনের তেমন কোন সম্পর্ক নেই। সাধারণত নারীদের যোনী ৩ থেকে ৫ ইঞ্চি গভীর হয়ে থাকেএবং পুরুষের লিঙ্গ উত্থিত অবস্থায় সাধারণত ৫ থেকে ৭ ইঞ্চি লম্বা হয়ে থাকে। সেজন্য স্বাভাবিক আকৃতির লিঙ্গই যৌন মিলনের জন্য যথেষ্ট।

ID: 1663

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | -1

Question: একজন কিশোরীর বয়স বৃদ্ধির সাথে দেহে কি কি পরিবর্তন আসে?

Answer:

বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে মেয়েদের দেহে নানারকম পরিবর্তন আসে। সেগুলো হলোঃ ১) নিতম্ভ ও উরু ভারী হয় এবং স্তন বৃদ্ধি পায়। ২) ত্বক তৈলাক্ত হয় এবং মুখে ব্রণ দেখা যায়। ৩) যোনীর চারপাশে এবং বগলে লোম উঠে। ৪) মাসিক চক্র শুরু হয়। ৫) ছেলেদের প্রতি আকর্ষন তৈরি হয় এবং নিজেকে আকর্ষনীয় করে তোলার চেষ্টা করা হয়। ৬) আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং বড়দের সাথে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহনের কাজে অংশগ্রহন করতে চায়।

ID: 1664

Context: পুরুষাঙ্গের আকৃতি | -1

Question: একজন কিশোরের বয়স বৃদ্ধির সাথে দেহে কি কি পরিবর্তন আসে?

Answer:

বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে ছেলেদের দেহে নানারকম পরিবর্তন আসে। সেগুলো হলোঃ

১) দেহের আকৃতি বড় ও ভারী হবে।

২) বাহু এবং কাধ মোটা এবং শক্তিশালী হবে।

৩) জননাঙ্গ আকৃতিতে বৃদ্ধি পাবে।

৪) ত্বক তৈলাক্ত হয় এবং মুখে ব্রণ দেখা যায়।

৫) লিঙ্গ এর চারপাশে ,বগলে , মুখে এবং বুকে লোম উঠে।

৬) গলার স্বর ভেঙ্গে যাবে এবং ভারী হবে।

৭) লিঙ্গ প্রায় সময়ই খাড়া হবে এবং স্বপ্নদোষ ও বীর্যপাত হওয়া শুরু হবে।

৮) মেয়েদের প্রতি আকর্ষন তৈরি হয় এবং নিজেকে আকর্ষনীয় করে তোলার চেষ্টা করা হয়।

৯) আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং বড়দের সাথে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহনের কাজে অংশগ্রহন করতে চায়।

ID: 1665

Context: মাসিকের কারণ | -1

Question: মেয়েরা বড় হলে ঋতুস্রাব কেনো শুরু হয়?

Answer:

মেয়েদের বয়স বৃদ্ধির সাথে ডিম্বাশয়ে প্রতিমাসে একটি করে ডিম্বাণু উৎপাদন শুরু হয়। উৎপাদিত ডিম্বাণু যদি পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত না হতে পারে তবে তা অনিষিক্ত থেকে যায়। ডিম্বাণু অনিষিক্ত থেকে গেলে তা নষ্ট হয়ে যায় এবং জরায়ুর আভ্যন্তরীন স্তরের সাথে যোনীপথে বের হয়ে আসে। এভাবে ঋতুস্রাব হয়ে থাকে।

ID: 1666

Context: নিষেক পদ্ধতি | -1

Question: ডিম্বাণু শুক্রাণুর সাথে কীভাবে মিলিত হয়?

Answer:

পুরুষের শুক্রাণু তার বীর্যে অবস্থান করে এবং নারীর ডিম্বাণু অবস্থান করে তার ডিম্বনালীতে। যৌন মিলনের সময় পুরুষের বীর্য যদি নারীর যোনীতে প্রবেশ করে তবে যোনীপথে শুক্রাণু প্রবেশ করে ডিম্বনালীতে অবস্থিত ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হয়।

ID: 1667

Context: নিরাপদ দিনগুলিতে' যৌন সম্পর্ক | -1

Question: যদি কোনো কিশোরী কেবল 'নিরাপদ দিনগুলিতে' যৌন সম্পর্ক করে তবে সে কি গর্ভবতী হওয়া এড়াতে পারে?

Answer:

নিরাপদ দিন' বলতে সেই দিনগুলিকে বুঝায় যেদিন নিষিক্ত হওয়ার জন্য কোন ডিম্বাণু ডিম্বনালীতে থাকে না। নিরাপদ দিনে যৌন মিলন করলে গর্ভবতী হওয়া এড়ানো যায়। তবে কিশোরীদের মাসিক সাধারনত অনিয়মিত হয়ে থাকে। আবার দুঃখ, মানসিক চাপ, ভ্রমণ ইত্যাদির কারণে মাসিক চক্রের পরিবর্তন হতে পারে। তাই দিন গুনে নিরাপদ দিন হিসাব করলে অনেকক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থা এড়ানো যায় না।

ID: 1668

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক শুরু হলেও কিশোরীরা কেনো গর্ভবতী হওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকে না?

Answer:

কারণ মাসিক শুরু হলে ডিম্বাণু প্রস্তুত হলেও অন্যান্য জননাঙ্গ সন্তান বহন করার জন্য প্রস্তুত থাকে না। একজন কিশোরীর জরায়ুর আকৃতি পুর্নবয়স্ক মহিলার থেকে ছোট হয় এবং জরায়ু প্রাচীর দুর্বল হয়ে থাকে। কিশোরীর যোনী সন্তান প্রসবের সময় যথেষ্ট প্রসারিত হতে পারে না। আবার তাদের শ্রোনীদেশের হাড় সংকুচিত থাকে। ফলে সন্তান প্রসবের সময় সহজে শিশুর মাথা বের হয়ে আসতে পারে না। এসব কারণে সন্তান বহনের সময় নানারকম জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়। শারীরিক প্রস্তুতির পাশাপাশি সন্তান লালন পালন করাও অনেক বড় একটি দায়িত্ব যার জন্য একজন কিশোরী মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকে না। অতএব মাসিক শুরু হওয়া মানেই একজন কিশোরী গর্ভবতী হওয়ার জন্য প্রস্তুত এটা বলা যায় না।

ID: 1669

Context: মাসিক | -1

Question: ছেলেদেরও কি মেয়েদের মত মাসিক হয়?

Answer:

না, ছেলেদের মেয়েদের মত মাসিক হয় না। মাসিক হলো মেয়েদের দেহে ডিম্বাণু তৈরি হওয়ার নির্দেশক। ছেলেদের অনুরূপ শুক্রাণু তৈরী হওয়ার নির্দেশক হলো স্বপ্নদোষ। তবে স্বপ্নদোষ মেয়েদের মাসিকের মত নিয়মিত প্রতিমাসে একবার না হয়ে বিক্ষিপ্ত সময়ে হয়ে থাকে।

ID: 1670

Context: শুক্রানু | -1

Question: শু ক্রাণুকি?

Answer:

শুক্রাণু হলো পুরুষ প্রজনন কোষ যা নারীর ডিম্বাণু এর সাথে মিলিত হয়ে সন্তান জন্মদানে অংশ নেয়। শুক্রাণু পুরুষের অণ্ডকোষে তৈরী হয় এবং বীর্যের সাথে মিশ্রিত হয়ে লিঙ্গ থেকে বের হয়ে আসে।

ID: 1671

Context: খৎনা | -1

Question: ছেলেদের খৎনা করানো হয় কেনো?

Answer:

কিছু কিছু ধর্ম এবং উপজাতির মধ্যে ছেলেদের খৎনা করানো হয়। অর্থাৎ তাদের লিঙ্গের সামনের অংশের চামড়া কেটে ফেলা হয়। মূলত ধর্মীয় কারণেই খৎনা করানো হয়ে থাকে। এছাড়াও খৎনা করলে ছেলেদের লিঙ্গের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা সহজতর হয়। খৎনা না করানো হলে বীর্যপাতের সময় বীর্য লিঙ্গের সামনের চামড়ার মধ্যে আটকে যেতে পারে এবং সেটা কিছু কিছু রোগের ও কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

ID: 1672

Context: খৎনা | -1

Question: কিছু উপজাতির মধ্যে মেয়েদের খৎনা করানো হয় কেন?

Answer:

কিছু কিছু উপজাতির মধ্যে মেয়েদের খৎনা করানো হয়। অর্থাৎ মেয়েদের ভগাঙ্কুর/ক্লিটরিস ও ল্যাবিয়ার কিছু অংশ কেটে ফেলে দেওয়া হয়। একেক উপজাতি এর পিছনে একেক কারণ ব্যাখ্যা করে। তবে একজন মেয়ের যৌবন চিহ্নিত করার জন্যই খৎনা করানো হয়ে থাকে। চিকিৎসাবিজ্ঞান মতে মেয়েদের খৎনা করানোর কোন দরকার বা উপকারিতা নেই, বরং এর ফলে বেশ কিছু নেতিবাচক পরিণতি হতে পারে। যেমন, গুরুতর রক্তক্ষরণ, সংক্রমণ, মুত্র ও ঋতুস্রাবের পথে বাধা এবং দেহের ভিতর সংক্রমণ হওয়া, যৌন মিলন ও সন্তান জন্মদানের সময় জটিলতার সম্মুখীন হওয়া ইত্যাদি।

ID: 1673

Context: গন্ধযুক্ত স্রাব | -1

Question: কিশোর বয়সে বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ তৈরী হয় কেনো?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে দেহের বৃদ্ধির সময় নানা প্রকার হরমোন নির্গমন শুরু হয়। ছেলেদের দেহে টেস্টেস্টেরন হরমোন এবং মেয়েদের দেহে এস্ট্রোজেন নামক হরমোন যৌন বিকাশে ভূমিকা রাখে এবং বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ তৈরি করে। এমন সময় অবশ্যই খেয়াল রাখা উচিত যাতে কেউ যৌন সম্পর্কে লিপ্ত না হয়। বয়ঃসন্ধিকালে যৌন মিলন যেমন শারীরিক ক্ষতি করতে পারে, তেমনি নানারকম যৌনবাহিত রোগের কারণ হতে পারে।

ID: 1674

Context: কিশোর বয়সে সহবাস | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কেন যৌন মিলনের জন্য আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে দেহের বৃদ্ধির সময় নানা প্রকার হরমোন নির্গমন শুরু হয়। ছেলেদের দেহে টেস্টেস্টেরন হরমোন এবং মেয়েদের দেহে এস্ট্রোজেন নামক হরমোন যৌন বিকাশে ভূমিকা রাখে। এই হরমোনগুলোই বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ এবং যৌন মিলনের জন্য আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। এমন সময় অবশ্যই খেয়াল রাখা উচিত যাতে কেউ যৌন সম্পর্কে লিপ্ত না হয়। বয়ঃসন্ধিকালে যৌন মিলন যেমন শারীরিক ক্ষতি করতে পারে, তেমনি নানারকম যৌনবাহিত রোগের কারণ হতে পারে।

ID: 1675

Context: কিশোর বয়সে সহবাস | -1

Question: ছেলেমেয়েরা কিশোর বয়সে সহবাস করলে কেমন অনুভব করে?

Answer:

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, কিশোর-কিশোরীরা যৌন মিলন করে তেমন আনন্দ উপভোগ করে না। সাধারণত কিশোর বয়সে যৌন মিলন পরিবার ও সমাজ ভালো দৃষ্টিতে দেখে না। এছাড়াও যথেষ্ট জ্ঞান এর অভাবে গর্ভবতী হওয়া অথবা যৌনবাহিত রোগ এমনকি এইচআইভি/এইডস এ সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এসব ব্যাপারের জন্য যৌন মিলনের সময় মানসিক চাপ অনুভব হতে পারে। ফলে আনন্দের পরিবর্তে এটি একটি দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ID: 1676

Context: কিশোর বয়সে সহবাস | -1

Question: কিছু মানুষ কৈশোর থেকে যৌবনে তাড়াতাড়ি পদার্পন করে কেন?

Answer:

একেক মানুষ একেক সময় বয়ঃসন্ধিকালে উপনিত হয়। আবার বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমাও সবার জন্য ভিন্ন হয়। এগুলার পিছনে যেমন জৈবিক কারণ ও রয়েছে তেমনি সামাজিক কারণ ও রয়েছে। জৈবিক কারণের মধ্যে রয়েছে বংশের জীনগত প্রভাব, গ্রোথ হরমোন এর নিঃসরনের সময়ের পার্থক্য ইত্যাদি। সামাজিক কারণের মধ্যে রয়েছে পারিবারিক শিক্ষা, সামাজিক কার্যকলাপ, সামাজিকীকরণ ইত্যাদি।

ID: 1677

Context: বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা | -1

Question: কারো বয়ঃসন্ধিকাল দেরিতে শুরু হলে তার প্রতিকার এর জন্য কোন ওষুধ আছে?

Answer:

দেরিতে বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হওয়া অসুবিধার কিছু না। কারো দেরিতে শুরু হবে, কারো তাড়াতাড়ি এটাই স্বাভাবিক। এর জন্য কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। তবুও যদি তোমার নিজেকে নিয়ে চিন্তা হয় তবে কোন ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করতে পার।

ID: 1678

Context: বয়ঃসন্ধিকালে স্তনের ব্যাথা | -1

Question: স্তন বেড়ে ওঠার সময় মাঝে মাঝে ব্যাথা করে কেন?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের স্তন বেড়ে উঠতে দেখা যায়। স্তন যখন বেড়ে উঠে তখন স্তনের ভিতরে নতুন কোষ তৈরি হতে থাকে। এই নতুন কোষ তৈরি হওয়ার প্রক্রিয়া কিছুটা বেদনাদায়ক হতে পারে যার জন্য স্তনের উপর ব্যাথা করে।

ID: 1679

Context: ঋতুস্রাব এর ব্যাথা | -1

Question: ঋতুস্রাব হওয়ার সময় ব্যাথা করে কেন?

Answer:

ঋতুস্রাবের সময় ব্যাথা হওয়ার কারণ বুঝার জন্য প্রথমে ঋতুস্রাবের কারণ জানতে হবে। প্রতিমাসে নারীদেহে একটি করে ডিম্বাণু পরিপক্ব হয় এবং জরায়ু প্রাচীর প্রস্তুত হয় নিষিক্ত ডিম্বাণু গ্রহনের জন্য। ডিম্বাণু শুক্রাণুর সাথে মিলিত হলে নিষিক্ত হতে পারে। কিন্তু মাসিক চক্রের শেষে ডিম্বাণু যদি অনিষিক্ত থেকে যায় তবে জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আস্তরণ ভেঙ্গে যায়। জরায়ুর পেশী সংকুচিত হয়ে সেই ভেঙ্গে যাওয়া আস্তরণকে যোনীর মুখের দিকে নিয়ে আসে। ঋতুস্রাবের সময় ব্যাথা জরায়ুর এই সংকোচনের জন্যই হয়ে থাকে। যদি এই ব্যাথা অত্যধিক বেশি হয় অথবা সাধারনের চেয়ে বেশি রক্তপাত হয় বা ঋতুস্রাব অনেকদিন স্থায়ী হয় তবে ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: 1680

Context: ঋতুস্রাবের রক্তপাতের কারন | -1

Question: আহত না হয়েও কীভাবে আমাদের যোনী থেকে রক্ত বের হয়?

Answer:

প্রতিমাসে নারীদেহে একটি করে ডিম্বাণু পরিপক্ব হয় এবং জরায়ু প্রাচীর প্রস্তুত হয় নিষিক্ত ডিম্বাণু গ্রহনের জন্য। ডিম্বাণু শুক্রাণুর সাথে মিলিত হলে নিষিক্ত হতে পারে। কিন্তু মাসিক চক্রের শেষে ডিম্বাণু যদি অনিষিক্ত থেকে যায় তবে জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আস্তরণ এবং এর মধ্যে অবস্থিত শিরা-উপশিরা ভেঙ্গে যায় এবং রক্তমিশ্রিত স্রাব তৈরি করে। জরায়ুর পেশী সংকুচিত হয়ে সেই ভেঙ্গে যাওয়া আস্তরণকে যোনীর মুখের দিকে নিয়ে আসে এবং যোনীপথে রক্তক্ষরণ হয়। ইহা ঋতুস্রাব বা রজঃস্রাব নামেও পরিচিত।

ID: 1681

Context: ঋতুস্রাবের রক্তপাতের কারন | -1

Question: ঋতুস্রাবের সময় রক্ত পরিষ্কার করার জন্য কী ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে?

Answer:

ঋতুস্রাবের রক্ত পরিষ্কার করার জন্য প্রচলিত ব্যবস্থার মধ্যে রয়েছে স্যানিটারি প্যাড অথবা ট্যাম্পন। স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করার জন্য ইহার আঠাযুক্ত পার্শ্ব আন্ডারপ্যান্ট এর ভিতরের দিকে লাগিয়ে আন্ডারপ্যান্ট পরতে হবে। সেই স্যানিটারি প্যাডই ঋতুস্রাবের সময় বের হওয়া রক্ত শোষন করে নিবে। ট্যাম্পন ব্যবহারের জন্য সেটিকে আঙুলের মাথায় নিয়ে আস্তে করে যোনীর ভিতর ঢুকিয়ে দিতে হয়। ট্যাম্পনের বাহিরের প্রান্তে একটি সুতা ঝুলে থাকে। ট্যাম্পনটি যখন বের করতে হবে তখন সেই সুতা দিয়ে হালকা করে টান দিলে টাম্পন বের হয়ে আসে। সেই ট্যাম্পন ঋতুস্রাবের সব রক্ত শুষে নিবে। ট্যাম্পন কখনো ৪ থেকে ৮ ঘন্টার বেশি যোনীতে রাখা উচিত নয়।

ID: 1682

Context: ঋতুস্রাব বন্ধ | -1

Question: ঋতুস্রাব বন্ধ করার জন্য কোন ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়?

Answer:

না, ঋতুস্রাব বন্ধ করার জন্য কোন ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায় না। সাধারণত মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল থেকে নিয়মিত ঋতুস্রাব শুরু হয় এবং ৪০ থেকে ৫০ বছর বয়স পর্যন্ত অব্যাহত থাকে।

ID: 1683

Context: ঋতুস্রাবের রক্তপাতের কারন | -1

Question: কখনো কি ঋতুস্রাব বন্ধ হতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ নানা কারণে ঋতুস্রাব বন্ধ হতে পারে। যেমন, গর্ভবতী হওয়া, সন্তান জন্মদানের পরবর্তী কিছু মাস, অসুস্থ হওয়া (বিশেষত ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হওয়া), শারীরিকভাবে ক্লান্ত থাকা, মানসিক চাপে থাকা, ঠিকমত খাবার গ্রহণ না করা ইত্যাদি।

ID: 1684

Context: ঋতুস্রাবের রক্তপাতের কারন | -1

Question: কি কারণে ঋতুস্রাবের সময় খুব কম রক্ত যেতে পারে?

Answer:

নানা কারণে ঋতুস্রাব খুব সংক্ষিপ্ত এবং বেদনাবিহীন হতে পারে। যেমন, অসুস্থতা, পরিবেশের পরিবর্তন, অপরিচিত পরিবেশে কাজ করা, মেজাজ এর পরিবর্তন (গভীর দুঃখ অথবা আনন্দ), খাদ্যাভাসে পরিবর্তন ইত্যাদি। তবে ঋতুস্রাবের ধরনের পরিবর্তন যদি খুব আকস্মিকভাবে হয় তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: 1685

Context: ঋতুস্রাবের সময় | -1

Question: একইমাসে ২ বার ঋতুস্রাব হওয়ার কারণ কি?

Answer:

একেক নারীর জন্য মাসিক চক্রের সময়কাল একেক রকম হয়ে থাকে। কারো কারো ২৮ দিনে একবার মাসিক চক্র সম্পন্ন হয়, কারো বা ২৮ দিনের কম, কারো বেশি। সেজন্য কোন নারীর ঋতুস্রাব যদি মাসের একদম শুরুতে হয়ে (১ বা ২ তারিখ) তবে মাসের শেষে আবার হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। এটা সম্পূর্ণ নির্ভর করে মাসিক চক্রের সময়কালের উপর। তবে কিছুক্ষেত্রে দেখা যায় একজন নারীর মাসিক চক্রের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তক্ষরণ হয়। ইহা নানা কারণে হতে পারে। যেমন, অসুস্থতা, ওষুধের ব্যবহার, আবহাওয়া বা পরিবেশের পরিবর্তন ইত্যাদি। তবে এমন ঘটনা বার বার ঘটলে অবশ্যই ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: 1686

Context: ঋতুস্রাবের সময় মানসিক পরিবর্তন | -1

Question: কেন আমি মাঝে মাঝে আমার ঋতুস্রাবের সময়কালের খুব খারাপ মেজাজে যাই এবং এটি সম্পর্কে আমি কী করতে পারি?

Answer:

এটি আপনার দেহের হরমোনের পরিবর্তনের ফলে ঘটে। এটি খুবই স্বাভাবিক একটি ঘটনা এবং এটি নিয়ে বেশি চিন্তিত হওয়ার কোন কারণ নেই। এর প্রতিকার করতে চাইলে তেমন কোন ওষুধ পাওয়া যাবে না। তবে মেজাজ স্বাভাবিক রাখার জন্য নিজেকে ব্যস্ত রাখা যায়, অন্য কাজে মনোনিবেশ করা যায়। তখন মাসিকের চিন্তা ভুলে ঙ্গিয়ে মেজাজ স্বাভাবিক থাকে।

ID: 1687

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: মেয়েদের কি ছেলেদের মত বীর্যপাত হয়?

Answer:

না, হয় না। বীর্যপাত হলো ছেলেদের দেহে শুক্রাণু তৈরি হওয়ার লক্ষণ। মেয়েদের ক্ষেত্রে অনুরূপ লক্ষণ হল ঋতুস্রাব হওয়া। তবে বীর্যপাতের নির্দিষ্ট কোন সময়কাল না থাকলেও মেয়েদের ঋতুস্রাব নির্দিষ্ট সময় পর পর হয়ে থাকে।

ID: 1688

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: ছেলেদের স্বপ্নদোষ এড়ানোর কোন উপায় আছে?

Answer:

না, স্বপ্নদোষ এড়ানোর কোন উপায় নেই। স্বপ্নদোষের ফলে শারীরিক কোন ক্ষতিসাধন হয় না। এটি সর্বদা ঘুমের মধ্যে হয়ে থাকে এবং আপনার প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠার চিহ্ন।

ID: 1689

Context: সকালে লিঙ্গের উত্থান | -1

Question: সকালে ঘুম থেকে উঠলে আমার লিঙ্গটি মাঝে মাঝে খাড়া হয়ে থাকে কেনো?

Answer:

পুরুষের লিঙ্গে অনেক শিরা আছে। এসব শিরার মধ্যে যদি অনেক বেশি রক্ত প্রবেশ করে তবে লিঙ্গ শক্ত হয়ে খাড়া হয়ে উঠে। ঘুমন্ত অবস্থায় একজন পুরুষ অনেক প্রশান্ত থাকে। সেজন্য রক্ত খুব সহজে লিঙ্গের শিরার মধ্যে প্রবেশ করতে পারে এবং লিঙ্গকে শক্ত করে খাড়া করে দেয়। এ ছাড়া সকালে ঘুম থেকে ওঠার সময় পুরুষাঙ্গের উত্থান মূত্রথলির খুব পূর্ণ হয়ে যাওয়ার কারণেও হতে পারে।

ID: 1691

Context: বয়ঃসন্ধিকালের সীমারেখা | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালের সীমারেখা কতদিন?

Answer:

বয়ঃসন্ধি কাল খুবই সংক্ষিপ্ত সময়। এর মেয়াদ মাত্র চার থেকে পাঁচ বছর। ৫ম থেকে ৭ম শ্রেণিতে পড়ুয়াদের জীবনে এ কালটা অতিক্রম করে। এ সময় ছেলে-মেয়েদের যৌনতার বিকাশ ঘটে। মেয়েদের পরিবর্তন শুরু হয় ছেলেদের চেয়ে এক বছর আগে।

ID: 1692

Context: বয়ঃসন্ধিকালের সীমারেখা | -1

Question: বয়সকালের কত বয়সে শুরু হয় এবং কত বয়স পর্যন্ত চলতে থাকে?

Answer:

বয়ঃসন্ধি কাল খুবই সংক্ষিপ্ত সময়। এর মেয়াদ মাত্র চার থেকে পাঁচ বছর। ৫ম থেকে ৭ম শ্রেণিতে পড়ুয়াদের জীবনে এ কালটা অতিক্রম করে। এ সময় ছেলে-মেয়েদের যৌনতার বিকাশ ঘটে। মেয়েদের পরিবর্তন শুরু হয় ছেলেদের চেয়ে এক বছর আগে।

ID: 1693

Context: বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কী ধরণের পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

শৈশব থেকে কৈশোরে উত্তরণের পথে ব্যক্তির শারীরিক কিছু পরিবর্তন ঘটে। এ সময় মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস ও পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে গ্রোথ হরমোন নামে একটি রাসায়নিক যৌগ নিঃসরণ হয়। এই হরমোনের প্রভাবে অণ্ডকোষ ও ডিম্বাশয়ে পরিবর্তন হয় এবং এরা টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন নামক হরমোন তৈরি করে। এদের প্রভাবে চুল, ত্বক, হাড়, বিভিন্ন অঙ্গ ও মাংসপেশিতে পরিবর্তন দেখা দেয়।এ সময় ব্যক্তি-জীবনটা থাকে বড়ই আবেগপ্রবণ।

কারণ শরীর খুব দ্রুত বদলাতে থাকে। তাল সামলানো কঠিন হয় বা প্রায়ই পারা যায় না।হরমোন বৃদ্ধির কারণে মেয়েদের শরীর থেকে মেয়েলী গন্ধ এবং ছেলেদের শরীর থেকে পুরুষালী গন্ধ প্রকটভাবে ছড়াতে থাকে। উভয়ের নরম চামড়া ভেদ করে, বিশেষ করে মুখে ফুসকুড়ি বা ব্রণ উঠতে থাকে। বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ সৃষ্টি হয়। আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং বড়দের সাথে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহনের কাজে অংশগ্রহন করতে চায়। পুরো বয়ঃসন্ধি কালেই এ পরিবর্তন ঘটতে থাকে।

ID: 1694

Context: বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কী ধরণের মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

এ সময় ব্যক্তি-জীবনটা থাকে বড়ই আবেগপ্রবণ। কারণ শরীর খুব দ্রুত বদলাতে থাকে। তাল সামলানো কঠিন হয় বা প্রায়ই পারা যায় না।হরমোন বৃদ্ধির কারণে মেয়েদের শরীর থেকে মেয়েলী গন্ধ এবং ছেলেদের শরীর থেকে পুরুষালী গন্ধ প্রকটভাবে ছড়াতে থাকে। উভয়ের নরম চামড়া ভেদ করে, বিশেষ করে মুখে ফুসকুড়ি বা ব্রণ উঠতে থাকে। বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ সৃষ্টি হয়। আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং বড়দের সাথে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহনের কাজে অংশগ্রহন করতে চায়। পুরো বয়ঃসন্ধি কালেই এ পরিবর্তন ঘটতে থাকে।

ID: 1695

Context: বয়ঃসন্ধিকালে জন্মদান | -1

Question: বয়সন্ধিকালীন সময়ে কী সন্তান জন্মদান সম্ভব?

Answer:

দশ থেকে চৌদ্দ বছর বয়সকালেই দৈহিকভাবে ছেলেরা সন্তান জন্মদান এবং মেয়েরা গর্ভধারণ করতে সক্ষম হলেও, পূর্ণাঙ্গ নর ও নারী কিংবা মা ও বাবা হওয়ার মতো সম্ভাবনা শক্তি তখনও সুপ্ত থাকে। দৈহিক পরিপুষ্টি, মানসিক প্রস্তুতি, আর্থিক ও সামাজিক পরিবেশ-পরিস্থিতি কোনটাই এ সময় ব্যক্তির অনুকূল থাকে না অথচ দেহে ও মনে একটা তাড়না প্রতিনিয়ত অনুভূত হয়। তাছাড়াও এই বয়সে একজন মেয়ের দেহ সন্তান বহনের জন্য সম্পূর্ণভাবে প্রস্তুত থাকে না। তাদের জরায়ুপ্রাচীর ও আভ্যন্তরীন জননাঙ্গ দুর্বল হয়, শ্রোনীদেশের হাড় পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রশস্ত থাকে না। যার ফলে সন্তান বহন ও প্রসবের সময় নানা রকম জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়। কখনো কখনো গর্ভপাতও করতে হতে পারে।

ID: 1696

Context: বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক সমস্যা | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কী ধরণের মানসিক সমস্যা দেখা যায়?

Answer:

এসময় প্রত্যেক ছেলে-মেয়ের মনে অনেক রকম প্রশ্ন ও আশংকা জাগে, ভয়-ভীতি সঞ্চারিত হয়, উদ্বেগ কাজ করে।কেন করে, তার কারণ সে নিজেও বোঝে না বা কাউকে সহজে বুঝিয়েও বলতে পারে না। অজানাকে জানতে চায়, অচেনাকে চিনতে চায়। নতুনের প্রতি কৌতুহল বাড়ে। যিনি তাকে বুঝতে চান এবং তার প্রতি সহানুভূতি দেখান, তার কাছেই সে আব্দার করে, প্রশ্ন করে বা জানতে চায়।

তাই, এসময় মা-বাবা, বড় ভাই-বোন ও শিক্ষক-শিক্ষিকাকে তাদের প্রতি সহজ ও সহনশীল হওয়া খুবই প্রয়োজন। কিশোর বয়সীদের এসব সমস্যার যদি সঠিক ও বাস্তব সমাধান মা-বাবা, বড় ভাই-বোন, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং চিকিৎসক/পরামর্শকের কাছ থেকে না পায়, তবে তারা কুসংস্কার, ধর্মান্ধতা, ভুল তথ্য এবং বিকৃত চিন্তা-ভাবনার শিকার হয়। অনেকেই মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হতে পারে। এমনকি মানসিক বিষণ্ণতা রোগেও আক্রান্ত হয়ে যেতে পারে। যার প্রতিফলন ঘটে বিভিন্ন কিশোর অপরাধের মাধ্যমে-যেমন ধূমপান, মদ্যপান, মাদক সেবন, এইচআইভি সংক্রমণ, পুষ্টিহীনতা, যৌনবিকৃতি এবং সহিংসতা- যা প্রতিদিন পত্র-পত্রিকায় আমরা দেখতে পাই।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা ডাব্লিউএইচও-র সাম্প্রতিক এক প্রতিবেদনে বলা হয়, বর্তমান বিশ্বে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সিদের বড় একটা অংশের অসুস্থতার অন্যতম কারণ বিষণ্ণতা। অনেক কিশোর-কিশোরীই বয়ঃসন্ধিকালে শুরু হওয়া মানসিক অসুস্থতা বয়ে বেড়ায় জীবনভর। সারা বিশ্বের মানসিকভাবে অসুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের অন্তত অর্ধেকের মাঝে এই রোগের লক্ষণ দেখা যায় বয়স ১৪ পূর্ণ হওয়ার আগে। মানসিক স্বাস্থ্যের ভয়াবহ পরিণতি সম্পর্কে সচেতনতা প্রয়োজন। সারা বিশ্বে এখনো সন্তান জন্ম দেয়ার সময়ই সব চেয়ে বেশি কিশোরী মারা যায়। নানা কারণে আত্মহননের পথও বেছে নেয় কিশোর-কিশোরীরা। ডাব্লিউএইচও-র প্রতিবেদন অনুযায়ী, বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে বেশি মৃত্যুর কারণ প্রসবকালীন জটিলতা, আর তারপরই রয়েছে আত্মহত্যা।

ID: 1697

Context: বয়ঃসন্ধিকালে করণীয় | -1

Question: বয়সন্ধিকালীন সময়ে করণীয় কী?

Answer:

বয়ঃসন্ধি কালে মা-বাবা এবং শিক্ষক-শিক্ষিকার করনীয় এই উঠতি বয়সের ছেলে-মেয়ে/ছাত্র-ছাত্রীদের প্রতি বিশেষ যত্নবান হওয়া। তাদেরকে পুষ্টিকর খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়া, তাদের দেহে যে পরিবর্তন হচ্ছে বা হবে সে সম্পর্কে জানান দেয়া। তাদের সঙ্গে সহজ-সাবলীল, বন্ধুভাবাপন্ন ও সহনশীল আচরণ করা। তাদের চাহিদার প্রতি গুরুত্ব দেয়া এবং আন্তরিক ও যত্নবান হওয়া। তাদেরকে মুক্ত পরিবেশে চলাফেরা করার সুযোগ দেয়া। খেলা-ধুলা, সাহিত্যকর্ম, বিতর্ক, আবৃতি, অভিনয়, নাচ, গান-বাদ্য, ছবি আঁকা, ভাস্কর্য তৈরি প্রভৃতি শিল্পকর্মে অংশগ্রহণ এবং নৈপুণ্য অর্জনে উৎসাহ দেয়া এবং সাহায্য করা। এ জন্য পরিবারে, স্কুলে এবং কমিউনিটিতে সাধ্যমতো খেলা-ধুলা, সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক কর্ম-কান্ডের ব্যবস্থা থাকা দরকার।

ID: 1698

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধি বা বয়ঃপ্রাপ্তি কী ?

Answer:

শৈশব থেকে কৈশোরে উত্তরণের পথে ব্যক্তির শারীরিক কিছু পরিবর্তন ঘটে। এ সময় মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস ও পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে গ্রোথ হরমোন নামে একটি রাসায়নিক যৌগ নিঃসরণ হয়। এই হরমোনের প্রভাবে অণ্ডকোষ ও ডিম্বাশয়ে পরিবর্তন হয় এবং এরা টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন নামক হরমোন তৈরি করে। এদের প্রভাবে চুল, ত্বক, হাড়, বিভিন্ন অঙ্গ ও মাংসপেশিতে পরিবর্তন দেখা দেয়। একে বলে বয়ঃসন্ধি বা বয়ঃপ্রাপ্তি।

ID: 1699

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কখন থেকে শুরু হয় এবং সীমা কতদিন পর্যন্ত?

Answer:

বয়ঃসন্ধি শুরু হওয়ার কোন নির্দিষ্ট বয়স নেই। ভিন্ন ভিন্ন শিশুর এটি ভিন্ন ভিন্ন সময়ে শুরু হয় এবং তারা বিভিন্ন গতিতে বেড়ে ওঠে। বয়ঃসন্ধি শুরু হয় ৮-১৪ বছর বয়সের মধ্যে এবং এর মেয়াদ খুব সংক্ষিপ্ত মাত্র চার থেকে পাঁচ বছর। এ সময় ছেলে-মেয়েদের যৌনতার বিকাশ ঘটে। মেয়েদের পরিবর্তন শুরু হয় ছেলেদের চেয়ে এক বছর আগে।

ID: 1700

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধি কি আকস্মিক বিষয়?

Answer:

বয়সন্ধিক্ষনে বিভিন্ন ধরণের উত্তেজনা দেখা দেয়। এই সময় শরীরে পরিপক্বতা চলে আসে। কিশোর বা কিশোরীরা তাদের এইরূপ পরিবর্তনের সাথে অপ্রস্তুত থাকে। এইসব পরিবর্তনে তারা ভয় পেয়ে যায়। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে সবার মাঝেই কিছু ধরণের পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়, এটা জানা তাদের নিকট সুবিধাজনক। পরিবারের অন্যান্য ব্যাক্তিবর্গ, যেমন- বাবা-মা, শিক্ষক-শিক্ষিকা, বড় ভাইবোন, এছাড়াও বন্ধুবান্ধব বয়ঃসন্ধি সম্পর্কে কিছুটা সাধারণ ধারণা দিতে পারে।

ID: 1701

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে বেড়ে উঠাটা কী রকম?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে ভবিষ্যৎ কাজের জন্য একজনের শরীর ও মন গঠিত হয়। যেমন- গাড়ি চালানো, সন্তান জন্মদান, চাকুরী করা, ভালবাসার সম্পর্ক গড়ে তুলা ইত্যাদি। বয়ঃসন্ধি বলতে বুঝায়, কীভাবে একজন অপ্রাপ্তবয়স্ক মেয়ে একজন পরিপূর্ণ নারীতে পরিণত হয়। সকল মেয়েদেরকেই এই বয়স পার করতে হয়, এবং সকল মেয়েদেরই এই সময়ের কিছু অভিজ্ঞতা থাকে, যা তারা আলোচনা করে থাকে।

ID: 1702

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের নানা স্থানে চুল গজায় কেন ?

Answer:

কিছু হরমোনের প্রভাবে এই সময়ের সব ধরনের পরিবর্তন নিয়ন্ত্রিত হয় । হাত পায়ের লোম বড় হয় এবং বগল ও শ্রোণিদেশে চুল গজায় ।

ID: 1703

Context: কিশোর বয়সর মাতৃত্ব | -1

Question: কিশোর বয়সে মা হওয়ার সমস্যা কি ?

Answer:

(১) বেশীরভাগ কিশোরীই যৌন বিষয়াবলী এবং তাদের শরীর সম্পর্কে ভাল ভাবে জানে না, তাই মাসিক না হলে, এবং গর্ভধারণের অন্যান্য লক্ষণগুলো দেখা দিলে তারা পরিবর্তনটা বুঝতে পারেনা।

(২) কিশোরী মেয়েরা গর্ভবতী হয়েছে বুঝতে পারলে মা হবার জন্য প্রস্তুত না থাকার কারনে বা স্বামী অথবা প্রেমিকের চাপে এবরশন করার চেষ্টা করে।

(৩) কিশোরী মায়েরা সুযোগ বা সচেতনতার অভাবে অথবা ভয়ের কারনে গাইনি ডাক্তারের পরামর্শ নেন না। এর ফলে তাদের প্রসবকালীন জটিলতা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

(৪) কিশোরী মায়েদের গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে ভোগার সম্ভাবনা বেশি থাকে। প্রস্রাবের সাথে প্রোটিন বেরিয়ে আসে, মায়ের মুখ ও শরীর ফুলে যায়, খিঁচুনি দেখা দেয়, এমনকি তার কোন অঙ্গও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

(৫) কম বয়সী মায়েরা অপুষ্টিতে ভুগেন বলেও বাচ্চার ওজন কম হয় এবং অনেক ধরনের জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা থাকে ।

(৬) শরীর বিষয়ে অজ্ঞতার কারনে বিভিন্ন যৌনবাহিত রোগে হতে পারে এবং মায়েদের শরীর থেকে সন্তানের দেহে এইডস, হেপাটাইটিস বি, এবং ক্ল্যামিডিয়া - এর মত অসুখ ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

(৭) কিশোরী মায়েদের প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতা ভোগার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ID: 1704

Context: বয়ঃপ্রাপ্ত হবার সময় | -1

Question: স্বাভাবিক সময়ের আগে বয়ঃপ্রাপ্ত হওয়া কি?

Answer:

বয়ঃপ্রাপ্ত বা সাবালক হওয়ার লক্ষণগুলো (যেমন মেয়েদের ক্ষেত্রে স্তন বেড়ে ওঠা, ছেলেদের ক্ষেত্রে অণ্ডকোষ বড় হয়ে যাওয়া এবং যৌনাঙ্গের চারপাশে চুল গজানো) যদি মেয়েদের বয়স ছয় থেকে আট আর ছেলেদের বয়স নয় বছর হওয়ার আগে তাদের মধ্যে দেখা যায় তাহলে সেটিকে অস্বাভাবিক বলে বিবেচনা করা হয়।

ID: 1705

Context: বয়ঃপ্রাপ্ত হবার সময় | -1

Question: স্বাভাবিক সময়ের আগে বয়ঃপ্রাপ্ত হওয়ার কারন কি?

Answer:

বয়ঃপ্রাপ্তি লাভের প্রক্রিয়াটি GPR54 নামক জিনটি শুরু করে। এটি আমাদের মস্তিস্কে একটি সঙ্কেত পাঠায় যার ফলে একটি চেইন রিঅ্যাকশন শুরু হয় এবং শরীরে বিভিন্ন হরমোন নিঃসরণ শুরু হয়। মস্তিস্কের কোন সমস্যা (যেমন, টিউমার), মস্তিষ্কে আঘাত জনিত কারনে, মস্তিস্কের কোন সংক্রমণ (যেমন, মেনিনজাইটিস), ডিম্বাশয় বা থায়রয়েড গ্রন্থির কোন সমস্যার কারনে, কারো ক্ষেত্রে বংশগত ভাবেই এমনটি হওয়ার প্রবণতা থাকলে । বেশিরভাগ সময়ই মেয়েদের পিউবার্টি আগে আগে শুরু হওয়ার কোন নির্দিষ্ট কারন জানা যায় না। ছেলেদের মধ্যে স্বাভাবিক বয়সের আগে পিউবার্টি শুরু হওয়াটা কম দেখা যায়, এবং প্রায়ই এর কোন নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যগত কারন থাকে।

ID: 1706

Context: বয়ঃপ্রাপ্ত হবার সময় | -1

Question: দেরিতে সাবালক হওয়ার কারন কি ?

Answer:

অনেক কারনেই বয়ঃসন্ধি বিলম্বিত হতে পারে।

\* বংশগত কারনে (আপনার বংশেই হয়ত সাবালকত্ব লাভের প্রক্রিয়াটি দেরিতে শুরু হয়),

\* ডায়বেটিস বা কিডনির সমস্যায় ভুগলে,

\* খাওয়াদাওয়ার অনিয়ম বা দীর্ঘদিন সিস্টিক ফিব্রসিস এর মত অসুখ বা অপুষ্টিতে ভুগলে,

\* অতিরিক্ত ব্যায়াম করলে,

\* ডিম্বাশয়ের উপর সিস্ট হলে,

\* টিউমার বা অন্য কোন কারনে কোন গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হলে,

\* হরমোনের সমস্যার কারনে,

\* এন্ড্রোজেন ইনসেন্সিটিভিটি সিন্ড্রোমের মত কোন জেনেটিক সমস্যার কারনে।

এন্ড্রোজেন ইনসেন্সিটিভিটি সিন্ড্রোম খুব বিরল একটি সমস্যা যার কারনে ছেলেদের শরীর যৌন হরমোনগুলো দ্বারা প্রভাবিত হয় না।

ID: 1707

Context: বয়ঃপ্রাপ্ত হবার সময় | -1

Question: দেরিতে সাবালক হওয়ার চিকিৎসা কি ?

Answer:

দীর্ঘদিন ধরে ধরে অসুখে ভোগার মত কোন কারন না থাকলে, টিউমার বা হরমোন ও গ্রন্থিসমূহের কোন সমস্যা আছে কিনা তা জানার জন্য কিছু পরীক্ষা করতে হতে পারে। অধিকাংশ সময়ই যে অন্তর্নিহিত সমস্যাটির কারনে সাবালক হতে দেরি হচ্ছে সেটির, চিকিৎসা করলেই পিউবার্টির প্রক্রিয়াটি নিজে থেকে শুরু হয়ে যায়।

ID: 1708

Context: বয়ঃসন্ধির কারন | -1

Question: বয়ঃসন্ধির কারন কি?

Answer:

ছেলেদের অণ্ডকোষের তৈরি করা টেসটোস্টেরন এবং মেয়েদের ডিম্বাশয় থেকে উৎপন্ন এস্ট্রোজেন হরমনের প্রভাবে বয়ঃসন্ধি শুরু হয় । বয়ঃসন্ধির মাধ্যমে সবাই প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে ।

ID: 1709

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: ছেলেদের বয়ঃসন্ধির উপসর্গসমূহ কি কি ?

Answer:

পুরুষাঙ্গ এবং অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি পায়, যৌনাঙ্গের উপর ও বগলে চুল গজানো শুরু হবে, আপনার চেহারায় ও পিঠে ব্রণ উঠতে পারে, গলার স্বর পরিবর্তিত হয়ে যাবে, ‘স্বপ্নদোষ’ শুরু হবে যাতে ঘুমের মধ্যে নিজের অজান্তে বীর্যপাত ঘটে এবং শেষের দিকে দাড়ি-মোচ গজানো শুরু হবে ।

ID: 1710

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: মেয়েদের বয়ঃসন্ধির উপসর্গসমূহ কি কি ?

Answer:

জরায়ু বড় হতে শুরু করে, যৌনাঙ্গের উপর ও বগলে চুল গজানো শুরু হবে, আপনার চেহারায় ও পিঠে ব্রণ উঠতে পারে, স্তন ধীরে ধীরে আরও পূর্ণ আকৃতি লাভ করতে থাকে । ডিম্বকোষ তৈরি ও মাসিক ঋতুস্রাব শুরু হয় ।

ID: 1711

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কী ধরণের শরীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে বা লক্ষ্য করা যায়?

Answer:

দেহের উচ্চতা বাড়ে।মাংসপেশী দৃঢ় হতে থাকে।লিঙ্গ বড় ও মোটা হয়। অণ্ডকোষ ঝুলে যায় ও বড় হয়। মুখে গোঁফ-দাড়ি, বগলে, বুকে ও তলপেটে লোম এবং লিঙ্গের গোড়ায় যৌনকেশ গজায়। গলার স্বর অল্প সময়ের জন্য ভেঙে যায় ও ভারী হয়। মুখে তেল বাড়ে ও ব্রণ হয়।দেহে শুক্রকোষ তৈরি হয়।যৌন কামনা বাড়ে ও বীর্যপাত বা 'স্বপ্নদোষ' শুরু হয়। সন্তান জন্মদানে সক্ষম হয়।

ID: 1712

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের কী ধরণের শরীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে বা লক্ষ্য করা যায়?

Answer:

দেহের উচ্চতা বাড়ে। কণ্ঠস্বর ভারী বা উঁচু হতে থাকে।মুখে তেল বাড়ে ও ব্রণ হয়।স্তন ও নিতম্ব আকারে বাড়ে ও ভারী হয়। বগলে লোম গজায়। মুখেও সামান্য লোম গজায়।যোনিপথের চারদিকে যৌনকেশ গজায়।দেহে ডিম্বকোষ তৈরি ও মাসিক ঋতুস্রাব শুরু হয়। যৌনসঙ্গমে ও গর্ভধারণে সক্ষম হয়।

ID: 1713

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: ﻿অধিক হস্তমৈথুনের ক্ষতি কী?

Answer:

হস্তমৈথুন করলে কিছু কিছু পুরুষের স্বপ্নদোষ হ্রাস পায়। কিন্তু এটা করা আরো ক্ষতিকর। একসময় হস্তমৈথুন করার অভ্যাসটাই একজন পুরুষের যৌন জীবন বিপর্যস্থ করে তুলে। অতিরিক্ত হ্স্তমৈথুনের ফলেও কিছু শারীরিক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে যা এই ধরনের স্বপ্নদোষকে পুরুষের স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গত্থানহীনতার মত মারাত্মক জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পুরুষের শরীরে বীর্য প্রাকৃতিক ভাবে সৃষ্টি হয় যা পরবর্তীতে শারীরিক মিলন বা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে পুরুষের শরীর থেকে নির্গত হয়ে থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে পুরুষের টেষ্টষ্টোরেন হরমোন অধিক পরিমান অর্থাৎ প্রয়োজনের অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সাথে স্পিংটার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল করে দেয় যার ফলে বীর্য যৌনতন্ত্রে আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য প্রস্রাবের সাথে কিংবা কোন রকম খারাপ স্বপ্ন ছাড়া ঘুমের মাঝে শুধুমাত্র বিছানার ঘর্ষনের ফলে নিজ থেকে বেরিয়ে যায়। বীর্য আটকে থাকার কারনে এবং তা থেকে স্বপ্নদেষের সৃষ্টির কারনে ক্রমশ বেশ কিছু সম্যসার জন্ম দেয়। যেমন :-

\* শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি লিঙ্গত্থান সমস্যা বীর্যের পরিমান হ্রাস শুক্রানুর পরিমান কমে যাওয়া,

\* হাটু, মাজা এবং শরীরের অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা,

\* অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব অনুভুতি ইত্যাদি।

ID: 1714

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: অধিক হস্তমৈথুনে কী কী সমস্যা হতে পারে?

Answer:

হস্তমৈথুন করলে কিছু কিছু পুরুষের স্বপ্নদোষ হ্রাস পায়। কিন্তু এটা করা আরো ক্ষতিকর। একসময় হস্তমৈথুন করার অভ্যাসটাই একজন পুরুষের যৌন জীবন বিপর্যস্থ করে তুলে। অতিরিক্ত হ্স্তমৈথুনের ফলেও কিছু শারীরিক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে যা এই ধরনের স্বপ্নদোষকে পুরুষের স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গত্থানহীনতার মত মারাত্মক জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পুরুষের শরীরে বীর্য প্রাকৃতিক ভাবে সৃষ্টি হয় যা পরবর্তীতে শারীরিক মিলন বা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে পুরুষের শরীর থেকে নির্গত হয়ে থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে পুরুষের টেষ্টষ্টোরেন হরমোন অধিক পরিমান অর্থাৎ প্রয়োজনের অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সাথে স্পিংটার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল করে দেয় যার ফলে বীর্য যৌনতন্ত্রে আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য প্রস্রাবের সাথে কিংবা কোন রকম খারাপ স্বপ্ন ছাড়া ঘুমের মাঝে শুধুমাত্র বিছানার ঘর্ষনের ফলে নিজ থেকে বেরিয়ে যায়। বীর্য আটকে থাকার কারনে এবং তা থেকে স্বপ্নদেষের সৃষ্টির কারনে ক্রমশ বেশ কিছু সম্যসার জন্ম দেয়। যেমন :-

\* শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি লিঙ্গত্থান সমস্যা বীর্যের পরিমান হ্রাস শুক্রানুর পরিমান কমে যাওয়া

\* হাটু, মাজা এবং শরীরের অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা

\* অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব অনুভুতি ইত্যাদি।

ID: 1715

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: অতিরিক্ত হস্তমৈথুনে কী কী সমস্যা হতে পারে?

Answer:

হস্তমৈথুন করলে কিছু কিছু পুরুষের স্বপ্নদোষ হ্রাস পায়। কিন্তু এটা করা আরো ক্ষতিকর। একসময় হস্তমৈথুন করার অভ্যাসটাই একজন পুরুষের যৌন জীবন বিপর্যস্থ করে তুলে। অতিরিক্ত হ্স্তমৈথুনের ফলেও কিছু শারীরিক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে যা এই ধরনের স্বপ্নদোষকে পুরুষের স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গত্থানহীনতার মত মারাত্মক জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পুরুষের শরীরে বীর্য প্রাকৃতিক ভাবে সৃষ্টি হয় যা পরবর্তীতে শারীরিক মিলন বা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে পুরুষের শরীর থেকে নির্গত হয়ে থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে পুরুষের টেষ্টষ্টোরেন হরমোন অধিক পরিমান অর্থাৎ প্রয়োজনের অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সাথে স্পিংটার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল করে দেয় যার ফলে বীর্য যৌনতন্ত্রে আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য প্রস্রাবের সাথে কিংবা কোন রকম খারাপ স্বপ্ন ছাড়া ঘুমের মাঝে শুধুমাত্র বিছানার ঘর্ষনের ফলে নিজ থেকে বেরিয়ে যায়। বীর্য আটকে থাকার কারনে এবং তা থেকে স্বপ্নদেষের সৃষ্টির কারনে ক্রমশ বেশ কিছু সম্যসার জন্ম দেয়। যেমন :-

\* শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি লিঙ্গত্থান সমস্যা বীর্যের পরিমান হ্রাস শুক্রানুর পরিমান কমে যাওয়া

\* হাটু, মাজা এবং শরীরের অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা

\* অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব অনুভুতি ইত্যাদি।

ID: 1716

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: মাত্রারিক্ত হস্তমৈথুনে কী কী সমস্যা হতে পারে?

Answer:

হস্তমৈথুন করলে কিছু কিছু পুরুষের স্বপ্নদোষ হ্রাস পায়। কিন্তু এটা করা আরো ক্ষতিকর। একসময় হস্তমৈথুন করার অভ্যাসটাই একজন পুরুষের যৌন জীবন বিপর্যস্থ করে তুলে। অতিরিক্ত হ্স্তমৈথুনের ফলেও কিছু শারীরিক, মানসিক এবং হরমোনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে যা এই ধরনের স্বপ্নদোষকে পুরুষের স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা এবং লিঙ্গত্থানহীনতার মত মারাত্মক জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পুরুষের শরীরে বীর্য প্রাকৃতিক ভাবে সৃষ্টি হয় যা পরবর্তীতে শারীরিক মিলন বা হস্তমৈথুনের সময় চরম তৃপ্তির পর্যায়ে পুরুষের শরীর থেকে নির্গত হয়ে থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের ফলে পুরুষের টেষ্টষ্টোরেন হরমোন অধিক পরিমান অর্থাৎ প্রয়োজনের অতিরিক্ত বীর্য তৈরি করে এবং একই সাথে স্পিংটার পেশী এবং স্নায়ু দুর্বল করে দেয় যার ফলে বীর্য যৌনতন্ত্রে আটকে যায়। পরবর্তীতে আটকে থাকা বীর্য প্রস্রাবের সাথে কিংবা কোন রকম খারাপ স্বপ্ন ছাড়া ঘুমের মাঝে শুধুমাত্র বিছানার ঘর্ষনের ফলে নিজ থেকে বেরিয়ে যায়। বীর্য আটকে থাকার কারনে এবং তা থেকে স্বপ্নদেষের সৃষ্টির কারনে ক্রমশ বেশ কিছু সম্যসার জন্ম দেয়। যেমন :-

\* শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি লিঙ্গত্থান সমস্যা বীর্যের পরিমান হ্রাস শুক্রানুর পরিমান কমে যাওয়া

\* হাটু, মাজা এবং শরীরের অন্যান্য জোড়ার ব্যাথা

\* অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব অনুভুতি ইত্যাদি।

ID: 1717

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: অধিক হস্তমৈথুন কি রক্তসল্পতার কারণ?

Answer:

না। ক্ষতি অতিদ্রুত পূরণ হয়।

ID: 1718

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: হস্তমৈথুন এরানোর উপায় কি ?

Answer:

আপনি নীচে উল্লেখিত বিষয়গুলো চেষ্টা করতে পারেন— \*যৌন আচরণ সম্পর্কে চিন্তা পরিত্যাগ করা \* স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়া এবং ব্যায়াম করা \* পর্নগ্রাফী এড়িয়ে চলা \* নতুন কোন শখের দিকে আগ্রহী হওয়া \* বন্ধুত্ব পূর্ণ সুস্থ সুন্দর সম্পর্ক সৃষ্টি করা \* ধর্মীও চেতনা চর্চা করা ।

ID: 1728

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: ﻿অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হলে কি করব?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা কিন্তু এটি যখন অতিরিক্ত পরিমানে হতে থাকে তখন কিন্তু রোগেরই পূর্বাবাস দেয়। রাতে অতিরিক্ত ভোজন বা গুরুপাক দ্রবাদি ভোজন অথবা তীব্র কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে অনেকেরই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হতে পারে। শোবার পূর্বে ঠাণ্ডা পানি পান করুণ , লিঙ্গ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং ঢিলা পোশাক পরে ঘুমাবেন। প্রস্রাব -পায়খানার বেগ নিয়ে ঘুমাবেন না । পর্ণগ্রাফি ,অশ্লীল চিন্তাভাবনা ও অন্যান্য বদভ্যাস ত্যাগ করুণ । বৈবাহিক যৌন সহবাসের মাধ্যমে স্বপ্নদোষ কমিয়ে আনা সম্ভব ।

ID: 1729

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: ঘন ঘন স্বপ্নদোষ হলে কী কী করণীয়?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা কিন্তু এটি যখন অতিরিক্ত পরিমানে হতে থাকে তখন কিন্তু রোগেরই পূর্বাবাস দেয়। রাতে অতিরিক্ত ভোজন বা গুরুপাক দ্রবাদি ভোজন অথবা তীব্র কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে অনেকেরই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হতে পারে। শোবার পূর্বে ঠাণ্ডা পানি পান করুণ , লিঙ্গ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং ঢিলা পোশাক পরে ঘুমাবেন। প্রস্রাব -পায়খানার বেগ নিয়ে ঘুমাবেন না । পর্ণগ্রাফি ,অশ্লীল চিন্তাভাবনা ও অন্যান্য বদভ্যাস ত্যাগ করুণ । বৈবাহিক যৌন সহবাসের মাধ্যমে স্বপ্নদোষ কমিয়ে আনা সম্ভব ।

ID: 1730

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: ঘন ঘন স্বপ্নদোষ থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা কিন্তু এটি যখন অতিরিক্ত পরিমানে হতে থাকে তখন কিন্তু রোগেরই পূর্বাবাস দেয়। রাতে অতিরিক্ত ভোজন বা গুরুপাক দ্রবাদি ভোজন অথবা তীব্র কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে অনেকেরই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হতে পারে। শোবার পূর্বে ঠাণ্ডা পানি পান করুণ , লিঙ্গ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং ঢিলা পোশাক পরে ঘুমাবেন। প্রস্রাব -পায়খানার বেগ নিয়ে ঘুমাবেন না । পর্ণগ্রাফি ,অশ্লীল চিন্তাভাবনা ও অন্যান্য বদভ্যাস ত্যাগ করুণ । বৈবাহিক যৌন সহবাসের মাধ্যমে স্বপ্নদোষ কমিয়ে আনা সম্ভব ।

ID: 1731

Context: স্বপ্নদোষ |

Question: আমার ঘন ঘন স্বপ্নদোষ হচ্ছে। এটা থেকে কীভাবে রেহাই পাবো?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা কিন্তু এটি যখন অতিরিক্ত পরিমানে হতে থাকে তখন কিন্তু রোগেরই পূর্বাবাস দেয়। রাতে অতিরিক্ত ভোজন বা গুরুপাক দ্রবাদি ভোজন অথবা তীব্র কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে অনেকেরই অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হতে পারে। শোবার পূর্বে ঠাণ্ডা পানি পান করুণ , লিঙ্গ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং ঢিলা পোশাক পরে ঘুমাবেন। প্রস্রাব -পায়খানার বেগ নিয়ে ঘুমাবেন না । পর্ণগ্রাফি ,অশ্লীল চিন্তাভাবনা ও অন্যান্য বদভ্যাস ত্যাগ করুণ । বৈবাহিক যৌন সহবাসের মাধ্যমে স্বপ্নদোষ কমিয়ে আনা সম্ভব ।

ID: 1732

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: যৌন উত্তেজনা ছাড়াই স্বপ্নদোষ হয় কেন ?

Answer:

স্বপ্নদোষের হওয়ার সাথে যৌন উত্তেজক কোনো স্বপ্নের সম্পর্ক থাকতে পারে অথবা নাও থাকতে পারে। আবার অনেক সময় পুরুষদের লিঙ্গ উত্থান ছাড়াই স্বপ্নদোষ ঘটে যেতে পারে।

ID: 1733

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: উত্তেজনাকর স্বপ্ন ছাড়াই স্বপ্নদোষ হয় কেন ?

Answer:

স্বপ্নদোষের হওয়ার সাথে যৌন উত্তেজক কোনো স্বপ্নের সম্পর্ক থাকতে পারে অথবা নাও থাকতে পারে। আবার অনেক সময় পুরুষদের লিঙ্গ উত্থান ছাড়াই স্বপ্নদোষ ঘটে যেতে পারে।

ID: 1734

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ কি সাস্থের জন্য ক্ষতিকর ?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়াটা স্বাভাবিক ঘটনা কিন্তু এটি যখন অতিরিক্ত পরিমানে হতে থাকে তখন কিন্তু রোগেরই পূর্বাবাস দেয়। আর সেই সময় স্বপ্নদোষের কারনে পুরুষের নানা প্রকার শারীরিক এবং মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।

ID: 1735

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ কেন হয় ?

Answer:

বয়ঃসন্ধির সময় থেকে কিছু হরমনের প্রভাবে বীর্য উৎপাদন শুরু হয় । বীর্য বেশি উৎপন্ন হলে বীর্যথলি পূর্ণ হয়ে গেলে স্বপ্নদোষ হয় । বিবাহের পর ঠিক হয়ে যায় । আবার অতিরিক্ত অশ্লীল চিন্তাভাবনা ও পর্ণগ্রাফি দেখার কারনে স্বপ্নদোষের সম্ভাবনা বেরে যায় ।

ID: 1736

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: সাধারণত কত দিন পর পর স্বপ্নদোষ হয় ?

Answer:

কারো বছরে , মাসে বা এমনকি সপ্তাহে ২-১ দিন স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে ।

ID: 1737

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ কি ?

Answer:

স্বপ্নদোষ তাকে বলা হয় যখন আপনি ঘুমের মধ্যে যৌনভাবে জাগ্রত বোধ করেন এবং ফলে আপনার শরীর থেকে বীর্য নির্গত হয় বা আপনি বীর্যপাত করেন। স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এটি কোন শারীরিক সমস্যা নয়। এটি প্রজননক্ষম জীব হিসেবে মানব প্রজাতির স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার একটি অংশ।

এটা জানা জরুরী যে একজন পুরুষের জন্য স্বপ্নদোষ খুব স্বাভাবিক ব্যাপার বিশেষত যখন তারা টিনেজ থাকে অনেক পুরুষের প্রতি রাতেই স্বপ্নদোষ হতে পারে আবার অনেকের হয়তোবা বছরে একবার কি দুইবার হয়, দুটোই স্বাভাবিক। স্বপ্নদোষ নানা কারণে হতে পারে, যেমনঃ

\* বয়ঃসন্ধিকালে যৌন হরমোনের আধিক্যের জন্য ,

\* স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত যৌন বিষয়ক চিন্তা করা,

\* পর্ণগ্রাফি বা নীল ছবিতে আসক্ত হওয়া,

\* যৌন উদ্দীপক বই পড়া,

\* শয়নকালের পূর্বে যৌন বিষয়ক চিন্তা করা বা দেখা ইত্যাদি।

স্বপ্নদোষ এর পর আপনার অন্ডকোষ এবং পুরুষাঙ্গ ভালভাবে ধুয়ে নিবেন।

ID: 1738

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: কোন ছেলে কখনও যৌন সম্পর্কে লিপ্ত না হলেও কীভাবে তার স্বপ্নদোষ হতে পারে?

Answer:

স্বপ্নদোষ হওয়ার জন্য কোন ছেলেকে কোন যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হতে হবে না। মেয়েদের সাথে কথা বলা অথবা তাদের ব্যপারে বিভিন্ন কথা শুনা এবং যৌন সম্পর্কের ব্যপারে অবহিত হওয়াই স্বপ্নের মধ্যে যৌন সম্পর্কের চিত্র গড়ে তোলার জন্য যথেষ্ট। এর ফলে স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে।

ID: 1739

Context: ভার্জিন | -1

Question: ভার্জিন বলতে কি বুঝায়?

Answer:

ভার্জিন বলতে এমন পুরুষ বা মহিলা কে বুঝায় যে কখনও সহবাস করে নি। অনেকে বলে মেয়েদের যোনীতে একটি পাতলা পর্দার মত যে আবরণ থাকে তা দিয়ে ভারজিনিটি বুঝা যায়। কিন্তু এটা ভাল কোন নির্দেশক নয়। অনেক মেয়ের জন্ম থেকেই এই পর্দা থাকে না, আবার অনেকের খেলাধুলা, কঠিন শারীরিক পরিশ্রম অথবা আভ্যন্তরীণ অঙ্গের পরীক্ষা করার সময়ও এই পর্দা ফেটে যেতে পারে।

ID: 1740

Context: ভার্জিন | -1

Question: ভার্জিন শব্দটি কি শুধু মেয়েদের জন্য প্রযোজ্য?

Answer:

না, ভার্জিন শব্দটি পুরুষ-মহিলা সকলের জন্য প্রযোজ্য। ভার্জিন বলতে সেই ব্যক্তিকে বুঝায় যে কখনো সহবাস করে নি। এর সাথে পুরুষ বা মহিলা হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই।

ID: 1741

Context: ভার্জিন | -1

Question: একজন মেয়ে ভার্জিন নাকি সেটা একজন ছেলে কীভাবে জানতে পারে?

Answer:

এটি জানার কোন উপায় নেই। কারণ ভার্জিনিটি বলতে বুঝায় এমন ব্যক্তি যে কখনও সহবাস করেনি। অনেকে বলে মেয়েদের যোনীতে একটি পাতলা পর্দার মত যে আবরণ থাকে তা দিয়ে ভারজিনিটি বুঝা যায়। কিন্তু এটা ভাল কোন নির্দেশক নয়। অনেক মেয়ের জন্ম থেকেই এই পর্দা থাকে না, আবার অনেকের খেলাধুলা, কঠিন শারীরিক পরিশ্রম অথবা আভ্যন্তরীণ অঙ্গের পরীক্ষা করার সময়ও এই পর্দা ফেটে যেতে পারে। এই পর্দার সাথে ভার্জিনিটির কোন সম্পর্ক নেই।

ID: 1742

Context: যৌন মিলন বিরতি | -1

Question: দীর্ঘ সময় ধরে যৌন মিলন না করলে তা কি কোনও ক্ষতি বা অসুস্থতার কারণ হতে পারে?

Answer:

না, দীর্ঘ সময় যৌন মিলন না করলে কোন ক্ষতি বা অসুস্থতার সম্মুখীন হতে হবে না। দীর্ঘ বিরতির পরে যদি কোন নারী বা পুরুষ আবার যৌন মিলন করে তবে সে আগের মতই উপভোগ করবে।

ID: 1743

Context: ভার্জিন | -1

Question: যদি কোন মহিলা দীর্ঘকাল ভার্জিন থাকে, তবে প্রথমবার সহবাস করলে যোনিতে অবস্থিত পর্দা ছিঁড়ে ফেলা কি কঠিন হবে?

Answer:

না, কঠিন হবে না। যোনিতে অবস্থিত পর্দা সর্বদা অনেক পাতলা এবং নরম থাকে, এমনকি কোন মহিলা দীর্ঘকাল ভার্জিন থাকলেও।

ID: 1744

Context: সমকামিতা | -1

Question: কিছু লোক একই লিঙ্গের লোকদের সাথে যৌন মিলন করতে পছন্দ করে কেন?

Answer:

এর উত্তর এখনও মানুষের কাছে অজানা। আজকাল বিজ্ঞানীরা মনে করেন যে একই লিঙ্গের মানুষের প্রতি যৌন আকৃষ্ট হওয়া বিভিন্ন কারণে ঘটে। এর মধ্যে জৈবিক বা জিনগত কারণের পাশাপাশি সামাজিক প্রভাব ও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। তবে বিজ্ঞানীরা জোর দিয়ে বলেছেন যে বিষয়টি এখনও পুরোপুরি অনুসন্ধান করা হয়নি এবং এর অন্যান্য কারণও থাকতে পারে।

ID: 1745

Context: যৌনমিলনের আনন্দ | -1

Question: যৌন মিলনের সময় কে বেশি উপভোগ করে পুরুষ, না মহিলা?

Answer:

যৌন মিলনের সময় উভয় সঙ্গীই উপভোগ করে। যৌন মিলনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই সর্বাধিক পরিমাণে একে অপরকে সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করে। দুজনই যদি গুরুতরভাবে তাদের সঙ্গীকে সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করেন তবে দুজনেই সহবাস করে প্রচুর আনন্দ পাবেন।

ID: 1746

Context: যৌনমিলনের আনন্দ | -1

Question: মহিলারাও কি সহবাসের সময় প্রচণ্ড উত্তেজনা অনুভব করে?

Answer:

হ্যাঁ, সহবাসের সময় মহিলারাও প্রচণ্ড উত্তেজনা অনুভব করে। উত্তেজিত অবস্থায় মহিলাদের দেহে এক বিশেষ ধরণের হরমোন নির্গত হয় যা তার মধ্যে অনেক আনন্দ তৈরি করে। তবে উত্তেজিত অবস্থায় পুরুষদের মত মহিলাদের বীর্যপাত হয় না। বরং বিশেষ ধরণের যোনীরস যোনীপথে নির্গত হয় যা সহবাসকে সহজতর করে এবং পুরুষের বীর্য থেকে আগত শুক্রাণুকে জরায়ুতে পৌঁছাতে সাহায্য করে।

ID: 1747

Context: যৌনমিলনের আনন্দ | -1

Question: পুরুষাঙ্গ যোনিতে স্পর্শ করলে মহিলাদের যোনি কেন ভিজে যায়?

Answer:

মহিলাদের যোনী ভিজে যাওয়া যৌন উত্তেজনার লক্ষণ। এই তরলটি পুরুষাঙ্গের যোনিতে প্রবেশের পথটিও মসৃণ করে। এই তরলের উৎস হল যোনীর মধ্যে অবস্থিত বিশেষ গ্রন্থি।

ID: 1748

Context: অর্গাজম | -1

Question: অর্গাজম এর সবচেয়ে সহজ উপায় কি?

Answer:

এক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যৌন মিলনের সময় যেন উভয় সঙ্গীই শারীরিক এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকে। কারো মধ্যে কোন সংশয় বা দ্বিধা থাকলে উত্তেজিত হওয়ার প্রবণতা হ্রাস পায়। যদি উভয়ে প্রস্তুত থাকে তবে যৌন মিলনের সময় একে অপরকে সন্তুষ্ট করার মাধ্যমে, দেহের বিভিন্ন স্পর্শকাতর অংশ স্পর্শ করার মাধ্যমে সহজে অর্গাজম হতে পারে। অর্গাজম আরও একটি উপায় হলো হস্তমৈথুন।

ID: 1749

Context: অর্গাজম | -1

Question: ছেলেদের কেনো মেয়েদের আগে অর্গাজম হয়?

Answer:

ছেলেদের শারীরবৃত্তীয় গঠনের কারণে অর্গাজম মেয়েদের তুলনায় দ্রুত হয়। তবে, পুরুষরা যদি নিশ্চিত হন যে মহিলা যৌনমিলনের জন্য প্রস্তুত এবং যদি তারা ফোরপ্লে করার জন্য যথেষ্ট সময় নেয়, তবে পুরুষ এবং মহিলার পক্ষে একসাথে প্রচণ্ড উত্তেজনা তৈরি করা সম্ভব। এটি তাদের উভয়ের জন্য অনেক বেশি উপভোগ্য হবে।

ID: 1750

Context: যৌন উত্তেজনা |

Question: পুরুষের লিঙ্গ কেনো খাড়া হয়?

Answer:

পুরুষের লিঙ্গ খাড়া হওয়া তার যৌন উত্তেজনার লক্ষণ। যদি কোন পুরুষ এমন কিছু দেখে বা চিন্তা করে যা সে যৌনমিলন বা নারীর জননাঙ্গের সাথে সম্পর্কিত করতে পারে তবে সে যৌন উত্তেজনা অনুভব করে এবং তার লিঙ্গ উত্থিত হয়।

ID: 1751

Context: অর্গাজম | -1

Question: যৌন মিলনের সময় কারো যদি অর্গাজম না হয় তবে কী করা যায়?

Answer:

একজন পুরুষের অর্গাজম হলে সাধারণত তার লিঙ্গ খাড়া হয় এবং বীর্যপাত ঘটে। অনেক সময় যৌনমিলনের সময় পুরুষের অর্গাজম হয় না। কারণ অর্গাজমের জন্য অনেক বেশি শক্তিক্ষয় হয়। সেজন্য শারীরিক শক্তিকে কমিয়ে ফেলে এমন কোন কাজ করলে (যেমন, অসুস্থতা, নেশা করা, মদ খাওয়া, খাবার কম খাওয়া ইত্যাদি) অর্গাজমে অসুবিধা হয়। মহিলাদের ক্ষেত্রে অর্গাজম না হওয়ার স্বাভাবিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফোরপ্লে এর অভাব, যৌন মিলনের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত না থাকা ইত্যাদি। অতএব অর্গাজম না হলে কোন কারণে হচ্ছে না সেটি শনাক্ত করে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত।

ID: 1752

Context: লিঙ্গ উত্থান এ সমস্যা | -1

Question: লিঙ্গ কখনো কখনো সঠিকভাবে খাড়া হয় না কেন?

Answer:

পুরুষ যখন যৌন উত্তেজিত হয় তখন লিঙ্গে থাকা রক্তনালীগুলোতে অনেক বেশি রক্ত সঞ্চালিত হয়। ফলে রক্তনালীর ভিতর রক্তের চাপের কারণে লিঙ্গ উত্থিত হয়। রক্তনালীতে অপর্যাপ্ত চাপের বেশ কিছু কারণ হতে পারে। যেমন, যৌন মিলনের জন্য শারীরিক ও মানসিকভাবে অপ্রস্তুতি, সঙ্গীর প্রতি ভালোবাসার অভাব, মদ্যপান, ওষুধের অপব্যবহার, ধূমপান, অসুস্থতা, খাদ্যাভাব ইত্যাদি। অতএব যদি কখনও দেখা যায় যে লিঙ্গ উত্থিত হতে সমস্যা হচ্ছে তাহলে কোন কারণের জন্য এমন হচ্ছে সেটি চিহ্নিত করে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

ID: 1753

Context: সহবাস জনিত সমস্যা | -1

Question: সহবাসের সময় পুরুষের লিঙ্গ কি নারীর যোনীতে আটকে যেতে পারে?

Answer:

এটা অসম্ভব। কারণ যোনী প্রসারনযোগ্য ত্বক দিয়ে তৈরি। সেজন্য কোন পুরুষের লিঙ্গ যত বড়ই হোক না কেন, যোনী সেই অনুযায়ী প্রসারিত হয়ে লিঙ্গের জন্য যথেষ্ট জায়গা করে দিবে। মনে রাখা উচিত, যোনী কোনও সন্তানের জন্ম দেওয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রসারিত হতে পারে। সেখানে লিঙ্গ আটকে যাওয়ার কোন সম্ভাবনাই নেই।

ID: 1754

Context: যোনীর প্রশস্ততা | -1

Question: একজন মহিলার যোনি কত প্রশস্ত হতে পারে?

Answer:

মহিলাদের যোনী প্রসারনযোগ্য ত্বক দিয়ে গঠিত। সন্তান প্রসবের সময় একজন মহিলার যোনী ব্যাসে প্রায় ১০ থেকে ১২ সেন্টিমিটার পর্যন্ত প্রশস্ত হতে পারে। তবে অল্প বয়সী মেয়েদের যোনী তুলনামূলক কম প্রসারিত হতে পারে।

ID: 1755

Context: যৌৌন মিলন পরবর্তী করনীয় | -1

Question: যৌন মিলনের পর নিজেকে ধুয়ে না ফেললে করলে কোন অসুবিধা আছে?

Answer:

না, যৌন মিলনের নিজেকে ধৌত না করলে কোন অসুবিধা নেই। তবে স্বাস্থ্যবিধির কথা মনে রেখে যৌন মিলনের পর নিজের জননাঙ্গ ধুয়ে ফেলা উচিত।

ID: 1756

Context: মাসিকের সময় যৌন মিলন | -1

Question: মেয়েদের মাসিকের সময় যৌন মিলন করলে কোন অসুবিধা আছে?

Answer:

যদি উভয় সঙ্গীর কোন প্রকার যৌনবাহিত রোগ না থাকে তবে মেয়েদের মাসিকের সময় যৌন মিলন করলে কোন শারীরিক ক্ষতি হয় না। তবে যদি কারো যৌনবাহিত রোগ থাকে তবে খুব সহজে অন্যজন যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত হতে পারে। কারণ মাসিক এর সময় জরায়ুর মুখ খোলা থাকে। ফলে ভাইরাসগুলো খুব সহজে মেয়ের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। আবার বিপরীতভাবে যদি মেয়ে যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত থাকে এবং তার যোনীস্রাব ছেলের জননাঙ্গে লেগে যায় তবে সেই ছেলেও আক্রান্ত হতে পারে।

ID: 1757

Context: ভগাঙ্কুর/ক্লিটোরিস | -1

Question: মহিলাদের ভগাঙ্কুর/ক্লিটোরিস স্পর্শ করলে কোনো উত্তেজনা হতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ, হতে পারে। ভগাঙ্কুরে অসংখ্য স্নায়ুপ্রান্ত রয়েছে। সেজন্য মহিলাদের ভগাঙ্কুর/ক্লিটোরিস স্পর্শ করলে উত্তেজনা হতে পারে।

ID: 1758

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: কোনো ছেলে হাত দিয়ে পুরুষাঙ্গ ঘষে উত্তেজিত হতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ, হতে পারে। পুরুষাঙ্গের শীর্ষে অসংখ্য স্নায়ুপ্রান্ত রয়েছে। সেজন্য পুরুষাঙ্গ স্পর্শ করলে উত্তেজনা হতে পারে। উত্তেজনার ফলে পুরুষাঙ্গে অবস্থিত রক্তনালীগুলো রক্ত দিয়ে পূর্ণ হয়ে ওঠে। ফলে তা শক্ত হয়ে যায়। ঘর্ষণ করা চালিয়ে গেলে এক পর্যায়ে বীর্যপাতও হতে পারে। তবে এক্ষেত্রে শারীরিক বা মানসিক কোন প্রকার ক্ষতিসাধন হয় না।

ID: 1759

Context: পায়ু সঙ্গম | -1

Question: পায়ু সঙ্গমের পরিণতি কি হতে পারে?

Answer:

পায়ু সঙ্গম খুব বিপদজনক। কারণ যৌন মিলনের সময় পায়ুপথে পিচ্ছিলকারী কোন পদার্থ নির্গত হয় না। আবার পায়ুপথের চামড়া সাধারণত অনেক নরম হয়ে থাকে। ফলে পুরুষের লিঙ্গ যদি মহিলার পায়ুপথে প্রবেশ করে তবে ঘর্ষণের জন্য ছোট কাতা বা ক্ষত তৈরি হতে পারে। এই ক্ষতের মধ্য দিয়ে খুব সহজে বিভিন্ন যৌনবাহিত রোগের সংক্রমণ ঘটতে পারে। তাছাড়া মহিলার পায়ুপথে যদি পুরুষের বীর্যপাত হয় তবে সেই বীর্যকে পরিষ্কার করার কোন শারীরিক ব্যবস্থা পায়ুপথে নেই। কিন্তু যোনীপথে বিশেষ এসিড উৎপন্ন হয় যা বীর্যের বিষাক্ততাকে উপশম করতে পারে। অতএব সার্বিক বিবেচনায় কখনো পায়ু সঙ্গম করা উচিত নয়।

ID: 1760

Context: মুখে বীর্যপাত | -1

Question: মেয়েদের মুখে বীর্যপাত হলে কোন বিপদের আশঙ্কা আছে?

Answer:

যদি পুরুষ সঙ্গী যৌনবাহিত রোগ থেকে মুক্ত থাকে তবে মহিলা সঙ্গীর মুখে বীর্যপাত হলে কোন অসুবিধা নেই। তবে যদি পুরুষ সঙ্গী কোন প্রকার যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত থাকে তাহলে অবশ্যই বিপদের আশংকা আছে। এক্ষেত্রে মহিলা সঙ্গীও যৌনবাহিত রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

ID: 1761

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: ক্ষুধাহীনতার প্রধান লক্ষণ কী?

Answer:

ক্ষুধাহীনতার প্রধান লক্ষণ হচ্ছে ওজন হ্রাস, এছাড়াও অন্যান্য শারীরিক ও মানসিক লক্ষণ রয়েছে।

ID: 1762

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: দিন দিন ওজন কমে যাচ্ছে কেন?

Answer:

ক্ষুধাহীনতায় আক্রান্ত একজন ব্যক্তি খুব কম ওজনের হতে চান–এতোটাই কম যেটা তাদের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী যেটা উপযুক্ত তার থেকেও অনেক কম। তারা ওজন বাড়ানোর ভয়ে এতোটাই ভীত যে তারা সাধারণ খাওয়াটুকুও খেতে পারে না।

ID: 1763

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: খাবারের প্রতি রুচি কমে গেলে কী করা যায়?

Answer:

খাবার গ্রহনের সময় অনুপস্থিত থাকা, খুব সামান্য খাওয়া গ্রহন করা বা কোনো চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া এড়িয়ে যাওয়া, কি এবং কখন খেয়েছে সেই সম্পর্কে মিথ্যা তথ্য দেয়া, অত্যধিকবার খাদ্যে ক্যালোরি গণনা, ওজন সম্পর্কে মিথ্যা কথা বলা, অত্যধিকবার ব্যায়াম করা, ক্ষুধা দমিয়ে রাখার খাদ্য বড়িগুলো এবং চিকন করার ওষুধ গ্রহণ করা, নিজেদের জোর করে বমি করানো – আপনি লক্ষ্য করবেন তারা অবিলম্বে খাওয়ার পরে টেবিল ছেড়ে উঠে যেতে পারে অথবা তাদের দাঁতের ক্ষয় পাওয়া যায় বা বমির মধ্যে অ্যাসিড দ্বারা সৃষ্ট নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ পাওয়া যেতে পারে। তারা laxatives বা diuretics (যে ঔষধ শরীর থেকে তরল অপসারণ করতে সাহায্য করে) গ্রহন করতে পারে, যদিও বাস্তবে খাদ্য থেকে শোষিত ক্যালোরি উপর এসব ঔষধের সামান্যই প্রভাব থাকে।

ID: 1764

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: ক্ষুধাহীনতায় ভোগা ব্যক্তির বৈশিষ্ট কী?

Answer:

ক্ষুধাহীনতায় ভুক্ত মানুষ প্রায়ই বিশ্বাস করে যে মানুষ হিসেবে তাদের মূল্য তাদের ওজন ও বাহ্যিক চেহারার উপর নির্ভরশীল। তারা এটাও মনে করে থাকে যে অন্যান্যরা তাদের আরো বেশী পছন্দ করবে অথবা তারা আনন্দিতবোধ করবে যদি তারা চিকন হয় এবং তাদের অত্যধিক ওজন কমানোর প্রচেষ্টাকে ইতিবাচক ভাবে দেখে। তাদের প্রায়ই নিজেদের চেহারা দেখতে কেমন এই সম্পর্কে অপ্রাসঙ্গিক ধারনা আছে, যে ধারনা তারা মোটা না হওয়া সত্ত্বেও মোটা হিসেবে নিজেদের গণ্য করে।

অনেকে কিছু আচরণ চর্চা করে থাকে, যা নিরবচ্ছিন্নভাবে এবং বারবার আচরণের টাইপ অভ্যাস: নিজেদের ওজন মাপা, নিজেদের কোমরের আকার পরিমাপ করা, আয়নায় তাদের শরীর পরীক্ষণ। ক্ষুধাহীনতায় ভোগা মানুষের সাধারণত আত্মমর্যাদা কম বা আত্মবিশ্বাস কম হয়ে থাকে। তারা সম্পর্ক থেকে নিজেকে প্রত্যাহার, পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে দূরত্ব বজায় রাখা এবং পূর্ববর্তী যেসব কর্মকান্ড তারা উপভোগ করতো সেগুলোর প্রতি আগ্রহ হারাতে পারেন।এছাড়াও ক্ষুধাহীনতার কারনে একজন ব্যক্তির স্কুলের কার্যক্রম বা কর্মক্ষেত্রে তাদের অবদান প্রভাবিত হতে পারে।

ID: 1765

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: ক্ষুধাহীনতার শারীরিক লক্ষণগুলো কী কী?

Answer:

দীর্ঘ সময়যাবত খুব সামান্য খাদ্যাগ্রহনের কারনে কিছু শারীরিক উপসর্গ হতে পারে, যেমনঃ

\* পেট ফুলে যাওয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য,

\* মাথাব্যাথা,

\* উদ্ভ্রান্ত বা হতবুদ্ধি অনুভব,

\* খুব ক্লান্ত বোধ করা,

\* ঠাণ্ডা লাগা,

\* রক্ত চলাচল কমে যাওয়ার কারনে হাত এবং

\* পা বর্ণহীন হয়ে যাওয়া,

\* শুষ্ক ত্বক,

\* মাথার খুলি থেকে চুল পড়ে যাওয়া,

\* পেটে ব্যথা,

\* ঘুমানোর সমস্যা,

\* শরীরের উপর অবাঞ্ছিত লোম গজানো,

\* ভঙ্গুর নখ ইত্যাদি।

ID: 1766

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: ক্ষুধাহীনতার কারণে শরীরে কী কী পরিবর্তন লক্ষ করা যায়?

Answer:

দীর্ঘ সময়যাবত খুব সামান্য খাদ্যাগ্রহনের কারনে কিছু শারীরিক উপসর্গ হতে পারে, যেমনঃ

\* পেট ফুলে যাওয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য,

\* মাথাব্যাথা,

\* উদ্ভ্রান্ত বা হতবুদ্ধি অনুভব,

\* খুব ক্লান্ত বোধ করা,

\* ঠাণ্ডা লাগা,

\* রক্ত চলাচল কমে যাওয়ার কারনে হাত এবং

\* পা বর্ণহীন হয়ে যাওয়া,

\* শুষ্ক ত্বক,

\* মাথার খুলি থেকে চুল পড়ে যাওয়া,

\* পেটে ব্যথা,

\* ঘুমানোর সমস্যা,

\* শরীরের উপর অবাঞ্ছিত লোম গজানো,

\* ভঙ্গুর নখ ইত্যাদি।

ID: 1767

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: ক্ষুধাহীনতার কুফলগুলো কী কী?

Answer:

দীর্ঘ সময়যাবত খুব সামান্য খাদ্যাগ্রহনের কারনে কিছু শারীরিক উপসর্গ হতে পারে, যেমনঃ

\* পেট ফুলে যাওয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য,

\* মাথাব্যাথা,

\* উদ্ভ্রান্ত বা হতবুদ্ধি অনুভব,

\* খুব ক্লান্ত বোধ করা,

\* ঠাণ্ডা লাগা,

\* রক্ত চলাচল কমে যাওয়ার কারনে হাত এবং

\* পা বর্ণহীন হয়ে যাওয়া,

\* শুষ্ক ত্বক,

\* মাথার খুলি থেকে চুল পড়ে যাওয়া,

\* পেটে ব্যথা,

\* ঘুমানোর সমস্যা,

\* শরীরের উপর অবাঞ্ছিত লোম গজানো,

\* ভঙ্গুর নখ ইত্যাদি।

ID: 1768

Context: ক্ষুধাহীনতা | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ক্ষুধাহীনতার কারণে কী কী সমস্যা দেখা দিতে পারে?

Answer:

যেসব শিশুদের ক্ষুধামান্দ্য রয়েছে তাদের বয়ঃসন্ধি এবং শারীরিক বৃদ্ধি বিলম্ব হতে পারে। তারা প্রত্যাশিত ওজনের তুলনায় কম ওজন লাভ করতে পারে এবং একই বয়সের অন্যদের চেয়ে ছোট আকারের হতে পারে। নারী ও বয়স্ক মেয়েদের ক্ষুধাহীনতার কারনে(বাধক, অথবা অনুপস্থিত ঋতুচক্র নামে পরিচিত) মাসিক বা ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

ID: 1769

Context: যৌনশক্তি বৃদ্ধি | -1

Question: যৌনশক্তি বৃদ্ধি করার ওষুধ, মলম, মালিশ, বিভিন্ন হারবাল ইত্যাদি কতটুক কার্যকরী?

Answer:

অনেক ধরনের চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীই দাবি করে যে তাদের সেবাগুলো নিলে পুরুষাঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়, কিন্তু এর স্বপক্ষে খুব সামান্য প্রমান পাওয়া যায়। এই সব টিভি বিজ্ঞাপন, যেগুলোতে বিভিন্ন হারবাল ও হোমিওপ্যাথিক ক্লিনিকে বিকলাঙ্গ পুরুষাঙ্গ ঠিক করার ও যৌনশক্তি বৃদ্ধি করার ওষুধ, মলম, মালিশ ইত্যাদি বিক্রির কথা বলা হয়, এড়িয়ে চলুন।

এগুলোতে কাজ হলে কোন বিজ্ঞাপন দেয়ার দরকার হত না। এগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মারাত্মক হতে পারে এবং এর কারনে আপনার স্বাভাবিক যৌনক্ষমতাও নষ্ট হতে পারে। তাই আপনি আপনার পুরুষাঙ্গের আকৃতি নিয়ে অসন্তুষ্ট হলে ডাক্তার দিয়ে পরীক্ষা করান। এটি যদি ঠিকভাবে কাজ করে তাহলে আর দুশ্চিন্তা করবেন না। মেয়েদের যোনিপথ গড়ে সর্বোচ্চ তিন ইঞ্চি হয়, তাই অনেক লম্বা পুরুষাঙ্গ দিয়ে আসলে কোন বিশেষ কাজ হয় না।

ID: 1770

Context: যৌনশক্তি বৃদ্ধি | -1

Question: যৌনশক্তি বৃদ্ধির করার জন্য কি কোন ওষুধ ব্যাবহার করবো?

Answer:

অনিরাপদ ঔষধ এড়িয়ে চলা উত্তম । এর কারনে আপনার স্বাভাবিক যৌনক্ষমতাও নষ্ট হতে পারে। পুষ্টিকর খাবার গ্রহন ও ব্যায়াম করুণ । খুব বেশি সমস্যা হলে ডাক্তার দিয়ে পরীক্ষা করান।

ID: 1771

Context: যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা | -1

Question: যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা কী?

Answer:

প্রথমে যে কোন ধরনের অভ্যেস যা সমস্যাটির কারন হতে পারে, তা বর্জন করুন। আপনি ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান এবং ড্রাগ নেয়া বন্ধ করে দিলে সমস্যাটি একসময় দূর হয়ে যাওয়ার কথা। তবে এতে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। রাতারাতি ভাল করে দিতে পারে এমন কোন ওষুধ নেই।

আপনাকে যদি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনের বা বিষণ্ণতা দূর করার ওষুধ খেতে দেয়া হয় তাহলে আপানার ডাক্তার হয়ত সেগুলো পরিবর্তন করে দিতে পারবেন। টেসটোস্টেরনের পরিমাণ কমে গেলে হরমোন প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে তার চিকিৎসা করা সম্ভব। তবে এর সাথে সাথে আপনাকে ইরেকশনে সহায়তা করে এমন ওষুধও খেতে হবে।

অন্যান্য ক্ষেত্রে যেমন ডায়বেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ হলে সেগুলোর চিকিৎসা করে ইরেকশনের উন্নতি ঘটানো সম্ভব। কোন কোন পুরুষ সাইকোসেক্সুয়াল থেরাপি নিলে উপকার পেতে পারেন। এতে আপনি ও আপনার সঙ্গিনী আপনাদের সম্পর্কের যেকোনো বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

ID: 1772

Context: যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা | -1

Question: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন হলে কী করতে পারি?

Answer:

ডাক্তার দেখান। উনি পরীক্ষা করে দেখবেন এবং কারন নির্ণয়ের জন্য রক্ত পরীক্ষাও করতে দিতে পারেন। ইরেক্টাইল ডিসফাংশন অন্যান্য সমস্যার নির্দেশকও হতে পারে। এটি উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল এবং ডায়বেটিসের সাথে সম্পর্ক যুক্ত। এর যে কোনটি ভবিষ্যতে হৃদরোগ হওয়ার পূর্বলক্ষণ হতে পারে। ডাক্তার আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিশ্চিত করবেন।

ID: 1773

Context: যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা | -1

Question: যৌন সমস্যা কি ?

Answer:

সাধারণত প্রতি ১০ জনে একজন পুরুষমানুষের সঙ্গমের সময় দ্রুত বীর্যপাত অথবা ইরেক্টাইল ডিসফাংশনের মত সমস্যা হয় বলে ধারনা করা হয়। কোন পুরুষ যৌনক্রিয়ায় ঠিকভাবে অংশগ্রহণ করতে না পারলে সেটিকে যৌন সমস্যা বলা হয়। এর প্রধানতম সমস্যাটি হচ্ছে ঠিকমত ইরেকশন (erection) বা লিঙ্গ সুদৃঢ় না হওয়া এবং দ্রুত বীর্যপাত ।

ID: 1774

Context: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন | -1

Question: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন কাদের হয় ?

Answer:

২০-৪০ বছর বয়সী পুরুষদের মধ্যে ৭-৮%, ৪০-৫০ বছর বয়সী পুরুষদের মধ্যে ১১% ,ষাটোর্ধ পুরুষদের ৪০% এবং ৭০ বছরের বেশি বয়সের পুরুষদের অর্ধেকই এই সমস্যায় ভোগেন।

ID: 1775

Context: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন | -1

Question: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন কি?

Answer:

ঠিকমত ইরেকশন (erection) বা লিঙ্গ সুদৃঢ় না হওয়া। এই সমস্যাটি হলে পুরুষদের লিঙ্গ সুদৃঢ় হয় না বা হলেও তারা সেটি বেশিক্ষন ধরে রাখতে পারে না। বেশিরভাগ পুরুষেরই জীবনে কখনো না কখনো এই সমস্যাটি হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে “এটি তখনই সমস্যা হিসেবে বিবেচনা করা হয় যখন কোন পুরুষ বা তার সঙ্গিনী এটিকে সমস্যা মনে করেন।”

ID: 1776

Context: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন | -1

Question: ইরেক্টাইল ডিসফাংশন কেন হয়?

Answer:

অনেকগুলো কারণে এটি হতে পারে।

মানসিক কারণে (যেমনঃ নাইট নার্ভ (night nerves)) কম বয়সী পুরুষদের এই সমস্যাটি যা দীর্ঘস্থায়ী হয় না। তবে অনেক জটিল মানসিক সমস্যার কারনে এটি হতে পারে যার জন্য সাইকোসেক্সুয়াল থেরাপিস্টের সাহায্য নিতে হতে পারে। কর্মক্ষেত্র, টাকাপয়সা, সম্পর্কের টানাপোড়েন, পারিবারিক সমস্যা এমনকি ইরেকশন না হওয়া নিয়ে দুশ্চিন্তার কারনেও সমস্যাটি হতে পারে। ইরেক্টাইল ডিসফাংশনের শারীরিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

\* হৃদরোগ ,

\* ডায়বেটিস,

\* রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া,

\* কলেস্টেরল বেড়ে যাওয়া

এতে ধমনিগুলো সঙ্কুচিত হয়ে পড়ে। যৌনাঙ্গের ধমনিগুলো এমনিতেই খুব সরু (১-২ মি.মি. ব্যাসার্ধের, যেখানে হৃৎপিণ্ডের ধমনিগুলো ১০ মি.মি.) ব্যাসার্ধের) হয়, টেসটোস্টেরনের পরিমাণ কমে যাওয়া- পুরুষদের বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে টেসটোস্টেরনের পরিমাণ কমতে থাকে, তবে সব পুরুষেরাই এর দ্বারা প্রভাবিত হয় না। যারা এর কারনে সমস্যায় পড়েন তারা ক্লান্ত, আনফিট এবং যৌনক্রিয়ায় অসমর্থ বোধ করবেন এবং এর প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন। যে সব ড্রাগ বা ওষুধের কারনে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন হয়ঃ

(১) রক্তচাপ কমাতে এবং বিষণ্ণতা দূর করতে ব্যবহৃত ঔষধ ও খিঁচুনি কমানোর ঔষধ

(২) ধূমপান, মদ , গাঁজা ও কোকেইনের মত ড্রাগ

ID: 1777

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: যৌন সহবাস কি অপরাধ?

Answer:

না। এটা সন্তান জন্মদানের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, মানবজীবন সম্প্রসারিত করার জন্য। সকল স্তন্যপায়ী প্রাণী এবং কিছু ফুলের গাছের মধ্যে যৌন প্রজনন দেখা যায়। "অপরাধ" একটা মানবসৃষ্ট ধারণা। প্রকৃতির প্রতি সাড়া দেওয়া দোষের কিছু না। তবে সেটা আইনগত বৈধ হওয়া জরুরী।

ID: 1778

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: যৌন সহবাস কি নোংরা কাজ?

Answer:

নতুনদের নিকট যৌন সহবাস উদ্ভট এবং অপ্রস্তুত মনে হয় কিছুটা। সহবাসের সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সময় লাগে।

ID: 1779

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: যৌন সহবাসের পর ক্লান্ত লাগে কেন?

Answer:

এটা সবার ক্ষেত্রে হয় না। কারো কারো আরো সতেজ মনে হয়। তবে সহবাসের সময় দেহের ক্ষুদ্র বৃহৎ অনেক ধরণের পেশী ব্যবহৃত হয়। সেজন্য সহবাসের পর ক্লান্তি অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার।

ID: 1780

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: মানুষ যৌন সহবাসের সময় কি উদ্ভট শব্দ করে?

Answer:

বীর্য যখন পুরুষাঙ্গ দিয়ে বের হবার উপক্রম হয় তখন হৃদস্পন্দন বেড়ে যায়, শ্বাস দ্রুত হয়, ঘাম চলে আসে, পেশীতে চাপ ধরে, সংবেদনশীল অনুভূত হয় এবং মানুষ তখন একটা তৃপ্তি লাভ করে। যখন মানুষ তৃপ্তি লাভ করে, তখন সে বিভিন্ন ধরণের শব্দ করে থাকে।

ID: 1781

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: ভালোবাসা, যৌন সহবাসের সময় অনুভূতিটা কী রকম হয়?

Answer:

অনেকেই যৌন সহবাস সম্পর্কে অনেক আগ্রহী থাকে। যৌন সহবাস কিছু জিনিসের উপর নির্ভর করে, যেমন- যৌন সহবাসের যোগ্যতা, সঙ্গী পাওয়া যে যৌন সহবাসে ইচ্ছুক, এবং সহবাসের জন্য নিরাপদ জায়গা। কেউ কেউ কখনই যৌন সহবাসে লিপ্ত হয় নি, কেউ কেউ অল্পবার করেছে, আবার কেউ কেউ মাঝে মাঝে করে থাকে। মানুষ যৌন সহবাস করে থাকে, কারণ এটা উভয়কেই তৃপ্তি প্রদান করে, এবং এটা ভালবাসার বহিঃপ্রকাশ। অনেক সময় ভালোবাসা থাকার সত্ত্বেও যৌন সহবাসে অনেকে অসস্থি অনুভব করে, তখন তারা কথাবার্তা বলে বিষয়টা মানিয়ে নিতে পারে। কারো কাছে এটা শক্তিবর্ধকও। তবে যৌন সহবাসের ফলে ক্যালরি বার্ন হয়, যার ফলে ক্লান্ত লাগে।

ID: 1782

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: যৌন সহবাস কি সহজাত প্রবৃত্তি?

Answer:

অন্যের প্রতি আকর্ষণ এবং অন্যকে ভালবাসতে চাওয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। যৌন সহবাস ভালোবাসা প্রকাশ করার অন্যতম একটি পন্থা, এবং ভালোবাসা প্রকাশের অন্যান্য উপায়ও আছে। সহজাত প্রবৃত্তি নিবারণের জন্য আমরা নিজেরা কিছু নিয়ম-কানুন তৈরি করি। যেমন- প্রতিদিন এক গ্যালন পচ্ছন্দের আইসক্রিম একজনকে প্রতিদিন আইসক্রিম খেতে প্রলুব্ধ করবে, কিন্তু তার এই প্রবৃত্তি ধরে রাখার কিছু কারণও তার জানা আছে। তাই আমরা আমাদের প্রবৃত্তি সম্পর্কে জানি।

ID: 1783

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: সেক্স কি স্বাভাবিক শরীরবৃত্তীয় জিনিস?

Answer:

অন্যর প্রতি আকর্ষণ এবং অন্যকে ভালবাসতে চাওয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। যৌন সহবাস ভালোবাসা প্রকাশ করার অন্যতম একটি পন্থা, এবং ভালোবাসা প্রকাশের অন্যান্য উপায়ও আছে। সহজাত প্রবৃত্তি নিবারণের জন্য আমরা নিজেরা কিছু নিওম-কানুন তৈরি করি। যেমন- প্রতিদিন এক গ্যালন পচ্ছন্দের আইসক্রিম একজনকে প্রতিদিন আইসক্রিম খেতে প্রলুব্ধ করবে, কিন্তু তার এই প্রবৃত্তি ধরে রাখার কিছু কারণও তার জানা আছে। তাই আমরা আমাদের প্রবৃত্তি সম্পর্কে জানি।

ID: 1784

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: যৌন সহবাসের সময় কি নড়াচড়া করা লাগে?

Answer:

নিজের আত্মতুষ্টির সাথে সাথে সঙ্গীর আত্মতুষ্টি করা হয় বিভিন্ন স্পর্শকাতর অঙ্গে স্পর্শের মাধ্যমে। যৌন সহবাসের সময় সুবিধাজনক অবস্থান নেওয়ার জন্য অনেক সময় নড়াচড়ার প্রয়োজন হয়ে থাকে। মাঝেমধ্যে নতুন কোন বাসনার প্রচেষ্টার জন্যও নড়াচড়ার প্রয়োজন হয়।

ID: 1785

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: বিয়ের পূর্বেই কি যৌন সহবাসের অভিজ্ঞতার প্রয়োজন আছে?

Answer:

না। প্রকৃতপক্ষে বিয়ের পূর্বেই যৌন সহবাস বিভিন্ন জটিল যৌনরোগ এবং এইচ.আই.ভি এইডসের কারণ হতে পারে। এছাড়াও যৌন বিকলঙ্গতাও দেখা দিতে পারে।

ID: 1786

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: আমি বিয়ে করতে ভয় পাচ্ছি। যোনিপথ দিয়ে পুরুষাঙ্গ প্রবেশ কি যন্ত্রণাদায়ক হবে?

Answer:

না। যোনিপথ প্রসারণযোগ্য। একটি নবজাতকের মাথার পৃষ্ঠতলের ক্ষেত্রফল ৩৫ বর্গসেন্টিমিটার হয়, যেটা যোনিপথের একই পথ দিয়ে বের করা হয়। নবজাতকের মাথার তুলনায় পুরুষাঙ্গ কিছুই না। আপনি কি কখনো খাবার গিলতে ব্যাথা অনুভব করেন? কখনই না। সহবাসও খাদ্য গ্রহণের মতই শরীরবৃত্তীয় ব্যাপার। পুরুষাঙ্গ নয়, ভয় এবং ব্যাথার পূর্বাভাসই আসল সমস্যা। সহবাসের সময় পুরুষাঙ্গ যোনিপথে প্রবেশ করানোর পূর্বে আদর সোহাগ যোনিপথকে প্রসারিত করে।

ID: 1787

Context: যৌন সহবাস | -1

Question: কিরুপ ইঙ্গিত শারীরিক সম্পর্কে আগ্রহ প্রকাশ করে ?

Answer:

পরিস্থিতির কারণে অনেক সময় শারীরিক সম্পর্কে জড়িত হতে হয়, যা অনেককেই অবাক বা আশ্চর্য করে দেয়। তাই শারীরিক সম্পর্কে আগ্রহী হওয়ার ইঙ্গিত সম্পর্কে জানুন। কেউ যদি আপনাকে নীরব বা জনহীন স্থান খুঁজতে বলে, অথবা শারীরিক সংস্পর্শে আসে কিংবা হঠাৎ করে আপনাকে আকর্ষিত, বিমোহিত বা অতিরঞ্জিত প্রশংসা করতে থাকে, তবে তার অর্থ দাঁড়াতে পারে যে উক্ত ব্যক্তি আপনার সাথে যৌনমিলনে আগ্রহী, যাতে আপনার আগ্রহ নাও থাকতে পারে।

ID: 1788

Context: নিরাপদ যৌনমিলন | -1

Question: নিরাপদ যৌন মিলনের জন্য কি করনীয় ?

Answer:

যখন আপনি যৌন মিলন করতে চান, তখন তার মাধ্যমে গর্ভাবস্থা সৃষ্টি অথবা যৌন বাহিত সংক্রমণ (এসটিআই), যেমন ক্লাইমিডিয়াতে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা বা ঝুঁকি থাকে। আপনি যার সাথে শারীরিক সম্পর্ক করতে চান, তার সাথে সহবাসের পূর্বে গর্ভনিরোধ পদ্ধতি ও কনডম সম্পর্কে আলোচনা করা জরুরি। এ বিষয়ে আলোচনা করা উভয়েরই দায়িত্ব।

ID: 1789

Context: জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি | -1

Question: আমার জরুরী ভিত্তিতে জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি প্রয়োজন

Answer:

কোনো সমস্যা ছাড়াই আপনি জন্মবিরতিকরণ পিল গ্রহন করতে পারেন। যেকোন ফার্মেসি থেকে আপনি জরুরী হরমোনাল (হরমোন মিশ্রিত) পিল সংগ্রহ করতে পারবেন। জরুরী জন্মনিরোধ পদ্ধতি (সকালে গৃহীত পিল) অনিরাপদ যৌন মিলনের পরবর্তী ৭২ ঘন্টা পর্যন্ত কাজ করে। তবে তা যত শীঘ্র আপনি গ্রহণ করবেন, তা ততোই কার্যকর হবে। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে, কনডম ফেটে যাওয়া, পিল গ্রহণে ভুলে যাওয়া, ধর্ষণ প্রভৃতি জরুরী সময়ে সকালে খাওয়ার পিল গ্রহণ করতে হয়। জন্মবিরতির একটি নিয়মিত পদ্ধতি হিসেবে এটি গ্রহণ করা উচিৎ হবে না।

ID: 1790

Context: যৌনসঙ্গমের আগে বিচার্য বিষয় | -1

Question: যৌনসঙ্গমের আগে কি কি জানতে হবে ?

Answer:

যৌনসঙ্গমের আগে আপনাকে জানতে হবে যে –

(১) আপনার নিজের বা সঙ্গীর যৌন সংক্রামক রোগ আছে কি না ?

(২) নিরাপদ যৌনসঙ্গমে কনডম কিভাবে ব্যবহার করতে হয় ?

(৩) মেয়েদের গর্ভধারনের ঝুকি কিভাবে এরানো যায় ?

ID: 1791

Context: যৌনসঙ্গমের আগে বিচার্য বিষয় | -1

Question: যৌনসঙ্গমের সময় মেয়েদের গর্ভধারনের ঝুকি কিভাবে এরানো যায় ?

Answer:

গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করে যৌনসঙ্গম করলে মেয়েটির গর্ভবতী হবার যথেষ্ঠ সম্ভাবনা রয়েছে। সেটা প্রথমবার হোক অথবা দিত্বীয় বা তৃতীয় বার, একটা মেয়ের শরীরে মাসের যে সময়টিতে ডিম্ব নিঃসরণ হয় তখন যদি কোন রকম নিরোধ ছাড়াই সে যৌনসঙ্গম করে তাহলে সে খুব স্বাভাবিক ভাবেই গর্ভবতী হবে।

এমনকি এটি মেয়েটির প্রথম মাসিকের আগে আগেও হতে পারে। দাড়িয়ে বা বসে অথবা যেকোন অবস্থায় যৌনসঙ্গম করলেই গর্ভবতী হতে পারেন।

মাসিকের সময় যৌনসঙ্গম করলেও গর্ভবতী হতে পারেন । পুরুষাঙ্গ বীর্যপাত হবার আগে বের করে নিলেও গর্ভধারনের সম্ভাবনা আছে। কারণ অনেকের বীর্য পাতের পূর্বেও কিছু বীর্য/স্পার্ম ভিতরে পরতে পারে এবং যৌন সংক্রামক রোগও হতে পারে। এজন্য জন্ম নিয়ন্ত্রণে আপনি কন্ট্রাসেপটিভ পিল অথবা কনডম ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো আপনাকে গর্ভবতী হওয়া থেকে সুরক্ষিত করবে।

ID: 1792

Context: যৌনসঙ্গমের আগে বিচার্য বিষয় | -1

Question: যৌনসঙ্গম না করলে ছেলেদের কোন ক্ষতি হয় ?

Answer:

এমন কথার কোন ভিত্তি নাই । কেননা যৌনসঙ্গম না করলে কোন ছেলের কোন ক্ষতি হয়না। শুক্রাণু সবসময় তৈরি হয় এবং তা শরীরের মাঝে এবজর্ব হয়ে যায় ।

ID: 1793

Context: যৌনসঙ্গমের আগে বিচার্য বিষয় | -1

Question: মেয়েরা কখন যৌনসঙ্গম করবার জন্য যোগ্য হয় ?

Answer:

মেয়েদের প্রথম মাসিক হলেই সে যৌনসঙ্গম করবার জন্য যোগ্য নয়। মাসিক শুরু হওয়া মানে এই নয় যে আপনি যৌনসঙ্গম করবার জন্য যোগ্য। একেকজন একেক সময় যৌনসঙ্গম করতে আগ্রহী হয় ।

ID: 1841

Context: জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি | -1

Question: কি কি গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা রয়েছে?

Answer:

গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা বিভিন্ন রকমের হতে পারে। যেমন, কনডম, গর্ভনিরোধক বড়ি, অপারেশন এর মাধ্যমে ছেলেদের শুক্রনালী অথবা মেয়েদের ফ্যালোপিয়ান টিউব বন্ধ করে দেওয়া ইত্যাদি। চিকিৎসাবিজ্ঞানের এসকল পদ্ধতি ছাড়াও প্রচলিত কিছু পদ্ধতি আছে যেমন, বীর্যপাতের আগে পুরুষের লিঙ্গ নারীর যোনী থেকে বের করে ফেলা অথবা মেয়েদের মাসিক চক্রের সময় সহবাস করা ইত্যাদি।

ID: 1870

Context: হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: পুরুষদের হাইপোগোনাডিজম কি?

Answer:

পুরুষদের হাইপোগোনাডিজম একটা দশা যেখানে টেস্টোস্টেরন হরমোনের (এই হরমোনটি পুরুষদের বয়ঃসন্ধিতে তাদের শারীরীক বৃদ্ধি ও গঠনে সাহায্য করে) মাত্রা কম থাকে, কারণ শরীর যথেষ্ট মাত্রায় এই হরমোন সৃষ্টি করতে পারে না। এই ব্যাধিতে প্রভাবিত ব্যাক্তির উপর এই দশা অনেক বড় প্রভাব ফেলে। এটা একটা যৌণ হরমোন হওয়া ছাড়াও টেস্টোস্টেরন গম্ভীরভাবে দায়ী থাকে যৌনতা, জ্ঞানীয় ও শরীরের অন্যান্য ক্রিয়ার জন্য (এর অন্তর্গত মস্তিষ্ক, বিপাকীয় ক্রিয়া এবং ভাস্কুলার সিস্টেম) এবং উন্নতির জন্য।হাইপোগোনাডিজম দুই প্রকারের হয়, যেমন, প্রাথমিক (টেস্টিকলসে) এবং গৌন (হাইপোথ্যালামাস এবং পিটুইটারী গ্রন্থিতে)।

ID: 1871

Context: হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: পুরুষদের হাইপোগোনাডিজমের প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

হাইপোগোনাডিজমের প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো হলো

\* রক্তাল্পতা।

\* পেশী নষ্ট।

\* হাড়ের ঘনত্ব বা হাড়ে খনিজ কমে যাওয়া বা অস্টিওপোরোসিস।

\* পেটে চর্বি।

\* গরম আকস্মিক প্রবাহ।

\* শরীরে লোম কমে যাওয়া।

\* এপিফিজিল ক্লোজার দেরী হওয়া।

\* গাইনীকোমাস্টিয়া।

\* যৌনগত কর্মহীনতা, যার অন্তর্গত

\* সোজা হতে অক্ষম।

\* শক্তি, মনোবল, লিবিডো, পেনাইল সংবেদনশীলতা, বা বীর্যগননা কম হওয়া।

\* প্রচন্ড উত্তেজনার লক্ষে পৌঁছাতে অক্ষম।

\* ছোট টেস্টেস।

\* হতাশা বা বিরক্তি বাড়া।

\* মনোযোগে অসুবিধা।

\* কোলেস্টেরলের মাত্রায় পরিবর্তন।

ID: 1872

Context: হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: পুরুষদের হাইপোগোনাডিজম কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

এই ব্যাধির উপসর্গের উপর নির্ভর করে চিকিৎসকের দ্বারাই এর নির্ণয় সম্ভব হয় এবং নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলোর পরামর্শ দেওয়া হয়:

\* হরমোনের পরীক্ষা।

\* সেরাম টেস্টোস্টেরন বা মুক্ত টেস্টোস্টেরন।

\* গৌন হাইপোগোনাডিজমের জন্য সেরাম লিউটেনাইজিং হরমোন (এলএইচ) এবং ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন (এফএসএইচ)।

\* বীর্য বিশ্লেষণ।

\* পিটুইটারী ইমেজিং।

\* টেস্টিকিউলার বায়োপসি।

\* জিনগত পরীক্ষা।

চিকিৎসার প্রথম পর্ব হলো টেস্টোস্টেরন বদলানোর চিকিৎসা, যেটা অবশ্যই 300-800 এনজি/ডিএল টেস্টোস্টেরন সরবরাহ করে। এটা এইরকম হতে পারে:

\* একটা ট্রান্সডারমাল প্যাচ যেটা 24 ঘন্টা সময়ে অনবরত টেস্টোস্টেরন সরবরাহ করে।

\* বাক্কাল টেস্টোস্টেরন গুলি, যেটা টেস্টোস্টেরনের পালসাটাইল মুক্তিতে ব্যবহৃত হয়।

\* একটা ইমপ্ল্যান্টেবল পেলেট, যেটা অস্ত্রোপচারে স্থাপিত হয় ধীরগতিতে নিঃসরণ ঠিক করার জন্য।

\* টপিকাল জেল, যেটা ব্যবহার করা হয় দীর্ঘস্থায়ী সেরাম টেস্টোস্টেরনের উপরে ওঠানোর জন্য।

\* ইন্ট্রামাস্কুলার ইন্জেক্সন ব্যবহৃত হয় দীর্ঘকালীল শোষনের জন্য যেটা তেলের মধ্যে ডোবানো থাকে।

\* মৌখিক টেস্টোস্টেরন গুলি, বর্তমানে ভারতে পাওয়া যায় না।

ID: 1885

Context: হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: হাইপোগোনাডিজমকি?

Answer:

বন্ধ্যাত্ব হল এমন একটা অবস্থা যেখানে একজন দম্পতি বাচ্চা ধারণ করতে অসফল হন বা একজন মহিলা জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা ব্যবহার না করে এক বছর ধরে চেষ্টা করার পরও গর্ভবতী হতে সক্ষম না হন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, একটি মহিলা গর্ভবতী হলেও অনেক জটিলতার সন্মুখিন হন, যেমন ঘন ঘন গর্ভপাত বা মৃত সন্তান প্রসব করা, যা বন্ধ্যাত্বের আয়ত্তেই পরে।

ID: 1886

Context: বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: বন্ধ্যাত্বের প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

কিছু লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো যা আপনার উর্বরতার অবস্থা নির্ণয় করতে সাহায্য করে, তার মধ্যে রয়েছে

\* অনিয়মিত মাসিক চক্র

\* তীব্র শ্রোণীর ব্যথা

\* এক বছরের ধরে চেষ্টা করার পরও গর্ভধারণ না করতে পারা,

\* আপনার বয়স 35 অথবা 40 বছরের বেশি হওয়া

\* কোনও গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার না করে নিয়মিত যৌন সঙ্গম করা

\* ঘন ঘন গর্ভপাত করানো বা গর্ভপাত হয়ে যাওয়ার ইতিহাস থাকা

ID: 1887

Context: বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: বন্ধ্যাত্বের প্রধান কারণগুলো কি কি?

Answer:

বন্ধ্যাত্বের কিছু কারণের মধ্যে রয়েছে

\* মহিলাদের অনিয়মিত ডিম্বস্ফোটন বা না হওয়া

\* পুরুষদের মধ্যে শুক্রাণুর গঠন এবং কার্যকরীতা প্রভাবিত হলে তা টেস্টিসে সমস্যা করে

মহিলাদের মধ্যে বন্ধ্যাত্বের অন্যান্য সাধারণ বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছে

\* বেশি বয়স

\* হরমোন এবং প্রজনন অঙ্গের সাথে জড়িত সমস্যাগুলি

\* ফ্যালোপিয়ান টিউবে খুঁত বা বাধা (সাধারণত সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড সংক্রমণ বা এন্ডোমেট্রিয়োসিসের কারণে হয়)

\* থাইরয়েড অথবা পিটুইটারি গ্রন্থির অস্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ

\* পুরুষদের মধ্যে বন্ধ্যাত্বের অন্যান্য সাধারণ বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছে

\* টেস্টিসে শুক্রাণু-বাহক টিউবে বাধা

ID: 1888

Context: বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: বন্ধ্যাত্ব কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

সমস্ত লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো বিবেচনা করার পর ডাক্তার বন্ধ্যাত্ব নির্ণয় করতে পারেন, দম্পতির একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ মেডিকেল ইতিহাস নেবেন, শারীরিক পরীক্ষা করবেন, এবং সন্দেহজনক রোগ নির্ণয় নিশ্চিত করার জন্য নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলির উপদেশ দেবেন:

\* রক্ত পরীক্ষাগুলো

\* প্রোজেস্টেরন পরীক্ষা (মহিলাদের মাসিক চক্রের 23 দিনের আশেপাশে)

\* ফলিকল-স্টিমুলেটিং হরমোন (এফএসএইচ/FSH)

\* অ্যান্টি-মুলেরিয়ান হরমোন (এএমএইচ/AMH)

\* থাইরয়েডের ক্রিয়ার পরীক্ষা

\* প্রল্যাক্টিন মাত্রার পরীক্ষা

\* ওভারিয়ান রিসার্ভ নির্ণায়ক পরীক্ষাপ্রস্রাব পরীক্ষাইমেজিং পরীক্ষা এবং পদ্ধতি

\* আলট্রাসাউন্ড

\* হিস্টেরোসালপিঙ্গোগ্রাফি

\* সোনোহিস্টেরোগ্রাফি

\* হিস্টেরোস্কোপি

ল্যাপারোস্কোপি সিমেন (বীর্য) পরীক্ষা বন্ধ্যাত্বের জন্য ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসার কার্যবিধির মধ্যে রয়েছে

\* যৌন সহবাসের শিক্ষা

\* ওষুধগুলি যা ডিম্বের উন্নতি এবং ডিম্বস্ফোটন সংঘটিত করে, যার মধ্যে রয়েছে গোনাডোট্রোপিন ইনজেকশন এবং ক্লোমিফিন সাইট্রেট পিলস

\* সচল শুক্রাণুর একটি উচ্চ একাগ্রতা অর্জনের জন্য ইনসেমিনেশন, এবং ওয়াশিং-এর দ্বারা সার্ভিক্সের বাইপাস করতে এটি তৈরি করা হয় এবং এটি সারাসরি জরায়ুসংক্রান্ত গহ্বরে স্থাপন করা হয়

\* ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন (আইভিএফ/IVF) যেখানে ডিম শুক্রাণুর দ্বারা শরীরের বাইরে ফার্টিলাইজড বা উর্বর করা হয়

\* সারোগেসি যেখানে একটি তৃতীয় ব্যক্তি শুক্রাণু বা ডিম্ব দান করে বা একটি মহিলা ভ্রণটিকে বহন করতে সক্ষম

\* সার্জারির মধ্যে রয়েছে অ্যাবডমিনাল মায়োমেক্টমি ব্যবহার করে ইউটেরিন ফাইব্রয়েডস সরিয়ে ফেলা

ID: 1897

Context: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা | -1

Question: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা) কি?

Answer:

মানুষের শরীরে হরমোনের স্বাভাবিক মাত্রার গড়বড়কে হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা) বলে। হরমোন হলো একটা রাসায়নিক পদার্থ যেটা আমাদের শরীরের এন্ডোক্রিন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয়। এটি রক্তের প্রবাহের মধ্যে দিয়ে বয়ে যায় এবং বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গে বার্তা পৌঁছে দেয়, এই ভাবে এটি এদের ক্রিয়ার সমন্বয় করে এবং ক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। হরমোনের ওঠা-নামা অনেকসময় প্রাকৃতিক ভাবে হয় যেমন গর্ভাবস্থার কিছু সময় বা বয়সের সাথে। হরমোনের অসামঞ্জস্যতা অনেকসময় লিঙ্গ এবং প্রকৃতির উপর নির্ভর করে। হরমোনের পরিবর্তনের সময়মত চিকিৎসা না করানোয় শারীরিক ও মানসিক অস্বাভাবিকতা দেখা দিতে পারে।

ID: 1898

Context: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা | -1

Question: হরমোনের অসামঞ্জস্যতার প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা) প্রধান লক্ষন ও উপসর্গগুলো নিম্নলিখিত কারণের উপর নির্ভর করে:

\* ক্লান্তি।

\* ঘেমে যাওয়া।

\* দুশ্চিন্তা বোধ করা।

\* খিটখিটে মেজাজ।

\* বন্ধ্যাত্ব।

\* স্তনের বোঁটা থেকে নিঃসরণ।

\* ওজন বাড়া।

\* বয়স্কদের ব্রণ।

\* ওজন কমে যাওয়া।

\* অনিয়মিত মাসিক।

\* স্মৃতি শক্তি কমে যাওয়া।

\* দূর্বল পেশী ও হাড়।

\* চুল পড়ে যাওয়া।

\* ইন্সমনিয়া (ঘুমের ব্যঘাত)।

\* গরম ঝলক।

\* হতাশা।

\* হাত ও পায়ের পাতা ঠান্ডা থাকা।

\* মেজাজের পরিবর্তন।

\* নিয়মিত পায়খানা না হওয়া।

\* হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা)র সাথে হৃদস্পন্দনে, রক্তচাপ এবং রক্তে সুগারের মাত্রাতে পরিবর্তন দেখা যায়।

ID: 1899

Context: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা | -1

Question: হরমোনের অসামঞ্জস্যতার প্রধান কারণগুলো কি কি?

