香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਮਈ - 2025

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 165

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਹਾਸ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਔਰਤਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰਬੱਧ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਲਗਭਗ ਦਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰ ਵਾਰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਚੱਕਰ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 21-35 ਦਿਨ
(ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ)

ਮਿਆਦ: 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 11-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮੇਨੋਪਾਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ): ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45-55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: ਲਗਭਗ 50-150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ:

- 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਉਣਾ
- 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ
- ਇਕ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਚੱਕਰ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਹਵਾਰੀ/ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਿਕਾਸ ਹੋਣਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਪੈਡ ਦਾ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਆਰਾਮ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਪਾਅ
- ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨਿੱਤਨੇਮ

(ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ) ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਉਹ ਕੁੜੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤੁਲਨ
  - ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
  - ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ
  - ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ
  - ਤਣਾਅ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ
  - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਐਂਡੋਕਰੀਨ (ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਕਾਰਣ
  - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ), ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ

Fe ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਆਇਰਨ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (ਖੂਨ) ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੀਵੀ, ਖੱਟੇ ਫਲ
  (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸੰਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ, ਮੈਂਡਾਰਿਨ), ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਟਮਾਟਰ, ਅਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ:
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ) (FHS)
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਸੰਪਾਦਕ:
ਐਮ ਵਾਈ ਮੈਨ
(M Y Man)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।
30-5-2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY