



पीरियड्स (मासिक धर्म)

पीरियड क्या है?

जब हरेक महीने आपकी योनि से रक्तस्राव होता है, तो यह मासिक धर्म (पीरियड) होता है। मासिक धर्म आपके शरीर के मासिक चक्र का प्राकृतिक हिस्सा होते हैं। आपका मासिक धर्म चक्र आपके शरीर को संभावित गर्भावस्था के लिए तैयार करता है। यदि आप गर्भवती नहीं हैं, तो हार्मोन आपके गर्भाशय के अस्तर को बहाने और आपकी योनि से बाहर निकलने का कारण बनते हैं। यह आपके पीरियड की शुरुआत है।

पीरियड्स कब शुरू होते हैं?

ऑस्ट्रेलिया में, आपके पहले पीरियड शुरू होने की औसत आयु 12 से 13 वर्ष है, लेकिन यह नौ वर्ष से लेकर 16 वर्ष के अंत तक भी शुरू हो सकते हैं। यदि 16 से 17 वर्ष की आयु तक आपका मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

पीरियड्स कब खत्म होते हैं?

आपके अंतिम पीरियड को 'रजोनिवृत्ति' (मेनोपौज़) कहा जाता है। ऑस्ट्रेलिया में रजोनिवृत्ति की औसत आयु 51 से 52 वर्ष है, लेकिन यह 60 वर्ष की आयु तक भी हो सकती है।

एक औसत मासिक धर्म चक्र की अवधि कितनी होती है?

आपका मासिक धर्म चक्र आपके पीरियड के पहले दिन से आपके अगले पीरियड से एक दिन पहले तक मापा जाता है। हर किसी का चक्र अलग होता है। मासिक धर्म चक्र की औसत अवधि 28 दिन है।

अपने पीरियड के दौरान क्या उम्मीद करें

आपके पीरियड तीन से सात दिनों तक रह सकते हैं। अधिकांश लोग अपने पीरियड के दौरान कुल मिलाकर 80 mL से कम रक्त खोते हैं। रक्तस्राव कम मात्रा से लेकर भारी मात्रा तक हो सकता है। आपके पीरियड का प्रवाह पहले तीन दिनों के लिए भारी हो सकता है और अंत में हल्का हो सकता है।

आपके पीरियड का रंग गहरे भूरे से चमकीले लाल रंग में बदल सकता है।

रक्त के कुछ छोटे थक्के सामान्य होते हैं, लेकिन यदि आपको 50-सेंट के सिक्के से बड़े थक्के दिखाई देते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

पीरियड्स के लिए एक अलग गंध होना सामान्य है। यदि आप गंध के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

आपके पीरियड को क्या प्रभावित कर सकता है?

कई कारक आपके पीरियड को प्रभावित कर सकते हैं, जिनमें दवाएं, बीमारी, हार्मोन, हार्मोन थेरेपी, तनाव, व्यायाम, आहार और वजन शामिल हैं।

पीरियड्स के लिए इस्तेमाल करने के लिए सबसे अच्छा प्रोडक्ट कौन सा है?

कई प्रकार के पीरियड उत्पाद उपलब्ध हैं, जिनमें टैम्पोन, पैड, पीरियड अंडरवियर, मेंस्ट्रुअल कप और मेंस्ट्रुअल डिस्क शामिल हैं। आपको अपनी पसंद के उत्पाद खोजने से पहले कुछ ट्राई करने की आवश्यकता हो सकती है।

प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस)

बहुत से लोग अपने पीरियड प्राप्त करने से पहले भावनात्मक और शारीरिक लक्षणों का अनुभव करते हैं। इसे 'पीएमएस' के नाम से जाना जाता है। सामान्य लक्षणों में ऐंठन, चिड़चिड़ापन, सूजन, फुंसी और थकान शामिल हैं।

अधिकांश लोगों में एक या दो लक्षण होते हैं जिन्हें आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है। आपका मासिक धर्म शुरू होने के बाद सामान्य रूप से लक्षण चले जाते हैं।

पीएमएस के लक्षणों को प्रबंधित करने के कई तरीके हैं, जिनमें स्वस्थ भोजन खाना, सक्रिय रहना, विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना, अच्छी नींद लेना और अपने डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाएं लेना शामिल है।

मासिक धर्म के दौरान दर्द

पीरियड का दर्द तब होता है जब आपके गर्भाशय की मांसपेशियां कस (सिकुड़) जाती हैं। दर्द में श्रोणि क्षेत्र में ऐंठन और भारीपन और पीठ के निचले हिस्से, पेट या पैरों में दर्द शामिल हो सकता है। मासिक धर्म में दर्द होना सामान्य बात है, यदि:

- यह आपके मासिक धर्म के पहले दो दिनों में होता है
- जब आप दर्द निवारक दवाएं लेती हैं या गर्म या ठंडे पैक का उपयोग करती हैं तो यह दूर हो जाता है
- यह आपके दैनिक जीवन को प्रभावित नहीं करता है।

आपको यह कैसे पता चलेगा कि आपको अत्यधिक रक्तस्राव होता है?

एक भारी पीरियड (भारी मासिक धर्म रक्तस्राव) तब होता है जब आप प्रत्येक पीरियड में बहुत सारा रक्त खो देती हैं। यदि आपको हर दो घंटे या उससे कम समय में अपने पीरियड उत्पाद को बदलने की आवश्यकता है, आपको रक्त के ऐसे थक्के दिखाई देते हैं जो 50-सेंट के सिक्के से बड़े होते हैं या आपके पीरियड आठ दिनों से अधिक समय तक चलते हैं, तो आपको भारी पीरियड्स हो सकते हैं।

यदि आपके पीरियड्स भारी हैं और ऐंठन और थकान जैसे लक्षण आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है।

अपने डॉक्टर से कब मिलें

यदि आप अपने पीरियड के बारे में चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर से मिलें। उदाहरण के लिए, यदि:

- आपके पीरियड्स एक पैटर्न का पालन नहीं करते हैं (यानी वे देर में या पहले आते हैं, या सामान्य से कम या लंबी अवधि के होते हैं)
- आपको मासिक धर्म बिल्कुल नहीं आता है
- आप अपने पीरियड आने से पहले गंभीर भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक संकट का अनुभव करती हैं
- लक्षण आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

और अधिक जानकारी, संसाधनों और संदर्भों के लिए, jeanhailes.org.au/health-a-z/periods पर जाएँ

 **Jean Hailes**
for Women's Health

फोन 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
कृतज्ञतापूर्वक ऑस्ट्रेलियाई सरकार के समर्थन
को स्वीकार करते हैं।

अप्रैल 2024 को अपडेट किया गया

अस्वीकरण: यह जानकारी चिकित्सीय सलाह की जगह नहीं लेती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

हम विविध पृष्ठभूमियों, अनुभवों और पहचान वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य जानकारी लिखते हैं। हम "महिला" शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन हम स्वीकार करते हैं कि इस शब्द में वे सभी लोग शामिल नहीं हैं जो हमारी सामग्री का उपयोग कर सकते हैं।

© Jean Hailes for Women's Health 2024