Answer:

হরমোনের অসামঞ্জস্যতার প্রধান কারণগুলো হলো:

\* মানসিক চাপ।

\* দীর্ঘ ক্লান্তির উপসর্গ।

\* জিনগত পরিবর্তন।

\* কিছু ওষুধ, যেমন স্টেরয়েডস।

\* মেনোপজ।

\* গর্ভাবস্থা।

\* জন্ম নিরোধক ওষুধ।

\* অটোইমিউন অবস্থা।

\* উল্টোপাল্টা খাবার।

\* থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা - হাইপার বা হাইপো থাইরোডিজম।

\* বয়স বৃদ্ধি।

\* কিছু অ্যালার্জি।

\* মেডিক্যাল অবস্থা যেমন পলিসিস্টিক ওভারিয়ান অসুখ, প্রোল্যাক্টিনোমা, গ্রন্থিগুলোর। কম বা বেশী ক্রিয়াকলাপ (পিটুইটারী, থাইরয়েড, ওভারিজ, টেস্টেস, অ্যাড্রেনালস, হাইপোথ্যালামাস, এবং প্যারাথাইরয়েড)।

ID: 1900

Context: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা | -1

Question: হরমোনের অসামঞ্জস্যতা কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

বিশদ ইতিহাস ও শারীরিক পরীক্ষা ছাড়াও, হরমোনের মাত্রায় ভারসাম্যহীনতা সাধারণত স্যালাইভা এবং সিরাম পরীক্ষার দ্বারাই নির্ণয় করা হয়। যৌন হরমোনের যেমন টেস্টোস্টেরন এবং এস্ট্রোজেনের মাত্রা নির্ণয় করার জন্য পরীক্ষা করতে বলা হয়। ইমেজিং স্টাডিস, যেমন আল্ট্রাসাউন্ড বা এম আর আই, করার প্রয়োজন হতে পারে।হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা) নিয়ন্ত্রণ করা হয় আসল কারণের চিকিত্‍সা করে এবং নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে চিকিত্‍সা করা হয়।

\* ওষুধ মলম ও প্যাচের মাধ্যমে সিন্থেটিক হরমোন দেওয়া হয়।

\* হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা।

\* হরমোনের অসামঞ্জস্যতা (হরমোনের ভারসাম্যহীনতা)র উপসর্গ কম করতে সক্রিয় জীবনযাপন ও স্বাস্থ্যকর খাবারের পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* যেসব ব্যক্তিদের দুশ্চিন্তা ও হতাশা আছে তাদের দুশ্চিন্তা ও হতাশা কমানোর ওষুধ দেওয়া হয়।

\* অতিরিক্ত হরমোনের নিঃসরনের ক্ষেত্রে হরমোন অ্যান্টাগোনিস্টস দেওয়া হয়।

ID: 1917

Context: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম কি?

Answer:

ফিমেল হাইপোগোনাডিজম হলো এক ধরণের অসুখ, যা মহিলাদের শরীরে দেখা যায়। এক্ষেত্রে মহিলাদের জননাঙ্গগুলি কাজ করতে অক্ষম হয়ে যায়, বিশেষ করে ডিম্বাশয়, তাদের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে না পারায় বিকল হয়ে পড়ে। কখনও কখনও এর ফলে মহিলা হরমোন তৈরি হওয়া একেবারেই বন্ধ হয়ে যায় নারী শরীরে, আবার কখনও এই হরমোন নিঃসরণের মাত্রা হ্রাস পায়। মহিলাদের শরীরে এই সমস্যা দেখা দেওয়ার কারণ হলো পিটুইটারি গ্রন্থি, মস্তিষ্কে অবস্থিত হাইপোথ্যালামাস এবং মহিলাদের প্রজনন অঙ্গগুলির স্বাভাবিক কাজকর্ম না করা এবং তাদের মধ্যে সমন্বয়ের অভাব। আর তার ফলে, ডিম্বাশয় থেকে যে ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন (এফএসএইচ), লুটিনাইজিং হরমোন (এলএইচ) বের হয়, তাতে ঘাটতি দেখা যায় বা তা একেবারেই বের হওয়া বন্ধ হয়ে যায়। মহিলাদের শরীরের এই অবস্থাকে হাইপোগোনাডোট্রপিক হাইপোগোনাডিজম (এইচএইচ) বলে।

ID: 1918

Context: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

ফিমেল হাইপোগোনাডিজমের সঙ্গে যুক্ত মুখ্য লক্ষণ ও উপসর্গ:

\* বয়ঃসন্ধি না আসা

\* স্তন গঠন না হওয়া ও পিউবিক হেয়ার বা যৌনাঙ্গে লোম না ওঠার মতো একাধিক নারী শরীরের বৈশিষ্ট্যের অনুপস্থিতি

\* উচ্চতা না বাড়া

\* ঋতুস্রাব না হওয়া (আরও পড়ুন: অ্যামেনোরিয়ার কারণ ও চিকিৎসা)

\* বারবার মেজাজে পরিবর্তন আসা

\* কাজকর্ম করতে গেলে দুর্বল লাগা ও ক্লান্তি অনুভব

\* শরীরে গরম অনুভূত হওয়া

\* হাইগোনাডিজম রোগ যদি জন্মসূত্রে রোগীর দেহে এসে থাকে, তাহলে ঘ্রাণের অনভূতির অভাবও দেখা দেয় (একে কালম্যান সিন্ড্রোম বলে)

\* পিটুইটারি গ্রন্থিতে টিউমার হলে শরীরে অন্যান্য হরমোনের ঘাটতি আর সেই সঙ্গে মাথাব্যথা ইত্যাদির মতো সমস্যা

ID: 1919

Context: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম এর প্রধান কারণ কি?

Answer:

ফিমেল হাইপোগোনাডিজম জন্মের সময় থেকে হতে পারে অথবা পরে কোনও কারণে হতে পারে। ফিমেল হাইপোগোনাডিজমের জন্য যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণগুলি দায়ী থাকে তা হল:

\* জিনের অস্বভাবিক অথবা জন্মগত ত্রুটি

\* দীর্ঘস্থায়ী সংক্রমণ অথবা প্রদাহের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুখ

\* অটোইমিউন ডিজঅর্ডার

\* অপুষ্টি (অত্যাধিক ওজন হ্রাস)

\* অত্যাধিক শারীরিক করসৎ (খেলোয়ারদের মতো)

\* স্টেরোয়েডযুক্ত ওষুধের উচ্চ-মাত্রা

\* ওষুধের অপব্যবহার

\* মানসিক চাপ বৃদ্ধি

\* পিটুইটারি গ্রন্থি ও হাইপোথ্যালামাস সংক্রান্ত টিউমার অথবা আঘাত

\* ব্রেন ক্যান্সারের চিকিৎসায় রেডিয়েশন থেরাপি

\* শরীরে আয়রন বা লোহার মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়া

ID: 1920

Context: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম কিভাবে নির্ণয় ও চিকিৎসা হয়?

Answer:

ফিমেল হাইপোগোনাডিজম বা মহিলা হরমোনের অভাবজনিত সমস্যা হয়েছে কি না, তা চিকিৎসক যেসব পদ্ধতির সাহায্যে নির্ধারণ করেন:

চিকিৎসা সংক্রান্ত বিস্তারিত ইতিহাস বিভিন্ন উপসর্গ

\* মেনার্ক বা ঋতুস্রাবের শুরু এবং মেনস্ট্রুয়াল সাইকেল বা ঋতুচক্রের ব্যপারে সঠিক তথ্য

\* পরিবারের জিনগত অবস্থা

\* অতীত ও বর্তমানের শারীরিক অসুস্থতা

\* রেডিয়েশন, কেমোথেরাপি অথবা কর্টিকোস্টেরয়েড ও ওপিয়েটস জাতীয় ওষুধের ব্যবহার অতীত করা হয়েছিল বা বর্তমানে করা হচ্ছে কি না

\* মানসিক চাপ, মানসিক অবসাদ ও উদ্বিগ্ন হওয়া

\* যৌনাঙ্গে লোম ওঠা ও স্তনের গঠন হয়েছে কি না, এসবের মতো যৌন বৈশিষ্ট্যমূলক শারীরিক পরীক্ষা \* রক্ত পরীক্ষা

এফএসএইচের মাত্রা দেখার জন্য

\* গোনাডোট্রপিন হরমোন নিঃসরণের জন্য জিএনআরএইচ ইনজেকশন প্রয়োগের পর এলএইচ মাত্রা দেখার জন্য

\* থাইরয়েড হরমোন, প্রোল্যাক্টিন হরমোন ও টেস্টোস্টেরনের মাত্রা জানতে

\* আয়রনের মাত্রা নিশ্চিত করতে

\* ক্রোমোজোমের ত্রুটি (যেমন, টার্নার সিন্ড্রোম, কালম্যান সিন্ড্রোম) আছে কি না, তা নিশ্চিত করতে কেরিওটাইপিং করা হয়

\* পিটুইটারি গ্রন্থি ও হাইপোথ্যালামাসে টিউমার হয়েছে কি না, তা সনাক্ত করতে মস্তিষ্কের ম্যাগনেটিক রিজোনেন্স ইমেজিং (এমআরআই) করা হয়ফিমেল হাইপোগোনাজিডমের চিকিৎসা হলো সমস্যার কারণটির চিকিৎসা করা। সাধারণত, যেসব চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়:\* জিএনআরএইচ ইনজেকশন

\* হিউম্যান কোরিওনিক গোনাডোট্রোপিন (এইচসিজি) ইনজেকশন

\* এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন জাতীয় গর্ভনিরোধক ওষুধ খাওয়া

\* খাদ্য ও পুষ্টি তালিকায় সংশোধন

\* চাপ সামলানো

\*ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট

ID: 1921

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার (জরায়ুর ক্যান্সার) কি?

Answer:

জরায়ুর অভ্যন্তরীন স্তর এন্ডোমেট্রিয়াম নামে পরিচিত। যখন এন্ডোমেট্রিয়ামের কোষগুলি অনিয়ন্ত্রিতভাবে বাড়তে থাকে, তার ফলে এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার (জরায়ুর ক্যান্সার) হয়। সাধারণত, এটি এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া হিসাবে দেখা দেয় প্রথমে এবং পরে তা ক্যান্সারে পরিণত হয়।

ID: 1922

Context: ফিমেল হাইপোগোনাডিজম | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার (জরায়ুর ক্যান্সার) এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের (জরায়ুর ক্যান্সার) উপসর্গগুলো শুরুতে জরায়ুতে সীমাবদ্ধ থাকে, এবং ধীরে ধীরে তা ছড়াতে পারে বা সাধারণ উপসর্গগুলো দেখা দিতে শুরু করে, যেমন

\* যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তপাত, যেটা অত্যন্ত বেশী হতে পারে বা দুটি মাসিক চক্রের মাঝখানেও হতে পারে

\* মেনোপসের পরেও যোনি থেকে রক্তপাত

\* শ্রোণীদেশে ব্যথা

\* ডিস্পারেইউনিয়া

\* অস্বাভাবিক যোনিগত নিঃসরণ (রক্তের ছিটে সহ বা হলুদ বর্ণের)

\* ওজন হ্রাস

\* ক্লান্তি

\* ক্ষুধামান্দ্য

ID: 1923

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার (জরায়ুর ক্যান্সার) এর প্রধান কারনগুলো কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াম সংবেদনশীল হয়ে পড়ে ডিম্বাশয়ের হরমোনের ক্রিয়ার দ্বারা, বিশেষত ইস্ট্রোজেনের দ্বারা, যাইহোক,এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের (জরায়ুর ক্যান্সার) সঠিক কারণ এখনো জানা যায় নি। একজন মহিলার এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার হওয়ার অনেকগুলি ঝুঁকি বা প্রবণতামূলক কারণ আছে। সেগুলো হলঃ

\* পারিবারিক ইতিহাস (মা বা বোনের এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার হলে বা জরায়ুতে ফাইব্রয়েডস হলে)

\* তাড়াতাড়ি মাসিক চক্র শুরু হলে

\* বন্ধ্যাত্ব

\* স্থূলতা

\* হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপির দীর্ঘ ব্যবহার (এইচআরটি)

\* স্তন ক্যান্সারের ওষুধ (ট্যামোক্সিফেন)

ID: 1924

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার (জরায়ুর ক্যান্সার) কিভাবে নির্ণয় করা হয় ও এর চিকিৎসা কি?

Answer:

সম্পূর্ন চিকিৎসাগত ইতিহাস ও তার সাথে শারীরিক পরীক্ষা এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের (জরায়ুর ক্যান্সার) সনাক্তকরণে সাহায্য করে। এছাড়াও, কিছু অনুসন্ধান দরকার ক্যান্সারের বিস্তার পরীক্ষা করার জন্য

\* পেলভিক আল্ট্রাসাউন্ড – এন্ডোমেট্রিয়ালের ঘনত্ব পরীক্ষা করার জন্য

\* ট্রান্সভ্যাজাইনাল আল্ট্রাসাউন্ড – সঠিকভাবে এন্ডোমেট্রিয়ামের পরিবর্তনগুলি চিহ্নিত করার জন্য

\* হিস্টেরোস্কপি – এন্ডোস্কোপের সাহায্যে এন্ডোমেট্রিয়াম পর্যবেক্ষণ করা, যা জরায়ুর অভ্যন্তরীন স্তরে অস্বাভাবিকতার ইঙ্গিত দিতে পারে

\* এন্ডোমেট্রিয়াল বায়োপসি – বেশ কয়েকটি ছোট ছোট টিস্যু বা শরীরকলার নমুনা মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করা হয় এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের (জরায়ুর ক্যান্সার) প্রকৃতি জানার জন্য

\* পেলভিক বা শ্রোণীদেশের সি টি স্ক্যান – এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের স্টেজ বা স্তরটি সনাক্তকরণে সাহায্য করে

\* পোজিট্রন এমিসন টোমোগ্রাফি/সি টি স্ক্যান – এন্ডোমেট্রিয়াল কোষের বিস্তার দেখার জন্যযদি প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পরে, এটা সঠিক চিকিৎসার সাহায্যে সেরে যায়। এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সারের চিকিৎসাগুলি নিম্নে উল্লেখ করা হল: \* অস্ত্রোপচার – এটি চিকিৎসার প্রথম ধাপ, যদি প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়ে, ডিম্বাশয় ও ফ্যালোপাইন টিউব সহ জরায়ু বাদ দেওয়া হয়

\* রেডিয়েশন থেরাপি – ক্যান্সারের কোষ নির্মূল করার জন্য প্রোটন রশ্মি ব্যবহার করা হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে, রেডিয়েশনের সাহায্যে বড় আকারের টিউমার কে সংকুচিত করা হয় এবং তৎপরবর্তীকালে সেটি অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয়

\* হরমোন থেরাপি – সেবনের জন্য হরমোনের প্রস্তুতিকরণ ব্যবহার করা হয়, যা ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমিয়ে দেয় বা প্রোজেস্টেরনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়, ফলত টিউমার কোষ সংকুচিত হয়

\* কেমোথেরাপি – সেবনের জন্য বা শিরায় প্রদানের জন্য কেমোথেরাপিউটিক এজেন্ট ব্যবহার করা হয় ক্যান্সারের কোষ নির্মূল করতে। কেমোথেরাপিউটিক ওষুধও টিউমার সংকোচনে সাহায্য করে, ফলত অপারেশন করে টিউমার বাদ দেওয়া সুবিধাজনক হয়

ID: 1925

Context: এন্ডোমেট্রিওসিস | -1

Question: এন্ডোমেট্রিওসিস কী?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াম, জরায়ুর সবচেয়ে ভিতরের স্তর, মাসিক চক্রের সময় রক্তের সাথে অপসারিত হয়ে যায়। এই স্তরটি ডিম্বাশয়ের হরমোন ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের প্রতি সংবেদনশীল হয়। এন্ডোমেট্রিওসিস তখনই হয় যখন এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু বা শরীরকলা জরায়ুতে না হয়ে ফ্যালোপাইন টিউব, ডিম্বাশয় বা অন্য কোনো অঙ্গে সৃষ্টি হয়। এটি একটি খুবই যন্ত্রনাদায়ক অবস্থা এবং কখনও কখনও এতটাই গুরুতর হয়ে যায় যে এর ফলে শ্রোণী অঞ্চলের অঙ্গগুলি একে অপরের সাথে আঁটিয়া যায়।

ID: 1926

Context: এন্ডোমেট্রিওসিস |

Question: এন্ডোমেট্রিওসিস এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিওসিসের উপসর্গগুলো নির্ভর করে কোন এলাকায় এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুগুলি সৃষ্টি হয়েছে তার উপর। এন্ডোমেট্রিওসিসের কিছু সাধারণ উপসর্গ নিচে উল্লেখ করা হলঃ

\* মাসিক চক্রের সময় পেটে বা শ্রোণী অঞ্চলে প্রচন্ড ব্যথা (ডিস্মেনোরিয়া)

\* ডিসস্প্যারিউনিয়া (যৌন মিলনের সময় ব্যথা)

\* মাসিক চক্রের সময় অস্বাভাবিকভাবে প্রচুর (মেনোরেজিয়া) বা দীর্ঘকালীন (মেট্রো্রেজিয়া) রক্তপাত

\* বন্ধ্যাত্ব

\* মুত্রত্যাগের সময় ব্যথা অনুভব ও মলত্যাগের সময় ব্যথা অনুভব করা

\* অবসাদ (বিশেষ করে মাসিক চক্রের সময়)

ID: 1927

Context: এন্ডোমেট্রিওসিস | -1

Question: এন্ডোমেট্রিওসিস এর প্রধান কারণগুলো কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু যখন ডিম্বাশয়ে, ফ্যালোপাইন টিউবে, বা শ্রোণী অঞ্চলের অন্য কোন অঙ্গে সৃষ্টি হতে শুরু করে তখন এন্ডোমেট্রিওসিস হয়। এটা বিভিন্ন কারণে হতে পারে:

\* মাসিকচক্রের রক্ত যখন শরীরের বাইরে না বেরিয়ে ভিতরে প্রত্যাবর্তন করে

\* যখন মাসিক চক্রের রক্ত বাইরে না বেরিয়ে ভিতরে প্রত্যাবর্তন করে এবং ফ্যালোপাইন টিউবে বা ডিম্বাশয়ে ফিরে যায় (বিপরীত গতি), তখন ফ্যালোপাইন টিউবে বা ডিম্বাশয়ে এন্ডোমেট্রিয়াল কোষ জন্মাতে শুরু করে

\* অপারেশনের ফলে প্রতিস্থাপন – সিজারিয়ান পদ্ধতিতে প্রসবের কালে অপারেশন বা হিস্টারোস্কোপিতে, এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু শ্রোণী অঞ্চলের অঙ্গে জন্মাতে পারে

\* পেরিটোনিয়াল কোষের পরিবর্তন – কিছু্ রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত জটিলতা বা হরমোনগত কারণে, পেরিটোনিয়াল কোষ এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুতে পরিবর্তিত হয়

\* এন্ডোমেট্রিয়াল কোষ অপসারণ – এন্ডোমেট্রিয়াল কোষ অন্য কোনো অঙ্গে পৌঁছাতে পারে রক্ত বা লসিকার মাধ্যমে

\* এম্ব্রায়োনিক কোষের রূপান্তর – বয়ঃসন্ধিকালে, ইস্ট্রোজেনের কারণে, এম্ব্রায়োনিক কোষ এন্ডোমেট্রিয়াল কোষে রূপান্তরিত হয়।

ID: 1928

Context: এন্ডোমেট্রিওসিস | -1

Question: এন্ডোমেট্রিওসিস কিভাবে নির্ণয় করা হয় ও এর চিকিৎসা কি?

Answer:

সম্পূর্ন চিকিৎসাগত ইতিহাস ও সম্পূর্ণ শারীরিক পরীক্ষা (শ্রোণী অঞ্চলের পরীক্ষাও এর অন্তর্গত) সাধারণত এন্ডোমেট্রিওসিস সনাক্তকরণে সাহায্য করে। তা সত্ত্বেও, কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হয় নির্ণয়টিকে নিশ্চিত করতে এবং এই রোগ কতটা ছড়িয়েছে তা দেখার জন্য:

\* শ্রোণী অঞ্চলের আল্ট্রাসাউন্ড – এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু শ্রোণী অঞ্চলের কোন অঙ্গে বাসা বেঁধেছে কি না তা উদ্ঘাটন করে

\* ট্রান্সভ্যাজাইনাল আল্ট্রাসাউন্ড – এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুর উপস্থিতি আরো সঠিকভাবে নির্ণয় করার জন্য শ্রোণী অঞ্চলের অঙ্গে

\* ল্যাপারোস্কপি – এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু এন্ডোস্কোপির সাহায্যে দেখা হয় ও তার সাথে বায়েপসি করে নির্ণয়টিকে নিশ্চিত করা হয়

\* ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং (এমআরআই) – এন্ডোমেট্রিয়াল যে স্থানটিতে সৃষ্টি হয়েছে সেটির অবস্থান নির্ণয় ও এর আকৃতি নির্ণয় করতে সাহায্য করেএন্ডোমেট্রিওসিসের চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি হল: \* সেবনের ওষুধ দ্বারা চিকিৎসা – ব্যথা কমানোর ওষুধ ডিস্মেনোরিয়াকে প্রশমিত করার জন্য

\* হরমোন থেরাপি – ব্যথা কমাতে, মাসিক চক্র নিয়মিত হওয়ার জন্য, ও রক্তপ্রবাহ কম করতে

\* সার্জারী (কনজারভেটিভ থেরাপি) – অপারেশনের দ্বারা সৃষ্টি হওয়া বা রূপান্তরিত এন্ডোমেট্রিয়াল ইস্যু বাদ দেওয়া হয়। গুরুতর ক্ষেত্রে, জরায়ু, ডিম্বাশয়, ও ফ্যালোপাইন টিউবসহ অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয় (হিস্টেরেক্টমি)

ID: 1929

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া (এন্ডোমেট্রিক হাইপারপ্লাসিয়া) কি?

Answer:

জরায়ু তিনটি স্তরে গঠিত, যেমন, পেরিমেট্রিয়াম, মায়োমেট্রিয়াম, এবং এন্ডোমেট্রিয়াম। এন্ডোমেট্রিয়াম জরায়ুর সবচেয়ে ভিতরের স্তর, ছোট ছোট এপিথেলিয়াল কোষ দিয়ে গঠিত যেগুলো ডিম্বাশয় থেকে নিষ্কাশিত হরমোনের প্রভাবে জন্মায়। এন্ডোমেট্রিয়াম অর্থাৎ যেটি প্রতি মাসিক চক্রের সময় জন্মায় ও ঝরে পড়ে, তার ফলস্বরুপ রক্তপাত হয়। ইস্ট্রজেনের মাত্রায় কিছু পরিবর্তনের ফলে, এন্ডোমেট্রিয়ামটির ঘনত্ব বজায় থাকে, এবং এই অবস্থাকেই এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া (এন্ডোমেট্রিক হাইপারপ্লাসিয়া) বলে। এটা ক্যান্সার নয়, কিন্তু্ কিছু ক্ষেত্রে, এটা ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

ID: 1930

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া (এন্ডোমেট্রিক হাইপারপ্লাসিয়া) এর প্রধান লক্ষন ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়ার উপসর্গগুলি শুধুমাত্র জরায়ুতে সীমিত নয়; এটি কিছু সাধারণ উপসর্গও সৃষ্টি করতে পারে, যেগুলো হল:

\* অস্বাভাবিক মাসিক রজঃস্রাব (প্রচন্ড রক্তপাত অথবা ঘনঘন মাসিক হওয়া)

\* দুটি মাসিক চক্রের মাঝখানেও রক্তপাত

\* মেনোপজ বা রজোবন্ধের পরেও যোনি থেকে রক্তপাত

\* অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের জন্য রক্তাল্পতা

\* দূর্বলতা

ID: 1931

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া (এন্ডোমেট্রিক হাইপারপ্লাসিয়া) এর প্রধান কারনগুলো কি কি?

Answer:

এন্ডোমেট্রিয়াম ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের স্তরের হ্রাস-বৃদ্ধির প্রতি খুবই সংবেদনশীল। সাধারণত, ইস্ট্রোজেনই উদ্দীপিত করে এন্ডোমেট্রিয়াল স্তরটির ঘনত্ব বৃদ্ধি হতে। যখন ইস্ট্রোজেনের মাত্রা বেশী থাকে এবং প্রোজেস্টেরনের মাত্রা তুলনামুলক কম থাকে, তখনই এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া হয়। নিম্নলিখিত বিশেষত্বগুলো যে সমস্ত মহিলার মধ্যে দেখা যায় তাদের এই রোগটি হবার সম্ভাবনা থাকে

\* স্থূলতা

\* দীর্ঘদিন যাবৎ হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি (এইচআরটি) নেওয়া

\* বন্ধ্যাত্ব

\* পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজিজ (পিসিওডি)

ID: 1932

Context: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া | -1

Question: এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া (এন্ডোমেট্রিক হাইপারপ্লাসিয়া) কিভাবে নির্ণয় করা হয় ও এর চিকিৎসা কি?

Answer:

রোগীর চিকিৎসাগত ইতিহাস ও তার সাথে শারীরিক পরীক্ষা থেকে এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়া নির্ণয় করা যায়। কিছু পরীক্ষার কথা নিচে উল্লেখ করা হল যেগুলো এটি নির্ণয় করতে তথা ক্যান্সারের সনাক্তকরণে সাহায্য করে:

\* পেলভিক আল্ট্রাসাউন্ড – এন্ডোমেট্রিয়ামের ঘনত্ব দেখার জন্য এবং এটির কারণ নির্ণয়ের জন্য

\* ট্রান্সভ্যাজাইনাল আল্ট্রাসাউন্ড – এন্ডোমেট্রিয়ামের পরিবর্তন আরো পরিষ্কার ভাবে দেখার জন্য

\* হিস্টেরোস্কপি – এন্ডোস্কোপের সাহায্যে এন্ডোমেট্রিয়ামটি পর্যবেক্ষণ করা

\* এন্ডোমেট্রিয়াল বায়োপসি – ছোট টিস্যু বা শরীরকলার নমুনা নিয়ে মাইক্রোস্কোপের নীচে মূল্যায়ন তথা ক্যান্সারের সনাক্তকরণ করা হয়ক্যান্সারের সনাক্তকরণের জন্য নিয়মিত পেলভিক আল্ট্রাসাউন্ড প্রতি 2-3 বছরে করা হয়।এন্ডোমেট্রিয়াল হাইপারপ্লাসিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি হল \* পর্যবেক্ষণ – এটি সবচেয়ে সাধারণ একটি প্রক্রিয়া যা ব্যবহার করা হয় কারন মেনোপজের পরে, ইস্ট্রোজেনের অনুপস্থিতিতে, হাইপারপ্লাসিয়া অকার্যকরী হয়ে যায় বা এটির উপসর্গগুলোও প্রশমিত হয়ে যায়।

\* ওষুধের দ্বারা চিকিৎসা – প্রোজেস্টেরন ট্যাবলেট দেওয়া হয় ওরাল থেরাপি হিসাবে সেইসব মহিলাদের যাদের উপসর্গ স্পষ্ট দেখা যায় বা যাদের মেনোপজের পরেও যোনি থেকে রক্তপাত হয়।

\* অস্ত্রোপচারের দ্বারা চিকিৎসা – কোনো কোনো রোগীর ক্ষেত্রে চিকিৎসা হওয়া সত্বেও উপসর্গ রয়েই যায়, এন্ডোমেট্রিয়ামটি বার করে দেওয়া হয় এন্ডোমেট্রিয়াল অ্যাবলেশন পদ্ধতিতে, বা খুব গুরুতর ক্ষেত্রে, পুরো জরায়ুটিকে ডিম্বাশয় সহ বাদ দিয়ে দেওয়া হয়

ID: 1949

Context: জরায়ুর মুখের ঘা | -1

Question: সারভিসাইটিস বা জরায়ুর মুখের ঘা কাকে বলে?

Answer:

মহিলাদের, জরায়ুর মুখ যেখানে যোনির সাথে মিলিত হয়, তাকে সার্ভিক্স বলা হয়। যখন সার্ভিক্স উদ্দীপ্ত হয়, তখন তাকে সারভিসাইটিস বলা হয়। এর অনেক কারণ আছে, এবং উপসর্গগুলি বিভিন্ন মহিলার ক্ষেত্রে বিভিন্ন।সারভিসাইটিস সংক্রামক বা অ সংক্রামক হতে পারে এবং এটির চিকিৎসা এর কারণের ওপর নির্ভর করে।

ID: 1957

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস | -1

Question: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস বা যৌনাঙ্গে ইনফেকশন (বিভি) কি?

Answer:

ভ্যাজাইনাল মাইক্রোফ্লোরা হল দরকারী এবং ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার একটি মিশ্রণ। বিভি হল যোনির একটি সংক্রমণ যা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া যখন ভালো ব্যাকটেরিয়া ওপর প্রভাব বিস্তার করে তখন হয়।ব্যাকটেরিয়াগুলির মধ্যে ভারসাম্যের অভাবের জন্য যোনি এলাকায় একটি প্রদাহ হয়।

ID: 1958

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস | -1

Question: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

এই অবস্থার শিকার হওয়া প্রায় অর্ধেক মহিলারই কোনও উপসর্গ দেখা যায় না। কিছু মহিলাদের মধ্যে, উপসর্গগুলি বারবার দেখা যায় এবং উধাও হয়ে যায়। ঔপসর্গিক মহিলাদের মধ্যে, যে সাধারণ লক্ষণগুলো দেখা যায় সেগুলো হলপ্রস্রাবের সময় জ্বলন অনুভব

যোনি থেকে অপ্রীতিকর 'আঁশটে' গন্ধ

সাদাটে বা ধূসর যোনির স্রাব

ID: 1959

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস | -1

Question: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

\* যোনিতে সবচেয়ে সাধারণ ধরনের ব্যাকটেরিয়া হল গার্ডনেরেল্লা। এই ব্যাকটেরিয়া অধিকাংশ ক্ষেত্রে বিভি হওয়ার জন্য দায়ী।

\* ল্যাকটোব্যাসিলি হল একটি ব্যাকটেরিয়া যা যোনির পরিবেশকে স্বাস্থ্যকর রাখে। ল্যাকটোব্যাসিলাসের সংখ্যা কমলেও ভ্যাজাইনোসিস হতে পারে।

এই সংক্রমণের সাথে সম্পর্কিত কিছু ঝুঁকির বিষয় হল:

\* ধূমপান

\* একাধিক সঙ্গীর সঙ্গে যৌনসম্পর্ক

\* ডাউচিং

\* যদি ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইসগুলি (আইইউডিএস) বিভি -র ঝুঁকি বাড়ায় তা প্রমাণ করার জন্য পর্যাপ্ত প্রমাণ নেই

ID: 1960

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস | -1

Question: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

\* একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ আপনার উপসর্গ এবং যোনির পরীক্ষা উপর ভিত্তি করে বিভি নির্ণয় করতে পারেন।

\* ব্যাকটেরিয়া নিয়ন্ত্রণ করতে মাইক্রোস্কোপিকভাবে স্রাব পরীক্ষা করা হয়। এই তদন্তটি অন্য কোন ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ বা গনোরিয়া মতো যৌন সংক্রামিত রোগ (এসটিডি) আছে কিনা তা জানতে সাহায্য করে।

\* বিভি -কে প্রায়ই ইস্ট সংক্রমণ ভেবে ভুল করা হয়, সেটি হলে স্রাব অনেক ঘন এবং গন্ধ ছাড়া হয়।বিভি এর চিকিৎসা উপসর্গগুলির উপর নির্ভর করে হয়।যে মহিলাদের উপসর্গগুলি নেই তাদের চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

যেসব মহিলাদের যোনিতে চুলকানি, অস্বস্তি বা স্রাব হয়, তাদের সংক্রমণ সারাতে এন্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। ট্যাবলেট এবং টপিকাল ক্রিম দিয়ে ওষুধগুলি গঠিত, যা প্রায় 6-8 দিন ধরে দিতে হয়।

যদি সংক্রমণটির পুনরাবৃত্তি হয়, এন্টিবায়োটিকের কোর্সটি বাড়াতে হবে। বারংবার হওয়া প্রতিরোধ করতে, এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে প্রতিটি রোগীকে সম্পূর্ণ সময়ের জন্য নির্ধারিত ওষুধ নিতে হবে।বারংবার হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য নিজের প্রতি নেওয়া যত্নের পদক্ষেপগুলি হল:নিয়মিত এসটিডির পরীক্ষা করুন, এবং একাধিক সঙ্গীর সাথে যৌনতা এড়ান।

ডুশ দেবেন না। জল দিয়ে পরিষ্কার করা আবশ্যক।

যোনির এলাকা পরিষ্কার করতে হালকা, সুগন্ধি ছাড়া সাবান ব্যবহার করুন।

ID: 1962

Context: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত | -1

Question: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত (অ্যাবনরমাল ইউটেরাইন ব্লিডিং) কি?

Answer:

নিয়মিত মাসিক ধর্ম বা পিরিয়ডসের বাইরে যদি কোন ধরনের জরায়ুর রক্তপাত ঘটে যেখানে স্পটিং (ছোপ ধরা) বা রক্তপাত হয়, বার বার মাসিক হওয়ার অভিজ্ঞতা, মাসিক চক্রের সময় বেশি রক্তের প্রবাহ এবং দীর্ঘ সময় ধরে রক্তপাতকে জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত হিসেবে গণ্য করা হয়।যেহেতু সব মহিলাদের মাসিকের সময় নির্ধারিত তারিখে আসে না, তাই 2 টি মাসিকের মধ্যে 21 এবং 35 দিনের একটি সীমা হল অনুমোদনযোগ্য। যদি এটা অতিক্রম করে যায় বা খুব শীঘ্র হয়ে যায়, তাহলে এই রক্তপাতের কারণগুলি জানার জন্য একটি পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

ID: 1963

Context: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত | -1

Question: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত (অ্যাবনরমাল ইউটেরাইন ব্লিডিং) এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

যদিও চিকিৎসকেরা মাসিকের সময় নির্দিষ্ট তারিখ থেকে কিছুটা সরে গেলে মহিলাদের অস্বাভাবিকতার নির্দেশ দেন, তাও আরো কিছু নির্ধারিত লক্ষণ আছে যা জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাতকে নির্দেশ করে, সেগুলি হল:

\* এমন একটি মাসিক বা পিরিয়ড যা 3 সপ্তাহের মধ্যে একবারের তুলনায় বেশি বার হয়, বা আবার হতে 5 সপ্তাহেরও বেশি সময় নেয়।

\* একটি মাসিক যেটা একসপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে চলে বা 2 দিনের মধ্যে শেষ হয়ে যায়।

\* এক ঘন্টায় একবারের তুলনায় বেশিবার ট্যাম্পুন বা প্যাড বদলানো।

\* সহবাস বা যৌনসম্পর্কের পরে বা মাসিকের মধ্যে রক্তপাত বা স্পটিং (ছোপ পরা)।

ID: 1964

Context: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত | -1

Question: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত (অ্যাবনরমাল ইউটেরাইন ব্লিডিং) এর প্রধান কারণগুলি কি?

Answer:

এই অবস্থাটির জন্য সবচেয়ে সাধারন কারণটি হল হরমোনগুলির মধ্যে একটি ভারসাম্যহীনতা। এছাড়া অন্যান্য কারণগুলি হল:

\* জন্ম নিয়ন্ত্রণের ওষুধ।

\* অবসাদ এবং উদ্বেগ।

\* বর্ধিত ওজন বৃদ্ধি বা ওজন হ্রাস।

\* একটি আইইউডি।

\* জরায়ুতে ফাইব্রয়েডের উপস্থিতি।

\* রক্ত পাতলা করার ওষুধ।

\* সারভাইকাল ক্যান্সার বা ইউটেরাইন ক্যান্সার।

\* থাইরয়েড বা কিডনির অসুস্থতা।

\* সারভিক্স বা জরায়ুতে সংক্রমণ।

ID: 1965

Context: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত | -1

Question: জরায়ুর অস্বাভাবিক রক্তপাত (অ্যাবনরমাল ইউটেরাইন ব্লিডিং) কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

তাৎক্ষণিকভাবে হয়ত রোগটি নির্ণয় সম্ভব নয়, কারণ চিকিৎসক শারীরিক পরীক্ষা করবেন, এবং পরবর্তী চক্র এবং মাসিককে নিরীক্ষণ করারও সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। একটি গর্ভাবস্থার পরীক্ষা এবং চিকিৎসার ইতিহাস হল প্রাথমিকভাবে রোগ নির্ণয় করার অপর পদক্ষেপ।

এরপর হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, লৌহ বা আয়রনের অভাব বা রক্ত সম্পর্কিত রোগের জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হয়। চিকিৎসক গর্ভাশয় পরীক্ষা করার জন্য একটি আল্ট্রাসাউন্ড করবেন, বা গর্ভাশয় গ্রীবা বা সারভিক্সের পরীক্ষা করার জন্য হিস্টারোস্কোপি করবেন। যদি ক্যান্সার বা অন্য কোনো রোগ সম্পর্কে সন্দেহ থাকে, তাহলে বায়োপসি করা যেতে পারে।ডায়াগনোসিস বা রোগ নির্ণয় কি নির্দেশ করছে তার উপর নির্ভর করে, এই সমস্যাটির মোকাবিলা করার জন্য এবং দ্রুত আরাম দেওয়ার জন্য চিকিৎসার একটি কোর্স বা পদ্ধতি বেছে নেওয়া হয়। চিকিৎসার কিছু পদ্ধতি হল:

\* পিরিয়ড বা মাসিক নিয়মিত করার জন্য এবং রক্তপাতকে স্বাভাবিক করার জন্য হরমোনের ওষুধ, যার মধ্যে জন্ম নিয়ন্ত্রণের ওষুধ গোনাডোট্রপিন - রিলিজিং হরমোন অ্যাগোনিস্ট অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

\* রক্তপ্রবাহ কম করার জন্য অ্যান্টি-ইনফ্লেম্যাটরি বা প্রদাহ কমানোর ওষুধ।

\* রক্ত জমাট বাধা এবং রক্তপাত কম করতে ট্রানেক্সামিক অ্যাসিড।

\* এন্ডোমেট্রিয়াল বিমোচন যা জরায়ুর আস্তরণ ধ্বংস করে দেয়, তবে কার্যত পরে মাসিক বন্ধ করে দেয়।

\* মায়োমেক্টমি - যা ফাইব্রয়েডগুলিকে সরিয়ে দেয় বা তাদের মধ্যে রক্ত সরবরাহ বন্ধ করে দেয়।

\* বড় ফাইব্রয়েড বা জরায়ুর ক্যান্সারের জন্য হিস্টারেক্টমি।

ID: 1966

Context: কম বয়সে মেনোপজ | -1

Question: কম বয়সে মেনোপজ হয় কি নারীদের?

Answer:

মেনোপজ এমন একটি সমস্যা যা পৃথিবীর অর্ধেক মানুয়ের জীবনে সরাসরি প্রভাব ফেলে থাকে, আর এর পরোক্ষ প্রভাব পড়ে সবার জীবনে।অনেক মহিলাই তাদের বয়স ৪০ বা ৫০এর কোঠায় পৌঁছানোর পরই এ নিয়ে ভাবতে শুরু করেন। কিন্তু তার আগেও মেনোপজ ঘটতে পারে।যুক্তরাজ্যে প্রতি ১০০ জন নারীর অন্তত একজনের ৪০ বছরের আগেই মেনোপজ হয়ে থাকে। তবে এর প্রকৃত সংখ্যা অনেক বেশি হতে পারে।

মেয়েদের মাসিক ঋতুস্রাব বন্ধ হযে যাওয়াকেই বলে মেনোপজ, যা সাধারণত ৫০ বছর বয়সের দিকে ঘটে থাকে। মাসিক পুরোপুরি বন্ধ হবার আগের সময়টাকে বলে পেরি-মেনোপজ, যখন তাদের মাসিক অনিয়মিত হয়ে যায়, কখনো খুব বেশি স্রাব হয়, এমন কিছু লক্ষণ দেখা দেয় যা আগে ঘটেনি। একনাগাড়ে ১২ মাস মাসিক না হলে একজন নারী পোস্ট-মেনোপজ স্তরে পৌঁছেছেন বলে ধরা হয়। এটা ৪০ বছরের আগে ঘটলে বলা হয় প্রাইমারি ওভেরিয়ান ইনসাফিশিয়েন্সি।

অনেকের ক্ষেত্রে কেমোথেরাপি, অস্ত্রোপচার বা অন্য কোন চিকিৎসার জন্যও কম বয়সে মেনোপজ হতে পারে।যুক্তরাজ্যে প্রতি ১০০ জন নারীর অন্তত একজনের ক্ষেত্রে ৪০ বছরের আগেই মেনোপজ হয়ে থাকে। তবে প্রকৃত সংখ্যা এর চেয়ে অনেক বেশি হতে পারে।

স্বাভাবিক সময়ের আগে মেনোপজ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি দরকার।

ID: 1969

Context: যৌন রোগ | -1

Question: কোন সব যৌন রোগ সবচেয়ে বেশি হয়?

Answer:

যৌন সঙ্গী যদি আক্রান্ত থাকেন তাহলে তার যৌনাঙ্গের তরল পদার্থ এবং মুখের লালায় উপস্থিত ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস আপনার শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

বাংলাদেশে এক সময় সবচেয়ে বেশি পাওয়া যেত গনোরিয়া এবং সিফিলিস। তবে ইদানীং ভাইরাসজনিত যৌন রোগই সবচেয়ে বেশি পাওয়া যাচ্ছে।যেমন ইদানীং আমরা হারপিস অনেক পাচ্ছি।

মূলত সাতটি যৌন রোগ সবচেয়ে বেশি পাওয়া যায়।

\* গনোরিয়া,

\* সিফিলিস,

\* জেনিটাল হারপিস ছাড়াও

\* ক্লামাইডিয়া,

\* যৌনাঙ্গে আঁচিল,

\* ট্রাইকোমোনিয়াসিস,

\* হেপাটাইটিস বি এর মধ্যে অন্যতম।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সেবা সংস্থা এনএইচএস বলছে, গর্ভাবস্থায় কোন নারীর সিফিলিস থাকলে রোগটি সন্তানের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত নিলেও এটি হতে পারে।

ID: 1974

Context: দূষণ ও পুরুষের অনুর্বরতা | -1

Question: দূষণের কারণে কীভাবে কমে যাচ্ছে পুরুষদের শুক্রাণুর মান?

Answer:

সারা বিশ্বেই পুরুষদের বীর্যে শুক্রাণুর মান কমে যাচ্ছে। কিন্তু দম্পতিদের সন্তান না হবার পেছনে এটি এমন একটি কারণ - যা নিয়ে আলোচনা হয় খুবই কম। তবে পুরুষদের এ সমস্যা ঠিক কেন হয় – তা এখন বিজ্ঞানীরা চিহ্নিত করতে শুরু করেছেন।

ID: 1975

Context: দূষণ ও পুরুষের অনুর্বরতা | -1

Question: পুরুষের অনুর্বরতা নিয়ে কেউ কথা বলতে চান না কেন?

Answer:

দম্পতিদের সন্তান না হওয়ার যত ঘটনা ঘটে – তার প্রায় অর্ধেকই ঘটে পুরুষের অনুর্বরতার কারণে।কিন্তু নারীদের অনুর্বরতা নিয়ে যত আলোচনা হয়, তার তুলনায় পুরুষদের অনুর্বরতা নিয়ে আলোচনা হয় খুবই কম।

এর একটা কারণ হলো এ সমস্যাটিকে ঘিরে নানারকম সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রশ্ন আছে – যেন এটা নিয়ে কথা বলাই বারণ।যেসব পুরুষদের উর্বরতার সমস্যা আছে তাদের অধিকাংশের ক্ষেত্রেই এর কারণ কি তার কোন ব্যাখ্যা পাওয়া যায় না।

তার ওপর যেহেতু পুরুষদের অনুর্বরতা নিয়ে সমাজে নেতিবাচক ধারণা আছে, তাই অনেককে এ জন্য এক নিরব মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতে হয়।বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যাচ্ছে যে এ সমস্যা সম্ভবত বাড়ছে।

এতে দেখা যায়, দূষণসহ বিভিন্ন কারণ পুরুষের উর্বরতার ওপর প্রভাব ফেলে। বিশেষ করে বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয় বীর্যে শুক্রাণুর মানের ওপর ।স্বভাবতই ব্যক্তি স্তরে এবং পুরো সমাজের জন্যই এর পরিণাম অত্যন্ত ব্যাপক।

ID: 1983

Context: মায়ের মাসিকের সাথে ছেলের বয়ঃসন্ধিকালের সম্পর্ক | -1

Question: মায়ের মাসিকের সাথে ছেলের বয়ঃসন্ধিকালের সম্পর্ক কি?

Answer:

মায়ের প্রথম মাসিক যে বয়সে হয়েছে তার সাথে ছেলের বয়ঃসন্ধিকাল কবে শুরু হবে তার একটি সম্পর্ক রয়েছে বলে মনে করছেন বিজ্ঞানীরা।ডেনমার্কে ১৬ হাজার মা ও শিশুর চিকিৎসা সম্পর্কিত উপাত্ত বিশ্লেষণ করে এমন ধারনা করছেন তারা।তাতে দেখা গেছে যেসব মায়েদের মাসিক তার বয়সী অন্য মেয়েদের তুলনায় আগে শুরু হয়েছে, তাদের জন্ম দেয়া ছেলেদের বগলের চুল একই বয়সী অন্য ছেলেদের তুলনাই আড়াই মাস আগে গজাতে শুরু করেছে।তাদের গলার স্বরে পরিবর্তন ও মুখে ব্রণ ওঠা শুরু হয়েছে আড়াই মাস আগে। প্রজনন বিষয়ক পত্রিকা হিউম্যান রিপ্রোডাকশন জার্নাল এই গবেষণাটি করেছে।

কি বলছে গবেষণা?

, "বয়ঃসন্ধিকাল আগে বা পরে শুরু হয়েছে এমন রোগীদের সঙ্গে যখন চিকিৎসকেরা দেখা করেছেন তখন তারা তাদের পারিবারিক ও বংশগত ইতিহাস সংগ্রহ করেছেন। মায়ের বয়ঃসন্ধিকালের সাথে এই যে সম্পর্কে সেনিয়ে একটি প্রচলিত ধারনা ছিল। কিন্তু এখন আমাদের প্রাপ্ত উপাত্ত তা প্রমাণ করছে।"

বিশ্বব্যাপী বয়ঃসন্ধি শুরুর সময়কাল এগিয়ে আসছে।যুক্তরাজ্যে গত এক দশক আগে যখন ছেলে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হতো, এখন তার থেকে এক মাস মতো আগে তা শুরু হচ্ছে।সেখানে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরুর গড় বয়স ১১ বছর। আর ছেলেদের তা ১২ বছর।

উন্নত স্বাস্থ্য ও পুষ্টিকর খাবারের সাথে এর সম্পর্ক রয়েছে বলে বিশেষজ্ঞরা মনে করেন।কিন্তু বয়ঃসন্ধিকাল আগে পরে শুরু হওয়ার সাথে শরীরের অধিক ওজন বা স্থূলতারও সম্পর্ক রয়েছে বলে মনে করা হচ্ছে।

২০১৫ সালে করা এক গবেষণায় দেখা গেছে বয়ঃসন্ধিকাল আগে বা পরে শুরু হওয়ার সাথে ডায়াবেটিস, স্থূলতা, হৃদরোগের সম্পর্ক রয়েছে। নারীদের মেনোপজ আগে হওয়ার সাথেও স্থূলতার সম্পর্ক পাওয়া গেছে।

মানসিক স্বাস্থ্য ও বয়ঃসন্ধিকাল

৮ থেকে ১১ বছরের মধ্যে যদি মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয়ে যায় তাহলে সেটিকে বলা হচ্ছে আগেভাগে শুরু হওয়া।আর যদি তা শুরু হতে ১৫ থেকে ১৯ বছর লেগে যায় তাহলে সেটিকে বলা হচ্ছে সময়ের চেয়ে দেরিতে শুরু হওয়া।ছেলেদের জন্য সাধারণ বয়ঃসন্ধিকাল হল ৯ থেকে ১৪ বছর।

এই বছরের জানুয়ারি মাসে যুক্তরাষ্ট্রে প্রকাশিত এক গবেষণায় বলা হয়েছে মেয়েদের আগে বয়ঃসন্ধিকাল শুরুর সাথে কৈশোরে ও প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পর তার মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পর্ক রয়েছে।২০১৬ সালে করা একটি গবেষণার মুল গবেষকদের একজন, বলছেন, মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল কখন শুরু হবে তার সাথে বাবা মায়ের জিনের প্রভাব কম। বরং পারিপার্শ্বিক পরিবেশ ও শরীরের বৃদ্ধির উপর তা বেশি নির্ভরশীল।

ID: 1984

Context: বয়ঃসন্ধিকাল সময়সীমা | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হচ্ছে আগে, শেষও হচ্ছে দেরিতে কেনো?

Answer:

মানুষের জীবনের যে সময়টিকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে ধরা হয়, সেটা কত বছর ধরে চলে?

এক নতুন গবেষণার ভিত্তিতে বিজ্ঞানীরা দাবি করছেন, আগে যা ভাবা হতো, এই বয়ঃসন্ধিকালের মেয়াদ আসলে তার চেয়ে অনেক বেশি। দশ বছর বয়সে শুরু হয়ে তা চলে ২৪ বছর পর্যন্ত।এর আগে উনিশ বছর বয়সকেই বয়ঃসন্ধিকালের শেষ সীমা বলে মনে করা হতো।কেন মানুষের বয়ঃসন্ধিকাল বলে সময়টার মেয়াদ বাড়ছে, তার নানা কারণ দেখিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

তরুণ ছেলে-মেয়েরা এখন অনেক দীর্ঘ সময় ধরে পড়াশোনা চালিয়ে যাচ্ছে। তাদের বিয়ে করতে এবং সন্তান নিতে দেরি হচ্ছে এবং এসবের ফলে কখন মানুষ আসলে 'প্রাপ্তবয়স্ক' হচ্ছে সেই ধারণাও বদলে যাচ্ছে।

'ল্যান্সেট চাইল্ড এন্ড এডোলেসেন্ট হেলথ জার্নালে' এ নিয়ে বিজ্ঞানীরা একটি লেখা প্রকাশ করেছেন।সেখানে তারা বলেছেন, আইনকে যুগোপযোগী করে বয়ঃসন্ধিকালের সংজ্ঞা নতুন করে নির্ধারণ করার সময় এসেছে।তবে অন্য একজন বিশেষজ্ঞ এর বিরুদ্ধে সতর্ক করে দিয়ে বলেছেন, এর ফলে তরুণদেরকে অপরিপক্ক বলে বিবেচনার ঝুঁকি আছে।

বয়ঃসন্ধিকালের শুরু

মানুষের মস্তিস্কের একটি অংশ, যা 'হাইপোথ্যালামাস' নামে পরিচিত, সেখান থেকে যখন হরমোন নিঃসরণ শুরু হয়, তখন থেকেই বয়ঃসন্ধিকালের শুরু বলে মনে করা হয়।এই হরমোন তখন মানুষের শরীরের পিটুইটারি গ্ল্যান্ড এবং গোনাডাল গ্ল্যান্ডগুলোকে সক্রিয় করে তোলে।আগে সাধারণত ১৪ বছর বয়সের দিকে মানুষের শরীরে এই পরিবর্তন ঘটতো।

কিন্তু উন্নত দেশগুলোতে যেভাবে বিগত শতকে মানুষের স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির ব্যাপক উন্নতি হয়েছে, তার ফলে বয়ঃসন্ধি শুরুর সময় নেমে আসে দশ বছরের কাছাকাছি।যুক্তরাজ্যের মতো শিল্পোন্নত দেশে গত দেড়শো বছরে মেয়েদের ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স প্রায় চার বছরে কমে এখন দশে নেমে এসেছে।প্রায় অর্ধেক মেয়ের ঋতুস্রাব এখন শুরু হয় ১২ হতে ১৩ বছর বয়সে।

শারীরিক বৃদ্ধি যখন থামে কেন বয়ঃসন্ধিকালের সংজ্ঞায় এর বয়সসীমা আরও বাড়ানো উচিৎ তা নিয়ে নানা ধরণের যুক্তি দেয়া হচ্ছে।

একটা যুক্তি হচ্ছে মানুষের শরীর এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি সময় ধরে বাড়ে।যেমন, মানুষের মস্তিস্ক এখন বিশ বছর বয়সের পরেও বিকশিত হতে থাকে। এটি আগের চেয়ে দ্রুত এবং অনেক বেশি দক্ষতার সঙ্গে কাজ করে।আর অনেক মানুষের 'আক্কেল দাঁত' এখন ২৫ বছরের আগে গজায় না।

জীবনের মাইল-ফলক

মানুষ এখন অনেক বেশি বয়সে বিয়ে করছে এবং তাদের সন্তান নেয়ার বয়সও পিছিয়ে যাচ্ছে।ম যুক্তরাজ্যের জাতীয় পরিসংখ্যান দফতরের হিসেবে অনুযায়ী ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে ২০১৩ সালে পুরুষদের প্রথম বিয়ের গড় বয়স ছিল ৩২ দশমিক ৫ বছর এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ৩০ দশমিক ৬ বছর।১৯৭৩ সালের তুলনায় প্রথম বিয়ের গড় বয়স প্রায় ৮ বছর বেড়ে গেছে।

যে বিজ্ঞানীরা এই গবেষণা চালিয়েছেন, তাদের প্রধান অধ্যাপক সুজান সয়্যার বলেন, যদিও যুক্তরাজ্যে ১৮ বছর বয়সেই একজন আইনত প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে গণ্য হতে শুরু করেন, তারা কিন্তু পুরোপুরি প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন শুরু করেন আরও অনেক পরে।তাঁর মতে, দেরীতে সংসার বাঁধা, দেরীতে বাবা-মা হওয়া, অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী হতে বিলম্ব হওয়া-- এসবের ফলে 'বয়ঃসন্ধিকালের' সীমানা এখন অনেক সম্প্রসারিত হয়েছে।

ID: 1988

Context: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব কী?

Answer:

সহজ কথায়, পুরুষদের বন্ধ্যাত্বের মূল কারণ: বীর্যে শুক্রাণুর পরিমাণ কম হওয়া।

ব্রিটিশ স্বাস্থ্য সেবা প্রতিষ্ঠান এনএইচএসের এক পরিসংখ্যানে বলা হয়, যে দম্পতিদের সন্তান হয়না, তাদের এক-তৃতীয়াংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় এর কারণ হচ্ছে - স্বামীর শুক্রাণুর মান নিম্ন ও সংখ্যা কম হওয়া।

চিকিৎসকদের মতে, প্রতি মিলিলিটারে শুক্রাণুর সংখ্যা ১৫ মিলিয়ন বা দেড় কোটির কম হলেই প্রাকৃতিকভাবে গর্ভধারণে সমস্যা হতে পারে।

সাম্প্রতিক আন্তর্জাতিক গাইডলাইন অনুযায়ী প্রতি মিলিলিটারে ১৫মিলিয়নের বেশি শুক্রাণু থাকলেই তাকে স্বাভাবিক বলা হয়।

যে দম্পতিরা সন্তান চাইছেন তাদের এক বছর চেষ্টার পরও গর্ভসঞ্চার না হলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে বলা হয়।

ID: 1989

Context: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: কী কী কারণে শুক্রাণুর পরিমাণ কমে যেতে পারে?

Answer:

বিজ্ঞানীরা এর একাধিক কারণ চিহ্নিত করেছেন । তবে, এটাও মনে রাখতে হবে যে অনেক রোগীর ক্ষেত্রে শুক্রাণুর সংখ্যা কম হবার কারণ স্পষ্ট বোঝা যায় না।

কী কী শুক্রাণুর সংখ্যা ও স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

যেমন তাপমাত্রা, মাদক সেবন এবং অতিরিক্ত চাপা অন্তর্বাস পরার কথা।

এর কোনটাই ভুল নয়।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, বায়ুদূষণ থেকে শুরু করে জীবনযাপন পদ্ধতি পর্যন্ত অনেক কিছুই শুক্রাণুর স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

বিজ্ঞানীরা সাধারণভাবে যে কারণগুলোর কথা উল্লেখ করেন এর মধ্যে প্রধান ক'টি এখানে উল্লেখ করা হলো।

. পুরুষের দেহে হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, বা কম হরমোন উৎপাদন।

. ক্লাইনফেল্টার সিনড্রোম নামে এক ধরণের জেনেটিক সমস্যা।

. কোন কোন শিশুর জন্মের সময় অন্ডকোষ দেহের ভেতরেই রয়ে যায়। এটিও শুক্রাণুর সমস্যা ঘটাতে পারে।

. দেহের যে নালীগুলো অন্ডকোষ থেকে শুক্রাণু বহন করে নিয়ে যায় তা জন্ম থেকে অনুপস্থিত থাকা, বা কোন রোগ বা আঘাতজনিত কারণে নালীগুলো বন্ধ হয়ে যাওয়া।

. যৌনাঙ্গের কোন সংক্রমণ যেমন ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া, বা প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের প্রদাহ।

. অন্ডকোষের শিরা বড় হয়ে যাওয়া বা ভ্যারিকোসিলস।

. অন্ডকোষে কোন অস্ত্রোপচার বা হার্নিয়ার অপারেশন।

. অতিরিক্ত মদ্যপান, ধূমপান, গাঁজা এবং কোকেনের মত মাদক সেবন।

. অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া বা স্থূলতা।

. কিছু কিছু ওষুধ, যেমন টেস্টোস্টেরন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি, দীর্ঘকাল ধরে এ্যানাবোলিক স্টেরয়েড ব্যবহার, কেমোথেরাপির মত ক্যান্সারের ওষুধ, কিছু কিছু এ্যান্টিবায়োটিক বা বিষণ্ণতা কাটানোর ওষুধও শুক্রাণুর মান ও সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে।

শুক্রাণুর সংখ্যা ও স্বাস্থ্য বাড়াতে আপনি কী করতে পারেন?

বিজ্ঞানীরা বলেন, আপনার জীবনযাপনে বেশ কিছু পরিবর্তন এনেও আপনি শুক্রাণুর সংখ্যা ও স্বাস্থ্য বাড়াতে পারেন - যাতে সন্তানের পিতা হবার সম্ভাবনা বাড়বে।

পুরুষদের অন্ডকোষ দেহের বাইরে ঝুলে থাকে, কারণ তাতে দেহের ভেতরের তাপমাত্রার চেয়ে কিছুটা কম উষ্ণ অবস্থায় সবচেয়ে ভালো মানের শুক্রাণু তৈরি হতে পারে।

সেকারণে একজন পুরুষ যদি দীর্ঘ সময় ধরে খুব গরম পরিবেশে কাজ করেন, তাহলে তার উচিত হবে নিয়মিত স্বল্প সময়ের বিরতি নেয়া। তাকে যদি দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকতে হয়, তাহলে তার নিয়মিত উঠে দাঁড়ানো এবং একটু হেঁটে আসা দরকার।

অতিরিক্ত টাইট অন্তর্বাস পরার ফলে অন্ডকোষের তাপমাত্রা অন্তত ১ ডিগ্রি বেড়ে যায় বলে মনে করা হয়। অবশ্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে চাপা অন্তর্বাসের কারণে শুক্রাণুর মানের ওপর তেমন কোন প্রভাব পড়ে না।

তবে সন্তান নেবার পরিকল্পনা থাকলে আপনি অপেক্ষাকৃত ঢিলা আন্ডারওয়্যার পরতে পারেন।

ID: 1990

Context: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: সুষম খাদ্য খান, মদ ও সিগারেট ত্যাগ করুন কেনো?

Answer:

সন্তানের পিতা হবার চেষ্টা করছেন, এমন পুরুষদের ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান, গাঁজা, কোকেন বা স্টেরয়েড গ্রহণ এড়িয়ে চলা উচিত। কারণ এগুলো পুরুষের শুক্রাণুর মান ও উর্বরতা কমিয়ে দেয়। সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের বেশি মদ্যপান এড়িয়ে চলুন।

খাদ্যের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিগুণে ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খাওয়া - যা শুক্রাণুর স্বাস্থ্য ভালো রাখবে। প্রতিদিন ভাত, আলু বা রুটির সাথে অন্তত পাঁচ রকম ফল ও সবজি, শিম, ডাল এবং দই খান। সাথে আরো খাবেন মাছ, ডিম ও মাংসের মত প্রোটিনজাতীয় খাদ্য।

পুরুষদের ওজন বেশি হলে তা শুক্রাণুর সংখ্যা ও মান কমিয়ে দিতে পারে। তাই নিজের বডি ম্যাস ইনডেক্স বা বিএমআই হিসাব করুন এবং তা ২৫-এর নিচে রাখুন।

বিএমআই হিসেব করা খুবই সহজ । আপনার ওজনকে (কিলোগ্রামে) আপনার উচ্চতার (মিটারে) বর্গ দিয়ে ভাগ করলে যে সংখ্যাটা পাবেন - তাই হলো আপনার বিএমআই। এটা ২৫ এর বেশি হলেই আপনাকে ওজন কমানোর জন্য শরীরচর্চা এবং খাবারদাবার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

সবশেষে মানসিক চাপমুক্ত থাকাটাও গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক চাপের কারণে যৌন ইচ্ছা কমে যেতে পারে, কমে যেতে পারে শুক্রাণু উৎপাদন।

ID: 1991

Context: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব | -1

Question: পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব কত ব্যাপক?

Answer:

বিশেষ করে ইউরোপ ও উত্তর আমেরিকা মহাদেশের দেশগুলোতে - এটা এক বড় সমস্যা হিসেবে আবির্ভূত হচ্ছে।বিশ্বের বেশ কয়েকটি দেশের বিশ্ববিদ্যালয়ের উদ্যোগে চালানো এক জরিপে দেখা গেছে - গত ৪০ বছর ধরেই পশ্চিমা দেশগুলোয় পুরুষদের শুক্রাণুর সংখ্যা ৫০ থেকে ৬০ শতাংশ পর্যন্ত কমে যাচ্ছে।

১৯৭৩ থেকে ২০১১ পর্যন্ত সময়কালের উপাত্ত নিয়ে উত্তর আমেরিকা, ইউরোপ, অস্ট্রেলিয়া এবং নিউজিল্যান্ডের পুরুষদের ওপর করা হয়েছিল এ গবেষণা।বিশ্বজুড়ে পুরুষদের বন্ধ্যাত্বের ওপর চালানো ২০১৫ সালের এক জরিপে দেখা যায়, পৃথিবীতে দম্পতিদের প্রায় ১৫ শতাংশ বন্ধ্যাত্বের সমস্যায় ভুগছেন।

এর মধ্যে ২০ থেকে ৩০ শতাংশ ক্ষেত্রে সন্তান না হবার জন্য শুধু পুরুষই দায়ী, আর সার্বিকভাবে বন্ধ্যাত্বের পেছনে পুরুষের ভুমিকা আছে ৫০ শতাংশ ক্ষেত্রে ।এই জরিপে দেখা যায়, ইউরোপ ও আমেরিকা মহাদেশে পুরুষদের কারণে বন্ধ্যাত্বের পরিমাণ প্রায় ৫০ শতাংশ এবং এশিয়া মহাদেশে এর পরিমাণ ৩৭ শতাংশ ।

কিন্তু গবেষকরা উল্লেখ করেছেন যে পুরুষদের বন্ধ্যাত্বের ব্যাপারে নির্ভুল পরিসংখ্যানের অভাব রয়েছে।এর কারণ, নারীদের বন্ধ্যাত্ব নিযে যতটা আলোচনা হয়, নানা সামাজিক কারণে অনেক দেশেই পুরুষদের বন্ধ্যাত্ব নিয়ে ততটা আলোচনা হয় না।

ID: 1992

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস | -1

Question: ওরাল সেক্স নারীর যোনিতে ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস রোগ ছড়ায়‍ কেনো?

Answer:

ওরাল সেক্সের মাধ্যমে নারী যৌনাঙ্গে সংক্রমণ ঘটে 'ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস' বা 'বিভি' নামে রোগ হতে পারে বলে এক গবেষণায় জানা যাচ্ছে।প্লস বায়োলজি নামে এক জার্নালে এই গবেষণার বিস্তারিত প্রকাশিত হয়েছে এবং এতে বলা হচ্ছে যে ওরাল সেক্সের মাধ্যমে নারী দেহে এই রোগ বাসা বাঁধে।

তবে বিভি কোন সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ বা যৌনরোগ নয়।নারীর ভ্যাজাইনা বা যোনিতে সাধারণ যেসব ব্যাকটেরিয়া থাকে, সেখানে কোন ভারসাম্যের অভাব দেখা গেলে বিভি হতে পারে।

যারা এই রোগের শিকার হন, তাদের দেহে বিভি'র কোন উপসর্গ নাও দেখা যেতে পারে। তবে তাদের যোনি থেকে দুর্গন্ধযুক্ত রস নিঃসৃত হয়।মানুষের মুখে যেসব ব্যাকটেরিয়া থাকে তা নারীর যৌনাঙ্গে ছড়িয়ে পড়লে কী প্রভাব পড়ে, এই গবেষণায় বিজ্ঞানীরা সেটাই দেখার চেষ্টা করেছেন।

ID: 1993

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস | -1

Question: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস কী?

Answer:

ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস এমনিতে কোন সিরিয়াস অসুখ না। তবে যেসব নারী বিভি-তে আক্রান্ত হন, তারা অন্যান্য যৌনরোগের শিকার হতে পারেন এবং তাদের মূত্রনালিতে সংক্রমণ দেখা দিতে পারে।সন্তানসম্ভবা নারীর ক্ষেত্রে বিভি-তে আক্রান্ত নারীর সন্তান স্বাভাবিক সময়ের আগেই জন্ম নেয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

ID: 1994

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস | -1

Question: কীভাবে জানবেন আপনার বিভি হয়েছে?

Answer:

বিভি নারী স্বাস্থ্যের একটা সাধারণ সমস্যা। যাদের ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস হয়, তাদের যোনি থেকে এক ধরনের রস নিঃসৃত হয় এবং তাতে উৎকট আঁশটে গন্ধ থাকে।যোনি থেকে যে স্বাভাবিক রস বের হয়, বিভি হলে তার রঙ এবং ঘনত্বে পরিবর্তন দেখা যায়। সেই যোনি রস পাতলা পানির মত হয় এবং দেখতে অনেকটা ঘোলাটে সাদা হয়।

আপনার বিভি হয়েছে কিনা, তা আপনার ডাক্তার বলে দিতে পারবেন। যোনি রসের নমুনা পরীক্ষা করে বিভি-র উপস্থিতি সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায়।পরীক্ষায় সংক্রমণের উপস্থিতি সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া গেলে অ্যান্টিবায়োটিক ট্যাবলেট, জেল কিংবা ক্রিম ব্যবহার করে সংক্রমণ দূর করা হয়।

ID: 1995

Context: ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস | -1

Question: নতুন গবেষণায় কী জানা যাচ্ছে?

Answer:

বিভি নেই যেসব নারীর, তাদের যোনিতেও বহু 'ভাল' ব্যাকটেরিয়া থাকে।এদের বলা হয় ল্যাকটোব্যাসিলাই। এরা পিএইচ লেভেল কমিয়ে যোনিপথের অ্যাসিডিক বা অম্ল ভাব ধরে রাখে।

কিন্তু কখনও কখনও এই স্বাস্থ্যকর ভারসাম্যটি বিনষ্ট হলে যোনিতে অন্যান্য জীবাণুর বংশবৃদ্ধি বেড়ে যায়।

এ রকমটা কেন ঘটে, তা পুরোপুরিভাবে স্পষ্ট না। তবে নীচের কারণগুলোর জন্য বিভি হতে পারে:

\* আপনার যৌন জীবন খুবই ব্যস্ত (যেসব নারী সেক্স করেন না তাদেরও বিভি হতে পারে।)

\* আপনার যৌন সঙ্গীর বদল ঘটেছে

\* আপনি আই-ইউ-ডি জন্মরোধ ব্যবস্থা ব্যবহার করেন

\* আপনি আপনার যোনির আশেপাশে সুগন্ধি ব্যবহার করেন

প্লস বায়োলজি সাময়িকীতে প্রকাশিত গবেষণা থেকে জানা যাচ্ছে, মানুষের মুখ গহ্বরে মাড়ির রোগ কিংবা ডেন্টাল প্লেক থাকলে তাতে যে ব্যাকটেরিয়া দেখা যায়, তার কারণে ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস হতে পারে।

এই ব্যাকটেরিয়ার ক্ষতিকর আচরণ সম্পর্কে জানার জন্য বিজ্ঞানীরা মানুষের যোনি এবং ইঁদুরের ওপর এই গবেষণা চালিয়েছেন।তারা দেখেছেন, বিশেষ একটি ব্যাকটেরিয়া - ফুসোব্যাকটেরিয়াম নিউক্লিয়েটাম - বিভি'র সাথে সম্পর্কিত ব্যাকটেরিয়াগুলোর বংশবৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

এই গবেষণার সাথে জড়িত ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ড. অ্যামান্ডা লুইস এবং তার সহকর্মীরা জানাচ্ছেন, ওরাল সেক্স থেকে কোন কোন সময় নারীর যোনিতে ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস হতে পারে, এই গবেষণা থেকে সেই প্রমাণ পাওয়া যাচ্ছে।দুটি নারীর মধ্যে লেসবিয়ান সম্পর্কসহ বিভিন্ন ধরনের যৌন সঙ্গমের ফলে বিভি হতে পারে - একথা বিশেষজ্ঞদের অজানা নয়।

ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অফ সেক্সসুয়াল হেলথ-এর মুখপাত্র অধ্যাপক ক্লডিয়া এস্টকোর্ট বলছেন, এই গবেষণার মধ্য দিয়ে ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস সম্পর্কে বিজ্ঞানীদের ধারণা আরও পরিষ্কার হবে।অন্য কোন সমস্যা থাকুক বা না থাকুক, ওরাল সেক্সের মাধ্যমে যৌনরোগের জীবাণু এবং নানা ধরনের ব্যাকটেরিয়া স্ত্রী অঙ্গে প্রবেশ করতে পারে।

ID: 2012

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথা মানে কি?

Answer:

পেলভিক পেইন হল পেলভিস এলাকায় এমন ব্যথা যা সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে, অথবা অ-প্রজনন অভ্যন্তরীণ অঙ্গে ব্যথার কারণে ঘটতে পারে, অথবা একজন মহিলার ক্ষেত্রে এটি একটি সমস্যার কারণে হতে পারে। শ্রোণী অঞ্চলে উপস্থিত প্রজনন অঙ্গ যেমন জরায়ু, ডিম্বাশয়, ফ্যালোপিয়ান টিউব, যোনি এবং সার্ভিক্স।

পেলভিক ব্যথার সমস্যা যে কাউকেই প্রভাবিত করতে পারে। কখনও কখনও পেলভিসে ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক, তবে অতিরিক্ত ব্যথা অন্যান্য রোগের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে। পেলভিস হল পেটের নীচের অংশ যা মহিলাদের মধ্যে অন্ত্র, মূত্রথলি এবং জরায়ু নিয়ে গঠিত। কিছু লোকের মধ্যে, পেলভিক ব্যথা হালকা হতে পারে, অন্যদের মধ্যে, এটি আরও গুরুতর ধারণ করতে পারে। আপনার শ্রোণীতে ব্যথা হলে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত। এছাড়াও, আপনি হালকা শ্রোণী ব্যথার চিকিৎসার জন্য কিছু ঘরোয়া প্রতিকারও চেষ্টা করতে পারেন।

ID: 2013

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথা কি?

Answer:

পেলভিক ব্যথা একটি সাধারণ সমস্যা যা তলপেটে প্রভাবিত করে যা অন্ত্র, মূত্রথলি এবং জরায়ু নিয়ে গঠিত।

পেলভিক ব্যথা মূত্রনালীর, পরিপাক ট্র্যাক্ট বা প্রজনন অঙ্গগুলির সাথে একটি সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে, অঙ্গের কাছাকাছি পেশী বা জয়েন্টগুলোতে ব্যথা হয়।

পেলভিক ব্যথা সাধারণত মহিলাদের প্রজনন সিস্টেমের সাথে সম্পর্কিত অবস্থার কারণে ঘটে। অন্যান্য সাধারণ কারণগুলির মধ্যে রয়েছে মূত্রনালীর সংক্রমণ, অ্যাপেনডিসাইটিস, কিডনিতে পাথর ইত্যাদি। শ্রোণী ব্যথার সমস্যা পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

ID: 2014

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথার কারণ কী?

Answer:

পুরুষ এবং মহিলা উভয়েরই পেলভিক ব্যথার কারণগুলি হতে পারে:

\* মূত্রনালীর সংক্রমণ

অ্যাপেনডিসাইটিস (যখন একটি থলির মতো গঠন যা অ্যাপেন্ডিক্স নামে পরিচিত যা বৃহৎ অন্ত্রের শুরুতে সংযুক্ত থাকে স্ফীত এবং বেদনাদায়ক হয়)

\* কিডনিতে পাথর বা কিডনির অন্যান্য সংক্রমণ।

\* যৌন রোগে।

\* হার্নিয়া ( সম্পর্কে আরও জানুন- হার্নিয়া সার্জারি কি? কারণ, প্রকার, পদ্ধতি, খরচ)।

\* অন্ত্রের ব্যাধি যেমন ডাইভার্টিকুলাইটিস (পাচনতন্ত্রের এক বা একাধিক ছোট থলিতে সংক্রমণ) বা কোলাইটিস (কোলনের ভিতরের আস্তরণের প্রদাহ)

\* শ্রোণীর ব্যাধি যেমন খিঁচুনি এবং শ্রোণীর পেশীর আঁটসাঁটতা

\* ভাঙ্গা পেলভিক হাড়।

সাইকোজেনিক ব্যথা (ট্রমা বা স্ট্রেস সম্পর্কিত ব্যথা) শুধুমাত্র মহিলাদের মধ্যে পেলভিক ব্যথার কিছু কারণ রয়েছে:

\* গর্ভপাত।

\* গর্ভাবস্থা।

\* ডিম্বস্ফুটন

\* পেলভিক প্রদাহজনিত রোগ (একটি মহিলার প্রজনন অঙ্গের সংক্রমণ)

\* একটোপিক গর্ভাবস্থা (একটি গর্ভাবস্থা যেখানে নিষিক্ত ডিম জরায়ুর বাইরে রোপন করা হয়)

\* ফাইব্রয়েড (জরায়ুতে ক্যান্সারবিহীন বৃদ্ধি)

\* ডিম্বাশয়ের সিস্ট (ডিম্বাশয়ের মধ্যে বা বাইরে তরল ভরা পকেট তৈরি হয়)

\* এন্ডোমেট্রিওসিস (একটি বেদনাদায়ক ব্যাধি যেখানে জরায়ুর আস্তরণের টিস্যু জরায়ুর বাইরে বৃদ্ধি পায়)

জরায়ু, ডিম্বাশয় বা জরায়ুর ক্যান্সার

ID: 2015

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথার লক্ষণগুলি কী কী?

Answer:

পেলভিক ব্যথার ক্ষেত্রে সাধারণত যে লক্ষণগুলি দেখা যায় তা হল:

\* মাসিক ব্যাথা

\* মাসিকের ক্র্যাম্প

\* বেদনাদায়ক প্রস্রাব

\* প্রস্রাব করতে অসুবিধা হওয়া

\* যোনিপথে রক্তপাত

\* স্পটিং

\* অত্যধিক যোনি স্রাব

\* কোষ্ঠকাঠিন্য

\* ডায়রিয়া

\* পেট ফাঁপা বা গ্যাস

\* মলে রক্ত

\* জ্বর

\* ঠাণ্ডা

\* বেদনাদায়ক মিলন

\* কুঁচকির অঞ্চলে ব্যথা

\* নিতম্ব অঞ্চলে ব্যথা

ID: 2016

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথা নির্ণয় কিভাবে করা যায়?

Answer:

ডাক্তার প্রথমে রোগীকে শারীরিকভাবে পরীক্ষা করবেন এবং রোগীর লক্ষণ এবং অতীতের চিকিৎসা ইতিহাস নোট করবেন। তারপর ডাক্তার পেলভিক ব্যথা নির্ণয় নিশ্চিত করতে নিম্নলিখিত পরীক্ষার সুপারিশ করবেন:

\* রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা: কোন অন্তর্নিহিত সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য এগুলি করা হয়।

\* গর্ভাবস্থা পরীক্ষা: এটি প্রজনন বয়সের মহিলাদের মধ্যে করা হয়।

\* এক্স-রে: পেটের এবং পেলভিক এক্স-রে অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির ছবি দেখতে নেওয়া হয়।

\* পেনাইল কালচার বা ভ্যাজাইনাল কালচার: এগুলি গনোরিয়া এবং ক্ল্যামাইডিয়ার মতো যৌনবাহিত রোগের পরীক্ষা করার জন্য করা হয়।

\* এমআরআই স্ক্যান: এটি একটি ইমেজিং পরীক্ষা যা চৌম্বকীয় তরঙ্গ ব্যবহার করে অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিকে স্পষ্টভাবে দেখার জন্য করা হয়।

\* হাড়ের ঘনত্ব স্ক্রীনিং: এটি হাড়ের শক্তি শনাক্ত করার জন্য নেওয়া একটি বিশেষ ধরনের এক্স-রে।

\* হিস্টেরোস্কোপি: জরায়ুর পরীক্ষার জন্য একটি ডায়াগনস্টিক পদ্ধতি।

\* ল্যাপারোস্কোপি: একটি পদ্ধতি যেখানে শ্রোণী এবং পেট দেখার জন্য একটি ক্যামেরা সহ একটি পাতলা টিউব পেটে ঢোকানো হয়।

\* মল পরীক্ষা: একটি মল নমুনা উপস্থিতির জন্য পরীক্ষা করা হয়

ID: 2017

Context: পেলভিক ব্যথা | -1

Question: পেলভিক ব্যথার চিকিৎসা কি ?

Answer:

পেলভিক ব্যথার চিকিৎসা নির্ভর করে পেলভিক ব্যথার কারণ, তীব্রতা এবং কতবার ব্যথা হয় তার ওপর। বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত:

\* ওষুধ: পেলভিক ব্যথা ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে, এবং সংক্রমণের ক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক অন্তর্ভুক্ত করতে পারে।

\* সার্জারি: যদি ব্যথা কোনো পেলভিক অঙ্গের ব্যাধির ফলে হয়, তাহলে চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

\* ফিজিওথেরাপি: শারীরিক থেরাপি বা ফিজিওথেরাপি কিছু ক্ষেত্রে কার্যকর হতে পারে।

ID: 2027

Context: কনডম | -1

Question: কন্ডোম কি?

Answer:

কনডম অযাচিত গর্ভাবস্থা থেকে রক্ষা করতে ব্যবহৃত হয়। এর ব্যবহারের ফলে এইডস, এইচআইভি, গনোরিয়া, সিফিলিসের মতো যৌন রোগের ঝুঁকি হ্রাস পায়। আপনি জানেন যে, এইডস একটি খুব সংক্রামক রোগ। এটি আপনার যৌনাংগে এ ছাড়িয়ে পরে । যদিও এইডস নির্মূল করার জন্য কোনও ওষুধ ও চিকিৎসা এখনও পাওয়া যায়নি । তাই নিজেকে এই রোগ থেকে রক্ষা করুন এবং কনডম ব্যবহার করুন। অনেকে কন্ডোম সম্পর্কে জানেন না বা কীভাবে ব্যবহার করবেন তা না জানেন না । কনডম ব্যবহার করে যৌন মিলন কেবল যৌন অসুস্থতা থেকে রক্ষা করে না, যৌন আনন্দও অর্জন করতে সাফল করে ।

ID: 2028

Context: কনডম | -1

Question: কনডম কী ?

Answer:

কনডম হ’ল রাবারের একটি পাতলা টুকরা যা লিঙ্গের উপরে ফিট হয় । সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, কনডম এইচআইভি প্রতিরোধের পাশাপাশি গর্ভাবস্থা এবং এসটিআই প্রতিরোধ করে। পাতলা ক্ষীর (রাবার) সর্বাধিক জনপ্রিয় যা দিয়ে কনডম তৈরি হয়। কনডম আগে ভারতে বেশি ব্যবহৃত হত না। পুরুষরা কনডম ব্যবহার শুরু করেছিলেন যখনই তারা রোগগুলি সম্পর্কে জানতে পারেন । এটি আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে যৌন রোগ থেকে রক্ষা করে। যে কোনও মেডিকেল শপে আপনি সহজেই কনডম পেতে পারেন।

ID: 2029

Context: কনডম | -1

Question: কনডমের কি ধরণ আছে ?

Answer:

পুরুষের কনডমের অনেক ফ্লেবারে পাওয়া যায় । যার মধ্যে কলা, চকোলেট, ভ্যানিলা, আপেল, স্ট্রবেরি, কফি ইত্যাদি রয়েছে।

অ্যালোভেরা কনডম স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি কনডমের মতো কাজ করে কারণ অ্যালোভেরার কন্ডোমে লুব্রিকেটিং এবং পিচ্ছিল উপাদান রয়েছে যা যৌনতার সময় ব্যথা প্রতিরোধ করে।ওয়ার্ম কনডমগুলি আপনাকে আপনার সঙ্গীর যৌন উষ্ণ করতে সহায়তা করে। এই কনডমগুলি আপনার সঙ্গীর উত্তেজনা বৃদ্ধি করে।

আল্ট্রা থিন কনডম পুরুষরা বেশি ব্যবহার করেন কারণ এটি যৌন মিলনের সময় পুরুষদের আনন্দদায়ক অনুভূতি দেয়। এটি পাতলা এবং প্রতিটি আকারে উপলব্ধ।

বিগ হ্যান্ড কনডম সকল পুরুষের জন্য উপযোগী কারণ পুরুষদের লিঙ্গ একই আকারের হয় না এবং বড় লিঙ্গ লোকদের বড় আকারের কনডম ব্যবহার করা উচিত। মনে রাখবেন যে মুখটি খুব বেশি বড় যেন না হয় অন্যথায় ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

অতিরিক্ত লুব্রিকেটড কনডম তাদের ক্ষেত্রে উপযুক্ত যাদের অংশীদারের যোনি শুকনোতা বেশি কারণ এই কনডমটিতে স্টিকি ও তরল থাকে যা ব্যথা রোধের জন্য কাজ করে।

ডটস কনডম ছোট ছোট বিন্দু থাকে । এটি মহিলাকে অত্যন্ত আনন্দ দেয় এবং যোনিতে মসৃণতা বাড়ায়। এর বাইরেও যৌন মিলন খুব পরিপূর্ণ করতে সক্ষম হয়।

রিবড কনডম এমন একটি কনডম যা কোনও মহিলার উত্তেজনা বাড়াতে কাজ করে। আপনি যদি আপনার সঙ্গীর সাথে একটি স্মরণীয় মুহূর্ত কাটাতে চান তবে এই কনডমটি ভাল তৃপ্তি দিতে সক্ষম।

অস্বচ্ছল কনডম যৌন সুরক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়। যাতে আপনি আপনার সঙ্গীকে গর্ভবতী হওয়া থেকে বিরত রাখতে পারেন এবং রোগ প্রতিরোধ করতে পারেন।

ID: 2030

Context: কনডম | -1

Question: কনডম কীভাবে ব্যবহার করবেন?

Answer:

নিম্নলিখিতটি কনডম ব্যবহারের উপায়:

\* কনডমটি সাবধানতার সাথে খুলুন এবং সঠিকভাবে কনডমটি যাচাই করে মোড়ক থেকে সরান।

\* সোজা, শক্ত লিঙ্গের মাথায় কনডম রাখুন। যদি সুন্নত না করা হয় তবে প্রথমে ফোরস্কিনটি আবার টানুন।

\* কনডমের ডগা থেকে এক চিমটি বায়ু সরান।

\* লিঙ্গ টি কন্ডোমে ঢুকিয়ে নিন ।

\* যৌনতার পরে বাইরে বের করার আগে কনডমটি বেসে ধরে রাখুন। তারপরে কনডমটি টানুন এবং সঠিক ভাবে জায়গায় রাখুন।

\* কনডম সাবধানে খুলে ফেলুন এবং এটিকে আবর্জনায় ফেলে দিন।

\* কনডম ফেটে গেলে গর্ভাবস্থা এড়াতে পাঁচ দিনের মধ্যে পিল্ ব্যবহার করুন।

ID: 2031

Context: কনডম | -1

Question: কনডমের সুবিধা কী?

Answer:

কনডমের নিম্নলিখিত সুবিধা রয়েছে যা এইডস-এর মতো মারাত্মক রোগ প্রতিরোধ করে:

\* কনডম জন্ম নিয়ন্ত্রণ রোধে সহায়তা করে। যৌন সংক্রমণ রোধ করে।

\* আপনি সহজেই এটি কেমিস্টের দোকানে নিতে পারেন। কনডমের বেশি দাম হয় না এবং কনডম পাওয়ার জন্য আপনার কোনও প্রেসক্রিপশন লাগে না।

\* কনডম বিভিন্ন স্বাদ এবং আকারে পাওয়া যায়। কনডম যৌন আনন্দকে উৎসাহ দেয়। এটিতে তৈলাক্ত লুব্রিকেন্ট থাকে।

\* কনডমের কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। তবে, ভুল আকার ব্যবহার করলে ফেটে যেতে পারে। তাই সঠিক আকারের কনডম ব্যবহার করুন।

ID: 2032

Context: কনডম | -1

Question: কনডমের অসুবিধাগুলি কী কী?

Answer:

কনডমের অসুবিধাগুলি হলঃ

\* অনেক পুরুষের অভিযোগ, কনডম ব্যবহার উত্তেজনা হ্রাস করে। এর কারণ হ’ল আপনি সঠিক আকারের কনডম ব্যবহার করেন না।

\* কনডম ভুলভাবে ব্যবহারের ফলে কনডম নষ্ট হয়ে যায় এবং ফেটে যায়।

\* কিছু পুরুষের মতে, কনডম মেজাজ এবং উত্তেজনা হ্রাস করে এবং প্রথম ক্রিয়ায় ফিরে আসে।

\* কনডম বীর্যপাত বৃদ্ধি করে এবং আরও বেশি বীর্যপাত পুরুষাঙ্গের অনুপ্রবেশকে হ্রাস করে।

\* ল্যাটেক্স অ্যালার্জি হ’ল কনডম ব্যবহার এবং একটি সীমাবদ্ধতা। আপনি তেল ব্যবহার করার পরে কনডমের ব্যবহার সঠিক নয়।

ID: 2033

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: যোনি ব্যথা মানে কি?

Answer:

যোনিতে ব্যথা বা অস্বস্তি, যা কখনও কখনও পুরো যৌনাঙ্গে প্রসারিত হতে পারে যোনি ব্যথা হিসাবে পরিচিত।

যোনিপথে ব্যথার কারণে জ্বালাপোড়া, চুলকানি বা হুল ফোটানো অনুভূতি হতে পারে। লক্ষণগুলি হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে এবং যৌন কার্যকলাপ বা নড়াচড়ার সাথে উন্নতি বা খারাপ হতে পারে।

একা যোনি ব্যথা সাধারণত একটি গুরুতর চিকিৎসা অবস্থা নয়। যাইহোক, এটি গুরুতর বা জীবন-হুমকির অবস্থার লক্ষণগুলির সাথে হতে পারে।

ID: 2034

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: যোনিপথে ব্যথার কারণ কী?

Answer:

যোনি ব্যথার বিভিন্ন কারণ হতে পারে:

\* আঘাত

\* যৌন নির্যাতন

\* কনডমের এলার্জি প্রতিক্রিয়া

\* ভালভা (মহিলা যৌনাঙ্গের বাইরের অংশ) অঞ্চলে অস্ত্রোপচারের ইতিহাস

\* ভালভার অঞ্চলে স্নায়ুতে জ্বালা

\* ভালভার অঞ্চলে ফুসকুড়ি

\* যৌন রোগে

\* সাবান, ডিটারজেন্ট বা মহিলা স্বাস্থ্যবিধি পণ্যের মতো রাসায়নিক থেকে ত্বকের জ্বালা

\* মেনোপজের পর যোনিপথের শুষ্কতা

\* খামির সংক্রমণ

\* ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ

\* ভাইরাল সংক্রমণ

\* মূত্রনালীর সংক্রমণ

\* ভূলবহদিনীয়া (ভুলভা, যোনি, বা উভয় ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী বা দীর্ঘমেয়াদী ব্যথা)

\* ভ্যাজিনিসমাস (যোনি প্রাচীরের অনিচ্ছাকৃত পেশীর খিঁচুনি)

\* এন্ডোমেট্রিওসিস (জরায়ুর আস্তরণের টিস্যু জরায়ু বা গর্ভাশয়ের ভিতরে বৃদ্ধি না করে বাইরে বৃদ্ধি পায়)

\* ডিম্বাশয়ের সিস্ট (ডিম্বাশয়ের অভ্যন্তরে বা উপরিভাগে একটি তরল-ভরা থলির গঠন, যা জরায়ু বা গর্ভের উভয় পাশে উপস্থিত একটি মহিলা প্রজনন অঙ্গ এবং ডিম্বাণু বা ডিম্বার উৎপাদনের জন্য দায়ী)

\* ওভারিয়ান টিউমার

\* লাইকেন প্লানাস (একটি প্রদাহজনক অবস্থা যা ত্বক এবং শ্লেষ্মা ঝিল্লিকে প্রভাবিত করে)

\* জরায়ু ফাইব্রয়েড (একজন মহিলার জরায়ুতে ক্যান্সারবিহীন বৃদ্ধি)

\* প্রল্যাপসড পেলভিক কাঠামো (যখন পেলভিক অঙ্গগুলিকে সমর্থনকারী টিস্যু এবং পেশীগুলি আলগা বা দুর্বল হয়ে যায়, যার ফলে এক বা একাধিক পেলভিক অঙ্গ যোনিতে বা বাইরে চলে যায়)

\* পেলভিক (পেটের নীচের অঞ্চল) ট্রমা

\* পেটে (পেটের অঞ্চল) ট্রমা

\* পেলভিক প্রদাহজনিত রোগ (অভ্যন্তরীণ মহিলা প্রজনন অঙ্গগুলির একটি গুরুতর সংক্রমণ)

\* যোনি, জরায়ু, সার্ভিক্স (জরায়ুর নীচের প্রান্ত), বা অন্যান্য মহিলা প্রজনন অঙ্গের ক্যান্সার

(সম্পর্কে আরও জানুন- সার্ভিকাল ক্যান্সার কী?)

\* ভুলবার ইন্ট্রাএপিথেলিয়াল নিওপ্লাসিয়া (ভালভার ত্বকে একটি প্রিক্যান্সারস পরিবর্তন)

ID: 2035

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: যোনি ব্যথার ঝুঁকির কারণগুলি কী কী?

Answer:

কিছু কারণ যোনিপথে ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। এই কারণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

\* গর্ভাবস্থা, মেনোপজের কারণে হরমোনের পরিবর্তন

\* হিস্টেরেক্টমি (জরায়ুর অস্ত্রোপচার অপসারণ)

\* স্তন ক্যান্সার চিকিৎসার ইতিহাস

\* স্ট্যাটিন জাতীয় কিছু ওষুধের ব্যবহার (কোলেস্টেরল কমাতে ব্যবহৃত)

\* যোনি শুষ্কতা

\* বয়স বৃদ্ধিঙ

যোনি ব্যথার লক্ষণগুলো কী কী? (What are the symptoms of Vaginal Pain in Bengali)

যোনি ব্যথার লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

\* জ্বলন্ত

\* রক্তপাত

\* চুলকানি

\* থ্রোবিং

\* কাঁচা সংবেদন

\* যোনি স্রাব

\* যোনি শুষ্কতা

\* নোংরা গন্ধ

\* যৌন উত্তেজনা হ্রাস

\* হেমাটুরিয়া (রক্তাক্ত বা গোলাপী রঙের প্রস্রাব)

\* জ্বর

\* ঠাণ্ডা

\* বেদনাদায়ক প্রস্রাব

\* ডিসুরিয়া (প্রস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া)

\* বন্ধ্যাত্ব

\* খিঁচুনি বা অসাড়ত

\* সহবাসের সময় ব্যথা

\* ফুসকুড়ি

ID: 2036

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: কিভাবে যোনি ব্যথা নির্ণয় করা যায়?

Answer:

নিম্নলিখিত উপায়ে নির্ণয় করা যায়ঃ

\* শারীরিক পরীক্ষা: রোগীর শারীরিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়। রোগীর চিকিৎসা ইতিহাস, যৌন ইতিহাস এবং রোগীর পারিবারিক ইতিহাস সহ রোগীর লক্ষণগুলি উল্লেখ করা হয়।

\* শ্রোণী পরীক্ষা: বাহ্যিক যৌনাঙ্গ এবং যোনি সংক্রমণের লক্ষণগুলি পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করা হয়। অভ্যন্তরীণ মহিলা প্রজনন অঙ্গগুলি পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার তার গ্লাভড এবং লুব্রিকেটেড আঙুল যোনিতে ঢোকাতে পারেন।

\* সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য সোয়াব: খামির সংক্রমণ বা ব্যাকটেরিয়া ভ্যাজিনোসিসের মতো সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার যোনি থেকে কোষের নমুনা নিতে পারেন।

\* তুলা সোয়াব পরীক্ষা: যোনি অঞ্চলে স্থানীয়, নির্দিষ্ট ব্যথার জায়গা পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার দ্বারা একটি আর্দ্র তুলো সোয়াব ব্যবহার করা হয়।

\* বায়োপসি: ডাক্তার সন্দেহভাজন টিস্যু ক্ষতের একটি নমুনা সরিয়ে ফেলেন এবং আরও মূল্যায়নের জন্য পরীক্ষাগারে পাঠান।

ID: 2037

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: যোনি ব্যথার চিকিৎসা কি?

Answer:

ডাক্তার অবস্থার অন্তর্নিহিত কারণ অনুযায়ী যোনি ব্যথার চিকিৎসা করবেন। বিভিন্ন চিকিৎসারত পদ্ধতির অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

ওষুধ:

ব্যাকটেরিয়া বা ছত্রাক সংক্রমণের ক্ষেত্রে, ডাক্তার এটির চিকিৎসার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক বা অ্যান্টিফাঙ্গাল ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

লিডোকেন জেলের মতো টপিকাল মলম যৌন মিলনের সময় যোনি অঞ্চলকে অসাড় করার জন্য, সহবাসের সময় ব্যথা এবং অস্বস্তি থেকে মুক্তি দিতে প্রয়োগ করা যেতে পারে।

টপিক্যাল স্টেরয়েড ক্রিমগুলি জ্বালা, জ্বালা, এবং ফোলা কমাতে সুপারিশ করা যেতে পারে।

অ্যান্টিকোয়াগুল্যান্ট বা ট্রাইসাইক্লিক অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট দীর্ঘস্থায়ী বা দীর্ঘমেয়াদী ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

চেতনানাশক ইনজেকশন এবং নার্ভ ব্লক:

কিছু কিছু ক্ষেত্রে, ডাক্তার হয় চেতনানাশক ইনজেকশন বা নার্ভ ব্লকগুলিকে যোনিপথের অংশটিকে মৃত বা অসাড় করার পরামর্শ দিতে পারেন।

সার্জারি:

ভালভোডাইনিয়া, ভালভার ভেস্টিবুলাইটিস (ভেস্টিবুলে ব্যথা, যা যোনি খোলার চারপাশে ভালভার অংশ), বা জরায়ুর ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্যও একটি অস্ত্রোপচারের সুপারিশ করা যেতে পারে।

একটি ভেস্টিবুলেকটোমি হল একটি অস্ত্রোপচার পদ্ধতি যা রোগীর ব্যথা অনুভব করে এমন এলাকার টিস্যু অপসারণের জন্য করা হয়।

ID: 2038

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: যোনি ব্যথার জটিলতাগুলি কী কী?

Answer:

যদি চিকিৎসা না করা হয় তবে যোনিপথে ব্যথা নিম্নলিখিত জটিলতার কারণ হতে পারে:

\* বন্ধ্যাত্ব।

\* ফোড়া (পুঁজ) গঠন।

\* দরিদ্র জীবন মানের।

\* সেপসিস (একটি জীবন-হুমকি ব্যাকটেরিয়া রক্তের সংক্রমণ)।

\* যৌন কর্মহীনতা।

\* ক্যান্সারের বিস্তার।

\* সংক্রমণের বিস্তার।

\* যৌনবাহিত রোগের সংক্রমণ।

\* দুশ্চিন্তা।

\* বিষণ্ণতা।

\* পরিবর্তিত শরীরের চিত্র।

\* সম্পর্কের ঝামেলা।

ID: 2039

Context: যোনি ব্যথা | -1

Question: কিভাবে যোনি ব্যথা প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

নিম্নলিখিত টিপস দ্বারা যোনি ব্যথা প্রতিরোধ করা যেতে পারে:

\* সুরক্ষিত যৌনতা আছে

\* যোনির ভিতরে কোনো পণ্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন

\* ডুচিং এড়িয়ে চলুন (যোনির ভিতরে ধোয়া বা পরিষ্কার করা)

\* যোনি অঞ্চলের শেভিং এড়িয়ে চলুন যদি এটি জ্বালা সৃষ্টি করে

\* যোনির বাইরে হালকা, সুগন্ধিমুক্ত সাবান ব্যবহার করুন

\* টাইট-ফিটিং অন্তর্বাস পরা এড়িয়ে চলুন

\* ডিওডোরেন্ট প্যাড বা ট্যাম্পন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন

\* ঘোড়ায় চড়া বা বাইক চালানোর মতো যোনিতে চাপ সৃষ্টি করতে পারে এমন কার্যকলাপগুলি এড়িয়ে চলুন

\* সেক্স করার আগে একটি লুব্রিকেন্ট প্রয়োগ করুন

\* গরম স্নান এবং গরম টবে ভিজানো এড়িয়ে চলুন

\* কোনো জ্বালাপোড়ার ক্ষেত্রে বাহ্যিক যৌনাঙ্গে একটি ঠান্ডা সংকোচ প্রয়োগ করুন

\* দিনে দুই থেকে তিনবার সিটজ বাথ (উষ্ণ জলে বসুন) ভিজিয়ে রাখুন

ID: 2040

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য

Answer:

যৌন শিক্ষা নিয়ে কথা বলা এখনও নিষিদ্ধ বলে বিবেচিত হয়। তবে যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সবারই জানা প্রয়োজন। যৌন শিক্ষা একজন ব্যক্তিকে দায়িত্ব, যৌন ক্রিয়াকলাপ, সঠিক বয়স, উর্বরতা, জন্মনিয়ন্ত্রণ, যৌন পরিহার ইত্যাদি সম্পর্কে শেখায়। আজকাল, মানুষ স্কুল এবং পাবলিক প্রোগ্রামের মাধ্যমে যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা পাচ্ছে।

আগের সময়ের কথা যদি বলা হলে, এসব বিষয়ে তেমন গুরুত্ব দেওয়া হতো না। এছাড়াও, বিয়ের আগে কেউ এ নিয়ে কথা বলতে পছন্দ করেননি। কেউ এ বিষয়ে কথা বলতে চাইলে সমাজ তাকে ভুল বলে মনে করত। যৌন শিক্ষা নিয়ে অনেক বিতর্ক ছিল। কিন্তু আজ, সবাই তাদের স্বাস্থ্যের জন্য দায়ী হয়ে উঠেছে, তাই তারা নিজেদের সচেতন রাখে। গ্রাম ও শহরের নারী ও পুরুষদের যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষিত করা হচ্ছে যাতে যৌন রোগ এবং সংক্রমণ যেমন এইচআইভি-এইডস ইত্যাদি প্রতিরোধ করা যায়। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের যৌন শিক্ষা গ্রহণ করা উচিত যাতে যৌন সংক্রামিত রোগের ঝুঁকি এবং অবাঞ্ছিত গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করা যায়।

ID: 2041

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: যৌন স্বাস্থ্য কি?

Answer:

যৌন স্বাস্থ্য হল একজনের যৌনতা সম্পর্কিত মানসিক, মানসিক, শারীরিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি অবস্থা। এটি শুধুমাত্র একটি রোগ বা ব্যাধির অনুপস্থিতি নির্দেশ করে না।

ভাল যৌন স্বাস্থ্যের জন্য একজনের যৌনতা, সেইসাথে একজনের যৌন সম্পর্কের জন্য একটি দায়িত্বশীল এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন, এবং সেইসাথে কোনো হিংসা বা বৈষম্য ছাড়াই নিরাপদ এবং আনন্দদায়ক যৌন অভিজ্ঞতার প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত উপ-শিরোনামের অধীনে এটি আরও ব্যাখ্যা করা যেতে পারে-

মহিলাদের যৌন স্বাস্থ্য

নারীদের তাদের যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষিত হতে হবে এবং তাদের যৌন অঙ্গ সম্পর্কেও সচেতন হতে হবে।

\* যোনি – যোনি হল মহিলাদের যৌনাঙ্গের ভিতরের অংশ। এটি জরায়ুর সাথে সংযুক্ত থাকে এবং এখানে মিলন হয়। এই জায়গা থেকেই ঋতুস্রাব ও সন্তান প্রসব হয়।

(সম্পর্কে আরও জানুন- ভ্যাজিনোপ্লাস্টি কী?)

\* স্তন – স্তন মহিলাদের বুকের প্রধান অংশ। এতে ফ্যাটি টিস্যু এবং স্তনবৃন্ত রয়েছে। মহিলাদের স্তন বয়ঃসন্ধিকালে বিকশিত হয় এবং প্রসবের পরে ল্যাকটেট হয়। একজন মহিলার তুলনায় একজন পুরুষের বুক কম বিকশিত হয়।

\* জরায়ু – জরায়ু মহিলার তলপেটের অঞ্চলে অবস্থিত। এটি একটি নাশপাতি আকৃতি এবং একটি বন্ধ মুষ্টি আকার আছে। এটি যোনি এবং ফ্যালোপিয়ান টিউবের শেষের সাথে সংযুক্ত থাকে। এই জায়গায় ভ্রূণ বিকশিত হয়। এছাড়া জরায়ুতে ঋতুস্রাবের স্তর তৈরি হয় এবং মাসিক চক্রের সময় প্রতি মাসে রক্ত ​​বের হয়।

(বিস্তারিত জানুন- সি সেকশন ডেলিভারি কি?)

\* ভগাঙ্কুর – এটি মহিলা প্রজনন সিস্টেমের একটি বাহ্যিক অঙ্গ। ভগাঙ্কুরটি ঠোঁটের মতো আকৃতির এবং যৌনাঙ্গে উপস্থিত থাকে যা যোনিকে লুব্রিকেট করতে সাহায্য করে।

হাইমেন – হাইমেন হল মহিলাদের যোনির মধ্যে একটি ঝিল্লির মতো। এই ঝিল্লি মহিলাদের যোনিপথ সংকুচিত করে। কখনও কখনও, এই ঝিল্লি যৌনমিলনের মাধ্যমে মহিলাদের মধ্যে ভেঙে যায়।

ডিম্বাশয় – ডিম্বাশয় মহিলা প্রজনন সিস্টেমের একটি অংশ যা একটি ডিম গঠনের জন্য দায়ী। যখন এই ডিম্বাণুটি শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হয় (সঙ্গমের সময় একজন পুরুষের শরীর থেকে) এটি গর্ভাবস্থায় পরিণত হয়।

( সম্পর্কে আরও জানুন- ওভারিয়ান সিস্ট রিমুভাল সার্জারি কি?)

পুরুষদের যৌন স্বাস্থ্য

পুরুষদের যৌন অঙ্গ এবং রোগ সম্পর্কিত তথ্য নিম্নরূপ।

\* লিঙ্গ – পুরুষের প্রজনন অঙ্গকে লিঙ্গ বলা হয়। এই অঙ্গটি নরম টিস্যু দিয়ে গঠিত। যখন এই টিস্যু উত্তেজিত হয়, তখন রক্ত ​​এতে পূর্ণ হয়। প্রস্রাব, তরল এবং বীর্য সবই লিঙ্গ থেকে যায়।

পুরুষের যৌনাঙ্গে উত্তেজনা – পুরুষের যৌনাঙ্গে উত্তেজনার কারণে লিঙ্গ বড় হয়ে যায় এবং তাতে রক্ত ​​ভরে যায়।

বীর্যপাত – যৌন ক্রিয়াকলাপের পরে বীর্য নির্গত হওয়ার প্রক্রিয়াটিকে বীর্যপাত বলে।

(বিষয়ে আরও জানুন- বেদনাদায়ক বীর্যপাত কী?)

\* খৎনা – পুরুষের লিঙ্গের উপরের চামড়া সম্পূর্ণরূপে অপসারণ করা হয়। এটি বহু বছর ধরে কিছু ধর্মীয় বিশ্বাসের কারণে সঞ্চালিত একটি অনুশীলন। এই পদ্ধতিটি মূত্রনালীর সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

\* বীর্য – এটি একটি সাদা রঙের তরল যা পুরুষের যৌনাঙ্গ থেকে বের হয়। এতে শুক্রাণু ও তরল থাকে। এই পদার্থটি পুরুষের প্রোস্টেট গ্রন্থি থেকে বেরিয়ে আসে। পুরুষের উদ্দীপনায় এই পদার্থটি নির্গত হয়। কিছু বিজ্ঞানীদের মতে, একজন পুরুষের গড় শুক্রাণুর সংখ্যা 15 থেকে 200 মিলিয়ন প্রতি মিলিলিটার বীর্য ক্ষরণ হয়।

অণ্ডকোষ – অণ্ডকোষ পুরুষদের যৌনাঙ্গের একটি প্রধান অংশ। অন্ডকোষ লিঙ্গের নীচে থাকে, লিঙ্গের উভয় পাশে একটি। এটিকে স্ক্রোটাল স্যাকও বলা হয়, যা পুরুষ হরমোন তৈরি করে। অণ্ডকোষ অনেক ছোট স্নায়ুর সাথে যুক্ত। অণ্ডকোষ শুক্রাণু এবং পুরুষ যৌন হরমোন টেস্টোস্টেরন উৎপাদন করে।

(সম্পর্কে আরও জানুন- ভ্যাসেকটমি কী?)

\* টেস্টিকুলার ক্যান্সার- অন্ডকোষের ক্যান্সারকে টেস্টিকুলার ক্যান্সার বলে। এই ক্যান্সার ৪০ বছর বয়সের পরে পুরুষদের মধ্যে দেখা যায় তবে এটি একটি বিরল অবস্থা।

ID: 2042

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: কিভাবে মহিলাদের যৌন রোগ প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

যৌন রোগ প্রতিরোধে গাইনোকোলজিস্টদের দেওয়া কিছু পরামর্শ হল:

\* স্তন পরীক্ষা: স্তনে কোনো ব্যথা বা অস্বস্তি হলে, স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়াতে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ আপনার স্তন পরীক্ষা করাবেন।

\* প্যাপ স্মিয়ার পরীক্ষা: জরায়ু বা জরায়ুর ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য এই পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি: সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে যে কোনও বিদেশী পণ্য দিয়ে যোনি এবং মলদ্বার ধোয়ার আগে অবশ্যই একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

ম্যামোগ্রাম: স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য, ডাক্তার একটি ম্যামোগ্রামের পদ্ধতি সম্পাদন করেন।

ID: 2043

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: কিভাবে পুরুষদের যৌন রোগ প্রতিরোধ করবেন?

Answer:

পুরুষদের মধ্যে যৌন রোগ প্রতিরোধের জন্য ডাক্তার দ্বারা সাধারণত প্রদত্ত কিছু পরামর্শের মধ্যে রয়েছে:

কনডমের ব্যবহার: অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ এবং যৌনবাহিত রোগ (STD’s) প্রতিরোধ করতে কনডম ব্যবহার করে পুরুষদের নিরাপদ যৌন অভ্যাস করা উচিত।

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি: সংক্রমণের সম্ভাবনা এড়াতে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার রাখতে হবে।

স্কুলে যৌন শিক্ষা

স্কুলে যৌন শিক্ষা সাধারণত ৭তম থেকে ১২তম শ্রেণী পর্যন্ত শিশুদের দেওয়া হয়।

যৌন শিক্ষা কীভাবে শেখানো উচিত তা নিয়ে অনেক আইন প্রণয়ন করা হয়েছে। ভারতের বেশিরভাগ অঞ্চলে, স্কুলগুলি যৌন শিক্ষার জন্য আয়োজিত ক্লাসে তাদের সন্তানের অংশগ্রহণের বিষয়ে পিতামাতার সম্মতি চায়। বেশিরভাগ পরিবার শিশুদের মধ্যে যৌন শিক্ষার গুরুত্ব উপলব্ধি করে এবং স্কুলে যৌন শিক্ষা কার্যক্রমের ধারণাকে সমর্থন করে।

স্কুলে যৌন শিক্ষা কার্যক্রমে নিম্নলিখিত দিকগুলি অন্তর্ভুক্ত করা উচিত-

\* যৌন শিক্ষা সুপ্রশিক্ষিত শিক্ষক ও কর্মীদের দ্বারা শেখানো উচিত। স্কুল এমনকি যৌন শিক্ষার ক্লাস পরিচালনার জন্য যৌন পরামর্শদাতাদের ডাকতে পারে।

\* যৌন শিক্ষার বিষয়টি শিশুদের জন্য বয়স-উপযুক্ত এবং আকর্ষক পদ্ধতিতে আলোচনা করা উচিত।

শিক্ষার্থীদের যৌন-সম্পর্কিত সমস্ত প্রশ্নের সমাধানের জন্য প্রোগ্রামটিতে প্রশ্ন-উত্তর সেশন অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

\* প্রোগ্রামে সমকামী, উভকামী এবং ট্রান্সজেন্ডারদের মতো বিভিন্ন যৌন অভিমুখী ব্যক্তিদের সম্পর্কে বিশদ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

\* শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলির সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য যোগাযোগের বিশদ এবং লিঙ্কগুলি প্রদান করা উচিত যা তাদের যৌন স্বাস্থ্য এবং কার্যকলাপের বিষয়ে নির্দেশিকা প্রদান করে।

\* প্রোগ্রামটিতে প্রজনন অঙ্গ এবং সাধারণ যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে বাস্তব বিবরণ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

প্রোগ্রামটিতে উর্বরতা, যৌন সংক্রামিত রোগ, যৌন অভিমুখীতা, এইচআইভি/এইডস, গর্ভনিরোধ, গর্ভাবস্থা, গর্ভপাত এবং দত্তক নেওয়ার মতো বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

\* স্কুলগুলিতে যৌন শিক্ষার প্রাথমিক ফোকাস হল শিশুকে কিশোরী গর্ভাবস্থা এবং STD-এর মতো যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সচেতন করা।

\* অভিভাবক, শিক্ষক এবং পরামর্শদাতাদের সহযোগিতায় এই ধরনের প্রোগ্রাম পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 2044

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: শিক্ষার্থীদের যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানের সুবিধা কী?

Answer:

স্কুলে যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা কার্যক্রম নিম্নলিখিত উপায়ে শিক্ষার্থীদের উপকৃত করে-

\* এই ধরনের প্রোগ্রাম প্রথম যৌন মিলনের বয়স বিলম্বিত করতে সাহায্য করে।

\* যৌন শিক্ষা শিক্ষার্থীদের অরক্ষিত যৌনতার অসুবিধা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জনে সহায়তা করে এবং নিরাপদ যৌন মিলনে উৎসাহিত করে।

\* যৌন শিক্ষা কার্যক্রমের অংশ হওয়ার পরে একজন ব্যক্তির কম যৌন অংশীদার থাকার একটি উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে।

\* এই ধরনের প্রোগ্রাম যৌন ক্রিয়াকলাপের সময় সুরক্ষা ব্যবহারকে উৎসাহিত করে, যেমন কনডম ব্যবহার।

\* সবশেষে, যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রামগুলি তরুণ শিক্ষার্থীদের অনুসন্ধিৎসু মনের মধ্যে বেশ কিছু প্রশ্নের সমাধান করতে সাহায্য করে এবং এমনকি তাদের সামগ্রিক বিকাশ এবং একাডেমিক বৃদ্ধির উন্নতি করতে পারে।

ID: 2045

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: যৌন শিক্ষায় পরিবারের ভূমিকা কী?

Answer:

শিশুর অল্প বয়সেই যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য পাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ঘরে বসে যৌন শিক্ষা পাওয়ার কিছু গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা হল-

\* বাড়িতে সঠিক ধরনের যৌন শিক্ষা শিশুকে তাদের বন্ধু, এলোমেলো মানুষ বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে বাইরে থেকে ভুল তথ্য সংগ্রহ করার পরিবর্তে তাদের সমস্ত প্রশ্ন পরিষ্কার করতে উৎসাহিত করবে।

\* এটি একটি ভুল ধারণা যে পিতামাতার দ্বারা যৌন শিক্ষা শিশুদের সাথে বিশ্রীতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। বিপরীতে, একই বিষয়ে একটি খোলা আলোচনা শুধুমাত্র পিতামাতা এবং সন্তানের মধ্যে বন্ধনকে শক্তিশালী করবে।

\* প্রতিটি শিশুর যৌনতা এবং যৌন মিলন সম্পর্কে একটি নির্দিষ্ট স্তরের অনুসন্ধিৎসা রয়েছে। বাড়িতে অল্প বয়সে এই বিষয়ে সঠিক তথ্য প্রদান করা অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে সাহায্য করবে এবং ভবিষ্যতে এইচআইভি, এইডস, হারপিস ইত্যাদির মতো যৌন সংক্রামিত রোগ (এসটিডি) হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

\* শিশুকে সাধারণভাবে প্রজনন ব্যবস্থা এবং যৌন স্বাস্থ্য বোঝার জন্য অভিভাবকরা বয়স-উপযুক্ত এবং শিশু-বান্ধব ভাষা ব্যবহার করতে পারেন।

\* সকল পিতামাতার জন্য তাদের সন্তানদেরকে অল্প বয়সে যৌন সম্পর্কে শিক্ষিত করা বাঞ্ছনীয়, যা একটি শিশুর শিক্ষার দিকে প্রথম ধাপ।

ID: 2057

Context: মাসিকের ব্যাথা | -1

Question: মাসিকের সময় তীব্র ব্যথা কেন হয়?

Answer:

তলপেটে ব্যথা মেয়েদের মাসিক অথবা ঋতুস্রাব বা পিরিয়ডের সময় সবচেয়ে বেশি ভোগায়। খুব কম নারীই আছেন যাদের একবারও এই পেট ব্যথা হয়নি। কিন্তু এই ব্যথা কেন হয় তা কি আমরা জানি? আর এই ব্যথা কতটুকু পর্যন্ত হওয়া স্বাভাবিক? চলুন জেনে নেওয়া যাক।

পিরিয়ডের ব্যথা হয় জরায়ুতে সংকোচনের কারণে, পিরিয়ড শুরু হওয়ার ঠিক আগে দিয়ে। তলপেটে ব্যথা হওয়া তাই খুবই স্বাভাবিক। কিন্তু কারো কারো ক্ষেত্রে এই ব্যথা খুব তীব্র হতে পারে। এর পেছনের কারণগুলো চলুন জেনে আসি।

মাসিকে সময় জরায়ুর সংকোচন হয় প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নামক হরমোনের মাধ্যমে। যাদের শরীরে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিনের মাত্রা বেশি তাদের তলপেটে তীব্র ব্যথা হয়।

অন্যদিকে কারো কারো কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়াই এই তীব্র ব্যথা হয়। তবে অনেকের এই গুরুতর পিরিয়ডের ব্যথা কোনো অন্তর্নিহিত অসুস্থতার লক্ষণও হতে পারে।

যেসব অসুস্থতার কারণে তীব্র মাসিকের ব্যথা হয়, সেগুলো হলো:

১। এন্ডোমেট্রিওসিস:

এন্ডোমেট্রিওসিস একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা যেখানে জরায়ুর কোষগুলো জরায়ুর বাইরে বৃদ্ধি পায়। এর সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ হলো কোমর ও তলপেটে ব্যথা (পেলভিক পেইন)। এর সাথে হতে পারে মাসিকে ভারী রক্তক্ষয়, সাত দিনের বেশি পিরিয়ড, দুটো মাসিকের মাঝে রক্তপাত, পেটে ব্যথা, সহবাসের সময় ব্যথা, এবং গর্ভধারণে সমস্যা।

২। পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম (PCOS):

সন্তানধারণে সক্ষম নারীদের প্রতি ১০ জনের মধ্যে ১ জন PCOS নামক হরমোনজনিত ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়। এক্ষেত্রে রোগীদের শরীরে এন্ড্রোজেনের (পুরুষদের হরমোন) উচ্চ মাত্রা এবং অনিয়মিত পিরিয়ড হতে দেখা যায়। মাসিকে ভারী রক্তক্ষয়, সাত দিনের বেশি পিরিয়ড, মুখ এবং শরীরের অতিরিক্ত চুল, ওজন বৃদ্ধি এবং ওজন কমানোর সমস্যা, ব্রণ, চুল পাতলা হওয়া বা চুল পড়া, ত্বকের কালো দাগ বিশেষ করে ঘাড় এবং কুঁচকির অংশে কালো দাগ হলো PCOS-এর লক্ষণ।

৩। ফাইব্রয়েড:

জরায়ুর ভিতরের মায়োমেট্রিয়াম নামক জায়গায় বীজের মতো ছোটো থেকে শুরু করে বৃহদাকার ফাইব্রয়েড তৈরি হতে পারে। লক্ষণ ছাড়াই আপনার এক বা একাধিক ফাইব্রয়েড থাকতে পারে। তবে উপসর্গ দেখা দিলে, সেগুলোর ধরণ এবং তীব্রতা নির্ভর করে ফাইব্রয়েডের সংখ্যা, তাদের আকার এবং অবস্থানের ওপর।

তলপেটে তীব্র ব্যথা ছাড়াও ফাইব্রয়েডের কারণে কোমরে ব্যথা, পিঠ ব্যথা, পা ব্যথা, মাসিকে ভারী রক্তক্ষয়, সাত দিনের বেশি পিরিয়ড ইত্যাদি হতে পারে।

৪। পেলভিক ইনফ্লামেটরি ডিজিজ (পিআইডি):

পিআইডি হলো নারীর প্রজনন অঙ্গে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ। এটি সাধারণত যৌনমিলনে সংক্রমিত রোগ, যেমন ক্ল্যামাইডিয়া বা গনোরিয়া দ্বারা সৃষ্ট হয়। কোমর ব্যথা এই রোগের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ। যৌনমিলনে ব্যথা, যৌনমিলনের সময় বা পরে রক্তপাত, দুর্গন্ধযুক্ত যোনি স্রাব, প্রস্রাব করার সময় জ্বালা পোড়া, জ্বর, মাসিক হওয়ার আগে পরে ছোপ ছোপ রক্ত পড়া–এসবই পিআইডির আরো কিছু লক্ষণ।

৫। সার্ভাইকাল স্টেনোসিস:

সারভাইকাল স্টেনোসিস, যার অর্থ বন্ধ যোনিপথ। এতে আপনার সার্ভিক্স বা যোনিপথ সরু বা সম্পূর্ণভাবে বন্ধ থাকে। যে কেউ সারভাইকাল স্টেনোসিস নিয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারেন কিংবা বয়সের সাথেও এই অবস্থা তৈরি হতে পারে।

এই রোগে আপনার শরীর থেকে ঋতুস্রাবের রক্ত ​​বের হতে বাধাপ্রাপ্ত হতে পারে, যার কারণে মাসিক খুব হালকা বা অনিয়মিত হয়। সারভাইকাল স্টেনোসিসের কারণে প্রজনন সমস্যাও হতে পারে।

৬। অ্যাডেনোমায়োসিস:

অ্যাডেনোমায়োসিসে জরায়ু ফুলে ওঠে। এই ক্ষেত্রে সবসময় উপসর্গ দেখা যায় না। তবে এর কারণে আপনি তীব্র তলপেটে ব্যথা অনুভব করতে পারেন যা ক্রমশ বাড়তে থাকে এবং সেইসাথে মাসিকে অতিরিক্ত রক্তপাত বা দীর্ঘায়ত মাসিক হতে পারে।

৭। জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি (IUD):

IUD হলো একটি ছোটো জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি যা আপনার জরায়ুতে ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন ধরনের IUD পাওয়া যায়, এদের কোনো কোনোটিতে হরমোন থাকে আবার কিছু থাকে হরমোন-মুক্ত। IUD সম্পূর্ণ নিরাপদ, কিন্তু মাঝে মাঝে এটির কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া তৈরি হতে পারে–যার মধ্যে রয়েছে: তীব্র মাসিকের ব্যথা, অনিয়মিত মাসিক এবং মাসিকে অতিরিক্ত রক্তপাত।

আইইউডি ঢোকানোর সময় আপনার জরায়ুতে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করার ঝুঁকিও রয়েছে, যার ফলে পিআইডি হতে পারে আবার কখনো কখনো আইইউডি সরে যেতে পারে। এসব কারণেও কোমর ব্যথা হতে পারে।

নারীদের ক্ষেত্রে “মাসিকের সাথে ব্যথা হবেই, তীব্র হলেও তা সহ্য করে নিতে হবে”–এই মানসিকতা থেকে বের হয়ে আসাটা খুব জরুরি। নারীর প্রজনন স্বাস্থ্য তার নিজের জন্য, তার সন্তান এবং সর্বোপরি তার পরিবারের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই মাসিকের সময় ব্যথা যদি অনেক বেশি হয় এবং তা যদি নিয়মিতই হতে থাকে তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 2058

Context: যৌন শিক্ষা এবং যৌন স্বাস্থ্য | -1

Question: যোনির স্বাস্থ্যের জন্য টিপস কি?

