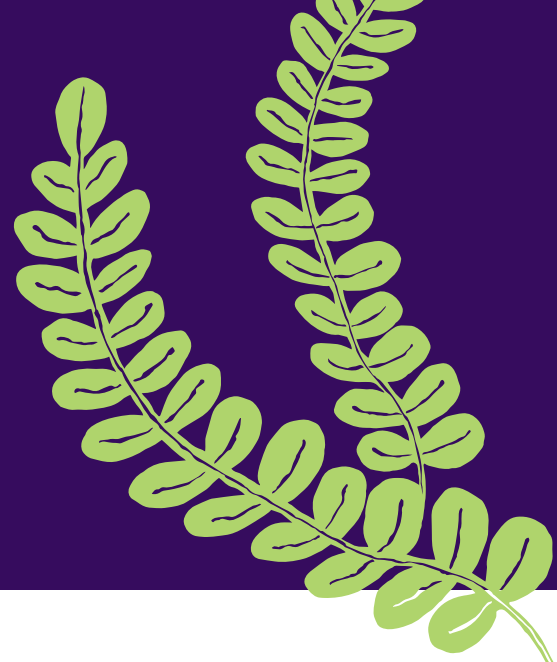


Hedhi/mwezini



Je, hedhi ni nini?

Hedhi ni unapotokwa damu kutoka uke wako kila mwezi. Hedhi ni sehemu ya asili ya mzunguko wa damu kutokwa kwa mwili wako. Mzunguko wako wa hedhi hutayarisha mwili wako kwa ujauzito unaowezekana. Ikiwa wewe si mjamzito, homoni husababisha utando wa uterasi yako kumwagika na kutiririka nje ya uke wako. Hii ni mwanzo wa hedhi yako.

Je, hedhi inaanza wakati gani?

Nchini Australia, umri wa wastani wa kupata hedhi ya kwanza ni miaka 12 hadi 13, lakini inaweza kuanza mapema hata kama miaka tisa au kuchelewa hata miaka 16. Umwone daktari wako ikiwa hedhi yako haijaanza kufikia umri wa miaka 16 hadi 17.

Hedhi inaisha wakati gani?

Hedhi yako ya mwisho inaitwa 'komahedhi'. Nchini Australia, umri wa wastani kufikia komahedhi ni miaka 51 hadi 52, lakini inaweza kutokea hata umri wa miaka 60.

Je, mzunguko wa hedhi wa wastani ni wa muda gani?

Mzunguko wako wa hedhi hupimwa kutoka siku ya kwanza ya hedhi yako hadi siku kabla ya hedhi inayofuata. Mzunguko wa kila mtu ni tofauti. Urefu wa wastani wa mzunguko wa hedhi ni siku 28.

Nini cha kutarajia wakati wa hedhi

Hedhi yako inaweza kudumu kwa siku tatu hadi saba. Watu wengi hupoteza chini ya 80 mL ya damu kwa jumla wakati wa hedhi. Kutokwa na damu kunaweza kutofautiana kutoka kwa kiasi kidogo hadi kwa kupoteza kiasi kubwa. Mtiririko wako wa hedhi unaweza kuwa mzito zaidi kwa siku tatu za kwanza na nyepesi mwishoni.

Rangi ya hedhi yako inaweza kubadilika kutoka kahawia nyeusi hadi nyekundu.

Baadhi ya mabonge madogo ya damu ni kawaida, lakini ikiwa unatambua mabonge ambayo ni makubwa kuliko sarafu ya senti 50, ongea na daktari wako.

Ni kawaida kwa hedhi kuwa na harufu maalum. Ikiwa una wasiwasi kuhusu harafu ile, ongea na daktari wako.

Je, nini inaweza kuathiri hedhi yako?

Mambo mengi yanaweza kuathiri hedhi yako, ikiwa ni pamoja na dawa, ugonjwa, homoni, tiba ya homoni, mkazo, mazoezi, chakula na uzito.

Je, bidhaa gani ni bora kutumia kwa hedhi?

Kuna aina nyingi za bidhaa za hedhi, zikiwemo visodo (tampons), pedi, chupi za hedhi, vikombe vya hedhi na diski za hedhi. Huenda ukahitaji kujaribu bidhaa chache kabla ya kupata bidhaa unazopenda.

Ugonjwa wa kabla ya hedhi (PMS)

Watu wengi wanapata dalili za kihisia na kimwili kabla ya kupata hedhi yao. Hii inajulikana kama 'PMS'. Dalili za kawaida ni pamoja na mipindano ya misuli, kukasirika, uvimbe, chunusi na uchovu.

Watu wengi wana dalili moja au mbili ambazo zinaweza kudhibitiwa kwa rahisi. Dalili kawaida huacha baada ya hedhi yako kuanza.

Kuna njia nyingi za kudhibiti dalili za PMS, ikiwa ni pamoja na kula chakula bora, kuendelea kusonga, kufanya mazoezi ya mbinu za kupumzika, kupata usingizi bora na kutumia dawa zinazopendekezwa na daktari wako.

Maumivu ya hedhi

Maumivu ya hedhi hutokea wakati misuli ya uterasi inapokaza (kubana). Maumivu yanaweza kujumuisha kubanwa na kuhisi uzito katika eneo la sehemu ya siri, na maumivu kwenye mgongo wa chini, tumboni au kwenye miguu. Maumivu ya hedhi ni ya kawaida ikiwa:

- hutokea katika siku mbili za kwanza za hedhi yako
- huisha unapotumia dawa za kutuliza maumivu au kutumia vifurushi vya moto au baridi
- haiathiri maisha yako ya kila siku.

Je, unajuaje kama una hedhi nzito?

Hedhi nzito (damu nyingi za hedhi) ni wakati unapopoteza damu nyingi kila hedhi. Unaweza kuwa na hedhi nzito ikiwa unahitaji kubadilisha bidhaa yako ya hedhi kila baada ya saa mbili au chini ya hapo, unaona mabonge ya damu ambayo ni makubwa kuliko sarafu ya senti 50 au hedhi yako hudumu zaidi ya siku nane.

Ni muhimu kumwona daktari wako ikiwa una hedhi nzito na dalili kama mipindano ya misuli na uchovu huathiri maisha yako ya kila siku.

Wakati wa kumwona daktari wako

Umwone daktari wako ikiwa una wasiwasi juu ya hedhi yako. Kwa mfano, kama:

- hedhi zako hazifuati mpangilio (yaani huja baadaye au mapema zaidi, au ni fupi au ndefu kuliko kawaida)
- huna hedhi yako hata kidogo
- unapata dhiki kali ya kihisia au kisaikolojia katika kipindi kabla cha hedhi yako
- dalili huathiri ubora wa maisha yako.

Ili kupata maelezo zaidi, nyenzo na marejeleo, tembelea jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

 **Jean Hailes
for Women's Health**

Simu 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes kwa Afya ya
Wanawake inatambua kwa shukurani
usaidizi wa Serikali ya Australia.

Imesasishwa Aprili 2024

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2024