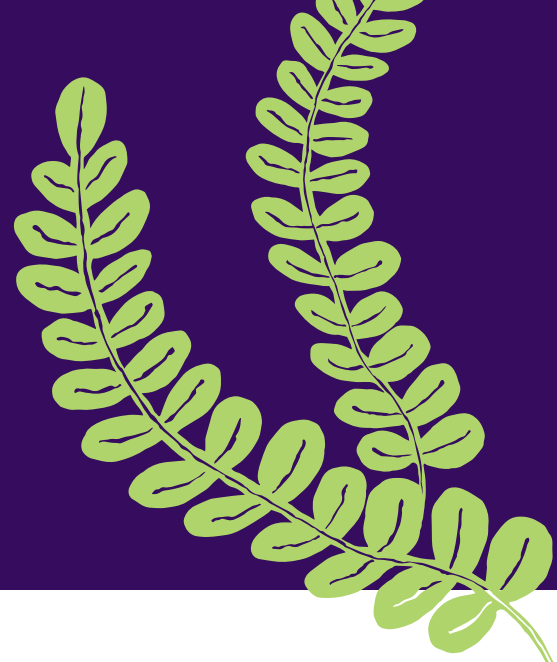


மாதவிடாய்



மாதவிடாய் என்றால் என்ன?

மாதவிடாய் என்பது ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் யோனி வழியாக இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது ஆகும். உங்கள் உடலின் மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு ஒரு இயல்பான பகுதியாகும். உங்கள் உடலைச் சாத்தியமுள்ள கர்ப்பத்திற்காக மாதவிடாய் சுழற்சி தயார் செய்கிறது. நீங்கள் கர்ப்பமாக இல்லையென்றால், கருப்பையின் உள்வரியை அகச் சுரப்புகள் (hormones) உதிரச்செய்து உங்கள் யோனி வழியாக வெளியேற்றுகிறது. இது தான் உங்கள் மாதவிடாயின் ஆரம்பம்.

மாதவிடாய் எப்பொழுது

ஆரம்பிக்கிறது?

ஆஸ்திரேலியாவில், முதல் மாதவிடாய் வருவதற்கான சராசரி வயது 12 முதல் 13 ஆகும், ஆனாலும் ஒன்பது வயது போன்று முன்னரோ அல்லது 16 போன்று பின்னரும் ஆரம்பிக்கலாம். 16 முதல் 17 வயதிற்குள் உங்கள் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

மாதவிடாய் எப்போது முடியும்?

உங்கள் இறுதி மாதவிடாய் "மாதவிடாய் நிறுத்தம்" என்றழைக்கப்படுகிறது. ஆஸ்திரேலியாவில், மாதவிடாய் நிறுத்தம் அடைவதற்கான சராசரி வயது 51 முதல் 52 ஆகும், ஆனால் இது 60 வயது வரை தாமதமாகவும் ஏற்படலாம்.

ஒரு சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சியின் காலஅளவு என்ன?

உங்கள் மாதவிடாயின் முதல் நாளில் இருந்து அடுத்த மாதவிடாய்க்கு முந்தைய நாள் வரை உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி அளவிடப்படுகிறது. ஒவ்வொருவருடைய சுழற்சியும் வெவ்வேறானது. ஒரு மாதவிடாய் சுழற்சியின் சராசரி காலஅளவு 28 நாட்கள் ஆகும்.

உங்கள் மாதவிடாயின் பொழுது என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்

மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் வரை உங்கள் மாதவிடாய் நீடிக்கலாம். பெரும்பாலானோர் தங்கள் மாதவிடாய் முழுவதிலும் 80 மில்லிக்கும் குறைவான இரத்தத்தை இழப்பார்கள். சிறு அளவில் இருந்து கட்டி இழப்பு வரை இரத்தப்போக்கு இருக்கலாம். முதல் மூன்று நாட்களுக்கு உங்கள் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்து இறுதியில் குறைவாக இருக்கலாம்.

உங்கள் இரத்தப்போக்கின் நிறம் அடர் பழுப்பில் இருந்து பளீர் சிவப்பு வரை மாறலாம்.

சில இரத்தக்கட்டிகள் இயல்பானவை, ஆனால் 50 சென்ட் நாணயத்திற்கும் பெரியதான கட்டிகளைக் கண்டால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கிற்கு சிறு நாற்றம் இருப்பது இயல்பானது. நாற்றம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

உங்கள் மாதவிடாயை எது பாதிக்கலாம்?