Answer:

আপনার যোনি সুস্থ রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। জরায়ু, যোনিপথ আর যোনি খুবই নাজুক অঙ্গ নারীর দেহে। এর অবস্থা নারীর পুরো শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে। নারীর যৌনাঙ্গে সংক্রমণ হওয়াও খুব সহজ। তাই যোনিপথের যত্ন নিতে এই নিয়মগুলো কাজে আসবে–

১। গোসলের সময় আপনার যোনির বাইরের অংশ পানি দিয়ে পরিষ্কার করুন, মতান্তরে সাবানও ব্যবহার করতে পারেন।

২। যোনিপথে সুগন্ধযুক্ত পণ্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যেমন সুগন্ধযুক্ত প্যাড বা নান্দনিক ভ্যাজাইনাল ক্লিনার।

৩। যোনিতে জ্বালাপোড়া এড়াতে ঢিলেঢালা পোশাক পরুন, আঁটোসাঁটো কাপড়, কুঁচকির এলাকার জন্য অস্বস্তিকর এমন কাপড় পরিহার করুন। ভেজা কাপড় বদলে ফেলুন। যৌনাঙ্গের এলাকা ভেজা রাখবেন না।

৪। আপনি যদি যৌনভাবে সক্রিয় হন তবে নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫। অনিয়মিত যোনি স্রাব বা স্বাভাবিকের থেকে অন্য রঙ এবং অন্য ধরনের স্রাব বের হলে, অবস্থা খারাপ হওয়ার আগে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে যান।

ID: 2059

Context: জরায়ুমুখ ক্যান্সার | -1

Question: সার্ভিক্যাল ক্যান্সার বা জরায়ুমুখ ক্যান্সার কী?

Answer:

২০১৮ সালের International Agency for Research on Cancer (IARC)-এর তথ্যমতে, বাংলাদেশে প্রতি বছর ১২ হাজারের বেশি নারী জরায়ুমুখ ক্যান্সারে আক্রান্ত হন এবং প্রায় সাড়ে ছয় হাজার নারী মারা যান সার্ভিক্যাল ক্যান্সার বা জরায়ুমুখ ক্যান্সারে। প্রতিবছরই এত মৃত্যু হওয়া সত্ত্বেও জরায়ুমুখ ক্যান্সার নিয়ে আমাদের অনেকেরই খুব একটা ধারণা নেই। অথচ একটু সচেতন থাকলে খুব সহজেই জরায়ুমুখ ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব।

সার্ভিক্স হলো জরায়ুর নিচের দিকের অংশ, যা নারী দেহের যোনি এবং জরায়ুকে সংযুক্ত করে। যখন এই জায়গার কোষগুলো অস্বাভাবিকভাবে পরিবর্তন হতে শুরু করে তখন ব্যাপারটি ক্যান্সারে রূপ নেয়। অনেক সময় ক্যান্সার সার্ভিক্স থেকে শুরু হয়ে পরবর্তীতে ফুসফুস, যকৃত, মূত্রথলি, যোনি, পায়ুপথেও ছড়িয়ে যেতে থাকে।

জরায়ুমুখ ক্যান্সার হয় এক ধরনের ভাইরাসের আক্রমণে, যার নাম “হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস”। আর এটি ছড়ায় ওই ভাইরাস আছে এমন কারো সাথে যৌনমিলন হলে। যৌনমিলনের সময় পুরুষের কাছ থেকে নারীদেহে এই ভাইরাস ঢুকে যায়। ভাইরাসটি ঢোকার সাথে সাথেই ক্যান্সার হয় না, ক্যান্সার হতে বেশ কয়েক বছরও লাগতে পারে। যখন নারীর শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় তখনই এই ভাইরাসটি ক্যান্সার রোগের সৃষ্টি করে।

জরায়ু মুখের ক্যান্সারের মূল অসুবিধাটি হলো এটি শেষ পর্যায়ে গেলেই শুধুমাত্র ব্যথা দেখা দেয়। এর আগপর্যন্ত এর লক্ষণগুলোকে অনেকেই মাসিকের মেয়েলি সমস্যা বলে মনে করেন। ক্যান্সার যখন একেবারে শেষ পর্যায়ে চলে যায়, তখন রোগটা অনেক দূর ছড়িয়ে যায়।

প্রাথমিকভাবে কোনো ব্যথা থাকে না দেখেই আমাদের দেশের নারীরা হাসপাতালে আসেন না। এমনকি যখন হয়, হওয়ার পরেও তারা অপেক্ষা করে। দেখা যায় দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব যাচ্ছে কিন্তু লজ্জায় সে কাউকে বলছে না। স্বামীর সাথে মেলামেশায় রক্ত যাচ্ছে সেটিও সে বলছে না। ফলে যখন হাসপাতালে আসে তখন অনেকে দেরি হয়ে যায়।

অথচ এতদূর পর্যন্ত এটি গড়ানোরই কথা নয়। কারণ অন্য ধরনের ক্যান্সারের তুলনায় জরায়ুমুখের ক্যান্সার সবচাইতে সহজে নির্ণয় করা যায়।

এমনকি হওয়ার আগেই খুব সহজ একটি পরীক্ষায় ধরা যায় ক্যান্সার হওয়ার আগের অবস্থা আছে কি না। এই পরীক্ষাকে বলে ভায়া টেস্ট। যৌন সম্পর্কে আছেন, এমন নারীরা ভায়া টেস্ট করিয়ে নিলেই জানতে পারবেন, তার জরায়ুমুখ ক্যান্সার হওয়ার আগের অবস্থায় অছে কি না।এছাড়া নিয়মিত ভায়া টেস্ট করালে ক্যান্সার হবার আগেই তা নির্ণয় করা সম্ভব–এমনকি যদি কারো জরায়ুমুখ ক্যান্সার হয়–প্রাথমিক অবস্থায় কিছু কিছু ক্ষেত্রে চিকিৎসা করলে তা ভালো হয়ে যায়।

জরায়ু মুখের ক্যান্সার নির্ণয়ের পরীক্ষার প্রাথমিক ধাপ, অর্থাৎ ভায়া টেস্ট করানোটা অত্যন্ত সহজ। কোনো ব্যথা লাগে না। সময়ও লাগে মাত্র এক মিনিট। যেসব নারীর বয়স ৩০ থেকে ৬০-এর মধ্যে তাদের প্রতি ৫ বছর পরপর ভায়া টেস্ট করানো দরকার।

৩৫ থেকে ৪৪ বছর বয়সি নারীরা সবচেয়ে বেশি সার্ভিইক্যাল ক্যান্সারে আক্রান্ত হন।

যারা ঝুঁকিতে আছেন:

\* ১৬ বছর বয়স হওয়ার আগেই যৌনসংগমের অভিজ্ঞতা থাকলে কিংবা পিরিয়ড শুরুর ১ বছরের মধ্যেই যৌন সঙ্গম শুরু করে থাকলে।

\* স্বামী বা যৌন সঙ্গীর শরীরে ভাইরাসটি থাকলে।

\* অনেকজন যৌনসঙ্গী থেকে থাকলে।

\* জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য দীর্ঘদিন, বিশেষত ৫ বছরের বেশি সময় ধরে বড়ি সেবন করে থাকলে।

\* ধূমপানের অভ্যাস আছে যাদের।

\* শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার ঘাটতি থাকলে।

\* যৌনসংগমের মাধ্যমে ছড়ায় এমন কোনো রোগ থেকে থাকলে। যেমন–এইডস, সিফিলিস, গনোরিয়া, ইত্যাদি।

লক্ষণসমূহ:

\* যৌনসংগমের সময় ব্যথার অনুভূতি।

\* অস্বাভাবিকভাবে যোনিদেশ থেকে রক্তপাত হলে। যেমন–যৌনসংগম পরবর্তী সময়ে, দুটি পিরিয়ডের মধ্যবর্তী সময়ে,পিরিয়ড বা রজঃশ্রাব বন্ধ হবার পরে, শ্রোণিদেশের কোনো পরীক্ষার পরে।

\* যোনিদেশ থেকে অস্বাভাবিকভাবে কোনো পদার্থ বের হতে থাকলে।

ক্যান্সার ছড়িয়ে যেতে থাকলে যে সমস্ত লক্ষণ দেখা যায়–

\* শ্রোণিদেশে ব্যথা।

\* প্রস্রাবে সমস্যা।

\* পা ফুলে যেতে থাকা।

\* কিডনি ফেইলিউর।

\* হাড়ে ব্যথা হওয়া।

\* ওজন কমতে থাকা এবং ক্ষুধামান্দ্য।

\* দুর্বলতা অনুভব করা।

কখন একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন?

\* রজঃনিবৃতির পরেও রক্তপাত হওয়া কোনো স্বাভাবিক ঘটনা নয়। এমনটি ঘটলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত

\* রক্তপাত হলে কিংবা দুটি পিরিয়ডের মাঝে প্রায়ই রক্তপাত হলে আপনার চিকিৎসককে জানান।

বাংলাদেশের সকল মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সরকারি জেলা সদর হাসপাতাল, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, এমনকি নির্বাচিত কিছু উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে, এনজিও ক্লিনিকগুলোতে জরায়ুমুখ ক্যান্সারের পূর্বাবস্থা বোঝার এই ভায়া টেস্ট বিনামূল্যে করা হয়।তাই অবহেলা বা সংকোচ না করে নিজের ও আপনার পরিবারের প্রতি ৫ বছর পরপর নিয়মিত জরায়ুমুখ ক্যান্সারের প্রাথমিক পরীক্ষা অর্থাৎ ভায়া টেস্ট করুন। জরায়ুমুখ ক্যান্সার থেকে নিরাপদ থাকুন।এছাড়া জরায়ুমুখ ক্যান্সারই একমাত্র ক্যান্সার যার টিকা আছে। মাসিক শুরুর পরপরই এবং যৌন সম্পর্ক শুরু কিংবা বিয়ের আগে টিকা নিলে এই ক্যান্সার থেকে নিরাপদ থাকা সম্ভব।

ID: 2060

Context: আর্লি মেনোপজ | -1

Question: সময়ের আগেই মেনোপজ বা আর্লি মেনোপজ কী?

Answer:

পিরিয়ড বন্ধ হওয়ার বয়সে পৌঁছানোর আগেই মেনোপজকে বলে আর্লি মেনোপজ। সব নারীর জীবনে মেনোপজ বা ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া নিয়মমাফিক নাও আসতে পারে। সাধারণত ৪৫ বছর বয়সের আগে, আনুমানিক ৪০ বছরের দিকে আর্লি মেনোপজ হয়। আপনার ডিম্বাশয়ের ক্ষতি করে বা ইস্ট্রোজেন উৎপাদন বন্ধ করে এমন যে-কোনো কিছু প্রাথমিক মেনোপজের কারণ হতে পারে।

আর্লি মেনোপজের লক্ষণগুলো কী কী?

–খুব বেশি পরিমাণে রক্ত যাওয়া

–পিরিয়ড ছাড়াই কাপড়ে ছোপ ছোপ রক্ত

–পিরিয়ড এক সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হওয়া

–দুটি পিরিয়ডের মধ্যে দীর্ঘ সময় বিরতি

এছাড়াও, মেনোপজের অন্যান্য সাধারণ লক্ষণ যেমন মেজাজ পরিবর্তন, যৌন আকাঙ্ক্ষায় পরিবর্তন, যোনিতে শুষ্কতা, ঘুমের সমস্যা, হঠাৎ গরম লাগা, রাতের ঘাম, প্রস্রাবের নিয়ন্ত্রণ হারানোর মতো আরো বেশ কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে।এই লক্ষণগুলো দেখা দিলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা প্রয়োজন।

আর্লি মেনোপজ অন্যান্য রোগের ঝুকি তৈরি করে কি?

স্বাভাবিক সময়ের দশ বছর আগে যদি মেনোপজ শুরু হয় তবে সেটি অবশ্যই চিন্তার বিষয়। এটি অকাল বন্ধ্যাত্বের কারণ হতে পারে।এই প্রক্রিয়ায় যেহেতু ইস্ট্রোজেন হরমোনটি কমে যায়, ফলে শরীরে নানাবিধ সমস্যা দানা বাঁধে এবং সেগুলো বাড়তে থাকে। তার মধ্যে রয়েছে:

১। অপ্রয়োজনীয় কোলেস্টরল বেড়ে যাওয়া

২। হৃদরোগ

৩। হাড় ক্ষয় এবং অস্টিওপরোসিস

৪। বিষণ্ণতা

৫। ডিমেনশিয়া

৬। অকাল মৃত্যু

এরকম নানা জটিলতা এড়াতে নারীর শরীর এবং বিশেষ করে আমাদের মায়েদের-মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি লক্ষ রাখা প্রয়োজন।

মনে রাখবেন, মেনোপজের পর আপনি স্রেফ প্রজননক্ষমতা হারাবেন–তার মানে জীবনের গতি স্তব্ধ হয়ে যাওয়া নয় কিন্তু! তাই নিজের খেয়াল রাখুন, পেটে, কোমরে চর্বি জমতে দেবেন না, এতে অন্য নানা জটিলতা এড়ানো সম্ভব।

ID: 2061

Context: মেনোপজ | -1

Question: মেনোপজ কী?

Answer:

মাসিক বা ঋতুস্রাব নারী দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। একটা নির্দিষ্ট বয়সের (৪৫ থেকে ৫৫ বছর) পর ঋতুচক্র স্থায়ীভাবে বন্ধ হয়ে যায়। একেই মেনোপজ বলে। যদি কারো ১২ মাসের বেশি সময় ধরে ঋতুস্রাব /মাসিক বন্ধ থাকে তাহলেই ধরে নিতে হবে এটি মেনোপজ।

মেনোপজে নারীর ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বকোষ উৎপাদন বন্ধ হয়ে যায়। এ সময় নারীদেহে বিভিন্ন প্রজননের হরমোন কমে যায় এবং তার নানানরকমের প্রভাব পড়ে নারীদের শরীরে।

প্রতিটি নারীর মেনোপজের অভিজ্ঞতা আলাদা। তবে এর লক্ষণগুলো গুরুতর হতে পারে যদি মেনোপজ হঠাৎ বা অল্প সময়ের মধ্যে ঘটে। ক্যান্সার, হিস্টেরেক্টমি (জরায়ু ফেলে দেওয়ার অপারেশন), ধূমপানের ইতিহাস ডিম্বাশয়ের জন্য ক্ষতিকর যার ফলে, লক্ষণগুলোর তীব্রতা এবং সময়কাল বৃদ্ধি করে।

মেনোপজের সময় নারীর পরিবর্তনগুলো একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকম এবং সব লক্ষণ সবার প্রকাশ নাও পেতে পারে। লক্ষণগুলো হলো:

– যৌন অনুভূতি বা ইচ্ছা না হওয়া

– যোনিপথ শুষ্ক হয়ে যাওয়া

– প্রস্রাবে নিয়ন্ত্রণ না থাকা

– প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া এবং মূত্রনালির সংক্রমণ (ইউটিআই)

– ঘুমের সমস্যা হওয়া

– মাথাব্যথা

– হঠাৎ গরম লাগা

– রাতে ঘাম হওয়া

– ত্বক, মুখ এবং চোখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া

– কালশিটে বা কোমল স্তন

– বুক ধড়ফড়ানি

– পেশি ভর হ্রাস

– হাড়ের ভর হ্রাস

– গিরায় গিরায় ব্যথা বা শক্ত হয়ে যাওয়া

– চুল পাতলা হওয়া

– মুখ, ঘাড়, বুক এবং পিঠের ওপরের অংশে চুল বৃদ্ধি পাওয়া

– বিষণ্ণতা

– উদ্বেগ

– মেজাজি হয়ে যাওয়া

– মনোনিবেশ করতে অসুবিধা

– কিছু মনে না থাকা বা স্মৃতি সমস্যা

বেশিরভাগ নারীদের ক্ষেত্রে জীবনের সর্বশেষ মাসিকের প্রায় চার বছর আগে থেকেই মেনোপজের লক্ষণগুলো শুরু হয়। একজন নারীর শেষ মাসিকের প্রায় চার বছর পর পর্যন্ত লক্ষণগুলো প্রায়ই চলতে থাকে।

আমাদের দেশে মেনোপজকে খুব একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বলে ভাবা হয় না। যেটি একটি ভুল ধারণা। এটি নারীদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এবং এসময় নারী শরীরে অনেক জটিলতাও দেখা দিতে পারে। তাই লজ্জা ভেঙে, নিজের এবং পরিবারের খাতিরেই এসব লক্ষণ দেখা গেলে গাইনি ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ID: 2062

Context: প্রস্রাবের রাস্তার চুলকানি | -1

Question: প্রস্রাবের রাস্তার চুলকানি থেকে মুক্তি পাবো কী করে?

Answer:

প্রস্রাবের রাস্তার চুলকানি, ফুসকুড়ি নারীদের জন্য খুবই অস্বস্তিকর। তবে এর থেকে নিরাময় পাওয়া খুব সহজ।

প্রথমত, সবাইকে পরিষ্কার পরিচ্ছনতা মেনে চলতে হবে। সবসময় পরিষ্কার থাকলেই যোনিতে জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। অন্যের কাপড়-চোপড়, এবং বিশেষত তোয়ালে ব্যবহার না করাই শ্রেয়।

এ ছাড়াও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। যেসব খাবারে চুলকানি বা এলার্জি হয় এমন খাবার বাদ দিতে হবে।

যোনির ফুসকুড়ি মোকাবিলায় হাত দিয়ে না চুলকানো খুবই জরুরি। চুলকানোর ফলে ফুসকুড়ি বাড়ে।এছাড়াও ফুসকুড়ি নিয়ন্ত্রণে ঘরে বসে এই পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন:

১। সাবান, ডিটারজেন্ট, ট্যালকম পাউডার এবং ত্বকের ক্রিমের মতো জিনিস যেগুলোতে আপনার ত্বকে জ্বালাপোড়া হয়, সেগুলো ব্যবহার বাদ দিন।

২। ঢিলেঢালা পোশাক এবং সুতির অন্তর্বাস পরুন। সিন্থেটিক সামগ্রী এড়িয়ে চলুন।

৩। ভ্যাজাইনা স্প্রে ব্যবহার করবেন না (যদি না আপনার ডাক্তার এটি সুপারিশ করেন)।

৪। যোনি এলাকার শুষ্কতা রোধ করতে সুগন্ধমুক্ত ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

৫। চুলকানি কমাতে কাপড় দিয়ে চাপ দিতে পারেন।

৬। আপনার যদি অ্যান্টিবায়োটিক চলে তবে সাথে সাথে প্রোবায়োটিক নিতে পারেন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী।

৭। মলত্যাগের পরে সামনে থেকে পিছনে পরিষ্কার করুন। মলদ্বার থেকে প্রস্রাবের রাস্তার দিকে মুছবেন না।

৮। সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার করুন।

ফুসকুড়ির কারণের ওপর নির্ভর করে চিকিৎসা পরিবর্তিত হয়। এই ঘরোয়া প্রতিকারগুলোও উপসর্গগুলো উপশম করতে পারে। আপনার যদি আগে কখনও ফুসকুড়ি বা চুলকানি না হয়ে থাকে তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে ওষুধ গ্রহণ করা ভালো।

ID: 2068

Context: নারীদেহে পুরুষ হরমোন | -1

Question: নারীদেহে পুরুষ হরমোন বেশি হলে কিসব সমস্যা হয়ে থাকে?

Answer:

নারীদেহে এন্ড্রোজেনের বা পুরুষ যৌন হরমোন আধিক্যের কারণে যে সমস্যা দেখা দেয় সেটিকে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম বলা হয়ে থাকে। বালিকা ও নারীদের প্রজননক্ষম সময়ে এই সমস্যা বেশি দেখা দেয়। বাংলাদেশে এ রোগের হার ২৫ শতাংশের কাছাকাছি হবে বলে ধরে নেওয়া হয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের প্রভাবে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে থাকে। যেমন- ক. অনিয়মিত মাসিক খ. অতিরিক্ত রক্তস্রাব গ. মুখে ও শরীরে অত্যধিক লোম (পুরুষালি) ঘ. ব্রণ মুখে ও শরীরের অন্যান্য অংশে।

আরও কিছু শারীরিক সমস্যা থাকতে পারে- তলপেটে ব্যথা, মকমলের মতো কালো ত্বক (ঘাড়, বগল ইত্যাদি জায়গায়), বন্ধ্যত্ব। রোগীদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এদের অনেকেই দৈহিক স্থূ’লতায় আক্রান্ত হয়, নাকডাকা ও ঘুমের সময় হঠাৎ করে শ্বাস বন্ধ হওয়া, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া, মানসিক ভারসাম্যহীনতা ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

জিনগত ত্রুটি আছে এমন কিশোরীর দৈহিক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, খুব কম শারীরিক শ্রম সম্পাদন করা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাবার খাওয়া ইত্যাদি এ রোগের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়। পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে ডিম্বাশয় অতিরিক্ত পরিমাণে টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করতে উদ্দীপ্ত হয়।

যার পেছনে পিটুইটারি গ্রন্থির অতিরিক্ত এলএইচ (LH) নিঃস্বরণ ও দেহে ইনসুলিন রেজিস্ট্রেন্সের উপস্থিতিই কারণ।পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম নাম হওয়ার প্রধান কারণ হল ডিম্বাশয়ে বিভিন্ন বয়সি, বিভিন্ন আকারের, বিভিন্ন সংখ্যার সিস্ট থাকবে।

রোগ শনাক্তকরণ

নিম্নলিখিত ক্রাইটেরিয়ার যে কোনো দুটির উপস্থিতি আবশ্যক-

\* নারীদেহে অতিরিক্ত এন্ড্রোজেন হরমোন উপস্থিতি।

\* অনিয়মিত ঋতুস্রাব।

\* ডিম্বাশয়ে সিস্ট।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

\* সিরাম টেস্টোস্টেরন, এফএসএইচ।

\* পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম।

\* ওজিটিটি।

চিকিৎসা

জীবনযাত্রা ব্যবস্থাপনা :

\* চিকিৎসার শুরুতেই খাদ্য ব্যবস্থাপনার দিকে নজর দিতে হবে। রোগীর দৈহিক ওজন কাংখিত মাত্রায় পৌঁছতে সাহায্য করবে, বিপাকীয় প্রক্রিয়ার উন্নতি ঘটাবে যাতে করে ইনসুলিন রেজিস্ট্রেন্স কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। আদর্শ জীবনযাপন ব্যবস্থাপনা রোগীর হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

\* এ রোগীদের খাদ্য তালিকায় শর্করার আধিক্য কম থাকবে, শাকসবজি (আলু বাদে), রঙিন ফল-মূল ও আমিষজাতীয় খাদ্য প্রাধান্য পাবে।

\* দৈহিক ওজন বা বিএমআই বিবেচনায় রেখে শারীরিক শ্রমের ব্যবস্থা করতে হবে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীদের অধিকাংশই এ সমস্যার শারীরিক লক্ষণগুলো খুব দ্রুত বুঝতে পারেন না। কেউ কেউ লক্ষণগুলো বুঝতে পারলেও সংকোচ বোধের কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে দেরি করেন। যেহেতু রোগটির ব্যাপকতা ও সুদূরপ্রসারী স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে, তাই প্রজননক্ষম বয়সের সব নারীকে তার এ সমস্যা আছে কিনা জানার জন্য হরমোন বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

ID: 2069

Context: স্তন ক্যানসার | -1

Question: স্তন ক্যানসার এর লক্ষণগুলো কী কী ?

Answer:

স্তন ক্যানসারের নানা ধরনের লক্ষণ রয়েছে। স্তন কিংবা বগলে চাকা অনুভব করা, স্তনের কোথাও ব্যথা অনুভবসহ বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দেয়। নারীরা স্তন ক্যানসারে আক্রান্ত হন সবচেয়ে বেশি। এ জন্য এ ক্ষেত্রে তাদের সচেতনতা বেশি প্রয়োজন।

সচেতন থাকলে স্তন ক্যানসার থেকে বাঁচা যায়। আক্রান্ত হওয়ার পরও ঠিকমতো চিকিৎসা নিলে এ রোগ থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

বয়স ৪০ বছরের বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শে বছরে একবার অন্তত সব নারীকে ম্যামোগ্রাম করাতে হবে। রুটিন পরীক্ষা তো করাতেই হবে।

পরিবারের যদি কারও আগে থেকে স্তন ক্যানসারের ইতিহাস থেকে থাকে তা হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ মতো বিভিন্ন টেস্ট করে নিতে হবে।

স্তন ক্যানসার কেন হয়?

\*প্রথমত অজানা কারণে

\*দ্বিতীয়ত ৩৫ বছর বয়সে প্রথম সন্তান নিলে তাদের মধ্যে স্তন ক্যানসার হওয়ার প্রবণতা বেশি লক্ষ্য করা যায়।

\*তৃতীয়ত জন্মবিরতিকরণ পিল টানা পাঁচ থেকে ছয় বছর খেয়ে থাকলে।

\*যারা কখনো বাচ্চাকে বুকের দুধ পান করাননি, তাদের ক্ষেত্রে হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

কীভাবে বুঝবেন?

স্তনের মধ্যে চাকা অনুভব করা। কখনো ব্যথা থাকতে পারে, আবার নাও থাকতে পারে।

স্তনের ত্বক যদি কুঁচকে যায় কমলালেবুর মতো।

প্রথমত দায়ী আমাদের জীবনযাত্রার পরিবর্তন। আজকাল জাঙ্কফুড খাবারে মানুষ অভ্যস্ত হয়ে গেছে শারীরিক পরিশ্রম না করার কারণে অতিরিক্ত স্থূলতায় ভুগছে অতিরিক্ত স্থূলতা breast Cancer-এর অন্যতম প্রধান কারণ।

ID: 2070

Context: নারীর মুখা গহ্বরে পরিবর্তন | -1

Question: কি কারণে নারীর মুখা গহ্বরে পরিবর্তন আসে?

Answer:

বয়সের সঙ্গে নারীদের জীবদ্দশায় শরীরের স্বাভাবিক হরমোনের তারতম্যের কারণে মুখগহ্বরে বেশ কিছু স্বল্প মেয়াদি পরিবর্তন আসে। সঠিক পরিচর্যার অভাবে এখান থেকে বড় ধরনের জটিলতার আশঙ্কাও রয়ে যায়। যেমন-

\* বয়ঃসন্ধিকাল

ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের আধিক্যের কারণে মাড়িতে স্বাভাবিকের তুলনায় রক্ত প্রবাহ বেশি থাকে, ফলে সামান্য কিছুতেই মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ার প্রবণতা থাকে, মাড়ি ফুলে যেতে পারে, মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে, ডেন্টাল ক্যারিজের প্রবণতাও বাড়তে পারে।

\* মেনস্ট্রুয়েশন পিরিয়ড

পিরিয়ডের সময়ে রক্তে প্রোজেস্টেরন হরমোনের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ফলে মাড়ি উজ্জ্বল দেখায় ও ফুলে যায়, মাড়িতে ব্যথাসহ ছোট এপথাস আলসারসহ কিছু ঘা বা ক্ষত হতে পারে, লালা গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে। মাসিকের ২ থেকে ৩ দিন আগে উপসর্গগুলো শুরু হলেও কয়েকদিনে ভালো হয়ে ওঠে।

\* জন্মনিয়ন্ত্রক ওষুধ সেবন

প্রোজেস্টেরন সম্পর্কীয় ওষুধে মাড়িতে নানা ধরনের প্রদাহ দেখা দিতে পারে, বিশেষ করে ওষুধ নেওয়ার প্রথম কয়েক মাস। ইস্ট্রোজেন সম্পর্কীয় ওষুধ শরীরে প্রাকৃতিক ইস্ট্রোজেন কমিয়ে কৃত্রিম ইস্ট্রোজেন বাড়িয়ে দেয়, ফলে মুখের একমাত্র নড়াচড়াক্ষম জয়েন্ট, টেম্পেরোম্যান্ডিবুলার জয়েন্টে নানা সমস্যার কারণে মুখ খুলতে, খাবার চর্বণে এমনকি মুখ নাড়াচাড়া করতে কষ্ট হতে পারে।

\* গর্ভকাল

গর্ভাবস্থায় হরমোনের ব্যাপক তারতম্য ঘটে, স্পর্শকাতর এ সময়ে প্রোজেস্টেরনের মাত্রা বেড়ে যাওয়াতে মুখের মধ্যকার জীবাণু সক্রিয় হয়ে ওঠে। গর্ভাবস্থার ২ থেকে ৮ মাসের মধ্যে দাঁতে গর্ত, দাঁত শিন শিন করা, মাড়ি ফুলে রক্ত পড়া খুব সাধারণ। মুখ পরিষ্কারে অনিহা বা বমি বমি ভাবের জন্য মুখগহ্বর রোগের অভয়ারণ্য হয়ে ওঠে। অন্যদিকে মুখের রোগ থেকে অপরণীত গর্ভপাত ও গর্ভের শিশুর মানসিক ও শারীরিক জটিলতা হতে পারে। প্রথম ও শেষ তিন মাস চিকিৎসা গ্রহণেও সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন জরুরি।

\* মেনোপজকাল

নারীদের মেনোপজে মুখে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা খুব সাধারণ। এর সঙ্গে যোগবাঁধে অন্যরোগ। মুখের স্বাদ কমে যাওয়া, মুখে জ্বালা পোড়া করা, অল্পতে ঝাঁল অনুভূতি, ঠান্ডা বা গরম খাবারে অতিসংবেদনশীলতা, মুখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া থেকে শুরু করে নানা পরিবর্তন হতে পারে। এসময়ে ক্যারিজ বা দাঁতক্ষয়, মাড়ি রোগ, চোয়ালের হাড় ক্ষয় থেকে নানা রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটতে পারে।

করণীয়?

\* প্রত্যেকদিন নিয়ম মেনে সকালে নাশতার পর ও রাতে ঘুমানোর আগে নরম টুথ ব্রাশ ও ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দাঁতের পাঁচটি পৃষ্ঠ পরিষ্কার, বিশেষ প্রয়োজনে জীবাণু ধ্বংসকারক মাউথ ওয়াশ ব্যবহার।

\* দুই দাঁতের মধ্যবর্তী স্থানে ডেন্টাল ফ্লস দিয়ে পরিষ্কার।

\* সমস্যা বা উপসর্গ না হলেও ছয়মাস পর পর অনুমোদিত ডেন্টাল চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া, যাতে রোগের প্রদুর্ভাব শুরুতেই ধরা পড়ে।

\* স্বাস্থ্যবান্ধব খাবার গ্রহণ।

\* গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে মুখ পরিষ্কার।

\* মেনোপোজে গাইনি চিকিৎসকের পরামর্শে হরমোন থেরাপি

ID: 2071

Context: নারীর প্রজননক্ষমতার সময়সীমা | -1

Question: বয়স ৩০ পেরোলে নারীর প্রজননক্ষমতা কি কমে যায়?

Answer:

সন্তান নেওয়ার সিদ্ধান্তটা নারী ও তার সঙ্গীর। তবে সময়মতো সন্তান না নিলে পরবর্তী সময়ে অনেক জটিলতা দেখা দেয়।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের শরীরে প্রতিদিন প্রায় ৩০ কোটি শুক্রাণু তৈরি হয়। একটি মেয়েশিশু জন্মের সময়ে নির্দিষ্টসংখ্যক ডিম্বাণুগুলো নিয়ে জন্মে। প্রতি মাসের মাসিক চক্রে একটি করে ডিম্বাণু পরিপক্ব হয়, এর সঙ্গে আরও কিছু ডিম্বাণু এই প্রক্রিয়ায় পরিপক্ব হওয়ার আগেই নষ্ট হয়ে যায়। ফলে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ডিম্বাণুর সংখ্যা কমতে থাকে।

জন্মের পর নারীদের শরীরে নতুন কোনো ডিম্বাণু তৈরি হয় না। তাই বয়স বেড়ে চলার সঙ্গে সঙ্গে প্রজনন ক্ষমতা কমতে থাকে। একটি মেয়েশিশুর জন্মের সময় প্রথম দিকে ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণু পরিমাণ থাকে ১০ থেকে ২০ লাখ। ধীরে ধীরে সেই শিশু প্রাপ্তবয়স্ক হয় বা মাসিকের সময় হয়, তখন মেয়েদের ডিম্বাণুর পরিমাণ হয় ৪০ হাজার।

মেয়েরা এখন নিজের ক্যারিয়ারের জন্য কিছুটা দেরিতে বিয়ে করছে। তবে প্রথম সন্তানটি ২৫ বছর বয়সের আগে নিলে ভালো। ৩০ বছর পেরিয়ে গেলে প্রজননক্ষমতা প্রায় ৫০ শতাংশ কমে যায়। ৩৫ বছর পর ডিম্বাণুর সংখ্যা কমে যায় বেশি।

যদি মায়ের বয়স বেশি হয়ে যায়। যদি প্রথম সন্তান জন্মদান করে ৩২-এ পড়ে, তা হলে জন্মগত ত্রুটিযুক্ত এবং ডাউন সিনড্রোম বেশি হয়।৩২ বছর বয়স থেকেই উর্বরতা কমতে শুরু করে। ৩৭ বছর বয়সে গিয়ে তা আরও কমতে শুরু করে।বেশি বয়সে গর্ভধারণের কারণে উচ্চরক্তচাপ ও গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের মতো ঝুঁকি বাড়তে শুরু করে।৪০ বছরের বেশি বয়স্কদের গর্ভপাতের ঝুঁকি বেশি থাকে। নানা ধরনের জটিলতা তখন তৈরি হয়।

ID: 2072

Context: বয়ঃসন্ধিকালে কিশরিদের যত্ন | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের বিশেষ যত্ন কি?

Answer:

কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালে শরীর ও মনে নানা ধরনের পরিবর্তন ঘটে। এ সময় চিন্তা-চেতনার সঙ্গে সঙ্গে শারীরিকভাবে মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে থাকে তারা।

এটি মূলত কৈশোর ও যৌবনের একটা মধ্যবর্তী পর্যায়ে হয়ে থাকে। ১০-১৩ বছরের মধ্যে যে কোনো সময় মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয়।এ সময়ে নিজের জীবন পছন্দ-অপছন্দ, দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে ওঠে। এ সময় কিশোরীরা স্বাধীনভাবে কিছু ভাবতে শুরু করে সিদ্ধান্ত নিতে শুরু করে।

হরমোনের প্রভাবে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন দেখা যায় শরীরে। কখনো রাগ করে কখনো আবার খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করে দেয়, কখনো আবার খুব বেশি খায়, ঠাণ্ডা মেজাজে থাকে।

ওই সময়টাতে বাবা-মায়ের বা অভিভাবককে বিশেষ ভূমিকা পালন করতে হয়। কারণ তাদের আচার-আচরণ অনেক ধরনের পরিবর্তন দেখা যায়।

তাদের বিশ্বাসের জায়গাটা এ সময় সবার আগে অর্জন করতে হবে। তার পর বুঝিয়ে ধীরে ধীরে বলতে হবে। তাদের ওপর হাত তোলা কিংবা খারাপ আচরণ করা যাবে না।

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের প্রজনন ক্ষমতা বিকাশ হয়। তাই অবশ্যই কীভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হয়, এটি যেমন স্কুলের দায়িত্ব, সেই রকম বাবা-মায়েরও দায়িত্ব।

বয়ঃসন্ধিকালীন সবার আগে কিশোরীদের শেখাতে হবে কীভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হয়। কারণ হাইজিন মেইনটেইন না করলে মারাত্মক সংক্রমণ দেখা দেয় শরীরে।

এছাড়া মাসিক চক্র ব্যবস্থাপনা সময় খুবই জরুরি বিষয়। কারণ মাসিকের সময় ন্যাপকিন প্যাড বা কাপড় ব্যবহার করে অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। স্যানিটারি ন্যাপকিন ওয়ান টাইম ব্যবহার করতে হয়। প্রতি ৬ ঘণ্টা পর পর পরিবর্তন করতে হয়।

কাপড় ব্যবহার করলে অবশ্য ভালোমতো পরিষ্কার করে শুকনা কাপড় ব্যবহার করতে হবে। যদি ঠিকমতো এই ব্যবস্থাপনাগুলো না করা হয়, তা হলে বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ হতে পারে। এ সংক্রমণের ফলে মেয়েদের জরায়ু, ফেলোপিয়ান টিউব ব্লকসহ নানাবিধ জটিলতা তৈরি করে প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

এই সময়ে বেশি বেশি পুষ্টিকর খাবার, সমৃদ্ধ খাবার ভিটামিন সি জাতীয় খাবার খেতে হবে।কৈশোর বয়সটা শরীর গঠনের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময সুষম খাবার ও সঙ্গে এক্সারসাইজ এবং নিয়মমতো ৭ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমানো দরকার।

ID: 2073

Context: গর্ভবতীর লক্ষন | -1

Question: যে কারনে গর্ভবতী না হয়েও নিজেকে গর্ভবতী মনে করেন নারীরা?

Answer:

গর্ভ নয়, অথচ নিজেকে গর্ভবতী মনে করা। এ রকম ঘটনার মুখোমুখি বেশ কয়েকবার হতে হয়েছে। মাসিক বন্ধ অনেক কারণেই হয়ে থাকে, তার মধ্যে প্রেগন্যান্সি অন্যতম কারণ।

কোনো কোনো নারীদের হরমোনের তারতম্যের কারণে মাসিক বন্ধ হয়ে থাকে। তখন কেউ কেউ নিজেকে গর্ভবতী মনে করেন এবং মানসিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। আর এই কারণে অনেকের গর্ভের লক্ষণগুলো যেমন বমির ভাব হয়ে থাকে, এমনকি অনেকে বমিও করে থাকেন।

ধীরে ধীরে পেট বড় হতে থাকে, বিশেষ করে ওজন যাদের বেশি। অনেকে বাচ্চার নড়াচড়াও বুঝেন বলে জানান। এসবই ঘটে মানসিক পরিবর্তনের জন্য। তাদের পেটে হাত দিয়ে আমরা সহজে জরায়ু শনাক্ত করতে পারি না। তাদের হিসাবে ১০ মাস হয়ে গেলে অনেকে ব্যথাও অনুভব করে থাকেন।

আজকাল হাতের নাগালে আলট্রাসনোগ্রাফি করার সুযোগ থাকায় অতি সহজেই আমরা বলতে পারি যে তিনি গর্ভবতী নন।

ID: 2075

Context: নারী-পুরুষের বন্ধ্যত্ব | -1

Question: নারী-পুরুষের বন্ধ্যত্ব কেন হয়, প্রতিরোধ কি?

Answer:

কোনো ধরনের জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ছাড়া স্বামী-স্ত্রী যদি পূর্ণ এক বছর একসঙ্গে বসবাসের পরও সন্তান ধারণে ব্যর্থ হন, তাকে বন্ধ্যত্ব (ইনফার্টিলিটি) বলা হয়।

বন্ধ্যত্ব দুই ধরনের।

\* প্রাইমারি— যাদের কখনো সন্তান হয়নি।

\* সেকেন্ডারি— যাদের আগে গর্ভধারণ হয়েছে, কিন্তু পরে আর হচ্ছে না।

কারণ?

\* হরমোনের কারণেও বন্ধ্যত্ব হতে পারে। যেমন থাইরয়েডের সমস্যা যৌনবাহিত রোগের জন্য মেয়েদের প্রজননের ক্ষতি হয়।

\* ওভারিয়ান চকোলেট সিস্ট, এন্ডোমেট্রিওসিসের কারণেও হতে পারে।

\* বয়স, মানসিক চাপ, খাদ্যাভ্যাস, পরিবেশগত প্রভাব, ক্যানসারসহ নানা কারণে ডিম্বাণুর সংখ্যা আশঙ্কাজনক হারে কমে যাওয়া—এসব কারণেও বন্ধ্যত্ব হতে পারে।

লক্ষণ?

\* গর্ভধারণ না হওয়া বন্ধ্যত্বের প্রধান লক্ষণ। সাধারণত অন্য কোনো সুস্পষ্ট উপসর্গ না থাকলেও নারীদের অনিয়মিত মাসিক হতে পারে।

\* মাসিক না হওয়ার কারণ

\* যদি ডিম্বাশয় থেকে পরিপক্ব ডিম্বাণু না হয়

\* বয়স বেশি বেড়ে গেলে

\* ধূমপান অ্যালকোহল

\* অতিরিক্ত ওজন

\* যৌনবাহিত সংক্রমণ

\* জরায়ুতে টিউমার ইত্যাদি কারণে অথবা কোনো কেমোথেরাপি নিয়েছেন অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধের কারণে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে।

পুরুষের বন্ধ্যত্বের কারণ ?

\* ওজন বেড়ে গেলে

\* অ্যালকোহল বিভিন্ন ধরনের ভারি ধাতু বায়ুদূষণের এক্সপোজার

\* হরমোনের ভারসাম্যহীনতা

\* দীর্ঘ সময় ধরে ল্যাপটপে কাজ করলেও হতে পারে

রোগ নির্ণয় করার জন্য পরীক্ষা?

\*রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের হরমোনের টেস্টগুলো, ব্লাড সুগার, সঙ্গে আল্ট্রাসনোগ্রাম করে কোনো ধরনের সমস্যা আছে কিনা দেখা।

\* পুরুষদের জন্য সিমেন অ্যানালাইসিস করে শুক্রাণু কার্যকর ঠিক আছে কিনা বা সংখ্যা আকার-প্রকৃতি সব দেখা হয়

প্রথমে স্বামী-স্ত্রীর দুজনকে একসঙ্গে বসে কাউন্সেলিং করতে হবে। কিছু কিছু চিকিৎসা দরকার পড়ে কিছু ক্ষেত্রে সার্জারি করতে হতে পারে।

প্রতিরোধ?

সবাইকে ধূমপান ত্যাগ করতে হবে। অ্যালকোহল তামাক এগুলো পরিহার করতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভাসে বেশি করে তুলতে হবে নিজেকে।

ID: 2076

Context: গর্ভধারণে উচ্চঝুঁকি | -1

Question: গর্ভধারণে উচ্চঝুঁকি কী?

Answer:

যে প্রেগনেন্সিতে মায়ের মৃত্যু হার ও মায়ের অসুস্থতা ও বাচ্চার মৃত্যু এবং বাচ্চার অসুস্থতা যদি বেড়ে যায়, সেগুলোকে আমরা বলি হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি।আমাদের সাধারণত অন্তঃসত্ত্বা নারীদের ২০ ভাগই হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। সুতরাং যদি এটাকে ভালোভাবে একটু বিশেষভাবে গুরুত্ব দিলে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার অনেকাংশে কমে যাবে।

গর্ভধারণে উচ্চঝুঁকিতে কারা?

যাদের বয়স অনেক বেশি হয়ে গেছে। ত্রিশের উপরে যদি বয়স হয়ে যায়, সেটাও কিন্তু প্রেগনেন্সি হয়, তাতেও কিন্তু, সেটা হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। কারণ নরমালি ২০-২৯ বছর বয়স পর্যন্ত এটা পারফেক্ট টাইম বাচ্চা প্রেগনেন্সি হওয়ার। সুতরাং বয়স যদি বেশি হয়ে যায়, সেটা হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। অথবা কোন নারীর উচ্চতা যদি অনেক কম থাকে, ৫ ফিটের নিচে থাকে, তাহলেও দেখা যায়, সেটাও হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। তাতে মায়ের মৃত্যুও বাড়তে পারে। এবং ডেলিভারিতে কমপ্লিকেশন হতে পারে। তাছাড়া আরো কতগুলা, যেমন বিএমআই বেশি হওয়া।

বিএমআই নরমালি ২২-২৪ থাকে তাহলে সেটা ভালো। যদি দেখা যায়, বিএমআই ২৫ এর উপরে হয়ে গেছে, ৩০ এর উপরে হয়ে গেছে তখনও সেটা হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। আর কতগুলো প্রেগনেন্সি ডিজিজ আছে। যেমন- প্রি-এক্লামশিয়া, এক্লামশিয়া, এনিমিয়া, ডায়াবেটিস এগুলো অনেক সময় প্রেগনেন্সিতে হয়।

অনেক সময় দেখা যায়, রক্তক্ষরণ হয়। অথবা আগে যদি তার সিজারিয়ান সেকশন থাকে, অথবা তার যদি বার বার বাচ্চা নষ্ট হয়, সেইগুলোও হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। তাছাড়া কতগুলো মেডিকেল ডিজওয়াডার আছে, যেমন- কিডনি ডিজিজ, হার্ট ডিজিজ, লিভার ডিজিজ, এগুলো কিন্তু হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। তাছাড়া কতগুলো অপারেশন আছে, যেমন জরায়ুতে টিউমার হলো, তারপর টিউমারগুলো আমরা অপারেশন করি, মায়মেকটমি করি, সেটাও হাই রিস্ক প্রেগনেন্সি। অথবা দেখা যাচ্ছে, বাচ্চা হওয়ার সময় যে পানি ভেঙে গেল, পানি ভাঙলে কি হলো, নাড় বের হয়ে যায়, বাচ্চার নাড় বের হয়ে যায়। অথবা হাত বের হয়ে যায়, এগুলাতেও কিন্তু মায়ের এবং বাচ্চার মৃত্যুহার বেশি হয়।

উচ্চঝুঁকি প্রতিরোধে জেনে নিন করণীয়?

বাচ্চা হওয়ার আগেই যদি ওই দম্পতি বা একজন নারী চিকিৎসকের কাছে আসলে তার বিষয়ে কয়েকটি পর্যবেক্ষণ করা হয়। ডায়াবেটিস, হৃদরোগ অথবা টিউবারকোলসিস অথবা কোনো ধরণের রোগ থাকলে সেইগুলোকে কন্ট্রোল করতে হবে। এসব রোগীদের প্রতি আমাদের পরামর্শ আগে ওই রোগের আমরা তাকে বলবো, আপনি প্রেগনেন্সি নেন। অথবা কোন মায়ের যদি, প্রিভিয়াসলি কোন কনজিনিটাল এনোমেলি চাইল্ড থাকে, তাদেরকেও আমরা স্ক্রীনিং করবো। সেটাকে বলে প্রি-কনসেপশনাল কাউন্সিলিং। এখন আমাদের দেশে খুবই প্রি-কনসেপশনাল কাউন্সিলিং হচ্ছে। কারণ কি, এটা হলো বাচ্চা হওয়ার আগে, তার এক্সামিনেশন, তার হিস্ট্রি, হার এক্সামিনেশন চেকআপ করা, তারপর কি হলো, যখন একটা মা প্রেগনেন্ট হলো, সে কিন্তু অবশ্যই এন্টিনেন্টাল চেকআপে আসবে। এন্টিডেটাল চেকআপে যখন আসে তখনই তার এনিমিয়া ধরতে পারি, ডায়াবেটিস ধরতে পারি, তার প্রি-একলামশিয়া আছে কি-না, সেইগুলোও ধরতে পারি। তাছাড়া বাচ্চাটার গ্রোথ ঠিকমতো হচ্ছে কি-না, সেইগুলোও আমরা ধরতে পারি।

এখন আমি বলবো ডেলিভারি। ডেলিভারির সময় তার ডেলিভারি অবশ্যই অবশ্যই হাসপাতালে ডেলিভারি করাবে। হাসপাতালে ডেলিভারি করালে, যদি দেখা যায় বাচ্চার কোনো ডিসট্রেস হচ্ছে, সেটা ডাক্তাররা অবশ্যই ধরে ফেলে। এবং তাতেও বাচ্চার মৃত্যু হার কমে যায়, অনেক সময় ডেলিভারির পরে, দেখা যায়, সিবিআর বিøডিং হয়। ওনারা যদি হাসপাতালে ডেলিভারি করে, তাতেও কিন্তু এই রক্তক্ষরণ কমে আসে। সুতরাং আমরা কি করবো, প্রি-কনসেপশনাল কাউন্সিলিং, এন্টিনেটাল কাউন্সিলিং, ইন্টারনেটাল কাউন্সিলিং, এগুলো কউন্সিলিং করে, তাদের যদি ঠিকমতো আমরা ম্যানেজ করতে পারি, তাহলে দেখা যাবে, মাতৃ ও শিশুমৃত্যুর হার, অনেকাংশে কমে গেছে। সুতরাং আপনারা সবাই এলার্ট থাকবেন যেন প্রি-কনসেপশনাল কাউন্সিলিং প্রেগনেন্সিতে চেকআপ, ডেলিভারির সময় চেকআপ সবকিছু যেন করে, আমরা আমাদের মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার কমাতে পারি।

ID: 2077

Context: জরায়ুতে সমস্যা | -1

Question: জরায়ুতে সমস্যা, কীভাবে বুঝবেন?

Answer:

অনেকেই মনে করেন, জরায়ু শুধুমাত্র সন্তান জন্মদানের কাজে লাগে। এ ধারণা সঠিক নয়। জীবনের কয়েকটি পর্যায়ে জরায়ুর বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। এর মধ্যে মাসিকের সময়, সহবাসের সময়, গর্ভকালীন সময় এবং মেনোপজের আগে ও পরে।

জরায়ু পরিচর্যার আগে এ সমস্যা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে। তা না হলে ভুল পদক্ষেপে জটিলতা বাড়তে পারে।

মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাব, তলপেটে ব্যথা, নির্ধারিত সময় পার হয়ে যাওয়ার পরও মাসিক না হওয়া, দুর্গন্ধযুক্ত সাদাস্রাব, পুঁজযুক্ত ঋতুস্রাব, সহবাসের পর রক্ত বের হওয়া, মাসিক ছাড়া রক্তস্রাব ইত্যাদি। এ ধরনের কোনো উপসর্গের সাথে জ্বর থাকলে কিংবা পেটব্যথা, পেটের যে কোনো সমস্যা বা অতিরিক্ত গ্যাস, কোষ্ঠ্যকাঠিন্য দেখা দিলেও স্ত্রীরোগ চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। কেন না এ ধরনের সমস্যায় জরায়ু বা ডিম্বাশয়ের রোগ হতে পারে।

তবে সাবধান হওয়ার জন্য বা কিছু লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এর মধ্যে রয়েছে নিন্মাঙ্গের চারপাশে চাপ লাগা, ঘনঘন মূত্রত্যাগ, গ্যাস, বদহজম, কোষ্ঠ্যকাঠিন্য, হালকা খাবার খেলেও মনে হয় পেট ভর্তি, পেটে কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা, পেটে অতিরিক্ত ব্যথা, পেট ফুলে থাকা, বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া, ক্ষুধা কম, ওজন কম বা বেশি হওয়া, যৌন মিলনে ব্যথা লাগা, অতিরিক্ত ক্লান্তি এবং মেনোপজের পরও এ ধরনের কোনো সমস্যা থাকলে দ্রুত চিকিৎসকরে শরণাপন্ন হতে হবে।

সাধারণত অল্প বয়সে বিয়ে, অল্প বয়সে সন্তান হওয়া, ঘনঘন সন্তান ধারণ, আগে জরায়ুর কোনো সমস্যা, বহুগামিতা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব, ইনফেকশন, তামাক গ্রহণ বা ধুমপান, বংশগত ইত্যাদি কারণেও জরায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা জরায়ুতে নানা রোগ হতে পারে।

দেশের প্রত্যেক জেলা ও সদর হাসপাতালে জরায়ু এবং ব্রেস্ট ক্যান্সারের জন্য কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা বিনামূল্যে অথবা স্বল্পমূল্যে করা হয়। সেখানে এ-সংক্রান্ত চিকিৎসাও রয়েছে। এজন্য কোনো সমস্যা দেখা দিলে হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

ID: 2078

Context: স্তন ক্যান্সার | -1

Question: স্তন ক্যান্সার কি?

Answer:

ব্রেস্ট বা স্তন ক্যান্সারকে চিকিৎসকরা সাধারণত তিনটি ভাগে ভাগ করে থাকেন।

\* প্রথম হচ্ছে- জেনারেল ক্যাটাগরি যাদের কোনো রিস্ক নাই।

\* দ্বিতীয়টি হচ্ছে- বিআরসিআরওয়ান জিন মিউট্রেশন আছে। যে মিউট্রেশন যদি মায়ের বা প্রথম ব্লাডের কারও পজিটিভ থাকে, তাহলে এটা জিনগত মানে ক্রমাগত বংশ পরম্পরায় এই জিন মেয়েরও বহমান হতে পারে। সুতরাং এটাকে বলে হ্যারিডিটেরি ক্যান্সার।

\* তৃতীয়টি হচ্ছে- অ্যাভারেজ গ্রুপ ক্যান্সার। যাদের ফ্যামিলি বা তার জিনের মধ্যে কোনো মিউট্রেশন নাই তাদেরকে বলা হয় অ্যাভারেজ রিস্ক গ্রুপ।

কয়েকটি প্রাথমিক কথা যা সব ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য, ব্রেস্ট ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও তাই। সেটা হলো-

১. মহিলা হওয়া মাত্রই তার ব্রেস্ট ক্যান্সার হতে পারে। সেটা যেকোনো বয়সেই হতে পারে। তবে, বয়স একটা ইম্পর্ট্যান্ট ফ্যাক্টর।

২. বয়স যখন বাড়তে থাকে তখন এই ঝুঁকিটা বেড়ে যায়। এই জন্য যখন বয়স বাড়তে থাকে, তখন স্ক্রিনিং এর কথা বলা হয়। কম বয়সে কিন্তু স্ক্রিনিং এর কথা খুব বলা হয় না।

এখন যেসব রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো আমরা কন্ট্রোল করতে পারি সেগুলো হলো-

১. অতিরিক্ত ওজন। আমরা যদি আমাদের ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে পারি তাহলে অনেকখানি রিস্ক কমে যাবে। এটা শুধু ব্রেস্ট ক্যান্সার নয়, আরও অনেক ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই এটা প্রযোজ্য।

২. দ্বিতীয়ত কিছু ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটি করা। যদি ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভটি করা যায় তাহলে ওজনও কমবে, সঙ্গে রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো কন্ট্রোলে থাকবে।

৩. হেলদি ফুড। হেলদি খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের যে এত ক্যান্সারের সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে, এর মূল কারণ আমাদের খাদ্যাভ্যাস। দেখা যায়, শাক-সবজি কম খাচ্ছি, ফলমুল কম খাচ্ছি। এখনকার বাচ্চারা আরও বেশি কম খায়। ফলে একটা বড় রিস্ক ফ্যাক্টর তৈরি হয়।

আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ রিস্ক ফ্যাক্টার আছে, যেটা হচ্ছে হরমোন। অনেক সময় নারীরা বাচ্চা নিতে পিল খেয়ে থাকে, পিল ঠিক আছে। কিন্তু সেটা ৫ বছরের বেশি যেন না খাওয়া হয়। তাহলে শরীরের মধ্যে একটা চেঞ্জ আসতে পারে। অনেক নারীর মাসিক বন্ধ হয়ে গেছে, ফলে অনেক সাইডইফেক্ট হতে পারে। যেমন- মাথা গরম হয়ে যায়, খুব অস্থির লাগে।

এ সময় ডাক্তাররা কিছু হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি দেয়। আরেক বিষয় হচ্ছে ব্রেস্ট ফিডিং। যেসকল মায়েরা ব্রেস্ট ফিডিং করিয়েছেন, তাদের রিস্ক ফ্যাক্টরটা কম থাকে।

এজন্যই সাধারণত চিকিৎসকরা বলে থাকেন, বাচ্চাকে ব্রেস্টফিডিং করানো এবং এই পিলগুলো এতবেশি না খাওয়া বা লং টাইম না খাওয়া। নিজের স্বাস্থ্যটাকে কন্ট্রোল করা বা অতিরিক্ত ওজন কন্ট্রোল করা। সকল নারীকে অবশ্যই হেলদি লাইফস্টাইল পরিচালনা করতে হবে।

ID: 2079

Context: পলিসিস্টিক ওভারি | -1

Question: পলিসিস্টিক ওভারি কি?

Answer:

অনেক কিশোরী বা তরুণী অনিয়মিত মাসিক, সাথে অবাঞ্ছিত লোম বা স্থূলতার সমস্যা নিয়ে চিকিৎসকের কাছে শরনাপন্ন হন। বেশীরভাগ সময় এ ধরণের সমস্যাগুলো পলিসিস্টিক ওভারি হিসেবে চিহ্নিত হয়ে থাকে।

পলিসিস্টিক ওভারির বৈশিষ্ট্য সমূহ

সাধারণতঃ ৩টি বৈশিষ্ট্য থাকে এ ধরণের রোগীদের। কারো কারো মাঝে সবগুলো বৈশিষ্ট্য প্রকট থাকে। তবে যে কোন ২টি বৈশিষ্ট্য থাকলেই পলিসিস্টিক ওভারি হিসেবে চিহ্নিত করা যায়।

১) অনিয়মিত মাসিক, এক মাসিক হতে অন্য মাসিকের মাঝে ব্যবধান ৩৫ দিনের বেশি। কারো কারো ঔষধ ছাড়া মাসিক হয় না। এদের অনিয়মিত ওভুলেশন হয় কিংবা ওভুলেশন হয়ই না।

২) আলট্রাসনোগ্রাফিতে পলিসিস্টিক ওভারি পাওয়া যায়। এ ধরণের ওভারিগুলো আকৃতিতে বড়, আর ছোট ছোট ডিম্বাণু বা সিস্ট থাকে যা সংখ্যায় ১০ এর অধিক আর আকৃতিতে ১০ মিলিমিটারের কম।

৩) শরীরে পুরুষ হরমোনের আধিক্য, যা দেখেই বোঝা যেতে পারে বা ল্যাবে পরীক্ষা করে প্রমাণিত হতে পারে।

করণীয় কী?

পলিসিস্টিক ওভারির চিকিৎসার কয়েকটি ধাপ আছে যা বয়স ও সমস্যা অনুপাতে চিকিৎসা করতে হয়।

১) সব বয়সীদের জন্য খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন, ফাস্ট ফুড, জাংক ফুড ও কার্বহাইড্রেট কম খাওয়া।

২) নিয়মিত শরীর চর্চা, আদর্শ ওজন বজায় রাখা।

৩) থাইরয়েড ও প্রোলাকটিন হরমোন অনিয়ন্ত্রিত থাকলে তার চিকিৎসা করা।

৪) অনিয়মিত মাসিক থাকলে তা নিয়মিতকরার ঔষধ সেবন, এমনকি কখনো কখনো জম্ম বিরতিকরণ পিলও দেয়া হয় অবিবাহিত কিশোরী বা তরুণীকে।

৫) মেটফরমিন বা মায়ো ইনোসিটোল জাতীয় ঔষধের কিছু ভূমিকা আছে।

৬) অবাঞ্ছিত লোমের জন্য মুখে ঔষধ বা ক্রীম, এমনকি লেজার চিকিৎসা ও সহায়ক হতে পারে।

৭) বিবাহিত যেসব নারী গর্ভধারণ করতে চান, তাদের ডিম্বাণু তৈরির ঔষধ সেবন করতে হতে পারে, অবশ্যই তা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ও সম্ভব হলে ট্রান্স ভ্যাজাইনাল সনোগ্রাফির করে মনিটর করে নিতে হবে।

৮) এদের গর্ভাবস্থায় বা পরবর্তী জীবনে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগের সমস্যা, স্ট্রোক, উচ্চ কোলেস্টেরল এইসব সমস্যা হতে পারে, তাই আগে থেকেই যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে।

৯) দীর্ঘসময় মাসিক বন্ধ থাকলে জরায়ুর এন্ডোমেট্রয়ামে ক্যান্সার হতে পারে। তাই সতর্ক থাকতে হবে।

১০) এদের মেনোপজ দেরিতে হতে পারে।

পলিসিস্টিক ওভারি একটি দীর্ঘমেয়াদী রোগ, তাই সবসময় চিকিৎসকের ফলোআপে থাকাটা জরুরি। তবে ওজন নিয়ন্ত্রণ, খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, নিয়মিত ব্যায়াম অনেকসময় এ সমস্যাকে প্রতিহত করতে পারে। তাই সুস্থ জীবন যাপন খুব জরুরি। আর পলিসিস্টিক ওভারির রোগীদের দীর্ঘ সময় মাসিক বন্ধ থাকলে ঔষধ সেবন করতে হবে পরবর্তী জটিলতা এড়ানোর জন্য। এটা এক পরিবারে কয়েকজনের হতে পারে। তাই রোগের পারিবারিক ইতিহাস জানাটা ও সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে পারলে ভালো।

ID: 2080

Context: ঋতুস্রাবের সময় খাবার | -1

Question: ঋতুস্রাবের সময় কোণ ৪ খাবার নারীদের ডায়েটে রাখা উচিত?

Answer:

ঋতুস্রাব সব প্রাপ্তবয়স্ক নারীর একটি স্বাভাবিক শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। এ সময় অনেক রক্তক্ষয় হওয়ায় নারীর শরীরে আয়রনের অভাব তৈরি হতে পারে।

ঋতুস্রাবের সময়ে মেয়েদের খাওয়াদাওয়ার দিকে বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন। খাদ্যতালিকায় এমন খাবার রাখতে হবে, যাতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন রয়েছে। আসুন জেনে নিই এসব খাবার সম্পর্কে—

\* পালং শাক

পালং শাকে কম ক্যালরি হলেও এতে আয়রন থাকে প্রচুর। এ ছাড়া এতে ভিটামিন সি পাওয়া যায় অনেক। পালং শাক শরীরের যে কোনো রকমের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

\* ছোলা

ছোলায় প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। এটি শক্তির উৎস। ছোলা ভিজিয়ে কাঁচা খেতে পারেন। আর রান্না করে পেঁয়াজ-শসা দিয়ে মেখেও খাওয়া যায়।

\* দই-চিড়া

ভিটামিন বি১, আয়রন, ফাইবার ছাড়াও আরও অনেক খনিজ রয়েছে চিড়ায়। ঋতুস্রাবের সময়ে যাদের পেটে যন্ত্রণা বেশি হয়, তারা দই-চিড়া খেতে পারেন। এটি প্রশান্তি এনে দেবে।

\* গুড়

চিনির চেয়ে গুড় অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। গুড়ে বেশ আয়রনও পাওয়া যায়, যা আমাদের শরীরে প্রতিরোধশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। রান্নায় দেওয়া ছাড়াও চা-কফি-শরবত-লাচ্চিতেও চিনির বদলে গুড়ের ব্যবহার করতে পারেন।

ID: 2081

Context: সাদাস্রাব | -1

Question: সাদাস্রাব কি?

Answer:

সাদাস্রাব একটি শারীরিক বিষয়। প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া। খুব বেশি পরিমাণে না হলে এটি কোনো রোগ নয়। সাধারণত জরায়ু ভেজা থাকলে সুস্থ থাকে। সৃষ্টিকর্তা মেয়েদের এভাবেই সৃষ্টি করেছেন।

এ ব্যাপারে বিস্তারিত জানিয়েছেন ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের স্ত্রী রোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ ডা. দীনা লায়লা হোসেন।

১২ থেকে ৪৫ বছর পর্যন্ত একটা মেয়ের মাসিক চলতে থাকে। এ সময় মাসিকের আগে ও পরে কিংবা দুই মাসিকের মাঝে যে ডিস্টার হয়, সেটিই লিউকোরিয়া। এটি নিয়ে চিন্তার কিছু নেই।

তবে এটির কারণে স্বাভাবিক কাজকর্মে ব্যাঘাত হচ্ছে মনে হলে চিকিৎসা করাতে হবে। এক্ষেত্রে আমরা রং ও ধরন কেমন, তরল কি না তা জেনে পরীক্ষা করাই। এরপরই চিকিৎসা দেই।

তবে লিউকোরিয়া থেকে সুরক্ষার জন্য ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে। নিউরোসিল খাবার খেতে হবে। নিউট্রেশন, কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার খেতে হবে। পাশাপাশি প্রোটিন জাতীয় খাবারের পরিমাণ ঠিক রাখতে হবে। প্রতি বেলায় এক পিস মাছ-মাংস অথবা ডিম খাবার তালিকায় রাখতে হবে। এক কাপ দুধ খেতে হবে। প্রতিদিনের চাহিদা অনুযায়ী প্রোটিনের পূরণ করতে হবে। ফ্যাটের পরিমাণ তো থাকতে হবেই।

তবে অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়া যাবে না। শাকসবজি খেতে হবে। ওভার প্রোটিন শাকসবজি না খাওয়ায় ভালো। পর্যাপ্ত পানি খেতে হবে। একই সাথে মনে রাখতে হবে, রান্নার সময় যে লবণ দেই তাই যথেষ্ট। পাতে আলাদা লবণের প্রয়োজন নেই।

কেউ অতিরিক্ত মোটা হয়ে থাকলে নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। আন্ডারওয়েট হলেও লিউকোরিয়ার অসুবিধা হতে পারে। আমাদের মধ্যে একটি ভুল ধারণা রয়েছে, সাদাস্রাবের কারণে শরীর শুকিয়ে যায়। প্রোটিন, মিনারেল সবকিছু বের হয়ে যায়— এ রকম কিছুই হয় না। বাড়তি ওজনের পাশাপাশি কম ওজনের নারীদেরও সমস্যাটি হতে পারে।

সাদাস্রাবের রং সবুজায়ন না হয়, দুর্গন্ধযুক্ত হয়, খুব বেশি দইয়ের মতো সাদা হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে চিকিৎসা নিতে হবে।

বিবাহিতদের ক্ষেত্রে দুজনকেই চিকিৎসা নিতে হবে। কারণ উভয়ের কারণে এটি হয়ে থাকতে পারে। অনেক সময় দেখা যায়, স্ত্রী চিকিৎসা নিয়ে ভালো ছিলেন। কিন্তু স্বামী চিকিৎসা না নেয়ায় তার কারণে স্ত্রী আবারো সমস্যার মুখোমুখি হলেন। অ্যাসোসিয়েটেড রক্তশূন্যতা, ডায়াবেটিসের মতো সমস্যাগুলোর বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে। বড় কথা সাদাস্রাব হওয়ার পরিবেশ রেখে দিলে এটি বারবারই ফিরে আসবে।

ID: 2082

Context: প্রসবের পর মাসিক | -1

Question: প্রসবের পর কখন থেকে মাসিক শুরু হয়?

Answer:

প্রসবের আগে ও পরে নারীদের শরীরে অনেক পরিবর্তন আসে। এর প্রভাবে অনেক কিছু বদলে যেতে শুরু করে। তারই একটি হলো পিরিয়ড বা মাসিক সার্কেল।

\* মাসিকের সময় অনেক মায়ের লাল রঙের ভেজাইনাল স্রাব হয়, যাকে অনেকে মাসিক মনে করে ভুল করেন। আসলে এটা রক্ত আর মিউকাস।

\* গর্ভাবস্থায় পুরো সময়টাই নারীদের মাসিক বন্ধ থাকে। প্রসবের পরও তা শুরু হতে কিছুটা সময় লাগে। এই সময় লাগাটা যে সবার ক্ষেত্রে একই হবে তা নয়।

কিছু কিছু বিষয়ের ওপর নির্ভর করে প্রসবরে পর মাসিক শুরু হওয়াটা। একেক জনের একেক রকম হতে পারে।

\* সাধারণত ডেলিভারির কত দিনের মধ্যে মাসিক হবে এটা নির্ভর করে মায়ের উপরেই। মা কীভাবে বাচ্চাটাকে ব্রেস্টফিডিং করাচ্ছে, তার ওপর নির্ভর করবে।

\* যদি মা বাচ্চাকে এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিটিং করায়। রাতে দুই বা তার বেশি বার খাওয়ায়, তাহলে ছয় থেকে আট মাস পর্যন্ত মাসিক নাও হতে পারে। তবে এই সময়ে পাশাপাশি কন্ট্রাসেপশন নিতে হবে। অনেক ক্ষেত্রেই সময়সীমা আরও বাড়তে পারে।

\* অনেকের ক্ষেত্রে দুই তিন মাস পরে হতে পারে মাসিক। সুতরাং এটা নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। তবে কন্ট্রাসেপশনটা ভালোভাবে নিতে হবে। বলে রাখি, এই সময়টা কারও কারও ক্ষেত্রে ১৮ মাস থেকে ২ বছরও হয়ে থাকে।

এক্ষেত্রে আমরা বলে থাকি, বাচ্চার বয়স ছয় মাস পার হলে পিল খাবেন। এটা শুরু করলে দেখবেন আপনার নিয়মিত মাসিক শুরু হয়েছে।

ID: 2086

Context: কিশোরীদের হরমোনজনিত | -1

Question: কিশোরীদের হরমোনজনিত সমস্যা বুঝবেন যেসব লক্ষণে, কী করবেন?

Answer:

কিশোরীদের হরমোনজনিত নানা সমস্যা হয়ে থাকে। এর মধ্যে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম একটি বহুল পরিচিত স্বাস্থ্য সমস্যা। যেটি কিশোরী থেকে মধ্যবয়সী নারীদের হয়ে থাকে। এ ধরণের সমস্যার লক্ষণ দেখা দিয়ে অনেকে লজ্জায় চেপে যান। এতে বড় ধরণের স্বাস্থ্য ঝুঁকি দেখা দিতে পারে।

পলিসিস্টিক ওভারি প্রধানত বালিকা ও নারীদের প্রজননক্ষম সময়ে হয়ে থাকে (১৫-৪৪ বছর) সংখ্যার কিছুটা তারতম্য হলেও ১৫ বছর থেকে বয়স ৪৪ বছরের দিকে যত আগাতে থাকে, পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের রোগীর সংখ্যা তত বৃদ্ধি পেতে থাকে (২.২%-২৬.৭%)।

পৃথিবীর প্রত্যেকটি দেশেই পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের রোগীর সংখ্যা আলাদা আলাদা রকম এবং এ সংখ্যা রোগ শনাক্তকরণের ক্রাইটেরিয়ার কারণেও আলাদা হতে পারে। ইউরোপের দেশগুলোর প্রজননক্ষম মহিলাদের ১৫-২০ শতাংশ এ সমস্যায় আক্রান্ত।

আমেরিকার দেশগুলোতে এর সংখ্যা ২০ শতাংশের কাছাকাছি। এশিয়ার দেশগুলোতে এ সংখ্যা আরও বেশি হবে বলে আশঙ্কা করা হয়। তবে বাংলাদেশে এ হার ২৫ শতাংশের কাছাকাছি হবে বলে ধরে নেওয়া হয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম মূলত নারীদেহে এন্ড্রোজেন (পুরুষ যৌন হরমোন)-এর আধিক্যের কারণে সংঘটিত শারীরিক সমস্যা। এক্ষেত্রে নারীদেহে এন্ড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে বিভিন্ন রকম লক্ষণ দেখা দিতে থাকে।

যেমন-

ক) অনিয়মিত মাসিক

খ) অতিরিক্ত রক্তস্রাব

গ) মুখে ও শরীরে অত্যধিক লোম (পুরুষালি)

ঘ) ব্রণ মুখে ও শরীরের অন্যান্য অংশে।

আরও কিছু শারীরিক সমস্যা এর সঙ্গে থাকতে পারে- তলপেটে ব্যথা, মকমলেরমতো কালো ত্বক (ঘাড়, বগল ইত্যাদি জায়গায়) বন্ধ্যত্ব।

এ রোগীদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। এদের অনেকেই দৈহিক স্থূলতায় আক্রান্ত হয়, নাকডাকা ও ঘুমের সময় হঠাৎ করে শ্বাস বন্ধ হওয়া, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া, মানসিক ভারসাম্যহীনতা ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম একটি জীনগত ত্রুটি ও পরিবেশগত ত্রুটির সমন্বিত ফল। জীনগত ত্রুটি আছে এমন কিশোরীর দৈহিক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, খুব কম শারীরিক শ্রম সম্পাদন করা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করা ইত্যাদি এ রোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম দেখা দেয় যখন, ডিম্বাশয় অতিরিক্ত পরিমাণে টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করতে উদ্দীপ্ত হয়। যার পিছনে পিটুইটারি গ্রন্থি কর্তৃক অতিরিক্ত এলএইচ (LH) নিঃস্বরণ ও দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের উপস্থিতি।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম নাম হওয়ার প্রধান কারণটি হলো, এ রোগিনীদের ডিম্বাশয়ে বিভিন্ন বয়সি, বিভিন্ন আকারের, বিভিন্ন সংখ্যার সিস্ট থাকতে পারে।

কিন্তু এটি পরিষ্কারভাবে একটি হরমোনজনিত সমস্যা। অধিকাংশ রোগীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স থাকে এবং তারা স্থূলকায় হয়।

লক্ষণ?

১। অনিয়মিত মাসিক : বেশিরভাগ মেয়েদের ৪০ বা ৪৫ বা ৫০ দিন বা কারও কারও ক্ষেত্রে আরও বেশি দিন পর ঋতুস্রাব হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে অল্প মাত্রায় ঋতুস্রাব হতে পারে, কারও কারও ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। মাসের পর মাস ঋতুস্রাব বন্ধ থাকাও অস্বাভাবিক নয়।

বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতেই এ সমস্যা শুরু হতে পারে, প্রজননক্ষম সময়ে অন্য যে কোনো সময়েও এ সমস্যা শুরু হতে পারে।

২। বন্ধ্যত্ব : যতজন নারী সন্তান নিতে ব্যর্থ হচ্ছে, তাদের একটা বড় অংশই পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের কারণে হয়। আর এ বন্ধ্যত্বের কারণ হলো- ঋতুচক্রের অনেকগুলোতেই ডিম্বানুর অনুপস্থিতি।

৩। পুরুষালি হরমোনের অধিক মাত্রায় উপস্থিতিও এর বহিঃপ্রকাশ। এর ফল স্বরূপ নারী দেহে পুরুষদের মতো লোম দেখা দিতে পারে (হার্সোটিজম), মুখে বা শরীরের অন্যান্য জায়গায় ব্রণ হওয়া, পুরুষালিটাক ইত্যাদি। প্রতি চারজন পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের নারীর তিনজনের দেহে এ লক্ষণগুলো থাকে।

৪। মেটাবলিক সিন্ড্রোম : এতে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে থাকে- ক্রমশ দৈহিক ওজন বৃদ্ধি হওয়া, ক্ষুধা বৃদ্ধি পাওয়া, দুর্বলতা, স্মৃতিশক্তি দুর্বলতা, ঘাড়ের পিছনে বা বগলে নরম কালো ত্বকের উপস্থিতি, রক্তের গ্লুকোজ কিছুটা বেড়ে যাওয়া, কলেস্টেরল অস্বাভাবিক থাকা ইত্যাদি।

রোগ শনাক্তকরণ?

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম শনাক্ত করতে সচরাচর নিুলিখিত ক্রাইটেরিয়ার যে কোনো দুটির উপস্থিতি আবশ্যক-

- নারীদেহে অতিরিক্ত এন্ড্রোজেন হরমোন উপস্থিতির প্রমাণ।

- অনিয়মিত ঋতুস্রাব।

- ডিম্বাশয়েসিস্ট।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা?

- সিরাম টেস্টোস্টেরন, এলিস, এফএসএইচ।

- পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম।

- ওজিটিটি।

চিকিৎসা?

জীবন-যাত্রা ব্যবস্থাপনা : চিকিৎসার শুরুতেই খাদ্য ব্যবস্থাপনার দিকে গুরুত্বপূর্ণভাবে নজর দিতে হবে। খাদ্য ব্যবস্থাপনা রোগিনীর দৈহিক ওজন কাক্সিক্ষত মাত্রায় পৌঁছাতে সাহায্য করবে, বিপাকীয় প্রক্রিয়ার উন্নতি ঘটাবে যাতে করে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। আদর্শ জীবন-যাপন ব্যবস্থাপনা রোগিনীর হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

\* পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের খাদ্য তালিকায় শর্করার আধিক্য কম থাকবে, শকসবজি (আলু বাদে), রঙিন ফলমূল ও আমিষজাতীয় খাদ্য প্রাধান্য পাবে।

\* দৈহিক ওজন বিবেচনায় রেখে শারীরিক শ্রমের ব্যবস্থা করতে হবে।

ওষুধ?

- নারীদের জন্ম নিয়ন্ত্রের জন্য ব্যবহৃত পিলগুলো যাতে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্ট্রেরন থাকে, তা খুব সহায়ক ওষুধ।

-মেটফরমিন

- অবাঞ্ছিত লোম দূর করবার ক্রিম

- প্রজনন সম্ভাবনা বৃদ্ধির ওষুধ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীদের অধিকাংশই এ সমস্যার শারীরিক লক্ষণগুলোকে খুব দ্রুত বুঝতে পারেন না। কেউ কেউ লক্ষণগুলো বুঝতে পারলেও সংকোচ বোধের কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে দেরি করেন। যেহেতু রোগটির ব্যাপকতা ও সুদূরপ্রসারী স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে, তাই প্রজননক্ষম বয়সের সব নারীকে তার এ সমস্যা আছে কিনা জানার জন্য হরমোন বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

ID: 2087

Context: স্তন ক্যানসার | -1

Question: স্তন ক্যানসার কেন হয়, কী করবেন?

Answer:

স্তন ক্যানসার বর্তমান সময়ের বহুল পরিচিত একটি রোগ। বিশ্বে হাজার হাজার মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। বাংলাদেশে প্রতি বছর বহু নারী মারা যান এই স্তন ক্যানসারে।

স্তন ক্যানসারে শুধু যে নারীরাই আক্রান্ত হন তেমন নয়; বর্তমানে এই রোগে পুরুষরাও আক্রান্ত হচ্ছেন।

আগে থেকে সচেতন থাকলে ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে স্তন ক্যানসার থেকে বাঁচা যায়। আক্রান্ত হওয়ার পরও ঠিকমতো চিকিৎসা নিলে এ রোগ থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

কাদের স্তন ক্যানসার হয়?

\* যারা নিয়মিত স্ক্রিনিং করান না।

\* বয়স ৪০ বছরের বেশি হলে কোনো উপসর্গ ছাড়াই চিকিৎসকের পরামর্শে ছয় থেকে ১২ মাস অন্তর সব নারীকে ম্যামোগ্রাম করাতে হবে। রুটিন পরীক্ষা তো করাতেই হবে।

\* ১২ বছরের আগে যদি ঋতুস্রাব শুরু হয়।

\* কারও ঋতুস্রাব যদি ৫৫ বছরের পরও চলতে থাকে।

\* প্রথম সন্তান যদি ৩৫ বছরের পর হয়। স্তনে অন্য কোনো রোগ হয়।

\* যাদের সন্তান হয় না অর্থাৎ বন্ধ্যা।

\* যাদের উচ্চতা ৫'-৮" বা তারও বেশি।

\* পারিবারিক ইতিহাস অর্থাৎ মা, খালা, বোন এবং রক্তের সম্পর্কযুক্ত। পরিবারের একজনের ক্যানসার হলে অন্যদের মধ্যে ক্যানসার হওয়ার প্রবণতা বেশি লক্ষ্য করা যায়।

কেন স্তন ক্যানসার হয়?

\* অনেক সময় টানা জন্মবিরতিকরণ পিল সেবন থেকেও স্তন ক্যানসার হয়।

\* ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার পর যারা হরমোন থেরাপি নিয়ে থাকেন, তাদের এ সমস্যা হতে পারে।

\* বন্ধ্যত্বের কারণেও স্তন ক্যানসার হতে পারে।

বাঁচার উপায়?

\* ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

\* কায়িক ও শারীরিক পরিশ্রম করুন। প্রতিদিন ঘাম ঝরিয়ে ৩০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করুন।

\* প্রতিদিন চার ধরনের ফল ও সবজি খেতে হবে।

\* ধূমপান, মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।

\* জন্মবিরতিকরণ পিল সেবন থেকে বিরত থাকুন। বিশেষ করে যাদের বয়স ৩৫ বছর পার হয়েছে।

\* ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার পর অনেকেই হরমোন থেরাপি নিয়ে থাকেন, সেটি থেকে বিরত থাকুন।

\* সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ান এমন মায়েদের অবশ্যই শিশুকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ পান করাবেন। অন্তত দুই বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াবেন।

\* ওষুধে রোগ সারায় আবার ওষুধেই স্তন ক্যানসার হয়। যদি কেউ টেমক্সিফেন অথবা রেলক্সিফেন ওষুধ দীর্ঘদিন সেবন করেন।

কখন চিকিৎসকের কাছে যাবেন?

\* বুকের মধ্যে শক্ত চাকা, ঘন পুরো বা অমসৃণ ও একই স্থানে থাকে।

\* স্তন ফুলে গেলে গরম অনুভব হলে, লাল হয়ে গেলে অথবা ত্বক কালো হয়ে গেলে।

\* স্তনের আকার, আকৃতি যদি দ্রুত পরিবর্তন হতে থাকে।

\* স্তনের ত্বকে যদি গর্ত হয় বা কুঁচকে যায়।

\* নিপল যদি বেশি চুলকায়

\* নিপল যদি হঠাৎ করে ফুলে যায় বা অংশ বিশেষ ফুলে যায়।

\* হঠাৎ করেই নিপল দিয়ে রক্ত বা সাদা, যে কোনো তরল জাতীয় আঠালো পদার্থ নিঃসরণ হতে শুরু করে।

\* হঠাৎ করেই স্তনের মধ্যে ব্যথা শুরু হয়েছে- তীব্র থেকে তীব্রতর হচ্ছে।

ID: 2088

Context: স্তন ক্যানসার | -1

Question: স্তন ক্যান্সার বুঝবেন কীভাবে? করণীয় কী?

Answer:

স্তন ক্যান্সার মরণব্যাধি হলেও সচেতন হয়ে প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করে চিকিৎসকের কাছে আসলে নিরাময় সম্ভব। এজন্য নিজে নিজে পরীক্ষার পাশাপাশি রয়েছে আল্ট্রাসনোগ্রাম বা মেমোগ্রাম পদ্ধতি।

তিনি বলেন, শুধু সেমিনার বা সিম্পোজিয়ামের মাধ্যমে বা পত্রিকার মাধ্যমে কয়জনের দোরগোড়ায় আমরা এটাকে পৌঁছিয়ে দিতে পারি? আর স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে রোগীরা অনেকসময় সচেতনতার অভাবে লজ্জা অনুভব করে চিকিৎসকের কাছে আসছেন না।

আরেকটা বিষয় হচ্ছে, দীর্ঘ ১ বছর সময়ে যারা অন্যান্য ক্যান্সার রোগী তারা হয়তো সচেতন ছিল। কিন্তু যাদের স্তনে একটা চাকা হয়েছে, তারা লজ্জা কাটিয়ে উঠে ডাক্তারের কাছে আসতে চাইলেও, করোনা কিন্তু একটা বিরাট দেয়াল হয়ে তাদের সামনে দাঁড়িয়েছে। সেক্ষেত্রে তারা একটা সময় স্বামীকেই বলেন এবং তারাই স্ত্রীদের সচেতন করেন এবং চিকিৎসকের কাছে নিয়ে আসেন। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে হয়তো এর ব্যতিক্রম দেখা যেতে পারে।

প্রাথমিক পর্যায়ে চিকিৎসকের শরণাপণ্ন হলে এটা সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য। এজন্যই আমরা বলে থাকি, ‘আর্লি ডিটেকশন সেভস লাইফ’। ক্যান্সার মানেই যে মরণব্যাধী এ রকমটা মনে করার কিছু নেই। তবে সেটা সম্পূর্ণ নিরাময় করার জন্যে অবশ্যই স্তন ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়েই চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং ধাপে ধাপে এটার সম্পূর্ণ চিকিৎসাটা নিতে হবে।

স্তন ক্যান্সার রোগীদের কখন চিকিৎসকের কাছে আসা উচিত?

এ ব্যাপারে ডা. কৃষ্ণা রূপা মজুমদার বলেন, যেসব পরিবারে স্তন ক্যান্সার বা ওভারিয়ান ক্যান্সারের ইতিহাস আছে, সেসব পরিবারের সদস্যদের ৩০ বছর বয়স থেকেই স্ক্রিনিং-এর আওতায় আসতে হবে। আর যাদের পারিবারিক ইতিহাস নেই, তাদের স্তনে চাকা হলে নিপল দিয়ে রসজাতীয় পদার্থ বের হয় বা নিপলের ভিতরে ঢুকে গেলে চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। অনেকে আবার চাকা বুঝতে পারেন না। যেমন, যারা একটু বেশি স্বাস্থ্যবান, যাদের ব্রেস্ট একটু হেভি বা যারা কনসিভ করেছেন অথবা ল্যাক্টিটিং মাদার (দুগ্ধবতী মা) তারা অনেক সময় চাকা বুঝতে পারেন না।

গর্ভবতী মায়েদের ক্ষেত্রে স্তনে অনেক পরিবর্তন আসতে পারে। যে কারণে চাকা থাকলেও বুঝা যায় না। তাই যারা কনসিভ করছেন বা করবেন তারা অবশ্যই স্তনে কমপক্ষে একটা আলট্রাসনোগ্রাম করিয়ে নিবেন, যাতে স্তন ক্যান্সার থাকলে সেটা বুঝা যায়। স্তন ক্যান্সারের যে চাকাটা সেটা কিন্তু ব্যাথা সৃষ্টি করে না। তাই এটা গুপ্তঘাতকের মতো আস্তে আস্তে বড় হতে থাকে। যখন অনেক বড় হয়ে যায়, স্কিন ধরে ফেলে, নিপল দিয়ে রস বের হয়। তখন সেটা ব্যাথার সৃষ্টি করে। তারমানে সেটা তখন ঝুঁকিপূর্ণ পর্যায়ে পৌঁছে গেছে। সেজন্য বাচ্চা হওয়ার আগে ও পরে একটা অন্তত আল্ট্রাসনোগ্রাম করা উচিত। মেমোগ্রাম করিয়ে রেডিয়েশন নেওয়ার দরকার নাই। যদিও মেমোগ্রাম অনেক লো রেডিয়েশনের একটা টেস্ট।

তাছাড়া, ৫০ বছরের পরে একবার চিকিৎসকের কাছে এসে আল্ট্রাসনোগ্রাম এবং মেমোগ্রাফিটা অবশ্যই করা উচিত। আর যারা স্তন বিশেষজ্ঞ তারা সাধারণ একটা মেমোগ্রাফি দেখলে ক্যান্সার না থাকলেও যদি সেটা পরে হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাও বুঝতে পারেন।

স্তনে চাকা অনুভব করলে পরীক্ষাটা কীভাবে করা সম্ভব?

এ ব্যাপারে ডা. কৃষ্ণা রূপা মজুমদার বলেন, সেলফ ব্রেস্ট এক্সামিনেশন বা এসব প্রক্রিয়াটা যদি আমরা সব নারীর দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে পারতাম বা তাদের শিখাতে পারতাম, তাহলে এই স্তন ক্যান্সারের আক্রান্তের সংখ্যাটা না কমলেও তারা আমাদের কাছে প্রাথমিক পর্যায়ে আসতে পারতো। এই পরীক্ষাটা খুব সহজ এবং যেকোনো নারীই তার গোসলের সময় বা ওয়াশরুমে গেলে এটা নিজে নিজেই পরীক্ষা করতে পারে। এ ধরণের চাকা হলে সেটা কোনো নারী তার ম্যামারি গ্ল্যান্ড বা স্তনকে যদি ক্লক-ওয়াইজ বা অ্যান্টিক্লক-ওয়াইজ ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে স্পর্শ করে তাহলে অবশ্যই একটা অস্বাভাবিক কিছু টের পাবেন। এই পরীক্ষাটা করার সময় হাতের তালু বাকা না করে সোজাভাবে রাখতে হবে। বৃদ্ধাঙ্গুল বাদে বাকি চারটা আঙুল একসাথে করে স্তনে চাপ দিয়ে দেখতে হবে অস্বাভাবিক কিছু বোঝা যায় কিনা। এটা যেকোনো সময় করা যায়। তবে মাসিকের ৭ দিন আগে বা ৭ দিন পরে এই পরীক্ষাটা করলে, স্তনে কোনো চাকা থাকলে সেটা তখন গুরুত্বসহকারে বুঝা যায়।

এছাড়াও, সাবান পানিতে একটু ভিজিয়ে স্তনের চারপাশে যদি সার্কেল করে, তাহলেও অস্বাভবিকতা বা চাকা থাকলে সেটা বোঝা যায়। এই পরীক্ষাগুলো সাধারণত আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে করলে ভালো বোঝা যায়। আর বেশীরভাগ ক্ষেত্রে রোগীরাই এসে বলেন স্তনে চাকা হয়েছে। সেক্ষেত্রে তারাই ডায়াগনোসিস করে আসেন এবং সেটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকাই পালন করে। সেকারণেই তাদেরকে এই জ্ঞানটা দেওয়া দরকার, তাহলে তারা স্তন ক্যান্সারের অনেক প্রাথমিক পর্যায়ে নিজেই বুঝতে পারবেন এবং চিকিৎসকের কাছে আসবেন। আর তখন আমরাও সেটাকে খুব সহজেই সম্পূর্ণ নিরাময় করতে পারবো।

ID: 2089

Context: কিশোরীদের হরমোনজনিত | -1

Question: কিশোরীদের হরমোনজনিত স্বাস্থ্য সমস্যা কি?

Answer:

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম একটি হরমোনজনিত স্বাস্থ্য সমস্যা যা সবচেয়ে বেশি সংখ্যক মানুষকে আক্রান্ত করছে।

এটি প্রধানত বালিকা ও মহিলাদের প্রজননক্ষম সময়ে হয়ে থাকে (১৫-৪৪ বছর) সংখ্যার কিছুটা তারতম্য হলেও ১৫ বছর থেকে বয়স ৪৪ বছরের দিকে যত আগাতে থাকে, পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের রোগীর সংখ্যা তত বৃদ্ধি পেতে থাকে (২.২%-২৬.৭%)।

পৃথিবীর প্রত্যেকটি দেশেই পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের রোগীর সংখ্যা আলাদা আলাদা রকম এবং এ সংখ্যা রোগ শনাক্তকরণের ক্রাইটেরিয়ার কারণেও আলাদা হতে পারে। ইউরোপের দেশগুলোর প্রজননক্ষম মহিলাদের ১৫-২০ শতাংশ এ সমস্যায় আক্রান্ত।

আমেরিকার দেশগুলোতে এর সংখ্যা ২০ শতাংশের কাছাকাছি। এশিয়ার দেশগুলোতে এ সংখ্যা আরও বেশি হবে বলে আশঙ্কা করা হয়। তবে বাংলাদেশে এ হার ২৫ শতাংশের কাছাকাছি হবে বলে ধরে নেওয়া হয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম মূলত নারীদেহে এন্ড্রোজেন (পুরুষ যৌন হরমোন)-এর আধিক্যের কারণে সংঘটিত শারীরিক সমস্যা। এক্ষেত্রে নারীদেহে এন্ড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে বিভিন্ন রকম লক্ষণ দেখা দিতে থাকে।

যেমন-

ক) অনিয়মিত মাসিক

খ) অতিরিক্ত রক্তস্রাব

গ) মুখে ও শরীরে অত্যধিক লোম (পুরুষালি)

ঘ) ব্রণ মুখে ও শরীরের অন্যান্য অংশে।

আরও কিছু শারীরিক সমস্যা এর সঙ্গে থাকতে পারে- তলপেটে ব্যথা, মকমলেরমতো কালো ত্বক (ঘাড়, বগল ইত্যাদি জায়গায়) বন্ধ্যত্ব।

এ রোগীদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। এদের অনেকেই দৈহিক স্থূলতায় আক্রান্ত হয়, নাকডাকা ও ঘুমের সময় হঠাৎ করে শ্বাস বন্ধ হওয়া, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া, মানসিক ভারসাম্যহীনতা ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম একটি জীনগত ত্রুটি ও পরিবেশগত ত্রুটির সমন্বিত ফল। জীনগত ত্রুটি আছে এমন কিশোরীর দৈহিক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, খুব কম শারীরিক শ্রম সম্পাদন করা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করা ইত্যাদি এ রোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম দেখা দেয় যখন, ডিম্বাশয় অতিরিক্ত পরিমাণে টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করতে উদ্দীপ্ত হয়। যার পিছনে পিটুইটারি গ্রন্থি কর্তৃক অতিরিক্ত এলএইচ (LH) নিঃস্বরণ ও দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের উপস্থিতি।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম নাম হওয়ার প্রধান কারণটি হলো, এ রোগিনীদের ডিম্বাশয়ে বিভিন্ন বয়সি, বিভিন্ন আকারের, বিভিন্ন সংখ্যার সিস্ট থাকতে পারে।

কিন্তু এটি পরিষ্কারভাবে একটি হরমোনজনিত সমস্যা। অধিকাংশ রোগীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স থাকে এবং তারা স্থূলকায়া হয়।

লক্ষণগুলো-

১। অনিয়মিত মাসিক : বেশিরভাগ মেয়েদের ৪০ বা ৪৫ বা ৫০ দিন বা কারও কারও ক্ষেত্রে আরও বেশি দিন পর ঋতুস্রাব হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে অল্প মাত্রায় ঋতুস্রাব হতে পারে, কারও কারও ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। মাসের পর মাস ঋতুস্রাব বন্ধ থাকাও অস্বাভাবিক নয়।

বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতেই এ সমস্যা শুরু হতে পারে, প্রজননক্ষম সময়ে অন্য যে কোনো সময়েও এ সমস্যা শুরু হতে পারে।

২। বন্ধ্যত্ব : যতজন নারী সন্তান নিতে ব্যর্থ হচ্ছে, তাদের একটা বড় অংশই পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের কারণে হয়। আর এ বন্ধ্যত্বের কারণ হলো- ঋতুচক্রের অনেকগুলোতেই ডিম্বানুর অনুপস্থিতি।

৩। পুরুষালি হরমোনের অধিক মাত্রায় উপস্থিতিও এর বহিঃপ্রকাশ। এর ফল স্বরূপ নারী দেহে পুরুষদের মতো লোম দেখা দিতে পারে (হার্সোটিজম), মুখে বা শরীরের অন্যান্য জায়গায় ব্রণ হওয়া, পুরুষালিটাক ইত্যাদি। প্রতি চারজন পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের নারীর তিনজনের দেহে এ লক্ষণগুলো থাকে।

৪। মেটাবলিক সিন্ড্রোম : এতে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীর দেহে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্সের লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে থাকে- ক্রমশ দৈহিক ওজন বৃদ্ধি হওয়া, ক্ষুধা বৃদ্ধি পাওয়া, দুর্বলতা, স্মৃতিশক্তি দুর্বলতা, ঘাড়ের পিছনে বা বগলে নরম কালো ত্বকের উপস্থিতি, রক্তের গ্লুকোজ কিছুটা বেড়ে যাওয়া, কলেস্টেরল অস্বাভাবিক থাকা ইত্যাদি।

রোগ শনাক্তকরণ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম শনাক্ত করতে সচরাচর নিুলিখিত ক্রাইটেরিয়ার যে কোনো দুটির উপস্থিতি আবশ্যক-

- নারীদেহে অতিরিক্ত এন্ড্রোজেন হরমোন উপস্থিতির প্রমাণ।

- অনিয়মিত ঋতুস্রাব।

- ডিম্বাশয়েসিস্ট।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

- সিরাম টেস্টোস্টেরন, এলিস, এফএসএইচ।

- পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম।

- ওজিটিটি।

চিকিৎসা

জীবন-যাত্রা ব্যবস্থাপনা : চিকিৎসার শুরুতেই খাদ্য ব্যবস্থাপনার দিকে গুরুত্বপূর্ণভাবে নজর দিতে হবে। খাদ্য ব্যবস্থাপনা রোগিনীর দৈহিক ওজন কাক্সিক্ষত মাত্রায় পৌঁছাতে সাহায্য করবে, বিপাকীয় প্রক্রিয়ার উন্নতি ঘটাবে যাতে করে ইনস্যুলিন রেজিস্ট্রেন্স কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। আদর্শ জীবন-যাপন ব্যবস্থাপনা রোগিনীর হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের খাদ্য তালিকায় শর্করার আধিক্য কম থাকবে, শকসবজি (আলু বাদে), রঙিন ফলমূল ও আমিষজাতীয় খাদ্য প্রাধান্য পাবে।

দৈহিক ওজন বিবেচনায় রেখে শারীরিক শ্রমের ব্যবস্থা করতে হবে।

ওষুধ

- মহিলাদের জন্ম নিয়ন্ত্রের জন্য ব্যবহৃত পিলগুলো যাতে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্ট্রেরন থাকে, তা খুব সহায়ক ওষুধ।

- মেটফরমিন

- অবাঞ্ছিত লোম দূর করবার ক্রিম

- প্রজনন সম্ভাবনা বৃদ্ধির ওষুধ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীদের অধিকাংশই এ সমস্যার শারীরিক লক্ষণগুলোকে খুব দ্রুত বুঝতে পারেন না। কেউ কেউ লক্ষণগুলো বুঝতে পারলেও সংকোচ বোধের কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে দেরি করেন। যেহেতু রোগটির ব্যাপকতা ও সুদূরপ্রসারী স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে, তাই প্রজননক্ষম বয়সের সব নারীকে তার এ সমস্যা আছে কিনা জানার জন্য হরমোন বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

ID: 2092

Context: স্তন ক্যান্সারের কারণ ও করণীয় | -1

Question: স্তন ক্যান্সারের কারণ ও করণীয় কি?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব অনুযায়ী বাংলাদেশে প্রতি বছর ১৫ হাজারের বেশি মানুষ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছে। যার ৯৮ শতাংশ নারী এবং ২ শতাংশ পুরুষ। প্রতি বছর শুধু স্তন ক্যান্সারে সাড়ে সাত হাজারের বেশি মহিলা মারা যাচ্ছে।

পুরুষদের যেমন ফুসফুস ক্যান্সার বেশি হয়, তেমনি মহিলাদের স্তন ক্যান্সার বেশি হয়- তবে পুরুষদের স্তন ক্যান্সার হতে পারে, আবার মহিলাদেরও ফুসফুস ক্যান্সার হতে পারে।

যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর ১০ লাখেরও বেশি মানুষ নতুন করে ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছে- যার ১৮ শতাংশ মহিলা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এ সংখ্যা ৩২ শতাংশ। শুরুতে রোগ নির্ণয় পূর্বক চিকিৎসা করা হলে অধিকাংশ রোগীরই অকাল মৃত্যু রোধ করা সম্ভব। বেশির ভাগ রোগীদের ক্ষেত্রে ক্যান্সারের কারণ জানা যায় না।

স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি

\* পারিবারিক ইতিহাস অর্থাৎ মা, খালা, বোন, রক্তের সম্পর্ক যুক্ত। পরিবারের একজনের ক্যান্সার হলে অন্যদের মধ্যে ক্যান্সার হওয়ার প্রবণতা বেশি লক্ষ করা যায়।

\* যারা নিয়মিত স্ক্রিনিং করান না।

\* বয়স ৪০ বছরের বেশি হলে কোনো উপসর্গ ছাড়াই চিকিৎসকের পরামর্শে ছয় থেকে বারো মাস অন্তর সব মহিলাকে ম্যামোগ্রাম করাতে হবে। রুটিন পরীক্ষা তো করাতেই হবে।

\* ১২ বছরের আগে যদি ঋতুস্রাব শুরু হয়।

\* কারও ঋতুস্রাব যদি ৫৫ বছরের পরও চলতে থাকে।

\* প্রথম সন্তান যদি ৩৫ বছরের পর হয়। স্তনে অন্য কোনো রোগ হয়।

\* যাদের সন্তান হয় না অর্থাৎ বন্ধ্যা।

\* যাদের উচ্চতা র্৫-র্৮র্ বা তারও বেশি।

উপরোক্ত যে কোনো সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পরীক্ষা-নিরীক্ষা করাতে হবে।

স্তন ক্যান্সারের বিপত্তি থেকে পরিত্রাণের উপায়

\* ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

\* কায়িক ও শারীরিক পরিশ্রম করুন। প্রতি দিন ঘাম ঝড়িয়ে ৩০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করুন।

\* প্রতিদিন ৪ ধরনের ফল ও সবজি খেতে হবে।

\* ধূমপান, মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।

\* জন্ম বিরতিকরণ পিল সেবন থেকে বিরত থাকুন। বিশেষ করে যাদের বয়স ৩৫ বছর পার হয়েছে।

\* ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার পর অনেকেই হরমোন থেরাপি গ্রহণ করেন- সেটি থেকে বিরত থাকুন।

\* দুগ্ধবতী মায়েরা অবশ্যই বাচ্চাকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ পান করাবেন। কমপক্ষে ২ বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াবেন।

\* ওষুধে রোগ সারায় আবার ওষুধেই স্তন ক্যান্সার হয়। যদি কেউ টেমক্সিফেন অথবা রেলক্সিফেন ওষুধ দীর্ঘদিন সেবন করেন।

ফাইব্রোঅ্যাডিনোমাঃ

অনেক মহিলা যাদের বয়স ১৫-৩৫ বছর, বুকের স্তনে বা দুই দিকেই মার্বেলের মতো গোল গোল এক বা একাধিক চাকা অর্থাৎ মাংস দলা থাকতে পারে- যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। এদের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে মসৃণ, রাবারের মতো, মার্জিন সহজে বোঝা যায়, নড়াচড়া করে ব্যথা থাকে না।

১৫-৪৫ বছর বয়সী মহিলাদের ১ থেকে ২ সেন্টিমিটার আকৃতির হতে পারে আবার অর্ধ সেন্টিমিটারও হতে পারে। কেন হয় কারণ জানা যায়নি। এটিকে বলা হয় বেনাইন অর্থাৎ শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়।

স্তন ক্যান্সারের সতর্ক সংকেত- যখন চিকিৎসকের কাছে অতি শিগগির যাবেন

\* বুকের মধ্যে শক্ত চাকা, ঘন পুরো বা অমসৃণ, একই স্থানে থাকে।

\* স্তন ফুলে গেলে গরম অনুভব হলে, লাল হয়ে গেলে অথবা ত্বক কালো হয়ে গেলে।

\* স্তনের আকার, আকৃতি যদি দ্রুত পরিবর্তন হতে থাকে।

\* স্তনের ত্বকে যদি গর্ত হয় বা কুঁচকে যায়।

\* নিপল যদি বেশি চুলকায়, র‌্যাশ হয়, ঘা হয়।

\* নিপল যদি হঠাৎ করে ফুলে যায় বা অংশ বিশেষ ফুলে যায়।

\* হঠাৎ করেই নিপল দিয়ে রক্ত বা সাদা, যে কোনো তরল জাতীয় আঠালো পদার্থ নিঃসরণ হতে শুরু করে।

\* হঠাৎ করেই স্তনের মধ্যে ব্যথা শুরু হয়েছে- তীব্র থেকে তীব্রতর হচ্ছে।

এমনটি হলে- তখন আর দেরি নয়, দ্রুত চিকিৎসকের কাছে যাবেন।

ক্যান্সারের একটি মূল্যবান স্লোগান হচ্ছে- ‘শুরুতে পড়লে ধরা ক্যান্সার রোগ যায় যে সারা’।

ID: 2095

Context: নারীদের হরমোনের তারতম্য | -1

Question: হরমোনের তারতম্যে নারীদের মুখের কি জটিলতা হতে পারে?

Answer:

মেয়েদের জীবদ্দশায় বিশেষ পাঁচটি সময়ে শরীরের স্বাভাবিক হরমোন বা গ্রন্থিরসের তারতম্যের জন্য মুখগহ্বরে নানা উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

এ সময়গুলোতে মুখের যত্নে অধিকতর সচেতন থাকার বিষয়ে শক্তভাবে পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। তা না হলে স্বাভাবিক ও ক্ষণস্থায়ী এমন পরিবর্তন নানা অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

পর্যায়-১ : বয়ঃসন্ধিকাল

ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনে অধিকতর কারণে মাড়িতে রক্ত প্রবাহ বেশি থাকে, ফলে সামান্য কিছুতেই মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়তে পারে, মাড়ি ফুলে যেতে পারে, মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে, ডেন্টাল ক্যারিজের প্রবণতাও বাড়তে পারে।

পর্যায়-২ : মেনস্ট্রয়েশন সময়কাল

মাসের বিশেষ দিনগুলোতে রক্তে প্রোজেস্টেরন হরমোনের আধিক্যের জন্য মাড়ি উজ্জ্বল দেখায় ও ফুলে যায়, মাড়িতে এপথাস আলসারসহ কিছু ঘা বা ক্ষত হতে পারে, লালাগ্রন্থি ফুলে যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মাসিকের ২ থেকে ৩ দিন আগে এমন উপসর্গগুলো শুরু হলেও এগুলো ক্ষণস্থায়ী হয়।

পর্যায়-৩ : জন্মনিয়ন্ত্রক ওষুধ সেবনকাল

প্রোজেস্টেরন সম্পর্কীয় ওষুধে মাড়িতে নানা ধরনের প্রদাহ দেখা দিতে পারে, বিশেষ করে ওষুধ গ্রহণের প্রথম কয়েক মাস। ইস্ট্রোজেন সম্পর্কীয় ওষুধ শরীরে প্রাকৃতিক ইস্ট্রোজেন কমিয়ে কৃত্রিম ইস্ট্রোজেন বাড়িয়ে দেয়, ফলে মুখের একমাত্র নড়াচড়াক্ষম জয়েন্ট, টেম্পেরোম্যান্ডিবুলার জয়েন্টে নানা সমস্যার কারণে মুখ খুলতে, খাবার চর্বণে এমনকি মুখ নাড়াচাড়া করতে কষ্ট হতে পারে।

পর্যায়-৪ : গর্ভকাল

গর্ভাবস্থায় হরমোনের ব্যাপক তারতম্য ঘটে। বিশেষ করে প্রোজেস্টেরনের মাত্রা বেড়ে যাওয়াতে মুখের মধ্যকার জীবাণু সক্রিয় হয়ে ওঠে, গর্ভাবস্থার ২ থেকে ৮ মাসের মধ্যে দাঁতে গর্ত, দাঁত শিন শিন করা, মাড়ি ফুলে গিয়ে রক্ত পড়া বা প্রেগনেন্সি ইপিউলিস খুব সাধারণ। মুখ পরিষ্কারে অনিহা বা বমি বমি ভাবের জন্য মুখগহ্বর রোগের অভয়ারণ্য হয়ে ওঠে। এ সময়টিতে অধিক সচেতন থাকতে হবে।

পর্যায়-৫ : মেনোপজকাল

বয়স্কদের মেনোপজে মুখে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা খুব সাধারণ। এর সঙ্গে যোগ হয় অন্যান্য রোগ নিয়ন্ত্রণে কোনো সেবনকৃত ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। সাধারণ মুখের স্বাদ কমে যাওয়া, মুখে জ্বালাপোড়া করা, একটুতেই ঝাল অনুভূতি, ঠাণ্ডা বা গরম খাবারে অতিসংবেদনশীলতা, মুখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া থেকে শুরু করে নানা পরিবর্তন স্পষ্ট হয়। এ সময়ে ক্যারিজ বা দাঁত ক্ষয়, মাড়ি রোগ, চোয়ালের হাড় ক্ষয় থেকে নানা রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটতে পারে।

করণীয়?

\* প্রত্যেকদিন নিয়ম মেনে সকালে নাস্তার পর ও রাতে ঘুমানোর আগে নরম টুথ ব্রাশ ও ফ্লোরাইডযুক্ত উন্নতমানের টুথপেস্ট দিয়ে নিয়ম মেনে ২ মিনিট মুখ পরিষ্কার, বিশেষ প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শে জীবাণু ধ্বংসকারক মাউথ ওয়াশ ব্যবহার।

\* দুই দাঁতের মধ্যবর্তী স্থানে সঠিক পদ্ধতিতে ডেন্টাল ফ্লস বা ইন্টার ডেন্টাল ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার রাখা, টুথ পিক বা কোনো ধাতব কাঠিকে শক্তভাবে নিরুৎসাহিত করা হয়।

\* ছয় মাস পরপর অনুমোদিত ডেন্টাল চিকিৎসকের পরিমর্শ নেয়া, বিগত কয়েকমাস কোভিডকালে যৌক্তিক কারণে ডেন্টাল রোগীদের ঘরে বসে টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে কষ্ট লাঘবে প্রচেষ্টার কথা বলা হলেও বর্তমান নিউ নরমাল সময়ে অনেক ডেন্টাল ক্লিনিক সাধ্যমতো করোনা রোধের বিষয়টি নিয়ন্ত্রণে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করে রোগী দেখা শুরু করেছে। এখন পর্যন্ত জরুরি প্রয়োজন ছাড়া ডেন্টাল ক্লিনিকে না যাওয়াই ভালো আর প্রয়োজন পড়লে অবশ্যই বিশ্বস্ত ডেন্টাল চিকিৎসকের সঙ্গে টেলিফোনের মাধ্যমে সময় ও তারিখ চূড়ান্তের পাশাপাশি কীভাবে নিজেকে বিপদমুক্ত রেখে ক্লিনিকে আসবেন সেটার ধারণা নিয়ে আসতে হবে। কোভিডের সামান্য কোনো উপসর্গ, সম্ভাবনা বা ইতিহাস থাকলে সেটা স্পষ্ট করতে হবে। কারণ প্রতিটি রোগীর জন্য ক্লিনিকে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হয়।

\* স্বাস্থ্যবান্ধব খাবার গ্রহণ ও মিষ্টিজাতীয় খাবার কম খাওয়া।

\* গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে মুখ পরিষ্কার রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করা।

\* বিশেষ প্রয়োজনে মেনপোজে গাইনি চিকিৎসকের পরামর্শে হরমোন থেরাপি।

\* শরীরের অন্যান্য রোগকে নিয়ন্ত্রণ ও দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা।

\* প্রতিদিন সময় করে হাঁটা বা ব্যায়ামের অভ্যাস করা।

ID: 2099

Context: নারীদেহে পুরুষ হরমোন বেশি | -1

Question: নারীদেহে পুরুষ হরমোন বেশি হলে কি সমস্যা হয়ে থাকে?

Answer:

নারীদেহে এন্ড্রোজেনের বা পুরুষ যৌন হরমোন আধিক্যের কারণে যে সমস্যা দেখা দেয় সেটিকে পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম বলা হয়ে থাকে। বালিকা ও নারীদের প্রজননক্ষম সময়ে এই সমস্যা বেশি দেখা দেয়। বাংলাদেশে এ রোগের হার ২৫ শতাংশের কাছাকাছি হবে বলে ধরে নেওয়া হয়।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমের প্রভাবে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে থাকে। যেমন-

ক. অনিয়মিত মাসিক

খ. অতিরিক্ত রক্তস্রাব

গ. মুখে ও শরীরে অত্যধিক লোম (পুরুষালি)

ঘ. ব্রণ মুখে ও শরীরের অন্যান্য অংশে।

আরও কিছু শারীরিক সমস্যা থাকতে পারে- তলপেটে ব্যথা, মকমলের মতো কালো ত্বক (ঘাড়, বগল ইত্যাদি জায়গায়), বন্ধ্যত্ব। রোগীদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এদের অনেকেই দৈহিক স্থূ’লতায় আক্রান্ত হয়, নাকডাকা ও ঘুমের সময় হঠাৎ করে শ্বাস বন্ধ হওয়া, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া, মানসিক ভারসাম্যহীনতা ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

জিনগত ত্রুটি আছে এমন কিশোরীর দৈহিক ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, খুব কম শারীরিক শ্রম সম্পাদন করা ও ঝুঁকিপূর্ণ খাবার খাওয়া ইত্যাদি এ রোগের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়। পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে ডিম্বাশয় অতিরিক্ত পরিমাণে টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করতে উদ্দীপ্ত হয়।যার পেছনে পিটুইটারি গ্রন্থির অতিরিক্ত এলএইচ (LH) নিঃস্বরণ ও দেহে ইনসুলিন রেজিস্ট্রেন্সের উপস্থিতিই কারণ।

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম নাম হওয়ার প্রধান কারণ হল ডিম্বাশয়ে বিভিন্ন বয়সি, বিভিন্ন আকারের, বিভিন্ন সংখ্যার সিস্ট থাকবে।

রোগ শনাক্তকরণ?

নিম্নলিখিত ক্রাইটেরিয়ার যে কোনো দুটির উপস্থিতি আবশ্যক-

\* নারীদেহে অতিরিক্ত এন্ড্রোজেন হরমোন উপস্থিতি।

\* অনিয়মিত ঋতুস্রাব।

\* ডিম্বাশয়ে সিস্ট।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

\* সিরাম টেস্টোস্টেরন, এলিস, এফএসএইচ।

\* পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম।

\* ওজিটিটি।

চিকিৎসা?

জীবনযাত্রা ব্যবস্থাপনা : চিকিৎসার শুরুতেই খাদ্য ব্যবস্থাপনার দিকে নজর দিতে হবে। রোগীর দৈহিক ওজন কাক্সিক্ষত মাত্রায় পৌঁছতে সাহায্য করবে, বিপাকীয় প্রক্রিয়ার উন্নতি ঘটাবে যাতে করে ইনসুলিন রেজিস্ট্রেন্স কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। আদর্শ জীবনযাপন ব্যবস্থাপনা রোগীর হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।এ রোগীদের খাদ্য তালিকায় শর্করার আধিক্য কম থাকবে, শাকসবজি (আলু বাদে), রঙিন ফল-মূল ও আমিষজাতীয় খাদ্য প্রাধান্য পাবে।দৈহিক ওজন বা বিএমআই বিবেচনায় রেখে শারীরিক শ্রমের ব্যবস্থা করতে হবে।

ওষুধ?

\* মহিলাদের জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত পিলগুলো যাতে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্ট্রেরন থাকে, তা সহায়ক ওষুধ।

\* মেটফরমিন

\* অবাঞ্ছিত লোম দূর করার ক্রিম

\* প্রজনন সম্ভাবনা বৃদ্ধির ওষুধ

পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোমে আক্রান্ত নারীদের অধিকাংশই এ সমস্যার শারীরিক লক্ষণগুলো খুব দ্রুত বুঝতে পারেন না। কেউ কেউ লক্ষণগুলো বুঝতে পারলেও সংকোচ বোধের কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে দেরি করেন। যেহেতু রোগটির ব্যাপকতা ও সুদূরপ্রসারী স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে, তাই প্রজননক্ষম বয়সের সব নারীকে তার এ সমস্যা আছে কিনা জানার জন্য হরমোন বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

ID: 2100

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ নিয়ে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা কি?

Answer:

• খারাপ ছেলেদের স্বপ্নদোষ হয়

• স্বপ্নদোষ হলে স্বাস্থ্য খারাপ/নষ্ট হয়ে যায়

• স্বপ্নদোষ হলে যৌন ক্ষমতা কমে যায়

• স্বপ্নদোষ একটি যৌনরোগ।

ID: 2107

Context: মাসিকের সময় কি করণীয় | -1

Question: মাসিকের সময় কি করণীয়?

Answer:

\* প্রতিদিন গোসল করাসহ নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

\* স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা

\* তা নাহলে রোদে শুকানো পরিষ্কার সুতি কাপড় ব্যবহার করা

\* মাছ-মাংসসহ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ও পরিমাণমতো পানি পান করা

ID: 2108

Context: মাসিকের সময় কি করণীয় | -1

Question: মাসিকে কি বাইরে যাওয়া উচিত?

Answer:

মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তাই এসময় কিশোরীকে দৈনন্দিন কাজে অভ্যস্ত হতে এবং স্কুলে যেতে উৎসাহিত করুন

ID: 2109

Context: মাসিকের সময় কি করণীয় | -1

Question: মাসিকের সময় কি অভ্যাস মেনে চলা উচিত?

Answer:

নিরাপদ পরিবেশে গোসল করুন ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকুন

স্যানিটারি ন্যাপকিন বা রোদে শুকানো শুকনো কাপড় ব্যবহার করুন

যতটুকু সম্ভনিয়মিত ব পুষ্টিকর খাবার খান ও পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করুন

মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা হলে যদি সম্ভব হয় তাহলে ব্যথার ঔষধ খান, হালকা ব্যায়াম, গরম পানির সেঁক দিলে অনেক সময় ব্যথা কমে যায়

ID: 2115

Context: কিশোর বয়সে পরিবর্তন | -1

Question: কিশোর বয়সে ছেলেদের কেমন

শারীরিক পরিবর্তন হয়?

Answer:

■ গলার স্বর ভেঙে যায়

■ শরীরের উচ্চতা, ওজন বৃদ্ধি পায় এবং কাঁধ চওড়া হয়

■ গোঁফের রেখা দেখা দেয়

■ ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয় ও মুখে ব্রন উঠতে পারে

■ বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

ID: 2116

Context: কিশোর বয়সে পরিবর্তন | -1

Question: কিশোর বয়সে মেয়েদের কেমন

শারীরিক পরিবর্তন হয়?

Answer:

\* মাসিক শুরু হয়

\* শরীরের উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়

\* স্তন বড় হতে থাকে

\* মুখে ব্রন উঠতে পারে

\* বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

ID: 2117

Context: কৈশোরকালীন সময়ে করণীয় | -1

Question: কৈশোরকালীন সময়ে করণীয় কী?

Answer:

বাবা-মা অথবা পরিবারের বড় সদস্যদের সাথে

খোলামেলা আলোচনা করা। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবাদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ করা।

ID: 2118

Context: মাসিকের সময় কি করণীয় | -1

Question: মাসিকের সময় করণীয় কী?

Answer:

\* প্রতিদিন গোসল করাসহ নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

\* স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা

\* মাছ-মাংসসহ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ও পরিমাণমতো পানি পান করা

ID: 2119

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বা যৌনরোগ হলে কি করনীয়?

Answer:

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বা যৌনরোগ হলে না লুকিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে। যৌনসঙ্গীকেও (যদি থাকে) একসাথে চিকিৎসা নিতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পূর্ণমেয়াদে ওষুধ খেতে হবে।

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের সঠিকভাবে চিকিৎসা না করালে পরবর্তীতে বন্ধ্যাত্ব হতে পারে, জরায়ুর মুখে ক্যান্সার হতে পারে বা ছেলেদের ক্ষেত্রে মূত্রনালী সরু হয়ে যেতে পারে।

\* ধর্মীয় ও পারিবারিক অনুশাসন মেনে বিবাহ বর্হিভূত যৌনসম্পর্ক স্থাপন থেকে দূরে থাকতে হবে

স্বামী-স্ত্রী পরস্পরের কাছে বিশ্বস্ত থাকতে হবে

• যৌনমিলনের সময় সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করতে হবে

ID: 2121

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: যৌনরোগের লক্ষণসমূহ

(ছেলেদের ক্ষেত্রে) কি?

Answer:

প্রস্রাবের রাস্তা দিয়ে পুঁজ বের হওয়া পুরুষাঙ্গে (লিঙ্গে) ঘা বা ক্ষত হওয়া অণ্ডকোষ ফুলে যাওয়া, ব্যথা হওয়া ঘন ঘন পস্রাব হওয়া, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া বা ব্যথা করা কুঁচকি ফুলে যাওয়া বা ব্যথা করা জ্বর হওয়া

ID: 2122

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: যৌনরোগের লক্ষণসমূহ

(মেয়েদের ক্ষেত্রে) কি?

Answer:

\* যোনিপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

\* যৌনাঙ্গে ক্ষতযাওয়া ও ব্যথা

\* সহবাসের সময় ব্যথা জ্বর বা ঘা যোনিপথে চুলকানি ও জ্বালাপোড়া

ID: 2123

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: যৌন রোগ প্রতিরোধে করনীয় কি?

Answer:

যৌনস্বাস্থ্য শিক্ষা ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা

ID: 2124

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: প্রজনন অঙ্গ কী ?

Answer:

নারী ও পুরুষের প্রজনন বা বংশবৃদ্ধিতে শরীরের যেসব অঙ্গ কাজ করে সে অঙ্গগুলোকে প্রজনন অঙ্গ বলে ।

ID: 2125

Context: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ | -1

Question: প্রজনন অঙ্গের সংক্রমণ কী ?

Answer:

এই প্রজনন অঙ্গগুলো যখন জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হয় তখন তাকে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বলে। এ সংক্রমণের মধ্যে যৌনরোগও রয়েছে।

ID: 2126

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষের লক্ষণ ও করণীয় কি কি?

Answer:

• ঘুমের মধ্যে উত্তেজক স্বপ্ন দেখার মধ্য দিয়ে বীর্যপাত হওয়া

• সাধারণত ১০-১২ বছর বয়সের মধ্যে কিশোরদের স্বপ্নদোষ শুরু হয়

স্বপ্নদোষ হলো

• বয়ঃসন্ধিকালে এটি একটি স্বাভাবিক ব্যাপার

• কারো ক্ষেত্রে বেশী, কারো ক্ষেত্রে কম আবার কারো ক্ষেত্রে নাও হতে পারে

• ঘুমের মধ্যে স্বপ্নদোষ হলে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হতে হবে

ID: 2131

Context: বয়ঃসন্ধি | -1

Question: কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধি কি?

Answer:

শিশুকাল থেকে যৌবনে পদার্পণের মাঝখানের সময় হলো বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল । সাধারণত ১০-১৯ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের কিশোর-কিশোরী বলে। এ সময়ে তারা বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়।

ID: 2134

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: মাসিক বা ঋতুস্রাব কী?

Answer:

মেয়েদের প্রতিমাসে যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। ঋতুস্রাব সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩-৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে।

ID: 2135

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question:

স্বপ্নবাস (স্বপ্নদোষ) কী?

Answer:

কৈশোরে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের প্রজনন অঙ্গে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরি হয় এবং তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে লিঙ্গ দিয়ে তা বের হয়ে আসে। একে স্বপ্নবাস বা স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নবাস কৈশোরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নবাস হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। শরীর ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে। নিতে হবে।

ID: 2137

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরের স্বাস্থ্যতথ্য, সমস্যার সমাধান ও পরামর্শ পেতে কোথায় যাব?

