

## भाग- २१

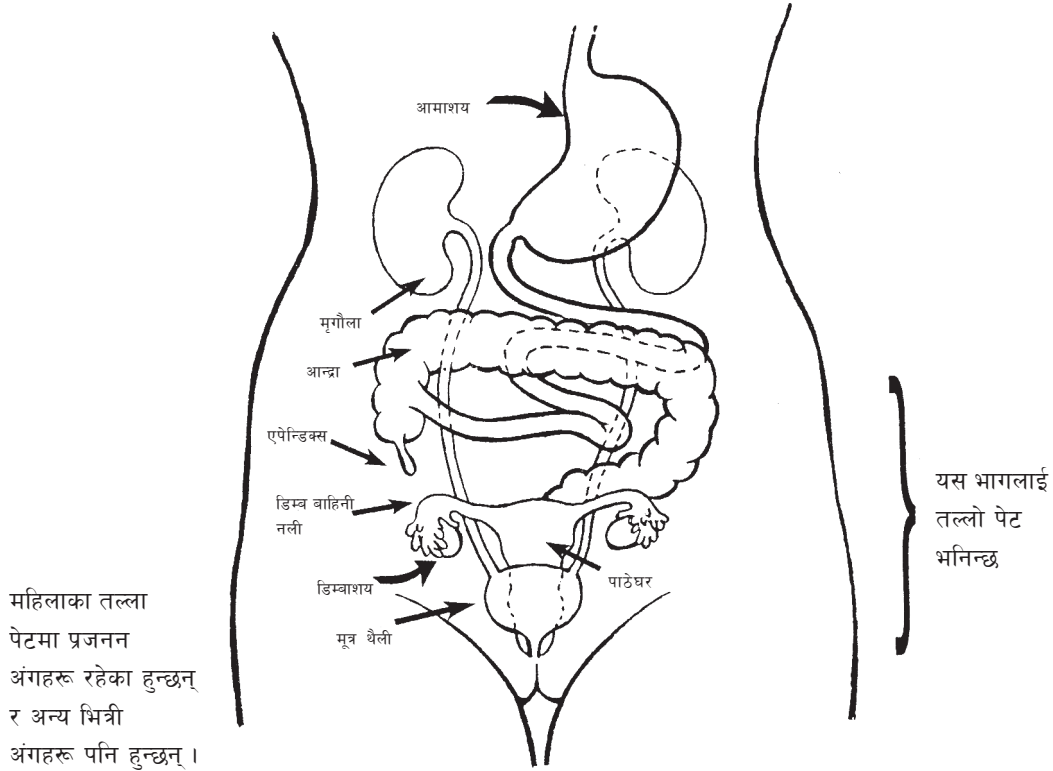
### यस भागमा

एक्कासि तीब्ररूपको पेट दुखाइ ... .. .	३५४
तल्लो पेटमा हुने दुखाइका प्रकारहरू ... .. .	३५४
मासिक स्राव भइरहेको अवधि ... .. .	३५४
बच्चाको जन्म, गर्भपात र गर्भपतनपछि ... .. .	३५५
ज्वरो पनि छ भने ... .. .	३५५
पखाला लागेको छ भने ... .. .	३५५
गर्भावस्थामा ... .. .	३५५
पिसाव भइरहेको छ भने ... .. .	३५५
योनीस्राव र योनी रक्तस्राव भइरहेको छ भने ... .	३५५
यौन सम्पर्क राख्दा ... .. .	३५६
चल्दा, डुल्दा वा सामान उठाउँदा ... .. .	३५६
महिनावारी भएको दुई हप्ता बितेपछिको दुखाइ ... .	३५६
कपर-टी लगाएको तीन हप्तापछि ... .. .	३५६
अरू चिन्हहरू नदेखिई ... .. .	३५६
पेट दुखाइसम्बन्धी प्रश्नहरू ... .. .	३५७

### यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

१. पेट वा तल्लो पेटको एक्कासी, तीव्र दुखाइ भएमा पृष्ठ ३५४ हेर्नुहोस् र त्यहाँ उल्लिखित सल्लाहहरू पालन गर्नुहोस् ।
२. विभिन्न प्रकारका दुखाइहरूबारे पृष्ठ ३५४ देखि ३५६ हेर्नुहोस् । धेरैजसो समस्याहरूका बारेमा यस पुस्तकका अरू भागमा वर्णन गरिएको छ । अरू जानकारीका लागि कुन पृष्ठ हेर्नु भनिएको छ सो पृष्ठ हेर्नुहोस् ।
३. अभै के कारणले दुखेको हो थाहा पाउनसक्नु भएन भने पृष्ठ ३५७ मा गरिएका प्रश्नहरू मनन गर्नुहोस् ।
४. अरू जानकारीका लागि तल्लो पेट दुखेमा महिलाको जाँच/परीक्षण कसरी गर्ने भन्नेबारे हेर्नुहोस् ।