மருந்துகள், நோய், அகச் சுரப்புகள், அகச்சுரப்புச் சிகிச்சைகள், மனஅழுத்தம், உடற்பயிற்சி, உணவுப்பழக்கம் மற்றும் எடை போன்ற பல காரணிகள் உங்கள் மாதவிடாயைப் பாதிக்கலாம்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் பயன்படுத்தச் சிறந்த பொருள் எது?

டேம்பான்கள், பேட்கள், மாதவிடாய் உள்ளாடை, மாதவிடாய் கிண்ணங்கள் மற்றும் மாதவிடாய் தட்டுகள் என பல வகையான மாதவிடாய் பொருட்கள் உள்ளன. உங்களுக்குப் பிடித்த பொருளைக் கண்டுபிடிக்கும் முன்னர் சிலவற்றை நீங்கள் முயற்சி செய்து பார்க்கவேண்டியிருக்கலாம்.

மாதவிடாய் முன் நோய்க்குறி (PMS)

மாதவிடாய் தொடங்குவதற்கு முன்பு பலர் மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த அறிகுறிகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இது 'PMS' என்றழைக்கப்படுகிறது. பொதுவான அறிகுறிகளில் தசைப்பிடிப்புகள், எரிச்சல், உப்புசம், பருக்கள் மற்றும் சோர்வு ஆகியவை அடங்கும்.

பெரும்பாலான மக்கள் எளிதாகச் சமாளிக்கக்கூடிய ஒன்று அல்லது இரண்டு அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளனர். உங்கள் மாதவிடாய் ஆரம்பித்தவுடன் அறிகுறிகள் பொதுவாக நின்றுவிடும்.

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், தளர்வுறச் செய்யும் பயிற்சிகளைப் பின்பற்றுதல், தரமான தூக்கம் பெறுதல் மற்றும் உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளுதல் உள்ளிட்ட PMS அறிகுறிகளை சமாளிக்கப் பல வழிகள் உள்ளன.

மாதவிடாய் வலி

உங்கள் கருப்பைத் தசைகள் இறுக்கமடையும் (சுருங்கும்) பொழுது வலி ஏற்படுகிறது. இடுப்புப்பகுதியில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் அழுத்தம், கீழ் முதுகு, வயிறு அல்லது கால்களில் வலி ஆகியவை வலியில் அடங்கும். கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் மாதவிடாய் வலி இயல்பானது:

- உங்கள் மாதவிடாயின் முதல் இரண்டு நாட்களில் ஏற்படுவது
- வலி நிவாரண மருந்துகள் அல்லது வெப்பம் அல்லது குளிர் ஒத்தடம் பயன்படுத்தினால் போய்விடுவது
- உங்கள் அன்றாட வாழ்வைப் பாதிக்காது.

உங்களுக்கு கடுமையான மாதவிடாய் இருப்பதை எப்படி அறிவீர்கள்?

ஒவ்வொரு மாதவிடாயின் போதும் மிகுந்த இரத்த இழப்பு ஏற்படுவதே கடுமையான மாதவிடாய் (கடுமையான மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு)

என்பதாகும். ஒவ்வொரு இரண்டு மணிநேரம் அல்லது அதற்கும் குறைவான நேரத்தில் உங்கள் மாதவிடாய் பொருளை மாற்றவேண்டியிருந்தால், 50 சென்ட் நாணயத்தை விடப்பெரியதாக இரத்தக்கட்டிகள் தென்பட்டால் அல்லது எட்டு நாட்களுக்கும் மேலாக உங்கள் மாதவிடாய் இருந்தால் உங்களுக்கு கடுமையான மாதவிடாய் இருக்கலாம்.

உங்களுக்குக் கடுமையான மாதவிடாய் இருந்து தசைப்பிடிப்புகள் மற்றும் சோர்வு உங்கள் அன்றாட வாழ்வைப் பாதித்தால் உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திப்பது அவசியமாகும்.

எப்போது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மாதவிடாய் குறித்து உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும். உதாரணமாக, கீழ்க்கண்ட நிலைகளில்:

- உங்கள் மாதவிடாய் ஒரு ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றவில்லை என்றால் (அதாவது வழக்கத்தை விட முன்கூட்டியே அல்லது பின்னர், அல்லது குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருத்தல்)
- உங்களுக்கு மாதவிடாய் வரவே இல்லையென்றால்
- உங்கள் மாதவிடாய்க்கு முன்பு கடுமையான மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த அழுத்தத்தை அனுபவித்தால்
- உங்கள் தரமான வாழ்வை அறிகுறிகள் பாதித்தால்.

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும் குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்க jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

 Jean Hailes
for Women's Health

தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

ஏப்ரல் 2024 இற்றைப்படுத்தப்பட்டது

பொறுப்புத்துறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் 'பெண்கள்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதில்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2024