Answer:

\*ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

•উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

• মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্ৰ

• জেলা হাসপাতাল

• স্কুল হেলথ ক্লিনিক

• নির্দিষ্ট এনজিও ক্লিনিক

ID: 2143

Context: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ | -1

Question: কোন সময়ে শরীর দ্রুত বাড়তে হয়? এই সময়ে কি কি খাবার গ্রহণ করা উচিত?

Answer:

বয়সঃসন্ধিকালে শরীর দ্রুত বাড়ে। এই সময়ে আমিষ, ভিটামিন, খনিজ এবং লবণসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন, যা শরীরে পুষ্টি এবং শক্তি যোগ করে।

ID: 2173

Context: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ | -1

Question: য়ঃসন্ধিকালব কি ও কখন শুরু হয়?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০-১৯ বছর হচ্ছে কৈশোরকাল। শৈশব ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে দ্রুত ও গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময়কালই কৈশোর হিসেবে ধরা হয়। এটি জীবনের এমন একটি সময় যখন মানুষ শিশু বা বয়স্ক, কোনটাই নয়। কৈশোরকালে মানুষের জীবনে অনেক রকম শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। এছাড়াও কৈশোরকালে সামাজিক প্রত্যাশা ও ধারণা পরিবর্তিত হয়। এই সময়ে সূক্ষ্ম ও বিমূর্ত বিষয় নিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতা ও আত্ম-সচেতনতা তৈরি হয় এবং সমাজ তার কাছে মানসিক পরিপক্কতা আশা করে।

ID: 2174

Context: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ | -1

Question: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ কি ?

Answer:

জীবনের অন্য সময়ের চেয়ে কৈশোরে সবচেয়ে বেশি মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। এ পরিবর্তনগুলো হলো-

\* প্রজননতন্ত্রের বৃদ্ধি, যৌন বৈশিষ্ট্য ও আচরণের প্রকাশ এবং পরিপক্কতা

\* পূর্ণ মানুষ হিসেবে স্বকীয়তা ও পরিচিতি এবং

\* মানসিক ও আর্থ-সামাজিক পরনির্ভরতা থেকে কিছুটা আত্ম-নির্ভরতা

\* কৈশোরকালীন সময়ে দ্রুতগতিতে বৃদ্ধি হয়। এই সময়ে তাদের শরীরের আকৃতি ও শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং তারা প্রজননক্ষম হয়। তাদের চিন্তার বিকাশ ঘটে এবং পরিবারের বাইরে বন্ধু-বান্ধব ও অন্যান্যদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপন করে। সেই সাথে নতুন জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জিত হয় এবং নতুন দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি হয়।

ID: 2175

Context: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ | -1

Question: কিশোরদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সমূহ কি?

Answer:

কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তনঃ

\* উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* বুক ও কাঁধ চওড়া হয়

\* হালকা গোঁফের রেখা দেখা দেয়

\* গলার স্বর ভেঙে যায় ও ভারি হয়

\* অন্ডকোষ ও লিঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়

\* লিঙ্গের চারপাশ ও বগলে লোম গজায়

\* কখনো কখনো ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়

\* চামড়া তৈলাক্ত হয়

কিশোরদের মানসিক পরিবর্তনঃ

\* মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে

\* লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে

\* নিজের প্রতি অন্যের বেশি মনোযোগ দাবী করে

\* আবেগপ্রবণ হয় এবং স্নেহ-ভালোবাসা পেতে চায়

\* বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গ এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে

\* স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়

\* বড়দের মতো আচরণ করতে চায়

\* ভাবুক ও কল্পনাপ্রবণ হয়

ID: 2176

Context: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ | -1

Question: কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সমূহ কি?

Answer:

কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তনঃ

\* উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* স্তনের আকার বড় হয়

\* গলার স্বর পরিবর্তন হয়

\* মাসিক শুরু হয়

\* উরু ও নিতম্ব ভারী হয়

\* যোনি অঞ্চলে ও বগলে লোম গজায়

\* জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়

\* চামড়া তৈলাক্ত হয়

কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তনঃ

\* মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে

\* লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে

\* নিজের প্রতি অন্যের বেশি মনোযোগ দাবী করে

\* আবেগপ্রবণ হয় এবং স্নেহ-ভালোবাসা পেতে চায়

\* বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গ এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে

\* স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়

\* বড়দের মতো আচরণ করতে চায়

\* ভাবুক ও কল্পনাপ্রবণ হয়

ID: 2177

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: নারী প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ কি কি?

Answer:

নারী প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ হচ্ছে :

\* ডিম্বাশয়

\* ডিম্ববাহী নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব

\* জরায়ু

\* জরায়ুরমুখ (সার্ভিক্স)

\* যোনিপথ বা সন্তান হবার রাস্তা

ID: 2178

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: পুরুষ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ কি কি ?

Answer:

পুরুষ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ হচ্ছে :

\* অণ্ডকোষ

\* পুরুষাঙ্গ বা লিঙ্গ

\* অন্ডকোষের থলি

\* শুক্রবাহী নালী

\* বীর্যথলি

\* মূত্রনালী

ID: 2179

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: মাসিক/ঋতুস্রাব কি?

Answer:

মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে একজন নারী গর্ভধারণ/সন্তান জন্মদানের জন্য প্রস্তুত হয়। প্রতিমাসে যোনিপথ দিয়ে মেয়েদের যে রক্তস্রাব হয় তাকে মাসিক/ ঋতুস্রাব বলে। ঋতুস্রাব সাধারণত ৯-১৪ বৎসর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫৫ বৎসর পর্যন্ত প্রতিমাসে একবার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ১-৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে। প্রথম ১-৩ দিন একটু বেশি পরিমাণ রক্ত গেলেও পরবর্তী দিনগুলোতে রক্তস্রাবের পরিমাণ কমে আসে।

ID: 2180

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: মাসিক কেন হয়?

Answer:

বয়ঃসন্ধির সময় থেকে মাসিক শুরু হয়। জরায়ুর ভেতরের আবরণের সবচেয়ে বাইরের আবরণটি হরমোনের প্রভাবে প্রতিমাসে বিচ্ছিন্ন হয়, তখন এর নিচে ছোট ছোট রক্তনালীগুলো উন্মুক্ত হয়ে পড়ে এবং রক্তপাত হয়। এই রক্ত ও জরায়ুর বাইরের আবরণের ছেঁড়া ছেঁড়া অংশ যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসে। সাধারণত প্রতিমাসে ২১-৩৫ দিন অন্তর অন্তর যোনিপথে এই রক্তক্ষরণ হয়ে থাকে এবং তা ১-৭ দিন পর্যন্ত হতে পারে। এ সময় যদি অস্বাভাবিক ব্যথা বা অস্বস্তিকর কিছু না ঘটে তবে সে তার স্বাভাবিক কাজ-কর্ম চালিয়ে যেতে পারে।

ID: 2181

Context: ঋতুস্রাব | -1

Question: মাসিক/ ঋতুস্রাবকালীন সময়ে কিশোরী/নারীদের কি করা উচিত?

Answer:

\* মাসিককালীন সময়ে মেয়েদের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার প্রচুর পরিমাণে খাওয়া প্রয়োজন। কারণ তাদের দেহ থেকে প্রতিমাসে রক্তক্ষরণ হয়। এ ঘাটতি পূরণের জন্য আমিষ (ডাল, সিমের বীচি, বাদাম, দুধ এবং দুধজাতীয় খাদ্য, ডিম, মাছ, মাংস ইত্যাদি); আয়রন (গাঢ় সবুজ শাকসবজি ও ফল, কলিজা ইত্যাদি); ক্যালসিয়াম (দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য, ছোটমাছ ইত্যাদি); ভিটামিন সি (লেবু, আমলকি, পেয়ারা ইত্যাদি) খেতে হবে।

\* প্রতিদিন ভালোভাবে গোসল এবং প্রজনন অঙ্গ পানি ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

\* মাসিকের সময় ঘরে তৈরি পরিষ্কার ন্যাপকিন/কাপড় অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে।

\* কাপড় ব্যবহার করলে ব্যবহারের পর কাপড়টি সাবান ও পানি দিয়ে ধুতে হবে এবং সূর্যের আলোতে শুকিয়ে নিয়ে পরিষ্কার প্যাকেটে পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য রেখে দিতে হবে।

\* রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে। একটি প্যাড একবারই ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পর তা কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে/ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে/গর্তে ফেলতে হবে।

\* মাসিকের সময় স্বাভাবিক হাঁটাচলা ও হালকা ব্যায়াম করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে হবে।

কৌষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে প্রচুর পানি, শাকসবজি এবং ফলমূল খেতে হবে।

\* মাসিক বন্ধ থাকলে, একমাসে ২/৩ বার মাসিক হলে, প্রচুর রক্তক্ষরণ বা প্রচন্ড ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 2182

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: কিশোরদের স্বপ্নে বীর্যপাত কি এবং কেন হয়?

Answer:

ছেলেদের সাধারণত বয়ঃসন্ধির সময় বা ১৩ থেকে ১৫ বছর বয়স থেকে বীর্যথলিতে বীর্য তৈরি শুরু হয়। অতিরিক্ত বীর্য স্বাভাবিক নিয়মে শরীর থেকে বেরিয়ে আসে। এটাই হচ্ছে বীর্যপাত। ঘুমের মধ্যে এই বীর্য বেরিয়ে আসাকে বলা হয় স্বপ্নে বীর্যপাত যা সাধারণত স্বপ্নদোষ হিসেবে পরিচিত।

স্বপ্নে বীর্যপাত ছেলেদের জন্য একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এটি কোনো রোগ নয়। কারো স্বপ্নদোষ না হওয়াও কোনো অস্বাভাবিক ব্যাপার নয় এবং এর অর্থ এই নয় যে, তার বীর্য ঠিকমতো তৈরি হচ্ছে না। এজন্য ‘জীবন নষ্ট হয়ে গেছে’ ভেবে মন খারাপ করা কিংবা চিকিৎসার জন্য কবিরাজ/হাতুড়ে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত নয়

ID: 2198

Context: জেন্ডার ও সেক্স | -1

Question: জেন্ডার ও সেক্স কি?

Answer:

জেন্ডার হচ্ছে সমাজকর্তৃক নির্ধারিত নারী ও পুরুষের সামাজিক পরিচয়, তাদের মধ্যকার বৈশিষ্ট্য এবং নারী ও পুরুষের ভূমিকা যা পরিবর্তনীয় এবং সমাজ, সংস্কৃতি ইত্যাদি ভেদে ভিন্ন। অতএব জেন্ডার সামাজিকভাবে নির্মিত একটি বিষয় যা পরিবর্তনশীল।

সেক্স বা লিঙ্গ হচ্ছে প্রাকৃতিক বা জৈবিক কারণে সৃষ্ট নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্যসূচক ভিন্নতা বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে নারী পুরুষের স্বাতন্ত্র্য, কিংবা নারী পুরুষের শারীরিক বৈশিষ্ট্য যা পরিবর্তনযোগ্য নয়।

ID: 2215

Context: মাসিিক চলাকালীন করনীয় | -1

Question: মাসিককালীন সময়ে স্বাভাবিক কোন কাজ করতে হবে?

Answer:

মাসিককালীন সময়ে স্বাভাবিকভাবে হাঁটাচলা এবং হালকা ব্যায়াম করতে হবে, এবং পর্যাপ্ত ঘুম পাবার জন্য সঠিক সময় দিতে হবে।

ID: 2216

Context: মাসিিক চলাকালীন করনীয় | -1

Question: মাসিকের সময় কোন ধরনের ন্যাপকিন বা কাপড় ব্যবহার করতে হবে?

Answer:

মাসিকের সময় বিভিন্ন ধরনের স্যানিটারি ন্যাপকিন বা কাপড় ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহারের পর ন্যাপকিন/কাপড়টি সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং সূর্যের আলোতে শুকাতে হবে।

ID: 2217

Context: মাসিিক চলাকালীন করনীয় | -1

Question: মাসিকের সময় কি ধরনের ক্রিয়া করতে ব্যবহার করতে হবে?

Answer:

মাসিকের সময় স্বাভাবিক হাঁটাচলা এবং হালকা ব্যায়াম করতে হবে এবং পর্যাপ্ত ঘুম পাবার জন্য সঠিক সময় দিতে হবে।

ID: 2218

Context: মাসিিক চলাকালীন করনীয় | -1

Question: মাসিকের সময় কৌষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে কী প্রয়োজন?

Answer:

মাসিকের সময় কৌষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে প্রচুর পানি, শাকসবজি এবং ফলমূল খেতে হবে।

ID: 2219

Context: মাসিিক চলাকালীন করনীয় | -1

Question: মাসিক বন্ধ থাকলে কী করতে হবে?

Answer:

মাসিক বন্ধ থাকলে, বিশেষভাবে রক্তস্রাব বা ব্যথা অনুভব করলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 2383

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কি ও কখন শুরু হয়?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০-১৯ বছর হচ্ছে কৈশোরকাল। শৈশব ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে দ্রুত ও গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময়কালই কৈশোর হিসেবে ধরা হয়। এটি জীবনের এমন একটি সময় যখন মানুষ শিশু বা বয়স্ক, কোনটাই নয়। কৈশোরকালে মানুষের জীবনে অনেক রকম শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। এছাড়াও কৈশোরকালে সামাজিক প্রত্যাশা ও ধারণা পরিবর্তিত হয়। এই সময়ে সূক্ষ্ম ও বিমূর্ত বিষয় নিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতা ও আত্ম-সচেতনতা তৈরি হয় এবং সমাজ তার কাছে মানসিক পরিপক্কতা আশা করে।

বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তনের প্রক্রিয়া যখন কিশোর-কিশোরীরা যৌন পরিপক্কতা লাভ করে। বয়ঃসন্ধি শারীরিক পরিবর্তনসমূহকে নির্দেশ করে এবং কৈশোরকাল শৈশব ও যৌবনে মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনসমূহকে তুলে ধরে।

ID: 2384

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ কি ?

Answer:

জীবনের অন্য সময়ের চেয়ে কৈশোরে সবচেয়ে বেশি মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। এ পরিবর্তনগুলো হলো-

\* প্রজননতন্ত্রের বৃদ্ধি, যৌন বৈশিষ্ট্য ও আচরণের প্রকাশ এবং পরিপক্কতা

\* পূর্ণ মানুষ হিসেবে স্বকীয়তা ও পরিচিতি এবং

\* মানসিক ও আর্থ-সামাজিক পরনির্ভরতা থেকে কিছুটা আত্ম-নির্ভরতা

\* কৈশোরকালীন সময়ে দ্রুতগতিতে বৃদ্ধি হয়। এই সময়ে তাদের শরীরের আকৃতি ও শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং তারা প্রজননক্ষম হয়। তাদের চিন্তার বিকাশ ঘটে এবং পরিবারের বাইরে বন্ধু-বান্ধব ও অন্যান্যদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপন করে। সেই সাথে নতুন জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জিত হয় এবং নতুন দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি হয়।

ID: 2385

Context: ঋতুস্রাবকালীন সময়ে করনীয় | -1

Question: মাসিক/ ঋতুস্রাবকালীন সময়ে কিশোরী/নারীদের কি করা উচিত?

Answer:

\* মাসিককালীন সময়ে মেয়েদের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার প্রচুর পরিমাণে খাওয়া প্রয়োজন। কারণ তাদের দেহ থেকে প্রতিমাসে রক্তক্ষরণ হয়। এ ঘাটতি পূরণের জন্য আমিষ (ডাল, সিমের বীচি, বাদাম, দুধ এবং দুধজাতীয় খাদ্য, ডিম, মাছ, মাংস ইত্যাদি); আয়রন (গাঢ় সবুজ শাকসবজি ও ফল, কলিজা ইত্যাদি); ক্যালসিয়াম (দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য, ছোটমাছ ইত্যাদি); ভিটামিন সি (লেবু, আমলকি, পেয়ারা ইত্যাদি) খেতে হবে।

\* প্রতিদিন ভালোভাবে গোসল এবং প্রজনন অঙ্গ পানি ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

\* মাসিকের সময় ঘরে তৈরি পরিষ্কার ন্যাপকিন/কাপড় অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে।

\* কাপড় ব্যবহার করলে ব্যবহারের পর কাপড়টি সাবান ও পানি দিয়ে ধুতে হবে এবং সূর্যের আলোতে শুকিয়ে নিয়ে পরিষ্কার প্যাকেটে পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য রেখে দিতে হবে।

\* রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে। একটি প্যাড একবারই ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পর তা কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে/ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে/গর্তে ফেলতে হবে।

\* মাসিকের সময় স্বাভাবিক হাঁটাচলা ও হালকা ব্যায়াম করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে হবে।

কৌষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে প্রচুর পানি, শাকসবজি এবং ফলমূল খেতে হবে।

\* মাসিক বন্ধ থাকলে, একমাসে ২/৩ বার মাসিক হলে, প্রচুর রক্তক্ষরণ বা প্রচন্ড ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলতে হবে।

ID: 1368

Context: ব্রন | -1

Question: নাকে ব্রণ কি ?

Answer:

ব্রণ হল একটি ছোট ফুসকুড়ি যা সিবেসাস গ্রন্থি আবদ্ধ হয়ে যাওয়া বা লোমকূপে সংক্রামণের কারণে সৃষ্টি হয়। নাকের ভিতরের ত্বকে অসংখ্য লোমকূপ সারিবদ্ধভাবে থাকার ফলে, ব্রণ হওয়া এমন কিছু অস্বাভাবিক ঘটনা নয়। এটি দৃষ্টিগত হওয়া অস্বস্তিকর নয়, তবে ব্যথাটি সহ্য করা আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে কিছুটা কষ্টদায়ক হতে পারে।

ID: 1369

Context: ব্রন | -1

Question: ব্রণ এর প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি কি ?

Answer:

ফুসকুড়িগুলি সাধারণত ছোট আকারের হয় এবং এটি নাকের ভিতরে ছোট ফোলাভাব সৃষ্টি করে ও যার থেকে মাঝে মাঝে হালকা ব্যথাও হয় । তবে, যদি ফুসকুড়িটি কিছু তীক্ষ্ন বস্তু দিয়ে খোঁচানো হয় ,তাহলে এটি থেকে ব্রণ হতে পারে ও শেষ পর্যন্ত তা ফোড়ার আকার নিতে পারে। ফোড়া খুব বেদনাদায়ক হয় ও পরে এর থেকে পুঁযের মতো তরল নির্গত হতে পারে। আক্রান্ত অঞ্চলটিতে চুলকানি, লালচেভাব এবং তাপ উৎপাদনের মতো উপসর্গগুলি দেখা দিতে পারে।

ID: 1370

Context: ব্রন | -1

Question: ব্রণএর প্রধান কারণগুলি কি কি ?

Answer:

নাকে ব্রণ হওয়ার অন্যতম একটি সাধারন কারণ হল সংক্রামিত লোমকূপ, যা লোমফোড়া বা বিষফোঁড়া নামেও পরিচিত। অন্যান্য কারণগুলি হল, প্রদাহদায়ক লোমকূপ বা ফলিকিউলিটিস এবং সেলুলাইটিস এর মতো ত্বকের সংক্রমণ। শরীরের ভিতরের দিকে চুল যদি বাড়তে থাকে তাহলেও ব্রণ হতে পারে।

ID: 2364

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question:

স্বপ্নবাস (স্বপ্নদোষ) কী?

Answer:

কৈশোরে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের প্রজনন অঙ্গে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরি হয় এবং তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে লিঙ্গ দিয়ে তা বের হয়ে আসে। একে স্বপ্নবাস বা স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নবাস কৈশোরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নবাস হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। শরীর ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে। নিতে হবে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কেনো গুরুত্বপূর্ণ?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকাল মানুষের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। শারীরিক মানসিক পরিবর্তন শুরুর এ সময়ে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব-আবেগ-অস্থিরতা চঞ্চলতা কাজ করে। মনে জাগে নানা কৌতূহল, যৌন সম্পর্কিত অনেক প্রশ্ন। অথচ সঠিক ধারণা পায় না বললেই চলে। প্রজনন বা যৌন সংক্রান্ত বিষয়ে নিজ পরিবার ও বিদ্যালয় থেকেও কোন তথ্য পায় না কিশোর-কিশোরীরা তারা তাদের প্রশ্নের উত্তরের জন্য সাধারণতঃ বন্ধু বান্ধবদের উপর নির্ভরশীল। অবশ্য তাদের থেকে সবসময় যথার্থ বা পরিপূর্ণ উত্তর পাওয়া যায় না। বিশ্বজুড়ে গবেষকরা দেখিয়েছেন যে, কিশোর-কিশোরীদের জন্য উপযুক্ত তথ্য ও লেখা তাদের উশৃঙ্খল যৌন জীবনের পথগামী করে না বরং তাদের বড় হয়ে ওঠার প্রক্রিয়ায় সহায়তা দেয়।

কিশোর-কিশোরীদের মনে সাধারণতঃ যেসব প্রশ্নের উদ্রেক হয়, সেগুলোর অনেকগুলোরই তাৎক্ষণিক জবাব তারা পেয়ে যাবে এই পুস্তিকাটি থেকে। বাড়তি সহায়তার প্রয়োজন হলে তারা নির্দেশিত ঠিকানায় যোগাযোগ করতে পারবে।

যৌন ও প্রজনন সেবা পাওয়া কিশোর-কিশোরী জনগোষ্ঠীর একটি ন্যায্য অধিকার। এই অধিকার ও চাহিদার কথা বিবেচনা করেই এই পকেট পুস্তিকাটি পূর্ণমূদ্রণ করা হলো। বইটির আকার এমন করার কারণ হলো এটিকে কিশোর-কিশোরীরা সহজেই বহন করতে পারবে। এর মধ্যে প্রাথমিক সব তথ্য সংযোজন করা হয়েছে, যাতে তারা এ বিষয়টি নিয়ে অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারে।

যেহেতু আমাদের সমাজে বয়ঃসন্ধিকাল বা যৌন সম্পর্কিত বিষয়ে আলাপ আলোচনার পথ এখনও সুগম নয়, আবার অনেকের চোখে বেয়াদবী বা লজ্জার শামিল, তাই বইটি পড়ে কিশোর-কিশোরীরা অনায়াসেই অনেক বিষয় বুঝতে পারবে। এই পাঠক্রমটি ব্যবহার করে কিশোর-কিশোরীরা তাদের কৈশোর থেকে যৌবনে পৌঁছবার পথটাকে আরো যথাযথভাবে কাজে লাগাতে পারবে বলে আমাদের বিশ্বাস। পাশাপাশি বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধিতে উপকরণটি বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমরা মনে করি।

আমাদের কিশোর-কিশোরীদের জীবন সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টিতে যারা এই পুস্তিকার উন্নয়নে সহায়তা ও পরামর্শ দান করেছেন তাদের কাছে আমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: প্ৰজনন কি?

Answer:

পৃথিবীর সব প্রাণী তথা জীবকূলের বংশবৃদ্ধির মূলে রয়েছে যৌনতার মাধ্যমে প্রজনন প্রক্রিয়া। আমরা যে এই পৃথিবীতে এসেছি তারও প্রধান কারণ যৌনতা। আমাদের যৌনাঙ্গ দেহেরই একটা অংশ। তাই এর যত্ন এবং এর সুস্থতা সম্পর্কে জানা থাকা এবং যথাযথভাবে তা পালন করা আমাদের একান্ত কর্তব্য।

কিশোর বয়সেই আমরা আমাদের যৌন ক্ষমতা অর্জন করি ও তা উপলব্ধি করতে শুরু করি। তবে যৌন ক্ষমতা অর্জনের সাথে সাথে তা ব্যবহারের ক্ষেত্রে সংযত হতে হবে। দুটি বিপরীত লিঙ্গের ব্যক্তি ছাড়া যৌন ক্ষমতার ব্যবহার পরিপূর্ণতা লাভ করে না। আর সাধারণতঃ এর মূল লক্ষ্য হলো প্রজনন বা বংশ বিস্তার অর্থাৎ সন্তান উৎপাদন। যৌন ক্ষমতার ব্যবহারের পূর্ব শর্ত হচ্ছে- পরস্পরের প্রতি অকৃত্রিম ভালবাসা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ততা ও নিজের ও অন্যের স্বাস্থ্য ও সুবিধা সন্ধে সম্যক জ্ঞান অর্জন ।

যৌন ক্ষমতা ও শক্তির অপব্যবহার সন্ধে অজ্ঞানতা আমাদের জীবনে বয়ে আনতে পারে অশান্তি, নিরানন্দ, যৌনরোগ, সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা। এমনকি ভবিষ্যত বংশধরদের জীবনেও রোগের সৃষ্টি করতে পারে ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কী?

Answer:

একটি শিশু জন্ম নেয়ার পর থেকেই বিভিন্ন রকমের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে বড় হতে থাকে। একসময় তার দাঁত গজায়, সে হাঁটতে পারে, কথা বলতে পারে। তেমনি একজন মানুষ যখন কৈশোর থেকে যৌবনে পদার্পন করে তখন তার শারীরিক ও মানসিক নানা ধরণের পরিবর্তন হয়। তবে পরিবর্তনের এই প্রক্রিয়া শুরু হয় সাধারণতঃ ১০ থেকে ১৪ বছর বয়সের মধ্যেই। এই সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে, জীবনের যে সময়টাতে একজন মানুষ কিশোর-কিশোরী থেকে যৌবন বয়সে প্রবেশ করে সেটাই হচ্ছে তার বয়ঃসন্ধিকাল ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কী কী শারীরিক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

\* দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* চামড়া তেলতেলে হয়

• সব স্থায়ী দাঁত উঠতে শুরু করে

• দাড়ি-গোঁফ উঠতে শুরু করে

\* হাত-পা-বগল-বুক বা লিঙ্গের চারপাশে অর্থাৎ শরীরের নানা জায়গায় চুল গজানো শুরু হয়

\* ঘাম বেশী হতে শুরু করে

\* গলার স্বর ভেঙ্গে যায় এবং ভারি হয়

\* বুক ও কাঁধ চওড়া হয়

\* লিঙ্গ ও অন্ডকোষ বড় হয়

\* শুক্রানু তৈরী হয়

\* বীর্যপাত হয়

\* স্বপ্নদোষ হয়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের কী কী শারীরিক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

\* দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* চামড়া তেলতেলে হয়

\* সব স্থায়ী দাঁত উঠতে শুরু করে

\* বগলের নিচে চুল গজায়

\* যোনি অঞ্চলে চুল গজায়

\* ঘাম বেশী হতে শুরু করে

\* গলার স্বর ভারি হয়

\* স্তন বড় হয়

\* কোমর সরু হয়ে আসে এবং নিতন্ত্রের আকার বড় হয়

\* যৌনাঙ্গ, জরায়ু এবং ডিম্বকোষ বড় হয়

\* ডিম্বস্ফুটন ও মাসিক শুরু হয়

\* স্বপ্নদোষ হয়, যদিও সেটা ছেলেদের মতো নয়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের

মানসিক পরিবর্তন কেন হয়?

Answer:

• যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে, যৌন বিষয়ক চিন্তা করার প্রবণতা বাড়ে

• বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়

• লজ্জাবোধ জাগে, আবেগপ্রবণ ও আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ে আত্মসচেতনতা বাড়ে

• নিজেকে আকর্ষণীয় করে তোলার প্রবণতা বাড়ে

ঘন ঘন মেজাজ পরিবর্তন হয়, কেউ কেউ একা থাকতে পছন্দ করে আবার কারো কারো অনেক বন্ধু-বান্ধব হয়

চেহারা, সাজগোজ, পোশাক, আচার-আচরণের ব্যাপারে সজাগ হয়ে ওঠে

• মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয়, দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, হতাশা, চাঞ্চল্য ভাব ও মনে নানা প্রশ্ন জন্মায়

• নিজেকে পূর্ণ বয়স্ক ভাবতে শুরু করে, স্বাধীন ও স্বনির্ভর হওয়ার ভাবনা আসে

বয়স্কদের অনুকরণ করতে শুরু করে

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা কি কী দুশ্চিন্তায় পড়ে?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকাল স পর্কে আমাদের দেশের লোকজনের জানাশোনা খুবই কম। আবার এর মধ্যে অনেকগুলো ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে। যার ফলে ছেলেমেয়েরা শারীরিক ও মানসিকভাবে ভীষণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে ভাল ধারণা না থাকলে ছেলেরা নানাধরণের সমস্যায় পড়তে পারে।

ID: -1

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ কী এবং কেন হয়?

Answer:

এই সময় স্বপ্নদোষ হতে পারে। স্বপ্নদোষ নিয়ে সমাজে নানা রকমের কুসংস্কার চালু রয়েছে যে, স্বপ্নদোষ হলে শরীর খারাপ হয়, স্বপ্নদোষ খারাপ ছেলেদের হয়। আবার অনেকে মনে করে, এটা একটা যৌন অসুখ। বলা হয়, এক ফোঁটা বীর্য চলিশ বা আশি বা আঠারো ফোঁটা রক্তের সমান।

বীর্যপাত বা স্বপ্নদোষ হলে শরীর ভেঙ্গে যাবে। এটা ঠিক নয়। বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতে অন্ডকোষে শুক্রানু তৈরী হতে থাকে। স্বপ্নদোষ হলে এই শুক্রানু বের হয়ে আসে। এ ক্ষেত্রে ছেলেরা ঘুমের ঘোরে উত্তেজক স্বপ্ন দেখে যার বেশীর ভাগই যৌন সম্পর্কিত, লিঙ্গ খাড়া হয়ে যায় ও বীর্যপাত হয়। স্বপ্নদোষ বয়ঃসন্ধিকালের স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু অনেকেই এই ঘটনার ফলে হীনমন্যতায় ভোগে। এটা ঠিক নয়। তবে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হওয়া স্বাভাবিক নয়।

ID: -1

Context: হস্তমৈথুন | -1

Question: হস্তমৈথুন করা কী ভালো ?

Answer:

হস্তমৈথুন নিয়েও অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে। হস্তমৈথুন করা খারাপ বা এটা খারাপ ছেলেদের কাজ বলে আমাদের মাঝে প্রচলিত আছে। কিন্তু এটি সঠিক নয়। তবে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করলে শরীর দুর্বল হয়ে যেতে পারে বা যৌন দুর্বলতা তৈরী হতে পারে। তাই অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করা ঠিক নয় ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: গলার স্বর পরিবর্তন, দাড়ি গোঁফ ওঠা কী স্বাভাবিক?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে গলার স্বর প্রায় হঠাৎ করেই পরিবর্তিত হতে শুরু করে। দাড়ি গোঁফ গজায়। ফলে এ নিয়ে অপরাপর লোকজন হাসাহাসি করে। অনেকে কটু কথাও বলে। সেক্ষেত্রে সবার যদি জানা থাকে যে, এটা একটা স্বাভাবিক ঘটনা এবং তারা যদি অন্যের প্রতি দায়িত্বশীল হয়, তবে বয়ঃসন্ধিকালে তারা ছেলেদের সাহায্য করতে পারে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: মেয়েদের প্রতি আগ্রহ, নানা কৌতুহল কেনো হয়?

Answer:

মেয়েদের প্রতি এই সময় আগ্রহ জাগতে শুরু করে। কিন্তু লজ্জা বা পরনিন্দার ভয়ে মেয়েদের সাথে মিশতে পারে না। এছাড়া পরিবর্তনগুলো নিয়ে নিজেই স্বাভাবিক থাকতে পারে না। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। খাওয়া ও ঘুম কমে যায়। শরীর খারাপ হয়। পড়াশুনা কম হয়। ফলে পরীক্ষায় ভাল করতে পারে না। আবার অনেকের যৌন সম্পর্কিত বই-পত্রিকা পড়ার আগ্রহ দেখা যায়। পর্ণো ছবি দেখার প্রতি ঝোঁক থাকে। যাদের এসকল বিষয়ে পূর্বেই জ্ঞান থাকে তারা সহজেই মানিয়ে নিতে পারে।

এমনিতেই এই বয়সের ছেলে-মেয়েদের মনে বিভিন্ন রকমের প্রশ্ন, চিন্তাভাবনা জড়ো হতে থাকে। থাকে নানা কৌতূহল। এগুলো কারো সাথে তারা আলোচনা করতে পারে না। বড়দের সাথে এ নিয়ে কথা বলতে লজ্জা, ভয় পায়। আলোচনা করার পরিবেশও অনেক ক্ষেত্রে থাকে না। আবার সম বয়সীরা এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য দিতে পারে না। এক্ষেত্রে বড়রা যদি এগিয়ে আসে তবে সহজেই সমস্যার

সমাধান সম্ভব

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল |

Question: বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েরা কী কি দুশ্চিন্তায় পড়ে ?

Answer:

আমাদের সমাজে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের তুলনায় মেয়েরা আরো বেশী সমস্যার মুখোমুখি হয়। বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে নিজের এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যসহ আশেপাশের লোকজনের ভাল ধারণা না থাকায় এই সমস্যা আরো তীব্রতর হয়।

ID: -1

Context: | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক গড়ন কেমন হয়?

Answer:

এক একজন মানুষের শারীরিক ও মানসিক গড়ন এক এক রকম। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তনে

অনেকে খুব জ্বা হয়, অনেকের দৈহিক বৃদ্ধি আস্তে আস্তে হয় বা কম হয়। অনেকে খুব মোটা হয়ে যায় বা কেউ কেউ ভীষণ পাতলা থাকে। এর অনেকটাই মূলত পারিবারিক অর্থাৎ জেনেটিক। ছেলেদের ক্ষেত্রেও এটা প্রযোজ্য।

জেনেটিক বিষয়টা হলো এমন বৈশিষ্ট্য যা বংশ পরপুরায় সন্তান সন্ততির মধ্যে বাহিত হয়। আবার দৈহিক গড়নের অনেকটাই নির্ভর করে হরমোনের কার্যকারিতার উপর। এক একজনের শরীরে হরমোন এক এক ভাবে কাজ করার ফলে এরকম হতে পারে। তবে এ নিয়ে দুঃশ্চিন্তা করার কিছু নেই । শরীর ঠিক রাখার ক্ষেত্রে খাওয়া দাওয়া একটা বিশেষ প্রভাব ফেলে । অসুখ বিসুখও আরেক কারণ হতে পারে। হরমোনজনিত সমস্যা হলেও হতে পারে। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ মতো চললে সহজেই সারানো যায়।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: স্তন স্ফীত হওয়া কি স্বাভাবিক?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের স্তন স্ফীত হয়। এসময় স্তনে ব্যথা অনুভব হয়। ছেলেদের ক্ষেত্রেও অনেকের ব্যথা অনুভব হয়। তবে মেয়েদের মতো স্তন এতো স্ফীত হয় না। মেয়েদের অনেকের স্তন খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে আবার কারোর বাড়ে না। আবার অনেকের বেশ বড় হয়, অনেকের হয় না। এ নিয়ে অনেকে বিভিন্ন রকম অস্বস্তি বোধ করে। এই অবস্থা থেকে নিজেকে দূরে রাখতে হবে। কারণ শরীরের যে পরিবর্তন তা খুবই স্বাভাবিক।

ID: -1

Context: মাসিকের সময় পরিবর্তন | -1

Question: মাসিক কি?

Answer:

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক ঘটনা। প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বেরোয় তাকে মাসিক বলে। যখন একটি মেয়ে ১০-১২ বছর বয়সে পৌঁছে তখন তার শারীরিক পরিবর্তন শুরু হয়। মাসিক এমনই একটি পরিবর্তন। কোন কিশোরীর মাসিক শুরু হওয়া হলো মেয়েদের যৌবনে পদার্পণ করার সূচনা। মাসিক শুরু হলেই বুঝতে হবে যে সেই মেয়ে প্রজনন ক্ষমতা অর্থাৎ সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা অর্জন করেছে। কিন্তু এই সময়েই সন্তান জন্ম দেয়া ঠিক নয়।

কারণ মেয়েদের জরায়ু এবং পেলভিস তখনো সন্তান ধারণ ও প্রসবের জন্য পরিপক্কতা লাভ করে না। মাসিক ক্ষেত্রভেদে ৪৫ থেকে ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত চলে এবং পরে স্বাভাবিক নিয়মেই তা বন্ধ হয়ে যায়। স্বাভাবিক অবস্থায় মাসিক প্রতি মাসেই হয়ে থাকে এবং ৩/৪ দিন থেকে ৬/৭ দিন স্থায়ী হয়। মেয়েদের প্রতি ২৪ থেকে ৩২ দিন অর্থাৎ গড়ে ২৮ দিন পর পর মাসিক হয়

ID: -1

Context: মাসিকের সময় পরিবর্তন | -1

Question: মাসিক কেন হয় ?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরের ভিতরের হরমোনের জন্য ডিম্বাশয়ের ভিতর থেকে একটি পরিপূর্ণ ডিম জরায়ুর মধ্যে আসে। মাসিকের প্রথম দিন থেকেই মেয়েদের ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণু পরিপক্ক হতে শুরু করে। এই ্ডিম্বাণু ছেলেদের শুক্রানুর সাথে মিলিত হতে পারলে ভ্রুণ তৈরী হয়। এই ভ্রুণটিকে লালন পালনের জন্য জরায়ুতে একটি রক্তে ভরা পর্দা তৈরী হয়। ভ্রুণ তৈরী না হলে জরায়ুর রক্তে ভরা পর্দা মাসিক বা ঋতুস্রাব আকারে যোনিপথ দিয়ে শরীরের বাইরে বেরিয়ে আসে। মাসিক নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই ।

ID: -1

Context: | -1

Question: মাসিক চক্র কাকে বলে?

Answer:

সাধারণতঃ ২৮ দিন পর পর মেয়েদের মাসিক শুরু হয় এবং ৩/৪ দিন স্থায়ী থাকে। তবে এই দিনের সংখ্যার হেরফেরও হতে পারে। মাসিক শুরুর দিনকে ১ম দিন ধরা হলে ১০ম দিন থেকে ১৮তম দিন পর্যন্ত সময়কে ধরা হয় উর্বর বা অনিরাপদ সময়। এই সময় ডিম্বাণু পূর্ণতা লাভ করে।

সাধারণতঃ মাসিকের ১ম দিন থেকে শুরু করে ১৪ দিনের দিন এই পরিপূর্ণ ডিম্বাণু পরিপক্ক হয়ে ডিম্বাশয় থেকে বের হয়ে আসে এবং ৭২ ঘন্টা বেঁচে থাকে। তবে কারো আগে বা কারো পরেও হতে পারে। ডিম তৈরীর ঠিক ২-৩ দিন আগে বা পরে যদি কোন পুরুষের সাথে কোন রকম আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার ছাড়া যৌন মিলন হয়, তবে বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই মেয়েরা গর্ভবতী হয়ে পড়ে। মাসিক শুরু হওয়া থেকে ৯ দিন পর্যন্ত এবং ১৯তম দিন থেকে ২৮তম দিন পর্যন্ত সন্তান ধারণের সম্ভাবনা কম থাকে । এই সময়কে নিরাপদ সময় বলে। অন্যদিকে ১০ দিন থেকে ১৯ দিন পর্যন্ত সময়কে অনিরাপদ সময় বলে। তবে মনে রাখতে হবে, এই সময়ের হিসাব ২৮ দিনের ধরে করা হয়েছে। এই চক্রের হিসাব কারো কারো ক্ষেত্রে কম বেশী হতে পারে। চক্র থেকে জানা যায়, মাসিকের ১ম দিন থেকে ৫ম দিন পর্যন্ত মাসিকের রক্ত ভাঙ্গে। ৬ থেকে ১১ দিনের মধ্যে ডিম্বাণু পূর্ণতা লাভ করে। ১২ থেকে ১৪ দিনের দিন ডিম্বাণু ্ডিম্বাশয় থেকে বেরিয়ে আসে শুক্রানুর সাথে মিলিত হয়ে নিষিক্ত হওয়ার জন্য। যদি মিলিত হতে না পারে তবে পরবর্তী মাসিকের সাথে বাইরে বেরিয়ে আসে।

যদি ডিম্বানু শুক্রানুর সাথে মিলিত না হয়, তবে চক্রের ২০/২১ দিন থেকে জরায়ুর ভেতরের আবরণ

বা রক্ত ভরা পর্দা ফুলে যায়। এক সময় জরায়ুর সাথে রক্তবাহী শিরা ছিঁড়ে যায় এবং মাসিকের রক্ত দেখা দেয়। এই রক্তের সাথে মৃত ডিম্বাণুও চলে আসে। এ সবই হরমোনের প্রভাবে হয়। এই রক্ত কোন পচা বা বাসী রক্ত নয়। শরীরের তাজা রক্তই বেরিয়ে আসে। জমাট বেঁধে গেলে রক্ত কিছুটা কালো হয়ে যায়। তাই মাসিকের রক্ত কালো দেখায়।

ID: -1

Context: | -1

Question: ঋতুকালীন সমস্যা গুল কি কি?

Answer:

ঋতুস্রাব বা মাসিক চলাকালীন সময়ে অনেকের শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন-

\* স্তনে ব্যথা ও স্পর্শকাতরতা

\* জ্বর জ্বর ভাব বা জ্বর হওয়া

\* তলপেটে ব্যথা

\* শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা, মাথা ঘোরা

\* দেহ অবসন্ন বা মেজাজ খিটখিটে হওয়া

এর বেশীর ভাগই কোন অসুখ নয়। মাসিকের শেষ দিকে ব্যথা বা অন্যান্য অসুস্থতা কমে আসে। তবে তলপেটে বেশী ব্যথা করলে বা কোন উপসর্গ তীব্রতর হলে, মাসিক অনিয়মিত, ঋতুস্রাব খুব বেশী বা অল্প হলে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত

ID: -1

Context: সাদাস্রাব | -1

Question: সাদাস্রাব কি?

Answer:

মেয়েদের সাদাস্রাব একটি খুব সাধারণ বিষয়। অনেকের ক্ষেত্রে যোনিপথে সাদাটে স্রাব ঋতুচক্রের আগে বা পরে বের হওয়ার লক্ষণ দেখা যায়। সাধারণতঃ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা না থাকলে এরকম হতে পারে। সাদা স্রাব কোন রোগই নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় ডিম্ব পরিস্ফুটনের সময়ে বা নিয়মিত মাসিকের আগে বা পরে সাদা স্রাব হতে পারে। তবে স্রাবে গন্ধ দেখা দিলে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেয়া উচিত।

ID: -1

Context: ব্র্রন | -1

Question: মুখে ব্রণ বা দাগ কেনো হয়?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে এবং বিশেষ করে মেয়েদের মুখে ব্রণ ওঠে, কালসিটে দাগ পড়ে। বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে নানা রকম হরমোনের কার্যকারিতা শুরু হয়। চামড়া তেলতেলে হয়। ফলে মুখে ব্রণ বা গোটা জাতীয় চুলকানির মত কিছু হতে পারে।

ছেলেমেয়েরা সাধারণতঃ এগুলো সারানোর জন্যে নানারকম পদ্ধতি, ওষুধ ব্যবহার করে। এতে অনেক সময় হিতে বিপরীত হয়। স্থায়ী দাগ পড়ে যায়। ঠিকমতো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে এমনিতেই এগুলো সেরে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য, অনিয়ম, অপুষ্টি, ভাল ঘুম না হওয়া, দুশ্চিন্তা এবং অপরিষ্কার থাকার কারণেই মূলত এগুলো হয়। তাই এর থেকে নিজেকে দূরে রাখলে সহজেই ব্রণ বা অনাকাংখিত দাগ হওয়া থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় করণীয় কি?

Answer:

এই সময়ে রক্ত যাতে পরনের কাপড়ে বা যেখানে সেখানে না লেগে যায়, সেজন্য পরিষ্কার কাপড়, তুলা বা স্যানিটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হয়, যাতে ঐ রক্ত শুষে নিতে পারে। এগুলি ৩-৪ ঘন্টা পর পর বদলাতে হবে। সঠিক মাপের জাঙ্গিয়া বা প্যান্টির সাথেও তুলা, কাপড় বা স্যানিটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করা যায়। একই কাপড় যদি বার বার ব্যবহার করা হয় তবে সেগুলো সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে রোদে বা বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে। মাসিক চলাকালীন সময়ে নিয়মিত গোসল করতে হবে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, পরিষ্কার জামা-কাপড় পরতে হবে, পুষ্টিকর সব ধরণের খাবার খেতে হবে, যাতে শরীরের ক্ষয় তাড়াতাড়ি পূরণ হয় এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে হবে। এ সময় কঠিন পরিশ্রমের কাজ করা উচিত নয়।

ID: -1

Context: সন্তান ধারন ও বেড়ে ওঠা | -1

Question: সন্তান গর্ভধারণ ও তার বেড়ে ওঠার প্রক্রিয়া কী?

Answer:

ডিম্বাশয় থেকে একটি পরিপূর্ণ বা পরিপক্ক ডিম্বাণু জরায়ুতে আসার পথে ডিম্ববাহী নালীতে ডিমটি শুক্রানুর সাথে মিলিত হবার জন্য অপেক্ষা করে। এই সময় নারী পুরুষের যৌন মিলন হলে পুরুষের শুক্রকীট নারীর যোনিপথ দিয়ে জরায়ুর মধ্যে ঢোকে এবং ডিম্ববাহী নালীতে ডিমটির সাথে মিলিত হয় ও ডিমটি নিষিক্ত হয়। এই ডিম ও শুক্রকীটের মিলনের মাধ্যমে ভ্রুণ তৈরী হয়। জরায়ুতে ভ্রুণের আশ্রয় নেয়াকে গর্ভধারণ বলে। যৌন মিলনের সময় লক্ষাধিক শুক্রকীট যোনিপথে ঢোকে কিন্তু একটি মাত্র শুক্রকীট ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হতে পারে। গর্ভধারণ হলেই ভ্রুণ জরায়ুর গায়ে যে রক্তের আবরণ থাকে তাতে লেগে যায় এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেয়ে বাড়তে থাকে। এই ভ্রুণ গর্ভে ৯ মাস ১০ দিন থাকার পর একটি পরিপূর্ণ শিশুতে পরিণত হয়।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: প্রজননতন্ত্র কাকে বলে?

Answer:

নারী ও পুরুষের যেসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়ার সাথে জাড়িত তাদেরকে একসাথে প্রজননতন্ত্র বলে। নারী ও পুরুষের প্রজনন অঙ্গ ভিন্ন রকম হয়।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: পুরুষের প্রজননতন্ত্রের অঙ্গগুলো কি?

Answer:

\* পুরুষাঙ্গ

\* অন্ডকোষ

\* অন্ডথলি

\* বীর্যথলি

\* শুক্রবাহী নালী

\* মুত্র থলি

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: পুরুষের অন্ডকোষে কি তৈরি হয়?

Answer:

পুরুষের অন্ডকোষে শুক্রাণূ তৈরী হয়। অন্ডকোষ থেকে শুক্রবাহী শুক্রাণূ নালী দিয়ে গিয়ে বীর্যথলিতে জমা হয়ে থাকে। যৌন মিলনের সময় উত্তেজনার বা উত্তেজক ভাবনার ফলে বীর্যথলি থেকে মুত্রপথ দিয়ে এই শুক্রাণূ তরল পদার্থের আকারে পুরুষাঙ্গ দিয়ে বের

হয়ে আসে।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: নারীর প্রজননতন্ত্রের অঙ্গগুলো কি?

Answer:

\* যোনির বহিরাংশ

\* ডিম্বনালী

\* জরায়ু

\* যোনিপথ

\* ডিম্বাশয়

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র | -1

Question: নারীর যোনিপথ কোনটি?

Answer:

যে জায়গা দিয়ে মাসিকের রক্ত বেরোয় তাকেই যোনিপথ বলে। প্রসবের সময়ও সন্তান এই পথেই বেরোয়। জরায়ু পেটের ভিতরে থাকে এবং দেখতে হাতের মুঠোর মতো। এর মুখটি যোনিপথের ভেতরে থাকে। এর ভেতরেই বাচ্চা থাকে এবং সন্তান বড় হওয়ার সাথে সাথে এই থলিটিও বড় হতে থাকে। জরায়ুর দুই পাশে দুটি ডিম্বাশয় থাকে। এই ডিম্বাশয়ে প্রতি মাসে একটি করে ডিম্বাণূ পরিপক্ক হয় এবং ডিম্বনালী দিয়ে তা জরায়ুতে আসে।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র সংক্রান্ত তথ্য অধিকার | -1

Question: সবার কী নিজের সম্পর্কিত

তথ্য জানার অধিকার রয়েছে?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সবার হয়। এটা স্বাভাবিক, এতে বিচলিত হওয়ার কিছু নেই। তাই এই সময়ের যাবতীয় তথ্য জানার অধিকার সকল কিশোর-কিশোরীদের রয়েছে। কিন্তু আমাদের সমাজে এই তথ্যগুলোকে আড়াল করে রাখা হয়। কিশোর-কিশোরীদের জানতে দেয়া হয় না বা জানার সুযোগ থাকে খুবই কম।

অন্যদিকে অভিভাবকদের কাছে এই সমস্যার কথা কিশোর-কিশোরীরা জানানোর কোন আগ্রহ দেখায় না। অভিভাবকদের সাথে প্রায় ক্ষেত্রেই এইরকম বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠতে দেখা যায় না, যাতে সংকোচ ত্যাগ করে কিশোর-কিশোরীরা সহজ হতে পারে এবং সমস্যার কথা জানাতে পারে। এক্ষেত্রে অভিভাবকদেরই এগিয়ে আসতে হবে। কারণ এই বিষয়টার ভূক্তভোগী তারাই। কাজেই তারা এ বিষয়টি আগে অনুধাবন করতে পারেন ।

বয়ঃসন্ধিকাল নিয়ে আমাদের সমাজে কিছু কুসংস্কার চালু রয়েছে, যার বেশীরভাগই বিজ্ঞানস্মত নয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের বই পড়ে অথবা স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সঠিক তথ্য জানতে হবে এবং তা অনুসরণ করতে হবে। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের জন্য অভিজ্ঞ ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে। ফেরিওয়ালা, হাতুড়ে ডাক্তার, অনভিজ্ঞ কবিরাজ বা ঝাড়-ফুঁক এর মাধ্যমে ভুল চিকিৎসায় বা পরামর্শে রোগ আরো জটিল আকার ধারণ করতে পারে। মনে রাখা দরকার, অসংযত যৌন আচরণ ব্যক্তি, সমাজ, পরিবারে নানা রকম সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। সমস্যাগুলো হতে পারে শারীরিক, মানসিক বা সামাজিক।

আমাদের প্রচলিত শিক্ষাক্রমের পাঠ্যপুস্তকে বয়ঃসন্ধিকাল বা প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে খুব বেশী তথ্য সংযোজন করা হয় না। যা-ও বা একটু আছে তা-ও ক্লাসে সঠিক ভাবে পড়ানো হয় না। অনেক ক্ষেত্রে এই অংশটাকে উপেক্ষা করা হয়। বলা হয়, এটা পড়ানোর মত অবস্থা ক্লাসে থাকে না, নেই বা তৈরী হয় নি। এটা সঠিক নয়। এই অংশটি শুধু মাত্র পরীক্ষা পাশের জন্যই নয়, জীবনের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। তাই বয়ঃসন্ধিকাল বা প্রজনন স্বাস্থ্য অংশটিকে ক্লাসে পড়ানোর ব্যবস্থা করা অবশ্যই দরকার।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র সংক্রান্ত তথ্য অধিকার | -1

Question: যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ১২টি অধিকার

Answer:

১. প্রত্যেকের বাঁচার অধিকার আছে। গর্ভজনিত কারণে কোন মহিলার জীবন ঝুঁকিপূর্ণ করা যাবে না।

২. প্রত্যেক নারী পুরুষের স্বাধীন ও নিরাপদ যৌন-জীবন উপভোগ করার ও প্রজনন ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার রয়েছে। জোর-জবরদস্তি করে গর্ভধারণ, বন্ধ্যাকরণ বা গর্ভপাত করানো যাবে

না।

৩. যৌন ও প্রজনন জীবনসহ সকল ক্ষেত্রে নারী-পুরুষের সমতা এবং সকল প্রকার বৈষম্য থেকে মুক্তি পাওয়ার অধিকার।

৪. যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণে প্রত্যেক নারী-পুরুষের পছন্দ ও গোপনীয়তা রক্ষার অধিকার।

৫. সমাজ, ধর্ম, বিশ্বাস, দর্শন ও কুসংস্কারের প্রভাবমুক্ত থেকে যৌন ও প্রজনন বিষয়ে মুক্তচিন্তা ও গবেষণার অধিকার।

৬. ব্যক্তি ও পরিবারের স্বাস্থ্যের সার্বিক কল্যাণের লক্ষ্যে যৌন ও প্রজনন বিষয়ে জানা ও শেখার অধিকার।

৭. প্রত্যেক নারী পুরুষের বিবাহ, বিবাহে পছন্দ ও পরিকল্পিত পরিবার গঠনে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার।

৮. প্রত্যেক দপতির সন্তান গ্রহণ-কখন, কত ব্যবধানে এবং কতটি সন্তান গ্রহণ করবেন এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার।

৯. স্বাস্থ্য সুরক্ষার লক্ষ্যে প্রত্যেকের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য লাভ, পছন্দসই, নিরাপদ, আরামদায়ক, মর্যাদাপূর্ণ ও নিয়মিত সেবাপ্রাপ্তির অধিকার।

১০. চিকিৎসা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির উৎকর্ষতায় আবিস্কৃত সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য ও নিরাপদ প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের অধিকার।

১১. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়টিকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার প্রদানের লক্ষ্যে নীতি নির্ধারক/সরকারকে প্রভাবিত করার অধিকার।

১২. শিশুদের যৌন নিপীড়ন ও অপব্যবহার থেকে রক্ষা করতে শিশু অধিকার সংরক্ষণ এবং অন্যান্যদের যৌন হয়রানি, ধর্ষণ ও বৈষম্যসহ নির্যাতন থেকে নিজেকে রক্ষা এবং কুচিকিৎসা থেকে মুক্ত থাকার অধিকার।

ID: -1

Context: অপুষ্টিজনিত জটিলতা | -1

Question: পূর্ণতা প্রাপ্তির বাধা এবং অপুষ্টিজনিত জটিলতা গুলো কী?

Answer:

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল (তা তলা), ঢাকা। ফোন: ৮৬১৭৩০৮

২। স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল (২য় তলা), ঢাকা। ফোন: ৭৩১৪৯৪৯

৩।চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম। ফোনঃ ০৩১-৬৩৭০৮৮/২৪৮

৪।ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ। ফোন: ০৯১-৫৫৭০১-৩/২৪৯

৫।রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর

৬।শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।

৭।সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।

৮।রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী। ফোন: ০१-१००-/०२

৯।মলি কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।

১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা। ফোন: ০१-৬৬৩

১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।

১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।

ID: -1

Context: বাল্য বিবাহের কারণ | -1

Question: কৈশোরে বিয়ে বা বাল্য বিবাহের কারণ গুলো কী?

Answer:

\*যৌবনে পদার্পন করার আগে মেয়েদের বিয়ে দেয়ার সামাজিক প্রবণতা।

\*প্রথম মাসিক ঋতুস্রাবকে বিপদ সংকেত মনে করা।

\*কন্যা দায়গ্রস্ত পিতার দায় মুক্ত হবার

প্রবণতা ।

\*শিক্ষার অভাব ও বিবাহের আইন সম্পর্কে

অজ্ঞতা।

\*মেয়েদের লেখাপড়া ও উপার্জনের সুযোগ কম থাকা, এবং

\*মেয়ে শিশুর প্রতি অবহেলা, ইত্যাদি।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকের করণীয় | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকের করণীয় কী?

Answer:

যেকোনো ব্যক্তির জন্যই বয়ঃসন্ধিকাল একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। সারা জীবনের সুস্থতা অনেকখানি নির্ভর করে বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ কৈশোর ও যৌবনের শুরুতে। একারণে পরিবারের মা- বাবা ও অন্যান্য অভিভাবকগণের উচিত কৈশোরে ছেলেমেয়েদের শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনকালে তারা যেন সঠিক যত্ন নিতে পারে সে বিষয়ে সাহায্য করা, পরিবর্তনের এ ক্রান্তিকালে সত্যিকারের বন্ধুর মত আচরণ করা।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণবোধ কেনো হয়?

Answer:

স্বাভাবিক নিয়মেই তারা এ বয়সে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহল বা আকর্ষণ বোধ করে। মনের মধ্যে অজানা একটা ভালবাসার আবেগ তৈরী হয়। এই ভাললাগাটা অনেক সময় ভালবাসার মোহতে পরিণত হয় যা অনেক সময় মনঃকষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ID: -1

Context: প্রজনন্তন্ত্র সংক্রান্ত তথ্য অধিকার | -1

Question: প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান কম থাকাত কী কী সমস্যা হয়?

Answer:

এ সময়ে প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান সম্পর্কে ধারণা কম থাকায় কিশোর-কিশোরীরা সংক্রামক রোগসহ সাধারন প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ব্যাপারগুলো গোপন রাখতে চেষ্টা করে এবং অনাকাঙ্খিত যৌন আচরণের পরিণতি সম্পর্কে জ্ঞান কম থাকায় নানাপ্রকার বিপদের সম্মুখীন হতে পারে।

ID: -1

Context: মাসিক এর ব্যাথা | -1

Question: ব্যথাযুক্ত মাসিক কখন হয়ে থাকে?

Answer:

মাসিকের সময়ে কিছুটা অস্বস্তিবোধ প্রায় সব মেয়েদের ক্ষেত্রেই হয়ে তাকে। কিন্ত অসহ্য ব্যথা হয় যা একজন মেয়ের স্বাভাবিক কাজকর্মকে ব্যাহত করে তখনই তাকে রোগ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। ব্যথাযুক্ত মাসিক সাধারণত ১৬-২৪ বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে

এবং ৩০ বছরের পরে আর থাকে না।

ID: -1

Context: | -1

Question: ডিম্ব স্ফুটন কি?

Answer:

মাসিকচক্রের মাঝামাঝি সময়ে দুইটি ডিম্ব থলির যে কোনো একটি থেকে সাধারণত একটি ডিম্ব বের হয়ে ডিম্ববাহী নালীতে প্রবেশ করে। একে ডিম্ব স্ফুটন বলে। সাধারণত ২৮ দিনের মাসিক চক্র হলে ১৪তম দিনে ডিম্ব স্ফুটন হবে। ডিম্ব স্ফুটনের সময় যৌন মিলন করলে গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা সর্বাধিক

ID: -1

Context: -1 | -1

Question: কীভাবে সন্তান গর্ভধারণ হয়?

Answer:

নারীপুরুষের মিলন হলে পুরুষের শুক্রাণু নারীর যোনিপথ দিয়ে জরায়ুতে ঢুকে। এই শুক্রাণু নারীর ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হলে ভ্রূণ তৈরি হয়। এই ভ্রূণ জরায়ুতে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে ।

সাধারণত ডিম্বাণু ৪৮ ঘন্টা এবং শুক্রাণু ৭২ ঘন্টা বেঁচে থাকে। তাই শুক্রাণুর সাথে ডিম্বাণুর মিলন না হলে নির্দিষ্ট সময় পরে তা নষ্ট হয়ে যায়। ফলে পরবর্তী মাসিক শুরু হওয়ার আগ পর্যন্ত নারী-পুরুষের মিলন হলেও সন্তানের

জন্ম হয় না।

ID: -1

Context: সন্তানের লিঙ্গ নির্ধারণ | -1

Question: কিভাবে মেয়ে সন্তান হয়?

Answer:

ছেলেদের শুক্রাণুতে X ও Y ক্রোমোজম থাকে। আর মেয়েদের ডিম্বাণুতে শুধু X ক্রোমোজম থাকে। ছেলেদের X ক্রোমোজমযুক্ত শুক্রাণু ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হ'লে দুটো X ক্রোমোজমবিশিষ্ট কোষ সৃষ্টি হয়, ফলে মেয়ে শিশু জন্মগ্রহণ করে।

ID: -1

Context: সন্তানের লিঙ্গ নির্ধারণ | -1

Question: কিভাবে ছেলে সন্তান হয়?

Answer:

Y ক্রোমোজমযুক্ত শুক্রাণু ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হ'লে একটি X এবং একটি Y ক্রোমোজমসম্বলিত কোষ সৃষ্টি হয় ফলে, ছেলে শিশু জন্ম গ্রহণ করবে।

আমাদের সমাজে সাধারণ মানুষের এই সম্বন্ধে কোনো জ্ঞান নেই বলেই সবসময় মেয়েদের দায়ী করা হয় এবং ঘন-ঘন মেয়ে হলে তাকে বিভিন্ন রকম নির্যাতন পর্যন্ত করা হয়- যা একেবারেই ঠিক নয়।

ID: -1

Context: | -1

Question: মাসিক চক্র কী এবং কখন হয়?