## तल्लो पेट के कारणले दुख्न सकछ ?



अधिकांश महिलाहरूको कुनै-कुनैबेला तल्लो पेट दुख्ने गरेको पाइन्छ तर उनीहरू त्यस्तो दुखाइ केही होइन- चुपचाप सहनु पर्छ भनेर सिकाइएको हुन्छ । यतिसम्म कि उठ्न, डुल्न वा बोल्न नसक्ने छ, उन्जेलसम्म तल्लो पेट दुःखनुलाई स्वास्थ्य समस्या ठानिदैन । यसरी महिलाले यस्तो दुखाइलाई समयमा नै ध्यान नदिँदा त्यसको परिणाम गम्भीर संक्रमण, बाँझोपन र मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

यस अध्यायमा विभिन्न प्रकारका तल्लो पेटका दुखाइबारे तथा यस्ता दुखाइहरूले के-के हुनसक्छन् भन्ने कुरा वर्णन गरिएको छ । तल्लो पेटको दुखाइको कुनै-कुनै समस्या नाइट्रोमाथि सछ र यसका अरू कारणहरू पनि हुनसक्छन् । कुनै-कुनै दुखाइले कम्मर दुख्नेगर्छ । यस अध्यायमा बताइएको कुनै पनि खाले दुखाइ के कारणले भएको थाहा पाउन तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुपर्छ ।

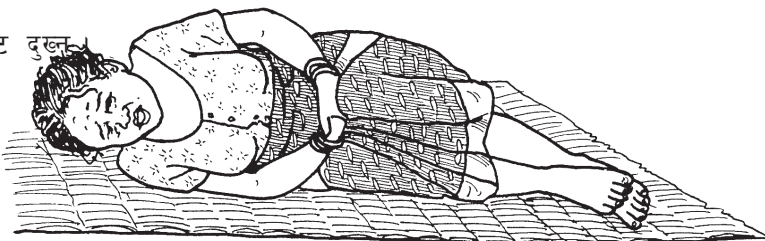
► दुख्नु भनेको शरीरमा केही समस्या उब्जनु हो । यसकारण दुखेर डुल्न वा बोल्न नसक्ने हुनुभन्दा पहिला उपचार गर्नुपर्छ ।

## एक्कासि तीब्र रूपको पेट दुखाइ

**क**हिले कहिं महिलाको तल्लो पेट एकासि दुख्न थाल्छ । यसवेला तल उल्लेख गरेजस्ता गंभिर लक्षणहरू देखापरेमा बिरामीलाई तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा लैजानुपर्छ । पेट दुख्दा पेल्विक जाँच गर्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको जरुरत पर्छ । यसको जाँच गर्ने तरिकाबारे पृष्ठ ४७३ मा केही जानकारी दिइएको छ ।

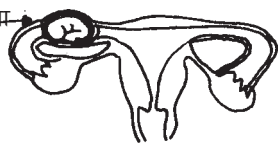
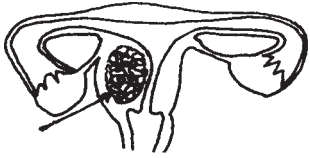

### खतरनाक लक्षणहरू :

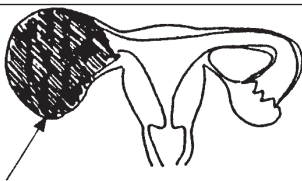
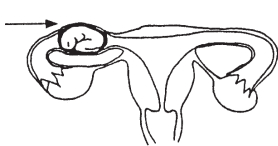



- एक्कासि सहनै नसक्ने गरी पेट दुख्नु ।
- धेरै ज्वरो आउनु ।
- वाकवाकी र वान्ता हुनु ।
- पेट छाम्दा कडा हुनु ।
- पेट चलेको आवाज नआउनु ।

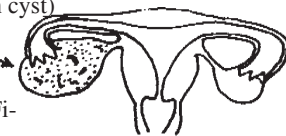

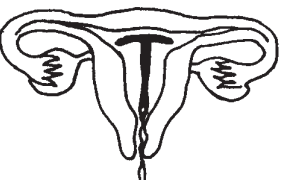


## तल्लो पेटको दुखाइका प्रकारहरू

**त**ल्लो पेट दुख्नुका कयौं कारणहरू हुनसक्छन् । तर पेटभित्र संगसंगै धेरै अंगहरू हुने भएकाले यसका कारणहरू पत्ता लगाउन गाह्रो पर्छ ।

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
महिनावारी भइरहेको समय र महिनावारी रोकिए पछि तीब्र र असमान्य दुखाइ	डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्नाले 	तुरुन्त अस्पताल लैजाने ।	७३
महिनावारी भएका बखतको दुखाइ	फाइब्रोइडस (fibroids) 	'महिनावारीको दुखाइ' र 'पाठेघरको समस्याबारे' पृष्ठ हेर्ने । दुखाइ कम गर्ने औषधिको प्रयोग गर्ने	५० ३८० ४६०
महिनावारीमा मांसपेशी बाउँडिनु	पाठेघरको सामान्य खुम्चाइ हुनसक्छ । परिवार नियोजनको कुनै साधन जस्तै आइ.यू.डी को प्रयोग गर्दा दुखाइ भन् बढ्न सक्छ ।	'महिनावारीको दुखाइ' बारे पृष्ठ हेर्ने	५०
महिनावारी ढिला हुनु	 गर्भ तुहिनु	धेरै दुख्यो भने अस्पताल लैजाने	२३४

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
बच्चाको जन्मपछि, गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपात गराएपछि हुने दुखाइ	बच्चा जन्मेपछि अङ्किएको सालका टुक्राबाट वा किटाणुको संक्रमण वा गर्भपतन वा गर्भपातको कारण पाठेघर संक्रमण हुँदा	पाठेघरको संक्रमण गर्भपातपछिको संक्रमण पृष्ठ हेर्ने	९७ २५५
तीव्र दुखाइका साथै ज्वरो (संक्रमण)  यौनरोग वा कुनै प्रजनन अंगको संक्रमण  ज्वरो, वाक्वाकी, वान्ता र अरुचि हुने जस्ता लक्षणहरूबाट एकातिर पेट दुखाइ	  अरू प्रजनन अंगको संक्रमण वा सो अङ्गमा पिप भरिएको घाउ हुनु एपेन्डिसाइटिस वा आन्द्राको संक्रमण र मृगौला संक्रमण	तुरुन्त अस्पताल लैजाने  तुरुन्त अस्पताल लैजाने मूत्र थैली तथा मृगौला संक्रमणको पृष्ठ हेर्ने	२७२  ३६६
दुखाइसँगै पखाला चलनु	परजीवी तथा किटाणुद्वारा आन्द्राको संक्रमण भएर	'पखाला' को पृष्ठ हेर्ने	२९८
गर्भ रहेको तीन महिनाभित्रको तीव्र दुखाइ, कहिले कहीं रगत बग्ने र रोकिने	डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्दा 	तुरुन्त अस्पताल लैजाने	७३
गर्भ रहेको छ महिनाको अन्त्यतिरदेखि रगत बगेर वा नबगीको तीव्र दुखाइ	नाल पाठेघरको घेराबाट खस्किदा 	तुरुन्त अस्पताल जाने	७३
गर्भावस्थामा हलुका, कहिलेकहींको दुखाइ	सामान्य अवस्थामा यस्तो हुनसक्छ	उपचार जरुरत पर्दैन	
क्षण-क्षणमा पिसाव आइरहँदै दुख्नु  पिसाबमा रगत देखिएर दुख्नु	मूत्रथैली र मृगौलाको संक्रमण हुँदा  मृगौलाको पत्थरी हुँदा 	'मूत्रथैली र मृगौलाको संक्रमण' पृष्ठ हेर्ने मृगौलाको वा मूत्र थैलीको पत्थरीको पृष्ठ हेर्ने	३६६  ३६९
योनीबाट गन्धेपानी बग्नु वा थोरै रगत बग्नु र कहिलेकहीं ज्वरो आउनु	 यौन प्रसारित संक्रमणको कारण वा गर्भपतन, गर्भपात वा बच्चाको जन्मपछि भएको वा हुनसक्ने प्रजनन अंगको संक्रमण	प्रजनन अंग सुनिने रोग 'पाठेघरको संक्रमण' गर्भपातपछिको संक्रमणका पृष्ठहरू हेर्ने	२७२ ९७ २५५

