香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

مئی - 2025

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 165

حیض سے متعلق فرضی باتیں

بلوغت کی ابتدا کے ساتھ ہی خواتین کے رحم میں ہارمونی تبدیلیوں کے زیرِ اثر خون بہنے کا عمل شروع ہوتا ہے، جسے حیض (cyclical) ادواری کہتے ہیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے۔ ہارمونی اثرات کے تحت ہر (menstruation) ماہ تقریباً سینکڑوں انڈے (بیضے) پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر، ہر بار صرف ایک انڈا پختہ ہوتا ہے اور حمل کی تیاری میں بچہ دانی سے خارج ہوتا ہے۔

حیض کے ایام: عام طور پر35 -21 دن
(ایک ماہواری کے پہلے دن اور اگلی ماہواری کے پہلے دن کے درمیان کے دنوں کی تعداد)
دورانیہ: 2 سے 7 دن تک رہتا ہے
حیض کا آغاز: عام طور پر 12-11 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے
سنِ یاس(مینوپاز): عام طور پرتقریباً 55-45 سال کی عمر میں ہوتا ہے
حیض کے خون کا حجم: تقریباً 150-50 ملی لیٹر

اگر درج ذیل میں سے کوئی بھی حالت پیش آئے:

- 40 سال یا اس کے بعد حیض کا درد ہونا
- حیض کا 21 دنوں سے کم وقفہ سے دوبارہ ہوجانا
- حیض کے دوران کثرت سے خون بہنا
- شدید حیض/پیٹ میں درد ہونا
- اندام نہانی سے بدبو دار رطوبت کا اخراج ہونا
- 16 سال کی عمر تک پہلی ماہواری کا نہ آنا,
- 45 سال یا اس سے کم عمر میں سنِ یاس ہو جانا
- حیض آنے میں اچانک بے قاعدگی
- دو ماہواریوں کے درمیان اندام نہانی سے خون بہنا
- جنسی ملاپ کے بعد اندام نہانی سے خون بہنا
- حیض کے ایک سال نہ آنے کے بعد اندام نہانی سے خون بہنا

برائے مہربانی صحت کا خیال رکھنے والے پیشہ ور(ہیلتھ کیئر پروفیشنل) سے مشورہ کریں

حیض کا درد

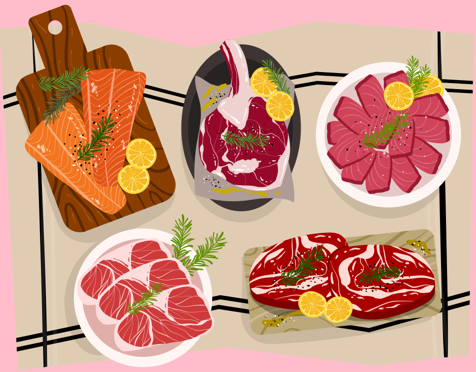
- حیض میں درد اکثر حیض سے پہلے یا اس کے دوران ہوتا ہے، پیٹ کے نچلے حصے میں ہلکے درد سے شدید درجے کا درد محسوس ہوتا ہے۔
- یہ نوعمر لڑکیوں میں عام ہے جن کو ابھی حیض آنا شروع ہوا ہو۔
- درد عام طور پر عمر کے ساتھ یا بچے کی پیدائش کے بعد کم یا غائب ہو جاتا ہے۔
- ہیٹنگ پیڈزکا استعمال یا نسخے کے بغیر درد کم کرنے والی ادویات لینا، پرسکون رویہ رکھنا، اور مناسب آرام درد کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:
باقاعدہ ورزش کا معمول بنائیں
(حیض کے درد کی کم شرح کے ساتھ منسلک)

درج ذیل خواتین کو بے قاعدہ ماہواری کا زیادہ امکان ہوتا ہے:

- جن لڑکیوں کو ابھی حیض آنا شروع ہوا ہو
- خواتین جو سن یاس کے قریب ہوں
- ہارمون کا عدم توازن ہونا
- زیادہ وزن یا کم وزن ہونا
- کھانے کی بے ضابطگی
- شدید ورزش
- تناؤ
- خاص ادویات
- جیسے ہارمون پر مبنی مانع حمل کی ادویات جیسے برتھ کنٹرول شاٹ (حمل روکنے کے لیے انجکشن)
- ادویات کا بےجا استعمال
- رضاعت
- دائمی بیماریاں، اندرُونی طَور پر رَطُوبَت کے اخراج کی خرابی
- جیسے پولیسسٹک اووری سنڈروم (ایک ہارمونل عارضہ ہے جس میں بیضہ دانی میں کئی چھوٹی، سیال سے بھری تھیلیاں بن جاتی ہیں)، تھائ رائیڈ کی خرابی
- بچہ دانی کے کام میں تبدیلیاں
-

آئرن سپلیمنٹ (خون بڑھانے) کی تجاویز



ہیموگلوبن کے بننے کے لیے آئرن ایک ضروری عنصر ہے۔ آئرن کی کمی خون کے سرخ خلیوں کے بننے کو متاثر کر سکتی ہے، جس سے خون کی کمی (انیمیا) ہوجاتی ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں، آئرن کی کمی پر توجہ دینا بہت ضروری ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین اور بچے پیدا کرنے کی عمر کی خواتین کے لیے، جن کی آئرن کی ضروریات میں نمایاں اضافہ ہوجاتا ہے۔ آئرن کی مقدار بڑھانے کے لیے کچھ تجاویز یہ ہیں:

- کھانے کے دوران چائے اور کافی پینے سے پرہیز کریں
- کھانے کے دوران وٹامن سی والے پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ آئرن سے بھرپور غذائیں کھائیں، جیسے کیوی، کھٹّے پھل
- (مثال کے طور پر، سنگترے، چکوترا، نارنگی)، بروکلی، ٹماٹر، اور کریلا۔
- اپنی غذا میں معتدل مقدار میں گوشت، مچھلی اور سمندری غذا کو شامل کریں۔
- گہری سبز سبزیوں، پھلیوں اور گری دار میوؤں کا انتخاب کریں۔

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
30-5-2025 کو تجدید کیا گیا۔

ایڈیٹر:
ایم وائے مین

حوالہ جات:
محکمہ صحت کی فیملی ہیلتھ سروس (FHS)
ہانگ کانگ کی خاندانی منصوبہ بندی ک ایسوسی ایشن