香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

2025-मे

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 165

महिनावारीबारे मिथकहरु (भ्रमहरु)

यौवनावस्थामा प्रवेश गर्दा, महिलाहरूले हार्मोनल प्रभावको कारण पाठेघरमा चक्रीय रक्तस्राव अनुभव गर्छन्, जसलाई महिनावारी भनिन्छ, जुन एक सामान्य प्रक्रिया हो । हार्मोन सक्रिय हुनाले, प्रत्येक महिना लगभग दसौं अण्डाहरूको विकास हुन थाल्छन् । सामान्यतया, हरेक पटक एक मात्र अण्डा परिपक्व हुन्छ र गर्भधारणको तयारीको लागि पाठेघरबाट निस्कन्छ ।

महिनावारी चक्र: सामान्यतया 21-35 दिन
(महिनावारी भएको पहिलो दिन र अर्को महिनावारीको पहिलो दिन बीचको समय अवधि)
अवधि: 2 देखि 7 दिनसम्म हुन्छ ।
महिनावारीको सुरुवात: सामान्यतया 11-12 वर्षको उमेर बाट सुरु हुन्छ
रजोनिवृत्ति: सामान्यतया 45-55 वर्षको उमेरमा देखापर्छ ।
महिनावारीमा रगतको मात्रा: लगभग 50-150 मिलिलिटर

यदि निम्न मध्ये कुनै पनि अवस्था देखा परेमा :

- 16 वर्षको उमेरसम्ममा पनि पहिलो महिनावारी नहुनु
- 45 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरमा रजोनिवृत्ति हुनु
- महिनावारी अचानक अनियमित हुनु
- दुई महिनावारीको समयावधि बीच योनिबाट रगत बग्नु
- यौन सम्पर्क पछि योनिबाट रगत बग्नु
- महिनावारी नभएको एक वर्ष पछि योनिबाट रगत बग्नु
- 40 वर्ष वा सोपछि महिनावारी हुँदा पेट दुख्नु
- महिनावारीको चक्र 21 दिन भन्दा छोटो हुनु
- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रगत बग्नु
- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रुपमा पेट दुखाई
- योनिबाट दुर्गन्धित फोहोर पानी बग्नु

कृपया पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीबाट परामर्श लिनुहोस् ।

महिनावारी हुँदाको दुखाई

- महिनावारीको दुखाई प्राय: महिनावारी हुनुभन्दा अघि वा भइरहेको समयमा हुन्छ, जहाँ तल्लो पेट हल्का दुख्ने देखि अत्याधिक दुख्ने गर्दछ ।
- भर्खरै महिनावारी सुरु भएका किशोरीहरूमा यो सामान्य हो ।
- महिलाको बढ्दो उमेरसँगै वा बच्चा जन्माएपछि यो पीडा प्राय: कम हुँदै जान्छ वा हराएर जान्छ ।
- तातो प्याड राख्ने वा दुखाई कम गर्ने ओभर-द-काउन्टर औषधि लिने, शान्त मानसिकता कायम राख्ने र पर्याप्त आराम गर्नाले दुखाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

रोकथामका उपायहरु

- नियमित दैनिक व्यायाम गर्नुहोस् ।

(महिनावारीको दुखाई कम हुनेसँग सम्बन्धित छ)

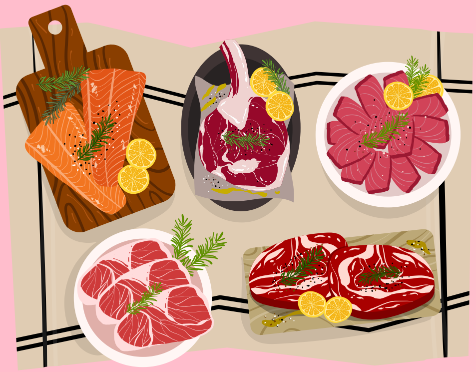
निम्न महिलाहरूमा महिनावारी समयमा नहुने सम्भावना बढी हुन्छ:

- भर्खरै महिनावारी सुरु भएका केटीहरूमा
- रजोनिवृत्ति नजिकिँदै गरेका महिलाहरूमा
- हर्मोन असन्तुलित हुनाले गर्दा
  - बढी तौल वा कम तौल घट्ने
  - भोजन विकार (खाना खाने बानीमा समस्या)
  - तीव्र व्यायाम
  - तनाव

- केही निश्चित औषधिहरू
  - हार्मोनल गर्भनिरोधकहरू जस्तै परिवार नियोजन खोप
- लागूऔषध दुरुपयोग
- स्तनपान
- दीर्घकालीन रोगहरू, इन्डोक्राइनको विकारहरू
  - जस्तै पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोम, थाइराइड डिस्अडर
- अन्डाशयको कार्यमा परिवर्तनहरू आउनु

Fe आइरन पूरक आहार सुझावहरू

हेमोग्लोबिन उत्पादनको लागि आइरन एक आवश्यक तत्व हो । अपर्याप्त आइरनको अवशोषणले रातो रक्त कोशिका (RBC) उत्पादनलाई असर गर्न सक्छ, जसले गर्दा रक्तअल्पता हुने गर्दछ । दैनिक जीवनमा, आइरनको अवशोषणमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ, विशेष गरी गर्भवती महिलाहरू र प्रजनन उमेरका महिलाहरू जसमा आइरनको आवश्यकता उल्लेखनीय रुपमा वृद्धि हुन्छ । आइरनको सेवन बढाउने केही सुझावहरू यहाँ दिइएका छन्:



- खाना खाने समयमा चिया र कफी नपिउँनुहोस् ।
- किवी, सिट्रस फलफूल जस्ता भिटामिन C युक्त फलफूल र तरकारीहरूका साथै आइरनयुक्त खानेकुराहरू सेवन गर्नुहोस् ।
  - (जस्तै, सुन्तला, ग्रेपफ्रूट, म्यान्डरिन सुन्तला), ब्रोकाउली, टमाटर र करेला ।
- आफ्नो खानामा मध्यम मात्रामा मासु, माछा र समुद्री खाना समावेश गर्नुहोस् ।
- गाढा हरियो तरकारी, गेडागुडी र बदाम सेवन गर्नुहोस् ।

सन्दर्भहरु:
स्वास्थ्य विभागको पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा (FHS)
परिवार नियोजन संघ हङकङ

सम्पादक:
M Y Man
(एम वाइ मान)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो । 30-5-2025 मा अद्यावधिक गरिएको हो ।

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency