

भाग- २२

यस भागमा

मासिक रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू	३६०
अत्यधिक मासिक रक्तस्राव	३६०
हलुका मासिक रक्तस्राव	३६०
चाँडै वा अनियमित महिनावारी	३६१
महिनावारी ढिला हुनु वा बन्द हुनु	३६१
अरूखाले रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू	३६२
गर्भावस्था वा शिशुको जन्मपछि हुने रक्तस्राव	३६२
गर्भावस्था वा गर्भ पतनपछि हुने रक्तस्राव	३६२
यौन सम्पर्कपश्चात् रक्तस्राव	३६३
रजोनिवृत्ति भएकालाई हुने रक्तस्राव	३६३

यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

यस भागमा उल्लिखित रक्तस्रावका समस्याहरूबारे चर्चा गरिसकिएको छ । यदि रक्तस्रावको समस्या परे यो भाग हेर्नुहोस् र बढी जानकारीका लागि यसमा भनिएका पृष्ठहरू पल्टाउनुहोस् । यदि तपाईंको समस्याबारे यस पुस्तकमा बाताइएको छैन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुहोस् ।

असामान्य योनीरक्तस्राव



कहिलेकहीं महिनावारी ढिलो वा चाँडो हुनु सामान्य कुरा हो। धेरैजसो विरामी पर्दा, चिन्ता पर्दा, गर्भ बस्दा, स्तनपान गराउँदा, लामोयात्रा गर्दा, बढी काम गर्दा वा खानेकुरामा हेरफेर हुँदा महिनावारीमा गडबड पर्न सक्छ। यो सामान्य कुरा हो तर अचानक दुई-चार महिनासम्म वा अरू समस्याहरूसँगै महिनावारी गडबडी भयो भने कुनै रोगको कारणले यस्तो भएको हुन सक्छ।

► यदि अचानक महिनावारी रोकियो भने परिवार नियोजनको उपाय अपनाएको भए पनि गर्भ रहेको हुन सक्छ।



मासिक रक्तस्राव



गर्भावस्था

खतरनाक चिन्हहरू

यदि तल लेखिएका खतरनाक चिन्हहरू महिलालाई देखापरे भने उपयुक्त उपचार सेवा आवश्यक पर्छ। बढी जानकारीका लागि निम्न पृष्ठका सूचीहरू हेनुहोस्।

- महिनावारी रोकिएको बेला योनीरक्तस्राव भयो र पेट दुख्यो भने (पृष्ठ ७३)
- गर्भ रहेको सात महिनापछि रक्तस्राव हुँदा (पृष्ठ ७४)
- बच्चा जन्माइसकेपछि गर्भपात र गर्भपतनपछिको रक्तस्रावका बारेमा (पृष्ठ ९२, २३४ र २५९)

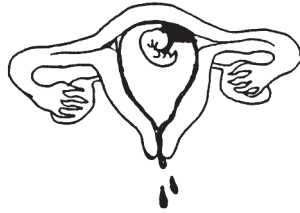
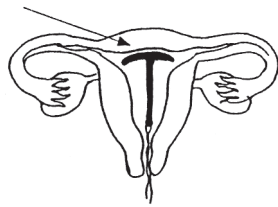
मासिक रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू

अत्यधिक मासिक रक्तस्राव वा लामो अवधिको मासिक रक्तस्राव

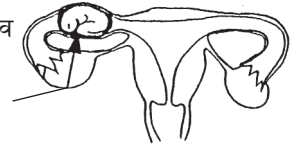
- रगत सोस्ने कपडा वा गद्दा लगाएको एकघण्टाभित्र लफ्फकै भिजेगरी अत्यधिक मासिक रक्तस्राव भएमा
- मासिक रक्तस्राव भएको आठ दिन पछिसम्म पनि रक्तस्राव भइरहेमा
- रगतको फाल्सा (नरम, गाडा रातो, कलेजो जस्तै बनेमा फाल्सा) बन्नु पनि अत्यधिक मासिक रक्तस्रावको चिन्ह हो ।
- अत्यधिक मासिक रक्तस्राव हप्तौं, महिनौं वा वर्षौंसम्म भइरहँदा रक्तअल्पता भएमा (रक्तअल्पता पृष्ठ १७२) ।

कारणहरू :

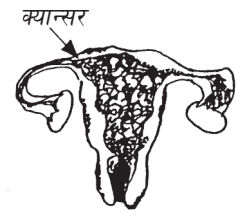
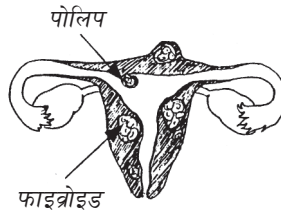
- हर्मोनहरू बन्न गडबडी हुदा डिम्बाशयले डिम्ब पैदा गर्नसकदैन । यस्तो प्रायजसो २० वर्षमुनिका र ४० वर्षमाथिका महिलामा देखिन्छ । (पृष्ठ ४७)
- कपर 'टी' ले पनि कहिलेकहीं धेरै रक्तस्राव गराउँछ । (पृष्ठ २१६)
- गर्भवती भएको थाहा नभई गर्भपतन हुँदा । (पृष्ठ ९८ र २३४)



- यदि पेट असाध्यै दुखेर रक्तस्राव पनि भयो भने डिम्बाहिनी नलीमा भ्रूण अड्किएको हुनसक्छ । यो आकस्मिक र गंभीर समस्या हो । तुरुन्त उपयुक्त सेवा भएको अस्पताल जानुहोस् ।



- थाइराइड (घाँटीमा हुने) ग्रन्थीको समस्या हुन सक्छ ।
- पाठेघरमा मासुवृद्धि भएको (Fibroids or Polyps) वा क्यान्सर भएको हुनसक्छ, (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्) ।



महत्वपूर्ण : अत्यधिक रक्तस्राव भयो भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई प्रजनन अंगहरू जाँच गराउनु पर्छ ।

- योनीबाट वेगले रक्तस्राव भएमा
- मासिक रक्तस्राव हुँदा३ महिनादेखि अत्यधिक मात्रामा भइरहेको छ भने
- गर्भ रहेको शंका लागेमा
- रक्तस्राव हुँदा असाध्यै दुखेमा ।

हलुका मासिक रक्तस्राव

महिनावारीमा कम रगत निस्कनु स्वास्थ्य समस्या होइन ।

कारणहरू :

- डिपो, नरप्लान्ट र खानेचक्की जस्ता केही परिवार नियोजनका साधनहरूले गर्दा
- डिम्बाशयहरूले डिम्ब नबनाएमा



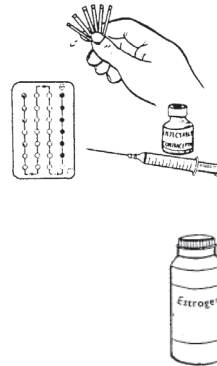
परिवार नियोजनको साधनले ल्याउँने रक्तस्रावमा परिवर्तन

चाँडो-चाँडो वा अनियमित महिनावारी हुनु

मासिक रक्तस्राव भएको तीन हप्ता पनि नपुगी वा अनियमित ढँगले पटक-पटक महिनावारी हुनथाल्यो भने यो समस्या हो भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

कारणहरू :

- डिम्बाशयले डिम्ब बनाएन भने यस्तो हुन्छ । (पृष्ठ ४८ हेर्नुहोस्)
- पाठेघरभित्र मासु वा तन्तुको वृद्धि (Fibroids वा Polyps) वा क्यान्सर भएको हुनसक्छ ; भन् मासिक रक्तस्राव धेरै नै भएमा यसबारे शंका गर्नेपर्छ (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्) ।
- खाने चक्की, नरप्लान्ट तथा डिपो जस्ता परिवार नियोजनका साधनहरूका कारणले पनि चाँडो-चाँडो मासिक रक्तस्राव हुनसक्छ (पृष्ठ २०८, २१३ र २१४ हेर्नुहोस्) ।
- रजोनिवृत्ति भइसकेका महिलाले एस्ट्रोजिन नामक औषधि लिएमा (पृष्ठ १२५ हेर्नुहोस्)



► हर्मोनयुक्त परिवार नियोजन साधनहरू जस्तै खानेचक्की, नरप्लान्ट, वा डिपो सुईले मासिक रक्तस्रावमा गडबडी ल्याउन सक्छन् ।

महिनावारी ढिला हुनु वा बन्दै हुनु

सामान्यतया महिनावारी ३ हप्तादेखि ५ हप्ताभित्र हुनेगर्छ । त्यो नियमित महिनावारी हो । यदि यो अवधिभित्र महिनावारी भएन भने केही समस्या छ वा गर्भ बसेछ भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

कारणहरू :

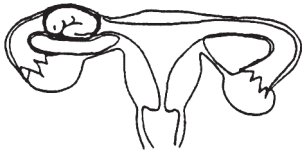

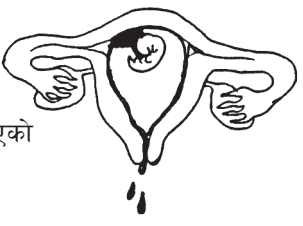

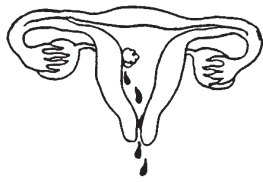
- गर्भ रहेमा (पृष्ठ ६७ हेर्नुहोस्)
- गर्भपतन भएमा (पृष्ठ ९८ हेर्नुहोस्) ।
- डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन नसकेको हुनसक्छ ।
- औलो, टी.वी. (पृष्ठ ३८७ हेर्नुहोस्) वा एड्स (पृष्ठ २८३ हेर्नुहोस्) जस्ता खतरनाक रोगहरू वा एचआइभी संक्रमणका खराबी भएको हुनसक्छ ।
- ४०-४५ वर्ष पुग्न लागेकी भए रजोनिवृत्ति हुने अवस्था भएकाले (पृष्ठ १२४ हेर्नुहोस्) ।
- कुनै-कुनै परिवार नियोजनका साधनहरू जस्तै खानेचक्की, नरप्लान्ट तथा डिपोको प्रयोग गरेका कारणले पनि महिनावारी ढिला भएको हुन सक्छ ।
- न्यूनपोषणका कारणले महिनावारी ढिला भएको हुन सक्छ ।



महिलाको उमेर छिप्पिदै जाँदा रजस्वला चक्रमा परिवर्तन हुँदै जान्छ ।

► १८ वर्ष पुगिसक्दा पनि महिनावारी सुरु भएन भने स्वास्थ्य सल्लाह लिनुपर्छ ।

अरूखाले रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू

गर्भावस्था वा शिशु जन्मपछि हुने रक्तस्राव			
रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
गर्भरहेको तीन महिनाभित्र लगातार वा बारम्बारको दुखाइका साथै रक्तस्राव	डिम्बवाहिनी नलीमा भ्रूण अड्कनु 	तुरुन्त उपयुक्त अस्पताल जाने	७३
गर्भरहेको सात महिनापछिको दुखाइ र रक्तस्राव	पाठेघरको मुखलाई सालले बेर्नु 	तुरुन्त उपयुक्त अस्पताल जाने	७४
गर्भरहेको सुरुको छ महिनामा भएको रक्तस्राव	गर्भपतन भएको हुनसक्छ। खासगरी बेथा लागे जसरी दुखेमा गर्भपतन भएको शंका गर्नुपर्छ। 	आराम गराउने र अति रक्तस्राव भयो भने अस्पताल लैजाने	९८
शिशु जन्मदा वा जन्मेपछि भएको अतिरक्तस्राव	सालका टुक्राहरू अड्केर बसेका हुनसक्छन्। पाठेघर थाकेर खुम्चने र करिस्ने कार्य गर्न नसकेको हुन्छ। 	तुरुन्त स्वास्थ्य चौकीको अनमीलाई देखाउने वा अतिरक्तस्राव भयो भने अस्पताल लैजाने	९२
दुखाइ नभई गर्भ रहेको तीन महिनाभित्र हलुका गुलावी रक्तस्राव हुनु	यो सामान्य हुन पनि सक्छ वा गर्भपतन भएको सुरुको चिन्ह पनि हुनसक्छ।	'गर्भरहेको सुरु महिनामा हुने रक्तस्राव' हेर्ने	७४
महिनावारीमा थोपा-थोपा वा हलुका रक्तस्राव हुनु	पाठेघरको भित्तामा भ्रूण विकास भएको हुनसक्छ। यो सामान्य कुरा हो। 	'गर्भावस्था र शिशुको जन्म'को भाग हेर्ने	६७

गर्भपात वा गर्भपतनपछिको रक्तस्राव			
रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
अतिरक्तस्राव वा १५ दिनदेखि भइरहेको रक्तस्राव वा दुखाइ वा ज्वरो सहितको रक्तस्राव	सालका टुक्राहरू राम्ररी नखसेका हुनसक्छन् । पाठेघरमा संक्रमण ।	तुरुन्त अस्पतालमा लैजाने ।	२५१ २५५
महिनावारी हुँदा जस्तो रगत जाने तर ५ दिन देखि १५ दिनसम्ममा पातलो हुँदै जानसक्छ	यो साधारण हो	'गर्भपात गरेपछि के होला' हेर्ने	२४९

यौन सम्पर्क पश्चात् रक्तस्राव			
रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
यौन सम्पर्क राख्दा वा पश्चात् रक्तस्राव	यौन प्रसारित संक्रमण प्रजनन अंगमा संक्रमण जवरजस्ती करणी पाठेघर तथा त्यसको मुखमा मासु बढ्नु वा क्यान्सर	'गोनोरिया र क्ल्यामिडिया' हेर्ने 'प्रजनन अंग संक्रमण' हेर्ने 'जवरजस्ती करणी' हेर्ने 'पाठेघरको मुखको क्यान्सर' तथा 'पाठेघरका समस्याहरू' हेर्ने	२६५ २७२ ३७२ ३७७ ३८०

रजोनिवृत्ति भएकालाई हुने रक्तस्राव			
रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
रजोनिवृत्ति भएको एक वर्षपछि वा त्यो भन्दा पनि पछिको रक्तस्राव	पाठेघरमा मासु बढ्नु वा क्यान्सर पाठेघरको मुखको मासु बढ्नु वा क्यान्सर	प्रजनन अंग जाँच्न सक्ने तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउने प्याप टेष्ट गर्ने वा डी एन्ड सी गर्ने	३०० ३७७