Answer:

বয়ঃপ্রাপ্ত মেয়েদের প্রতিমাসে একটি নির্দিষ্ট সময় পর পর (সাধারণত ২৮ দিন) যোনি পথে যে রক্ত বের হয় তাকে সাধারণভাবে মাসিক স্রাব বলে । মাসিক প্রত্যেকটি নারীর জীবনে একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং ১১ থেকে ১৪ বছরের মধ্যে প্রথম মাসিক শুরু হয়।

ID: -1

Context: | -1

Question: মাসিক সম্বন্ধে কী মনে রাখা দরকার?

Answer:

১. এটা স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া এবং সকল পূর্ণ বয়স্ক মেয়েদের মাসিক হয়ে থাকে, এতে ভয় পাবার কোনো কারণ নেই ।

২. ব্যক্তিগত স্বাভাবিক কাজকর্মে কোনো অসুবিধা নেই ।

৩. নিয়মিত গোসল করতে হবে।

৪. ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় পরতে হবে।

৫. এ সময়ে স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করা ভালো। তবে

স্যানিটারী প্যাডের পরিবর্তে কাপড় ব্যবহার করলেও ক্ষতি নেই। কিন্তু সেই কাপড় হতে হবে পরিষ্কার, রোদে শুকানো এবং সুতি। একই প্যাড বা কাপড় অনেকক্ষণ পরে থাকা উচিৎ নয়।

৬. এ সময়ে যৌন মিলন পরিহার করা উচিৎ

৭. এ সময়ে নোংরা পানিতে বা ডোবায় গোসল করা উচিৎ নয়।

৮. বেশি পানি পান করা উচিৎ

৯. হাসিখুশি থাকা ভালো ।

১০. মাসিকের রক্তে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে দেরি না করে কোনো স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question:

মাসিক সম্বন্ধে কী করা জরুরী?

Answer:

১. বয়ঃসন্ধিকালে প্রথম মাসিক শুরু হবার আগেই মেয়েকে শেখাতে হবে যে, মাসিক প্রত্যেক মেয়ের জীবনে একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং এতে ভয় পাবার কিছু নেই।

২. এ সময়ে শরীরের যত্ন সম্পর্কে তাকে পরিপূর্ণভাবে অবহিত করতে হবে। না হলে ঐ মেয়ের জীবনে বড় ধরনের কোনো ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।

ID: -1

Context: অনিয়মিত মাসিক | -1

Question: অনিয়মিত মাসিক স্রাব হলে কী করনীয়?

Answer:

প্রতিটি মহিলার প্রতিমাসে সাধারণত ২৮ দিন পর পর মাসিক হওয়ার কথা। কিন্তু তা না হলে তাকে অনিয়মিত মাসিক বলা হয়। অর্থাৎ এতে যে ঘটনাগুলি ঘটতে পারে সেগুলি হলো-

১। স্বাভাবিক স্থায়ীত্বের (৩-৫ দিন) চেয়ে বেশিদিন ধরে মাসিক চলতে থাকা ।

২। মাসিকে রক্তের পরিমাণ অনেক বেশী।

৩। এক মাসে একাধিকবার মাসিক হওয়া।

৪। পুরো মাস জুড়েই অল্প অল্প মাসিক হওয়া বা ফোঁটা ফোঁটা মাসিক ।

৫। গর্ভধারণ ছাড়া মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।

৬। একবার স্থায়ীভাবে মাসিক বন্ধ হয়ে যাবার পরে আবার মাসিক শুরু হওয়া।

ID: -1

Context: অনিয়মিত মাসিক | -1

Question: কী কারণে মাসিক বন্ধ থাকতে পারে?

Answer:

• গর্ভাবস্থায়

\* স্তন্যদান কালে

\* Pathological Amenorrhoea

\* মেনোরেজিয়া

\* পলিমেনোরিয়া

\* ওলিগোমেনোরিয়া

ID: -1

Context: Pathological Amenorrhoea | -1

Question: Pathological Amenorrhoea এর কারণ কি?

Answer:

ক) জন্ম থেকে প্রজনন অঙ্গের অস্বাভাবিকতা থাকলে,

খ) জন্ম থেকে জরায়ু না থাকলে বা জরায়ু খুব ছোট থাকলে বা অস্ত্রোপচার দ্বারা জরায়ু বের করে নেয়া হলে।

গ) ডিম্বাশয় খুব ছোট থাকলে, ডিম্বাশয় রোগাক্রান্ত হলে, অস্ত্রোপচার দ্বারা ডিম্বাশয় বের করে নিলে ।

ঘ) গ্রন্থির রোগ হলে এবং ঠিকমত কাজ না করলে।

ঙ) যক্ষ্মা বা বহুদিন ধরে কিডনির রোগে ভুগলে, হৃদরোগ, রক্তস্বল্পতা ও পুষ্টিহীনতার জন্য মাসিক বন্ধ

হতে পারে।

চ) মানসিক উত্তেজনা, মানসিক ক্লান্তির জন্যেও মাসিক

বন্ধ হয়।

অন্যান্য কারণ

ক) খাবার বড়ির কারণে

খ) জন্মনিরোধক ইনজেকশন অথবা নরপ্ল্যান্ট পদ্ধতি

ব্যবহারের জন্য।

ID: -1

Context: মেনোরেজিয়া | -1

Question: Menorrhagia (মেনোরেজিয়া) কী?

Answer:

মাসিক চক্রের কোনো পরিবর্তন হয় না কিন্তু মাসিক স্রাব বেশি দিন ধরে থাকে এবং বেশি পরিমাণে হয়। এই উপসর্গ /লক্ষণ জরায়ুর টিউমার , সংক্রমণ ও কপারটি ব্যবহারের

ফলে হতে পারে ।

ID: -1

Context: পলিমেনোরিয়া | -1

Question: Polymenorrhoea (পলিমেনোরিয়া) কী?

Answer:

এক মাসে দুই বা তিনবার মাসিক হয়, এটা সাধারণত জীবনের প্রথম মাসিক স্রাবের শুরুতে (Menerchae) এবং জীবনের শেষ মাসিক স্রাবের শেষ দিকের সময়

হয় ।জরায়ুতে সমস্যার কারণেও হতে পারে।

ID: -1

Context: ওলিগোমেনোরিয়া | -1

Question: Oligomenorrhoea (ওলিগোমেনোরিয়া) কী?

Answer:

মাসিক স্রাব পরিমাণে কম হতে পারে।

ID: -1

Context: বাল্যবিবাহ | -1

Question: বাল্যবিবাহ কি?

Answer:

মেয়েদের ১৮ বছরের নিচে আর ছেলেদের ২১ বছরের নিচে

বিয়ে মানেই বাল্যবিবাহ ।

ID: -1

Context: বাল্যবিবাহ | -1

Question: বাল্যবিবাহ হলে কি জটিলতা হতে পারে?

Answer:

\* প্রসব জনিত জটিলতা হতে পারে

\* প্রসব কালে মায়ের মৃত্যু হতে পারে

\* অপুষ্ট শিশুর জন্ম হতে পারে

\*আসুন বাল্যবিবাহকে না বলি অল্প বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করি”

ID: -1

Context: বাল্যবিবাহ | -1

Question: কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি গুলো কী?

Answer:

\* নিয়মিত সাবান দিয়ে হাত, পা ধুয়ে পরিষ্কার রাখা। বিশেষ করে খাবার খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

\* সপ্তাহে একদিন হাত ও পায়ের নখ কাটা । এছাড়াও প্রতিদিন নখ পরিষ্কার রাখতে হবে।

\* সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করতে হবে।

\* পায়খানা থেকে এসে সাবান (সাবান না থাকলে ছাই) দিয়ে হাত ধোয়া ৷ ঘরের বাইরে বা পায়খানায় গেলে স্যান্ডেল পরা, যাতে কৃমির জীবাণু শরীরে না ঢোকে।

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কী করা জরুরি?

Answer:

পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা যেমন জরুরি, তেমনি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকাও প্রয়োজন৷

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে খাদ্য ও পুষ্টি কেনো প্রয়োজন?

Answer:

কৈশোরকালীন সময়ে শরীর দ্রুত বাড়ে। এ বৃদ্ধি ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত চলতে থাকে। বেড়ে ওঠার এ প্রক্রিয়াটি অনেকটাই বংশগত - তবে এখানে সঠিক পুষ্টিরও বেশ প্রভাব রয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক উচ্চতা ও গঠন কেমন হবে তা, তাদের এসময়ের পুষ্টি গ্রহণের উপর নির্ভর করে। দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা হলে শরীরের বৃদ্ধি সঠিকভাবে সম্পন্ন হয় ।

পুষ্টি একটি প্রক্রিয়া। আমরা খাদ্য গ্রহণ করলে এই পুষ্টি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে খাদ্য-

\* শরীরে শক্তি দেয়

\* শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়

\* শরীর সুস্থ রাখে ও রোগ প্রতিরোধ করে

কাজেই, শরীর সুস্থ রাখতে হলে পরিমিত পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার যেমন- ডাল, ছোট মাছ, শাকসবজি, ফলমূল, ডিম, দুধ, মাংস ইত্যাদি খেতে হবে।

পুষ্টিকর খাদ্য নিয়ে অনেকের অনেকরকম ভুল ধারনা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন পুষ্টিকর খাদ্য বলতে শুধুমাত্র মাছ, মাংস জাতীয় দামী খাবারকেই বোঝায়। কিন্তু সঠিক পুষ্টিজ্ঞান ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস না থাকার কারণে অনেক সহজলভ্য পুষ্টি উৎস থেকে মানুষ বঞ্চিত

হয়।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল বয়সের কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য কি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকাল বয়সের কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য -

• বুদ্ধির চেয়ে আবেগ বেশি কাজ করে

• বাস্তবতা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা কম থাকায় অন্যের প্ররোচণায় মাদকাসক্তিসহ বিভিন্ন অসামাজিক কার্যকলাপে জড়িয়ে যাওয়ার অর্থাৎ বিপদগামী হবার সম্ভাবনা থাকে

• চিন্তা ও কর্মে দুঃসাহসিক কিছু করার প্রবণতা সৃষ্টি হয়

• স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত বিষয়গুলো গোপন রাখার চেষ্টা

করে

• প্রজনন স্বাস্থ্য, সংক্রামক রোগ ও অন্যান্য রোগ সম্পর্কে

ধারণা কম থাকে

• যৌন আচরণের ফলাফল সম্পর্কে ধারণা কম থাকে

এসকল বৈশিষ্ট্যের কারণে বয়ঃসন্ধিকাল বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ এবং ঝুঁকিপূর্ণ। জীবনের ভিত রচিত হয় কৈশোরে। সারা জীবনের সুস্থতা অনেকখানি নির্ভর করে বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ কৈশোর ও যৌবনের শুরুতে। তাই কিশোর-কিশোরী বন্ধুরা, তোমরা এসময় তোমার কোন বিষয় গোপন না করে অভিভাবকের সাথে খোলাখুলি আলোচনা কর ।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক/ঋতুস্রাব কাকে বলে?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালীন মেয়েদের উল্লেখযোগ্য শারীরিক পরিবর্তন হলো মাসিক হওয়া। প্রতি মাসে মেয়েদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয়, তাকেই মাসিক বলে। এটি শরীরের অত্যন্ত স্বাভাবিক ও নিয়মিত একটি প্রক্রিয়া, কোন শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয় ।

ID: -1

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নদোষ কী এবং কেনো হয়?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে ছেলেদের উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন হলো স্বপ্নদোষ হওয়া। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের স্বপ্নদোষ হওয়া খুবই স্বাভাবিক এবং এটি কোনো রোগ নয়। একটি ছেলে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌছায় তখন তার বীর্যথলিতে বীর্য তৈরী শুরু হয় এবং ঘুমের মধ্যে উত্তেজক স্বপ্ন দেখার মাধ্যমে

এই বীর্য বেরিয়ে আসে, একেই স্বপ্নদোষ বলা হয় ।

ID: -1

Context: কিশোর কিশোরী | -1

Question: কিশোর-কিশোরী কারা ?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০ থেকে ১৯ বৎসরের ছেলেমেয়েদেরকে কিশোর-

কিশোরী বলা হয়। ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যবর্তী বয়সকে

কৈশোর বলে ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কি?

Answer:

একটি শিশু জন্মের পর থেকেই ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে। একটা বয়সে হঠাৎ তার মধ্যে বেশ কিছু পরিবর্তন দেখা যায়, যখন তাদের শিশুও বলা যায় না আবার পুরোপুরি বড়দের দলেও ফেলা যায় না, এ সময়টি বয়ঃসন্ধিকাল অর্থাৎ যে বয়সে ছেলে-মেয়েদের শরীরে ও মনে কিছু পরিবর্তন শুরু হয় এবং যৌবনের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পেতে শুরু করে তাকেই বয়ঃসন্ধিকাল বলে ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন কি ধরণের?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে প্রধানত দু'রকমের পরিবর্তন হয় -

-

১. শারীরিক পরিবর্তন, ২. মানসিক পরিবর্তন

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

এসময়ে ছেলেমেয়েদের কিছু শারীরিক পরিবর্তন হয় যেগুলো বাহির থেকে দেখা যায়, যেমন- ছেলেদের গোঁফ, দাড়ি গজানো বা মেয়েদের স্তন বড় হওয়া। আর কিছু পরিবর্তন যেগুলো শরীরের ভিতরে হয়ে থাকে। শারীরিক এই পরিবর্তনগুলো হরমোন নামক একপ্রকার জৈব রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিতে ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

\* দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়

\* বুক ও কাঁধ চওড়া হয়

\* হাত, পায়ে ও বুকে লোম ওঠে

\* গলার স্বর ভেঙ্গে গিয়ে মোটা বা ভারী হয়

\* মুখে ব্রণ উঠতে পারে

\* শরীর পেশীবহুল হয়

\* পুরুষাঙ্গ এবং অন্ডকোষ বড় হয়

\* বগল ও প্রজনন অঙ্গের গোড়ায় লোম ওঠে,

\* দাঁড়ি ও গোঁফের রেখা দেখা দেয় ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল |

Question: বয়ঃসন্ধিতে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

\* দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়

\* স্তন বড় হয়

\* হাত পায়ের লোম গাঢ় হয়

\* গলার স্বর পরিবর্তন হয়

\* মুখে ব্রণ উঠতে পারে

\* শরীরে মেদ বাড়ে

\* মাসিক বা ঋতুস্রাব হয়

\* কোমর সরু ও নিচের হাড় চওড়া হয়

\* বগল ও প্রজনন অঙ্গের গোড়ায় লোম ওঠে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের মানসিক পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের মনে নানা প্রকার কৌতূহল, দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, বিহ্বলতা দেখা দেয় এবং মনে চাঞ্চল্য সৃষ্টি হয়। মানসিক এ পরিবর্তনগুলো প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মে ঘটে। ছেলে-মেয়ে সবার ক্ষেত্রে একইভাবে যেসব মানসিক পরিবর্তনগুলো হয় সেগুলো হলোঃ

\*মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয় ও মনে নানা প্রশ্ন জাগ্রত হওয়া

\* আবেগতাড়িত হয়ে কাজ করা

\* অপমান, লজ্জাবোধ এবং সংকোচ ভাব দেখা দেয়া

\*নিজের প্রতি অপরের বেশি মনোযোগ এবং ভালবাসা দাবী করা

\* অল্পতেই বেশি খুশী হওয়া বা দুঃখ পাওয়া

\* স্বাধীনভাব, আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায়; অনেকে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে

\* কাল্পনিক অসুখ-বিসুখে ভোগে

\* মেয়েরা ছেলেদের প্রতি আর ছেলেরা মেয়েদের প্রতি আকৃষ্ট হয়

\* যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহলী হয়, যৌন চিন্তা করার প্রবণতা জাগে এবং যৌন সংসর্গের ইচ্ছে হয় ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরকাল কি এবং কিশোর-কিশোরী কারা?

Answer:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী মানুষের জীবনের ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত সময়টি হচ্ছে কৈশোরকাল। এ বয়সের ছেলেদের বলা হয় কিশোর আর মেয়েদের বলা হয় কিশোরী। বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২২ শতাংশ অর্থাৎ প্রায় ২ কোটি ৬৪ লক্ষই হচ্ছে কিশোর-কিশোরী। তার মধ্যে কিশোরীর সংখ্যা প্রায় ১ কোটি ৩০ লক্ষ।

কৈশোরকালেই ছেলে-মেয়েদের প্রয়োজনীয় শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ঘটতে থাকে এবং দেহ পূর্ণতা লাভ করে। সাধারণতঃ ১০ থেকে ১২ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন পরিবর্তন যেমন, ছেলেদের গোঁফ-দাড়ি গজাতে শুরু করে এবং মেয়েদের স্তন বড় হতে থাকে ও ঋতুস্রাব শুরু হয়। ছেলে-মেয়েদের এ সময়টি হচেছ বয়ঃসন্ধিকাল ( Puberty)। শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের ফলে এ সময়ে কিশোর-কিশোরীদের মনে নানা প্রকার কৌতূহল ও যৌন বিষয়ক চিন্তা করার প্রবণতা দেখা দেয়। মানুষের জীবনে এটা একটি স্বাভাবিক ব্যাপার।

যেহেতু, কৈশোরকালেই ছেলে-মেয়েদের শারীরিক কাঠামো ও দেহের পূর্ণতা প্রাপ্তি ঘটে, তাই এ সময় তাদের প্রচুর পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ার প্রয়োজন হয়। প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ না করলে তাদের স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে যে শারীরিক ও মানসিক পার্থক্য তা স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোর-কিশোরী দের মধ্যে কি পরিবর্তনগুলি দেখা যায়?

Answer:

\* দৈহিক গড়নে পরিবর্তন হয় কন্ঠস্বরের পরিবর্তন হয়

প্রজনন অঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়

\* কিশোরীদের ঋতু স্রাব শুরু হয়

\* কিশোরদের বীর্য উৎপাদনের ক্ষমতা অর্জিত হয় \* লজ্জা বোধ জাগে

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষন অনুভূত হয় \* যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে \* প্রজনন ক্ষমতা অর্জিত হয়

\* আবেগের পরিবর্তন হয়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরদের কি কি শারিরীক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

এই সময়ে ছেলেদের বেশ কতগুলো শারিরীক পরিবর্তন হয়ে থাকে। যেমনঃ

\* মুখে গোঁফ, দাঁড়ি-র রেখা ফুটে ওঠে

\* কন্ঠস্বরে পরিবর্তন দেখা দেয়

\* লিঙ্গ বড় হয়, লিঙ্গের চারপাশে লোম গজায়

\* বীর্য উৎপাদিত হয়

\* যৌন চিন্তা থেকে লিঙ্গ উত্তেজিত হয়

\* কৈশোর শেষ দিকে মুখে ব্রণ ওঠে

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরদের কি কি মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় ?

Answer:

১২-১৪ বছর বয়সে কিশোরদের আবেগ ও মানসিক পরিবর্তন

হয়। যেমন ঃ

\* যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে

\* নিজেদের সমন্ধে অন্যদের প্রতিক্রিয়া নিয়ে ভাবনা শুরু হয়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরদের বয়সন্ধিকালে কি কি পরিচর্যা করা উচিত?

Answer:

\* গোঁফ, দাঁড়ি পরিষ্কার রাখতে হবে

\* বগলের লোম পরিষ্কার রাখা

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরীদের শারিরীক পরিবর্তন কি?

Answer:

এ সময় মেয়েদের বেশ কিছু শারিরীক পরিবর্তন দেখা যায়।

যেমনঃ

\* কারো ১২-১৪ বছরে, কারো বা আরো আগে ঋতুস্রাব শুরু হয় \* যোনির চারপাশে লোম গজায়

\* কাঁধ ও নিতম্বের গঠন বৃদ্ধি পায়

\* স্তনের আকার বৃদ্ধি পায়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন কি?

Answer:

এ সময়ে কিশোরীদের যথেষ্ট মানসিক পরিবর্তন হয়ে থাকে।

যেমন ঃ

\* যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে \* লজ্জা বোধ জাগে

\* আত্মা সচেতনতা বাড়ে

\* নিজেকে আকর্ষনীয় করে তোলার প্রবণতা শুরু হয়

\* মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয়

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায় নিজেকে পূর্ণ বয়স্ক ভাবতে শুরু করে

ID: -1

Context: মাাসিক | -1

Question: মাসিক বা ঋতুস্রাব কি ?

Answer:

সব মেয়েরই মাসিক হয়। সাধারণত ১২/১৩ বছর বয়স থেকে মাসিক শুরু হয়। তবে এর আগে বা পরেও মাসিক হতে পারে। মাসিক আগে বা দেরিতে হলে ভয়ের কারণ নেই। যোনিপথ দিয়ে রক্তের যে স্রাব বের হয় তাই মাসিক। মাসিককে অনেকেই ঋতুস্রাবও বলে।

২৮-৩০ দিন পর পর ঋতুস্রাব হয় বলে তা মাসিক নামে পরিচিত। অনেক মেয়ের এর আগেও হয়, আবার অনেকের পরেও হয়। মাসিকের রক্তস্রাব ২-৭ দিন পর্যন্ত থাকে। মাসিক শুরু হলে মেয়েদের সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা জন্মায়। ৪৫-৫০ বৎসর বয়স হওয়ার পর মাসিক সাধারণত বন্ধ হয়ে যায় ।

ID: -1

Context: মাাসিক | -1

Question: কয়দিন পর্যন্ত ঋতুস্রাব চলে ?

Answer:

\* ঋতুস্রাব কয়দিন চলবে এ ব্যাপারেও ভিন্নতা আছে। সাধারণতঃ ঋতুস্রাব ৩ থেকে ৪ দিন স্থায়ী হয়। তবে কারো কারো ৫/৬ দিনও হয়ে থাকে

\* জীবনের প্রথম দিকে ঋতুস্রাবের ক্ষেত্রে একমাসে পরপর

দুবারও ঋতুস্রাব হতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রে তা হয় না \* জীবনে প্রথম মাসিক স্রাব শুরু হওয়ার পর ২ থেকে ৪ মাস মাসিক স্রাব বন্ধও থাকতে পারে। এটা স্বাভাবিক। বয়স বাড়ার সাথে সাথে সাধারনত মাসিক নিয়মিত হয়ে যায়

ID: -1

Context: মাাসিক | -1

Question: ঋতুকালীন সমস্যা গুলো কি?

Answer:

যদিও ঋতুস্রাব জরায়ু থেকেই হয় তবুও সারা দেহের সঙ্গে এর একটা অবিচেছদ্য সম্পর্ক আছে। এ সময়ে মেয়েদের স্তনে ব্যাথা ও স্পর্শকাতরতা হতে পারে। তার মধ্যে রক্ত জমে ব্যথা অনুভব করতে পারে। ঋতুর সময় অনেক মেয়ে বিভিন্ন রকম অসুস্থতা বোধও করতে পারে। যেমনঃ

\* শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা

\* জ্বর জ্বর ভাব এমনকি থার্মোমিটারে জ্বরও উঠতে পারে \* কারো মাথা ব্যাথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব হতে পারে

\* দেহ অবসন্ন মনে হয়

\* অনেকের তলপেটে ব্যথা বোধ হয়

• মেজাজ খিটখিটে হতে পারে

এর বেশির ভাগই কোন অসুখ নয়। ঋতুস্রাবের শেষ দিকে ব্যথা ও অন্যান্য অসুস্থতা কমে আসে। ঋতুস্রাবের সঙ্গে সঙ্গে শরীরের এই অসুস্থতা বোধ একটি প্রাকৃতিক নিয়ম। তবে, তলপেটে বেশী ব্যাথা করলে, পেটে তীব্র ব্যাথা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসা কেন্দ্রে ডাক্তারের/স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিৎ ।

ID: -1

Context: মাাসিক | -1

Question: ঋতুকালে কি করা উচিৎ আর কি করা উচিৎ নয় ?

Answer:

\* ঋতুর কয়েকটি দিন অন্ততঃ প্রথম ৩টি দিন কঠিন পরিশ্রমের

কাজ করা উচিৎ নয়

\* ভারি জিনিস তোলা উচিৎ নয়

\* অতিরিক্ত শারিরীক ও মানসিক পরিশ্রম করা উচিৎ নয়

\* ঠান্ডা লাগানো ও বেশি পানি নাড়াচাড়া না করাটাই শ্রেয়

\* ঢিলা ঢালা জামা কাপড় পরা ভাল

\* বেপরোয়া লাফালাফি করা উচিৎ না

\* প্রসাবের সময় যৌনাঙ্গটি ভালভাবে ধুয়ে পরিস্কার করা উচিৎ

\* ঋতুস্রাব বেশী হলে, খুব অল্প হলে বা অনিয়মিত হলে ডাক্তারের পরামর্শ শীর্ষ গ্রহণ করা উচিৎ

\* পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা উচিৎ

ID: -1

Context: মাাসিক | -1

Question: মেয়েদের মাসিক চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা কি হওয়া উচিত?

Answer:

\*মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

\* প্রথমবার মাসিকের সময় মা বা বড় বোনদের সহযगিতা নিতে হবে, এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই ।

\* আপনার মেয়েকে ২০ এর আগে বিয়ে দেবেন না, ডাকে শিক্ষিত স্বাবলম্বি করে গড়ে তুলুন

\* ববহৃত ন্যাপকিন ফেলার জন স্কুলের শৌচাগারে ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

\* মাসিকের সময় ব্যবহৃত সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালো করে ধুতে হবে।

\* ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার পর কড়া রোলে শুকাতে হবে এবং পুনরায় ব্যবহারের জন্য প্যাকেট করে পরিষ্কার স্থানে রাখতে হবে

ID: -1

Context: যৌনবাহিত রোগ | -1

Question: যৌনবাহিত রোগ কি ?

Answer:

\* যৌনবাহিত রোগ হচ্ছে এমন কিছু রোগ যা যৌন মিলনের মাধ্যমে বা নিবিড় যৌন সংস্পর্শে মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হয়

\* বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগ রয়েছে। এগুলোর প্রত্যেকটিই খুব সংক্রামক

ID: -1

Context: যৌনবাহিত রোগ | -1

Question: কতগুলো সাধারণ যৌন রোগের নাম কি?

Answer:

\* গনোরিয়া

\* সিফিলিস

\* হারপিস

\* ক্ল্যামিদিয়া

কোনো কোনো যৌন রোগ আরও ভয়াবহ এবং প্রথম অবস্থায় বোঝা নাও যেতে পারে। কিন্তু একজন ব্যক্তি যৌন রোগের বাহক হলে তা নিজের অজান্তেই তার সঙ্গীর দেহে ছড়াতে পারে, যেমনঃ সিফিলিস, হেপাটাইটিস বি, এইড্স ইত্যাদি।

ID: -1

Context: যৌনবাহিত রোগ | -1

Question: যৌন রোগের ৬টি সাধারণ লক্ষণ কি?

Answer:

\* যোনি পথে অস্বাভাবিক পুঁজ বা শ্লেষ্মা জাতীয় স্রাব বাহির

হওয়া

\* পুরুষাঙ্গ থেকে পুঁজ পড়া

\* যৌনাঙ্গে ও তার চারপাশে, এমনকি পশ্চাৎদেশে (পায়ুপথে) ঘা

\* যৌনাঙ্গে বা তার চারপাশে চুলকানী

\* উরুর গ্রন্থি ফুলে যাওয়া

ID: -1

Context: যৌনবাহিত রোগ | -1

Question: যৌন রোগ কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

Answer:

প্রতিরোধের জন্য সবচেয়ে কার্যকর পন্থা হলো এ সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং আচার-আচরণ ও মন মানসিকতায় পরিবর্তন আনা। তাছাড়া কনডম-এর ব্যবহার এই সকল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকের করণীয় কি?

Answer:

• মা-বাবারা বেশি কঠোর হবেন না। এতে কিশোর কিশোরীরা অস্থির হয়ে পড়বে এবং একদিন জেদী হয়েও উঠতে পারে ।

• মা-বাবা ও ছেলে-মেয়েদের মাঝে যেকোন বিষয়ে খোলামেলা আলাপ-আলোচনা হওয়া ভালো ।

• পরিবারে এমন এক অনুকূল পরিবেশ তৈরী করতে হবে যেখানে কিশোর-কিশোরীরা সহজেই নিজের সমস্যাসহ সকল বিষয় আলোচনা করতে পারে ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে কি কি খেয়াল রাখা জরুরি?

Answer:

একজন কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য ও পারিবারিক জীবনের যে শিক্ষা পায় তাই সে পরবর্তী জীবনে পরিচর্যার মাধ্যমে প্রতিফলিত করে। অপরদিকে এ বয়সের অপরিপক্বতাজনিত ভুল ভ্রান্তি তার জীবনের বিকাশকে ব্যাহত করে।

বয়ঃসন্ধিকালীন একটু ভুল সারা জীবনের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং একটু পদস্খলন দায়িত্ববান নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে, সেহেতু বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষা বিশেষ করে প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে সকল কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে কি সাধারণ বৈশিষ্ট্য দেখা যায়?

Answer:

\* কৌতূহল ও শংকা জন্ম নেয়াঃ

দৈহিক নানা পরিবর্তনের ফলে নানাবিধ ভয়, ভীতি,জন্ম হতে পারে ।

\* বাস্তব জ্ঞান কম থাকাঃ

মানসিক পরিবর্তনের ফলে কিশোর-কিশোরীরা আবেগপ্রবণ হয়, আবেগ তাড়িত হয়ে কাজ করতে চায় । এতে বাস্তবতা থেকে তারা অনেক দূরে সরে যায় । বাস্তবতা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা কম থাকায় অন্যের প্ররোচণায় মাদকাসক্তিসহ বিভিন্ন অসামাজিক কার্যকলাপে জড়িয়ে যাওয়ার অর্থাৎ বিপদগামী হবার সম্ভাবনা থাকে ।

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণবোধঃ

স্বাভাবিক নিয়মেই তারা এ বয়সে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহল বা আকর্ষণ বোধ করে। মনের মধ্যে অজানা একটা ভালবাসার আবেগ তৈরী হয়। এই ভাললাগাটা অনেক সময় ভালবাসার মোহতে পরিণত হয় যা অনেক সময় মনঃকষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায় ।

\* প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান কম থাকেঃ

এ সময়ে প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান সম্পর্কে ধারণা কম থাকায় কিশোর-কিশোরীরা সংক্রামক রোগসহ সাধারন প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ব্যাপারগুলো গোপন রাখতে চেষ্টা করে এবং অনাকাঙ্খিত যৌন আচরণের পরিণতি সম্পর্কে জ্ঞান কম থাকায় নানাপ্রকার বিপদের সম্মুখীন হতে পারে ।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কি করণীয়?

Answer:

• কিশোর কিশোরীদের সাথে অভিভাবকদের আচরণ হতে হবে বন্ধুসুলভ ।

• কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে কিছু বিশেষ বিধি-নিষেধ থাকা প্রয়োজন ৷

• কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে উদাসীন হওয়া যাবে না। এতে তারা অসহায় বোধ করতে

পারে ।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক কি?

Answer:

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং বড় হবার লক্ষণ। প্রতি মাসে মেয়েদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয়, তাকেই মাসিক বলে। এটি শরীরের অত্যন্ত স্বাভাবিক ও নিয়মিত একটি প্রক্রিয়া, কোন শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয় ।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময়ে কি কি ব্যপার লক্ষ্যণীয়?

Answer:

\* সাধারণতঃ ৯ থেকে ১২ বছর বয়সে মাসিক প্রথম শুরু হয়, তবে কারো কারো এর আগে বা পরেও হতে পারে ।

\* সাধারণতঃ ২৮ দিন পরপর হয়। তবে কারো কারো ৩০ দিন, কারো আবার ২১ দিন থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে মাসিক হয়। অবশ্য কোনটাই অস্বাভাবিক নয়, এটি একটি স্বাভাবিক দৈহিক প্রক্রিয়া ।

\* ৫ থেকে ৭ দিন স্থায়ী থাকে ।

\* মেয়েদের সাধারণত: ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত মাসিক চলতে থাকে ।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় করণীয় কি?

Answer:

\* মাসিক হলে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। পরিবারের মা অথবা বড় বোনকে এ বিষয়ে জানাতে

হবে।

\* মাসিকের কাপড় সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

\* মাসিকের কাপড় ধুয়ে কড়া রোদে শুকাতে হবে। কাপড় ভালো করে শুকিয়ে প্রথমে কাগজে মুড়িয়ে পরে পলিথিন ব্যাগে গুছিয়ে রাখতে হবে যাতে পরবর্তী মাসিকের সময় সেটি ব্যবহার করা যায়। এসময়ে সম্ভব হলে স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

\* ব্যবহারের কাপড় ভিজে গেলেই বদলাতে হবে। কখনই ভেজা বা অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা যাবে না । ব্যবহার করা কাপড় বদলানোর পর অবশ্যই হাত ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে

\* মাসিকের সময় সবধরনের কাজ করা যায়। যেমন- স্কুলে যাওয়া, লেখাপড়া করা, খেলাধুলা করা, বেড়ানো ইত্যাদি ।

\* মাসিকের সময় সবধরনের খাবার খাওয়া যাবে এবং বেশি বেশি করে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে। অভিভাবকদের এসময় কিশোরীদের প্রতি যত্নবান হতে হবে ।

\* মাসিকের সময় অবশ্যই পরিষ্কার- পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে । প্রতিদিন গোসল করতে হবে । প্রজনন অঙ্গ পরিষ্কার রাখতে হবে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল কী?

Answer:

শিশুকাল আর যৌবনের মাঝামাঝি সময় কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকাল । সাধারণত ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোর ধরা হয়। কৈশোর প্রতিটি মানুষের জীবনে একটি বিশেষ সময়। কারণ এই সময়েই প্রতিটি মানুষের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে থাকে ।

কৈশোর কৌতূহলের বয়স। এ বয়সে জানা-অজানা বিভিন্ন বিষয়ে তোমাদের কৌতূহল থাকে, জানতে ইচ্ছা করে। এই ইচ্ছাটাকে তোমরা কখনও দমিয়ে রাখবে না। কৈশোরের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন বা কৌতূহল নিয়ে ভয়-ভীতি, লজ্জা বা সংকোচেরও কোনো কারণ নেই । তোমাদের কিছু জানতে ইচ্ছা করলে বা কোনো সমস্যায় পড়লে বাবা-মা বা ঘনিষ্ঠ কারো সাথে অথবা সেবাপ্রদানকারীর সাথে এ ব্যাপারগুলো আলাপ করতে পারো নির্দ্বিধায়। কিছু বিষয় বইপত্র পড়েও জানতে পারো তোমরা। তবে এ ব্যাপারে সবচেয়ে জরুরি হলো তোমরা সঠিক পথে যাচ্ছ কি না এবং সঠিক বন্ধু বেছে নিচ্ছো কিনা। জেনে রেখ এই বয়সে তোমরা যা শিখবে ভবিষ্যতে তোমার জীবনে তারই প্রতিফলন ঘটবে। তোমরা যেমন তোমাদের পরিবারের, তেমনি দেশেরও সম্পদ!

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে বাবা-মায়েরা কী ভূমিকা রাখবেন?

Answer:

\*ছেলে-মেয়েদের কথা মন দিয়ে শুনবেন

\* কথা ধৈর্য ধরে বুঝিয়ে বলবেন

\* ছেলেমেয়ের মতামতের গুরুত্ব দেবেন

\* নিজেদের জীবনের ভালো অভিজ্ঞতার কথা বলবেন

\* যেকোনো ছোট কাজেরও প্রশংসা করবেন

\* ভালো সময় কাটাবেন

\* মেয়ের বিশেষ দিনগুলোর (মাসিক) ব্যাপারে সজাগ থাকবেন । প্রয়োজনে মেয়ের সাথে খোলাখুলি আলাপ করবেন

\* মেয়েকে অবশ্যই সময়মতো টিটি টিকা দেয়ার ব্যাপারে উদ্যোগী হবেন ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীর ভূমিকা কি হওয়া উচিত?

Answer:

\* ধৈর্য ধরবে

\* ভালোমন্দ বিচার করতে চেষ্টা করবে

\* বাবা-মাকে বুঝতে চেষ্টা করবে। তাদের সাথে সহজ হবে

\* ভাইবোন ও অন্যান্যদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ থাকবে

\* সমবয়সি বন্ধুদের সাথে পরিমিত মেলামেশা করবে। জীবনে ভালো বন্ধুর প্রয়োজন অনেক

\* মনদিয়ে লেখাপড়া করবে

\* খেলাধুলা করবে

\* বেশি বেশি ভালো বই পড়বে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধি কখন থেকে কখন হয়?

Answer:

শিশুকাল থেকে যৌবনে পদার্পণের মাঝখানের সময় হলো বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল। সাধারণত ১০-১৯ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের কিশোর-কিশোরী বলে। এ সময়ে তারা বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক বা ঋতুস্রাব কী?

Answer:

মেয়েদের প্রতিমাসে যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। ঋতুস্রাব সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩-৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় কী করণীয়?

Answer:

\* মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন বা পরিষ্কার শুকনা সুতি কাপড় ব্যবহার করা উচিত। এতে করে প্রজননতন্ত্রের ইনফেকশন হওয়া থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে।

\* রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা সুতি কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪-৬ বার বদলাতে হবে এবং যথাস্থানে ফেলতে হবে। ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে পরবর্তী ব্যবহারের জন্য সংরক্ষণ করতে হবে

\* এ সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে

\* পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে

\* পরিমাণমতো পানি (দিনে অন্ততপক্ষে ৮ গ্লাস) পান করতে হবে

\* প্রতিদিনের নিয়মিত কাজকর্ম করতে হবে যেমন- স্কুলে যাওয়া, ঘরের কাজ করা ইত্যাদি।

ID: -1

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নবাস (স্বপ্নদোষ) কী?

Answer:

কৈশোরে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের প্রজনন অঙ্গে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরি হয় এবং তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে লিঙ্গ দিয়ে তা বের হয়ে আসে। একে স্বপ্নবাস বা স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নবাস কৈশোরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নবাস হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। শরীর ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় করণীয় কি?

Answer:

\* প্রতিদিন গোসল করাসহ নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

\* স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা

\* তা নাহলে রোদে শুকানো পরিষ্কার সুতি কাপড় ব্যবহার করা

\* মাছ-মাংসসহ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ও পরিমাণমতো পানি পান করা

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধি কাকে বলে?

Answer:

শিশুকাল থেকে যৌবনে পদার্পণের মাঝখানের সময় হলো বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল । সাধারণত ১০-১৯ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের কিশোর-কিশোরী বলে। এ সময়ে তারা বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরের কি কি কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

\* উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* বুক ও কাঁধ চওড়া হয় এবং মাংশপেশী বৃদ্ধি পায়

\* হাতে, পায়ে, বুকে, বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়

\* গলারস্বর পরিবর্তন হয়

\* মুখে দাড়ি-গোঁফ দেখা দেয় ও ব্রণ উঠতে পারে

\* পুরুষাঙ্গ ও অণ্ডকোষ বড় হয়

\* বীর্য তৈরি হয় ও বীর্যপাত হয়

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরকালীন মানসিক পরিবর্তন গুলো কি কি?

Answer:

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহল বোধ করে

\* লাজুক থাকে, তাদের মধ্যে সংকোচ বোধ কাজ করে

\* অল্পতেই খুশি হয়, অল্পতেই রেগে যায় এবং দুঃখ পায়

\* আবেগতাড়িত হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলে

\* নিজের প্রতি বেশি মনোযোগ ও ভালোবাসা আশা করে

\* বন্ধু-বান্ধবের প্রতি বেশি আকর্ষণবোধ করে ও নির্ভর করে

\* স্বাধীনভাবে চলতে চায়, আত্মসচেতনা বৃদ্ধি পায় ও আত্মনির্ভরশীল হতে চায়

\* নিজের মত প্রতিষ্ঠা করতে চায়

\* বড়দের মতো আচরণ করে

\* ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে আগ্রহ প্রকাশ করে

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক বা ঋতুস্ৰাব কী?

Answer:

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। ঋতুস্রাব সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩-৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় কী করণীয়?

Answer:

\* মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন বা পরিষ্কার শুকনা সুতি কাপড় ব্যবহার করা উচিত। এতে করে প্রজননতন্ত্রের ইনফেকশন হওয়া থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে

\* রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা সুতি কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪-৬ বার বদলাতে হবে এবং যথাস্থানে ফেলতে হবে। ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে পরবর্তী ব্যবহারের জন্য সংরক্ষণ করতে হবে।

\* এ সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে

\* পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

\* পরিমাণমতো পানি (দিনে অন্ততপক্ষে ৮ গ্লাস) পান করতে হবে প্রতিদিনের নিয়মিত কাজকর্ম করতে হবে যেমন- স্কুলে যাওয়া, ঘরের কাজ করা ইত্যাদি I

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক নিয়ে সমাজে প্রচলিত কুসংস্কার

Answer:

মাসিকের সময় কিশোরীদের রান্নাঘরে ঢুকতে, মাছ-মাংস খেতে, খেলাধুলা করতে বা সন্ধ্যার পর বাইরে বের হতে নিষেধ করা হয়। মাসিক যেহেতু একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তাই এসময় কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবন-যাপনে অভ্যস্ত হতে উৎসাহিত করা উচিত।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিকের সময় পরিবার ও স্কুলের সহযোগিতা

Answer:

এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন। কখনো কখনো স্কুল চলাকালীন কোনো ছাত্রীর মাসিক শুরু হতে পারে। তাই প্রতিটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে জরুরি প্রয়োজনে স্যানিটারি ন্যাপকিন সরবরাহের ব্যবস্থা করা উচিত।

ID: -1

Context: স্বপ্নদোষ | -1

Question: স্বপ্নবাস (স্বপ্নদোষ) কী?

Answer:

কৈশোরে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের প্রজনন অঙ্গে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরি হয় এবং তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে লিঙ্গ দিয়ে তা বের হয়ে আসে। একে স্বপ্নবাস বা স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নবাস কৈশোরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নবাস হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। শরীর ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধির সময় কি কি মানসিক পরিবর্তন দেখা দিতে পারে?

Answer:

\* ছোট-বড় বিষয়ে দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভোগে, কৌতূহলী হয়

\* আবেগপ্রবণ হয়

\* বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহলী হয়

\* অপরের মনোযোগ বেশি দাবী করে

\* যে কোনো ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে জড়িয়ে পড়ে

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: কিশোরের শারীরিক কি কি পরিবর্তন দেখা দেয়?

Answer:

\* গলার স্বর ভেঙে যায়

\* শরীরের উচ্চতা, ওজন বৃদ্ধি পায় এবং কাঁধ চওড়া হয়

\* গোঁফের রেখা দেখা দেয়

\* ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয় ও মুখে ব্রন উঠতে পারে

\* বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: কিশোরীর শারীরিক কি কি পরিবর্তন দেখা দেয়?

Answer:

\* মাসিক শুরু হয়

\* শরীরের উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়

\* স্তন বড় হতে থাকে

\* মুখে ব্রন উঠতে পারে

\* বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: মাসিকের সময় কেন পরিত্যাক্ত ঝুট/ময়লা কাপড় ব্যবহার করব না?

Answer:

ঝুট বা ময়লা কাপড় ব্যবহার করলে প্রজনন অঙ্গে বিভিন্ন সংক্রমণ হতে পারে । সাদাস্রাব,

যৌনাঙ্গ ফুলে যাওয়া , প্রজনন অঙ্গে চুলকানি ,যৌনাঙ্গ জ্বালা-পোড়া, কোমর ও তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: মাসিকের সময় উপযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণ না করলে কি হবে?

Answer:

প্রজনন অঙ্গে নানা জীবাণু সংক্রমণে একজন নারী বন্ধ্যাও হয়ে যেতে পারে জরায়ু-মুখ ক্যান্সার হতে পারে।

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: মাসিকের সময় স্যানেটারী প্যাড ব্যবহারের সুবিধাসমূহ কি?

Answer:

হাতের কাছে যে কোন ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়। এটি ব্যবহারে কোন সময় ব্যয় হয় না ।

এটি ধোয়া বা শুকানোর কোন ঝামেলা নেই । যৌনাঙ্গের বিভিন্ন সংক্রমণ বা রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়।

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: স্যানেটারি প্যাডের ব্যবহার বিধি কি?

Answer:

৫/৬ ঘন্টা পর পর প্যাড বদল করে নতুন প্যাড ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাডটি ভাল করে কাগজে মুড়িয়ে ঢাকনাযুক্ত ময়লা ফেলার ঝুড়িতে ফেলুন

ID: -1

Context: প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা | -1

Question: স্যানেটারি প্যাডের ব্যবহারে কি কি সতর্কীকরণ খেয়াল রাখতে হবে?

Answer:

ব্যবহৃত প্যাডটি কখনোও যেখানে সেখানে বা টয়লেটের প্যানের ভিতরে ফেলবেন না। এতে পরিবেশ দূষিত হবে টয়লেট আটকে যাবে এবং সকলের জন্য সমস্যা সৃষ্টি করবে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকাল ও কৈশোর কাল কি?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকাল (Puberty) প্রতিটি মানুষের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। বয়ঃসন্ধিকালে মানুষের শরীর ও মনে নানা ধরণের পরিবর্তন হতে শুরু করে এবং যৌবনে এসব পরিবর্তনগুলো পূর্ণতা লাভ করে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০-১৯ বছর বয়স পর্যন্ত সময় হচ্ছে কৈশোর (Adolescence)। অর্থাৎ কৈশোর বলতে বয়ঃসন্ধিকালের শুরু থেকে প্রাপ্ত বয়স্ক হওয়া পর্যন্ত সময়কে বোঝায়। এই বয়সে ছেলেদের কিশোর ও মেয়েদের কিশোরী বলা হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়ে উভয়ের বিভিন্ন ধরণের শারীরিক পরিবর্তন দেখা দিতে থাকে যা অত্যন্ত স্বাভাবিক। এইসব পরিবর্তন নিয়ে লজ্জা-সংকোচ বা দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই ।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের কি পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

কিশোরীদের ক্ষেত্রেঃ

\* উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

\* স্তন বৃদ্ধি পায়

\* বগল ও যোনি অঞ্চলে লোম গজায়

\* ঋতুস্রাব বা মাসিক শুরু হয় যৌনাঙ্গ বড় হয়

\* কোমর সরু হয়

\* উরু ও নিতম্ব ভারী হয়

\* জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরদের কি পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

কিশোরদের ক্ষেত্রে

■ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে

■ লিঙ্গ ও অণ্ডকোষ বড় হয়

■ বগল ও লিঙ্গ অঞ্চলে লোম গজায়

■ দাড়ি-গোঁফ গজায়

■ হাত-পায়ের লোম গাঢ় হয়

■ বুকে লোম গজায়

■ বুক ও কাঁধ চওড়া হয়

■ কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হয়

■ বীর্য উৎপাদন ও স্বপ্নদোষ শুরু হয়।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক কি পরিবর্তন দেখা যায়?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি নানা ধরনের মানসিক পরিবর্তনও হয়। এই পরিবর্তন স্বাভাবিক এবং সময়ের সাথে সাথে কিশোর-কিশোরীরা এইসব পরিবর্তনগুলোর সঙ্গে নিজেদের মানিয়ে নিতে চেষ্টা করে।

সাধারণত যেসব মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় সেগুলো হলো:

■ অজানা বিষয়ে জানার কৌতূহল বাড়ে

■ চলাফেরায় চঞ্চলতা বাড়ে

■ স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা করে

■ আবেগে দ্রুত পরিবর্তন দেখা দেয়। যেমন- কখনো মন চঞ্চল হয় আবার

■ কখনো বিষণ্ণ হয়।

■ কেউ কেউ নিজেকে আড়াল করে রাখতে ভালোবাসে

■ বিভিন্ন শারীরিক পরিবর্তনের কারণে লাজুকভাব বেড়ে যায়

■ নানা ধরনের দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে

■ সৌন্দর্য সচেতনতা বাড়ে

■ বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে

■ যৌন বিষয়ে চিন্তা আসে।

ID: -1

Context: বয়ঃসন্ধিকাল | -1

Question: জেন্ডার কাকে বলে?

Answer:

ছেলে ও মেয়েশিশু উভয়েই সমান সম্ভাবনা নিয়ে পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করে এবং তারা সব ধরনের কাজই করতে পারে। শুধুমাত্র শারীরিক কিছু পার্থক্য ছাড়া ছেলে ও মেয়ের মধ্যে বিশেষ কোনো পার্থক্য থাকেনা। শারীরিক এই পার্থক্যের কারণে মেয়েরা সন্তান জন্ম দিতে পারে অন্যদিকে ছেলেরা ভ্রুণ উৎপাদনে ভূমিকা রাখে। প্রকৃতিগত এই পার্থক্যকে ভিত্তি করে সমাজে ছেলে আর মেয়ের ভিন্ন ভিন্ন ভূমিকা গড়ে ওঠে। সামাজিকভাবে আরোপিত ছেলে-মেয়ের এই পরিচয় ও তাদের ভূমিকাকেই জেন্ডার বলে ।

যেমন-এক সময়ে বেশিরভাগ মেয়েরা রান্না, ঘরের কাজ, সন্তান লালন-পালন এইসব কাজ করতো, অন্যদিকে ছেলেরা আয়-উপার্জন, বিচার-শালিস, রাজনীতি ইত্যাদি কাজ করতো। এই পার্থক্যের ফলে মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় বিভিন্ন ক্ষেত্রে পিছিয়ে পড়েছে। ফলে, সৃষ্টি হয়েছে নানা ধরণের বৈষম্যমূলক সামাজিক ভূমিকা ও আচার-

আচরণ।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: ছেলে ও মেয়ের মধ্যে প্রজনন অধিকারের বৈষম্য কি?

Answer:

প্রজনন অধিকার: প্রত্যেক নারী-পুরুষেরই প্রজনন অধিকার যেমন-উপযুক্ত বয়সে বিয়ের অধিকার, সে কখন, কয়টি সন্তান নিতে চান সে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার এবং তথ্য ও সেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। অথচ আমাদের দেশের মেয়েরা প্রায়ই এই তথ্য ও সেবা পাওয়ার অধিকার থেকে বঞ্চিত হচ্ছে।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: ছেলে ও মেয়ের মধ্যে প্রজনন অধিকারের বৈষম্য দূর করতে করণীয় কি?

Answer:

• কিশোর-কিশোরী উভয়কেই ছেলে ও মেয়ের সমান সুযোগ পাওয়ার অধিকার' এই বিষয়টিকে উপলব্ধি করতে হবে।

• কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ করে কিশোরীদের মা-বাবা বা অভিভাবকদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করে বোঝাতে হবে যে, একজন মেয়েও সুযোগ পেলে ছেলের মতো প্রতিষ্ঠিত হতে পারে। এক্ষেত্রে বাবা-মার মতামতের প্রতি যথেষ্ট শ্রদ্ধাশীল হয়ে তাদের সাহায্য-সহযোগিতা চাইতে হবে।

• সুযোগ-সুবিধা অনুযায়ী একজন কিশোরীকে লেখাপড়া ও অন্যান্য ভাগ কাজ দিয়ে নিজেকে তৈরি করতে হবে। যাতে ভবিষ্যতে একজন পুরুষের পাশাপাশি তারও মাথা উঁচু করে চলার ক্ষমতা থাকে

• পরিবারের নারী সদস্যদের প্রতি কিশোরদের শ্রদ্ধাশীল হতে হবে। একজন কিশোরকে লক্ষ্য রাখতে হবে বাড়িতে কোনো কিশোরী বোন বা আত্মীয় থাকলে সে যেন তার মতোই খাবার, শিক্ষা, চিকিৎসা, মতামত দেয়ার স্বাধীনতা, মানমর্যা ইত্যাদি পায়।

• বাচ্চা-ঘাটে কিশোরীদের উত্ত্যক্ত করা, বাজে মন্তব্য বা ইভটিজিং করা থেকে একজন কিশোরকে বিরত থাকতে হবে এবং বন্ধুকেও বিরত থাকতে বলতে হবে।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে কি বুঝ?

Answer:

বয়ঃসন্ধিকালেই কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে। তাই এসময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজন। অনেকে মনে করেন অবিবাহিত ছেলে-মেয়েদের প্রজনন শিক্ষা ও প্রজননতন্ত্রের সুস্থতা বিষয়ে জ্ঞান অর্জনের প্রয়োজন নেই। এ ধারণা সঠিক নয়; কারণ প্রজননক্ষম হবার সাথে সাথেই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা পেলে কিশোর-কিশোরীরা ভালভাবে নিজেদের যত্ন নিতে এবং লব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে সুস্থ-সুন্দর ভবিষ্যত গড়ে তুলতে পারবে।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজনীয়তা কি?

Answer:

কিশোর-কিশোরীদের সুস্বাস্থ্যের জন্য অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি প্রয়োজনীয় প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করাও জরুরি। সময়মত ও সঠিক প্রজননস্বাস্থ্য সেবার অভাবে কিশোর-কিশোরীরা মারাত্মক জটিলতার সম্মুখীন হতে পারে।

প্রায় ক্ষেত্রেই দেখা যায়, কিশোর-কিশোরীরা লজ্জা-সংকোচ বা ভয়ে প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা বা বিষয়গুলো নিজের মধ্যে লুকিয়ে রাখে। কখনো কখনো তারা হাতুড়ে ডাক্তার, কবিরাজ বা ওঝার স্মরণাপন্ন হয়, এতে তারা ভুল চিকিৎসা ও প্রতারণার শিকার হয়।

আমাদের দেশে অনেক মেয়েরই কৈশোরে বিয়ে হয়ে যায়। এদের জন্য প্রজননস্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজন।

সাধারণত কিশোর-কিশোরীদের

\*প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য ও পরামর্শ

\* প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগের চিকিৎসা

\* কৈশোরে বিয়ের কারণে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সেবা

\* কিশোরী বয়সে গর্ভধারণের কারণে গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সেবার প্রয়োজন হয়।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা উন্নয়নে করণীয় কি?

Answer:

■ প্রজনন স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত এমন কোনো স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন হলে লজ্জা, সংকোচ বা ভীত না হয়ে যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তার বা স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

■ আমাদের দেশের আর্থসামাজিক প্রেক্ষাপটে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের পক্ষে নিজের উদ্যোগে স্বাস্থ্যসেবা নেয়া সম্ভব নাও হতে পারে। এক্ষেত্রে মা- বাবা বা পরিবারের বিশ্বস্ত বড় সদস্যদের সাহায্য নিতে হবে।

■ ডাক্তার বা স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর কাছে কোনো কিছু গোপন না করে সব কথা খুলে বলতে হবে, যাতে তারা সঠিক পরামর্শ ও সেবা দিতে পারেন।

■ ডাক্তার, স্বাস্থ্যকর্মী এবং পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা সেবা নিতে হবে।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষায় করণীয় কি?

Answer:

\* পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা;

\* নিরাপদ যৌন আচরণ সম্পর্কে জানা ও তা মেনে চলা;

\* প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনরোগ সম্পর্কে জানা ও প্রতিরোধ করা;

\* প্রয়োজন অনুযায়ী প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করা।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক বা ঋতুস্রাব কি?

Answer:

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে । ঋতুস্রাব সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩-৭ দিন পর্যন্ত রক্তস্রাব হয়ে থাকে।

ID: -1

Context: মাসিক |

Question: মাসিক বা ঋতুস্রাবের সময় করণীয় কি?

Answer:

\* কিশোরীদের মাসিক চলাকালে স্যানিটারি প্যাড বা পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে।

\* মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড প্রয়োজন অনুযায়ী বদলাতে হবে।

\* মাসিকের সময় যদি কাপড় ব্যবহার করা হয় তবে তা পুনরায় ব্যবহারের আগে অবশ্যই সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে পরিষ্কার কোনো জায়গায় রোদে শুকিয়ে নিতে হবে।

\* একটি প্যাড মাত্র একবারই ব্যবহার করা যায়। পরিষ্কার কাপড় বা প্যাড ব্যবহার না করার কারণে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হতে পারে যা শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

• মাসিক বা ঋতুস্রাবের সময় কিশোরীদের পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর ও সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে। পরিমাণ মত পানি (দিনে অন্তত ৮ গ্লাস) পান করতে হবে।

ID: -1

Context: মাসিক | -1

Question: মাসিক নিয়ে সমাজে প্রচলিত কুসংস্কারগুলো কি?

Answer:

মাসিকের সময় কিশোরীদের রান্নাঘরে ঢুকতে , মাছ-মাংস খেতে, খেলাধুলা করতে বা সন্ধ্যার পর বাইরে বের হতে নিষেধ করা হয়। মাসিক যেহেতু একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তাই এসময় কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবন-যাপনে অভ্যস্ত হতে উৎসাহিত করা উচিত।

ID: -1

Context: মাসিক |

Question: মাসিকের সময় পরিবার ও স্কুলের সহযোগিতাগুলো কি?

Answer:

কৈশোর জীবন গড়ার সঠিক সময় পরিবারের উচিত এই বিশেষ সময়ে স্কুলে যাওয়ার ব্যাপারে কিশোরীদের উৎসাহিত করা। পরিবারের মা বা বোন বা বয়োজ্যেষ্ঠ কোনো নারী সদস্য কিশোরীকে এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন। কখনো কখনো স্কুল চলাকালীন কোনো ছাত্রীর মাসিক শুরু হতে পারে। তাই প্রতিটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে জরুরি প্রয়োজনে স্যানিটারি ন্যাপকিন সরবরাহের ব্যবস্থা করা উচিত।

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: স্বপ্নদোষ কি?

Answer:

কিশোরদের স্বপ্নদোষের ফলে পরার কাপড় নষ্ট হওয়া স্বাভাবিক। এ ধরণের অবস্থা হলে অবশ্যই সেই কাপড় ধুয়ে শুকিয়ে নিতে হবে। অপরিষ্কার প্যান্ট বা লুঙ্গি পরার কারণে নানা ধরণের চুলকানি-পাঁচড়াজাতীয় সংক্রমণ হতে পারে এবং তা মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে

ID: -1

Context: নিরাপদ যৌন আচরণ | -1

Question: নিরাপদ যৌন আচরণ কি?

Answer:

কৈশোরে কিশোর-কিশোরীদের বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ ও যৌনচিন্তার সৃষ্টি হয়। তাই এ সময়ে যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়লে তা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সবদিক দিয়েই ক্ষতিকর হতে পারে। তারা অনেক সময় যৌন নির্যাতনের শিকার হয় এবং লক্ষ্য করা যায় এই যৌন নির্যাতনকারীরা তাদের নিকট আত্মীয় বা পরিচিত জন। ভয়ে, লজ্জায় কিশোর-কিশোরীরা এসব নির্যাতনের কথা প্রকাশ না করে নীরবে সহ্য করে। যার পরিণতিতে মানসিক ভারসাম্যহীনতা, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ ও যৌনরোগের মতো মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ID: -1

Context: নিরাপদ যৌন আচরণ | -1

Question: নিরাপদ যৌন আচরণের জন্য করণীয় কি?

Answer:

■ ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন এবং শারীরিক ক্ষতির কথা বিবেচনা করে কিশোর-কিশোরীদের এ বয়সে যৌন আচরণের ক্ষেত্রে সংযত থাকাসহ পারিবারিক নৈতিক শিক্ষায় দীক্ষিত হতে হবে।

■ যৌন চিন্তা মনে যাতে কম আসে সে জন্য পড়াশোনা, খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক চর্চাসহ অন্যান্য সৃজনশীল কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে।

■ অশ্লীল বইপত্র এবং ভিডিও বা সিনেমা দেখা থেকে বিরত থাকতে হবে। যৌন নির্যাতনের শিকার হলে অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মা-বাবা বা বিশ্বস্ত কাছের ব্যক্তিকে বিষয়টি জানাতে হবে। অবশ্যই মনে রাখতে হবে নির্যাতনকারীই দোষী, যে নির্যাতিত হয় সে দোষী নয়

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: প্রজননতন্ত্র কি?

Answer:

নারী ও পুরুষের যেসব অঙ্গের মাধ্যমে সন্তানের জন্ম হয় সেসব অঙ্গকে প্রজনন অঙ্গ বলে এবং এইসব অঙ্গগুলোকে একত্রে প্রজননতন্ত্র বলা হয়

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: নারী প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গগুলো কি?

Answer:

নারী প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ হচ্ছে:

\* ডিম্বাশয়

\* ডিম্বনালী

\* জরায়ু

\* জরায়ুরমুখ (সার্ভিক্স)

\* যোনিপথ বা সন্তান হবার রাস্তা

ID: -1

Context: প্র্রজনন স্বাস্থ্য সেবা | -1

Question: পুরুষ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গগুলো কি?

Answer:

পুরুষ প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অঙ্গ হচ্ছে:

\* অণ্ডকোষ

\* পুরুষাঙ্গ বা লিঙ্গ

\* অণ্ডকোষ থলি

\* শুক্রবাহী নালী

\* বীর্যথলি

\* মূত্রনালী