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
यौन सम्पर्कका बेला	<p>प्रजनन अंग सुनिदा रोग वा सो पाठेघरको मुखमा घाउ हुँदा गर्भाशयमा पानी फोका पलाउदा (Ovarian cyst)</p>  <p>गर्भाशयमा तन्तुका त्यान्द्रा पलाउदा (Fibroids)</p> <p>इच्छा नभएको बेला यौन सम्पर्क हुदा</p>	<p>'प्रजनन अंग सुनिने रोग'को पृष्ठ हेर्ने</p> <p>'डिम्बाशयका समस्याहरू' हेर्ने</p> <p>'पाठेघरका समस्याहरू' हेर्ने</p> <p>'यौन सम्पर्क राख्दा दुखेमा' हेर्ने</p>	<p>२२७</p> <p>३८३</p> <p>३८०</p> <p>१८९</p>
चल्दा, डुल्दा वा सामान उठाउँदाको दुखाइ	<p>पुरानो प्रजनन अंग सुनिने रोग वा माथि उल्लिखित कारणहरूले गर्दा</p>	<p>हलुका खाले पीडानाशक औषधि खाने</p>	४८२
महिनावारी भएको दुई हप्तापछिको दुखाइ	<p>डिम्बाशयले डिम्ब खसाल्दा केही अलिकति रगत पनि खस्ने भएकाले त्यसले पेटको घेरालाई धकेलेर दुख्न सक्छ।</p>  <p>रगत</p>	<p>हलुका खाले पीडानाशक औषधि खाने</p> <p>'हाम्रो शरीरको जानकारी नामक अध्याय' हेर्ने</p>	<p>४८२</p> <p>४३</p>
कपर-टी लगाएको तीन हप्ताभित्र हुनसक्ने दुखाइ	<p>कपर-टी लगाउँदा हुन सक्ने संक्रमणले गर्दा</p> 	<p>स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तत्काल जँचाउने,</p>	२९६
कुनै चिन्हहरू नदेखिइ हुने दुखाइ	<p>प्रजनन संक्रमणको कारणले बारम्बार तथा लगातार दुख्छ तथा कमर दुख्ने अरु कारणहरू हुँदा</p> <p>परजीवी तथा किटाणुद्वारा भएको आन्द्राको संक्रमण हुँदा</p> <p>पाठेघर तथा डिम्बाशयको ट्यूमर वा मासु बढदा</p>	<p>तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई पेल्विक जाँच गराउने,</p> <p>'डाक्टर नभएमा' नामक किताब पढेर यो अनुसार गर्ने वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउने, प्रजनन अंगको जाँच गराउने,</p>	<p>२७२</p> <p>७५</p>

यदि दुखाइ माथि उल्लेख गरिएको जस्तो छैन भने तल छलफल गरि एका प्रश्नहरूले दुखाइको कारणबारे बुझ्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

**दुखाइ कस्तो छ ? कडा र तीब्र- वा मलुवा वा त्यति सारो दुखेको छैन घरीघरी दुख्ने गर्छ वा लगातार दुखिरहन्छ**

- मृगौलाको पत्थरीको दुखाइ घरीघरी दुख्ने, खप्नै नसकिने गरी दुख्छ र घरीघरी दुख्न छाड्ने हुन्छ ।
- एपेन्डिसाइटिस हुँदा नाइटोको दाहिनेपट्टि कडा र तीब्र दुख्छ वा यस्तै खाले दुखाइ गर्भ पाठेघरभन्दा बाहिरको नलीमा बस्यो भने पनि हुन्छ ।

**दुखाइ कति समयसम्म हुनेगर्छ ?**

- आकस्मिक, तीब्र दुखाइ धेरै बेरसम्म कम नभएमा गंभीर समस्या हुन सक्छ । डिम्बवाहिनी नलीमा भ्रूण अडकंदा, एपेन्डिसाइटिस हुँदा, आन्द्राको समस्या हुँदा, गर्भाशयको समस्या पर्दा वा प्रजनन अंग सुन्निने रोग हुँदा यस्तो दुख्ने गर्छ । यसको लागि अस्पताल जानुपर्छ
- दुखाइ हलुका छ तर धेरै दिनदेखि भइरहेको छ भने प्रजनन अंगको पुरानो संक्रमण, अपच वा स्नायुको दुखाइको कारण हुन सक्छ । यो घरमै बसेर पनि उपचार गर्न सकिन्छ । तर स्वाथ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ

**दुखाइको कारण रुचिमा असर पार्छ भने**

- पेट दुखाइको बेला खान मन लाग्दैन भने आन्द्राको संक्रमण वा एपेन्डिसाइटिस भएको हुन सक्छ ।
- पेट दुखेको छ तर खाना रुचि घटेको छैन भने यी माथि भनेका कुनै पनि समस्याहरू नहुन सक्छन् ।

तल्लो पेट दुखाइका बारेमा अझ जान्नका लागि भने डाक्टर नभएमा वा अन्य मेडिकलका पुस्तक हेर्नुहोला ।

## पेट दुखाइसम्बन्धी केही प्रश्नहरू

मैया, पेट किन दुखेको हो जँचाउन स्वास्थ्य चौकी आजै गइहाल नत्र भोलि निकै खतरा हुन पनि सक्छ ।



आज दुखाइ खपेर हिँडिरहेका महिलाहरू भोलिपल्टै सो दुखाइको कारण मर्न सक्छन्- त्यसैले दुखाइको उपचार गराउन तुरुन्तै जँचाउनुहोस् ।