### Metrorrhagia (মেট্রোরেজিয়া)ঃ

অনিয়মিত রক্তস্রাব। অদক্ষ হাতে গর্ভপাত-এর ফলে এবং জরায়ুতে টিউমার থাকলে এই রোগ হয়।

## করণীয়

উপরের যে কোনো ক্ষেত্রেই দেরি না করে রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে রেফার করতে হবে। এসব ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয়ের জন্য নানা রকম পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হয়। অযথা দেরি বা অবহেলার কারণে রোগীর মারাত্মক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।

## সর্তকতা

গ্রামে হাতুড়ে চিকিৎসকগণ মাসিক বন্ধ হয়ে গেলেই মাসিক হওয়ার জন্য ঔষধ দেয়। এটা একেবারেই ঠিক নয়। আগে মাসিক বন্ধের কারণ খুঁজে বের করতে হবে এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা দিতে হবে। তাই রোগীকে অবশ্যই হাসপাতালে পাঠাতে হবে। অযথা দেরি বা অবহেলার কারণে রোগীর মারাত্মক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।

## ব্যথাযুক্ত মাসিক

মাসিকের সময়ে কিছুটা অস্বস্তিবোধ প্রায় সব মেয়েদের ক্ষেত্রেই হয়ে তাকে। কিন্তু অসহ্য ব্যথা হয় যা একজন মেয়ের স্বাভাবিক কাজকর্মকে ব্যাহত করে তখনই তাকে রোগ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। ব্যথাযুক্ত মাসিক সাধারণত ১৬-২৪ বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে এবং ৩০ বছরের পরে আর থাকে না।

## ডিম্ব স্ফুটন

মাসিকচক্রের মাঝামাঝি সময়ে দুইটি ডিম্ব থলির যে কোনো একটি থেকে সাধারণত একটি ডিম্ব বের হয়ে ডিম্ববাহী নালীতে প্রবেশ করে। একে ডিম্ব স্ফুটন বলে। সাধারণত ২৮ দিনের মাসিক চক্র হলে ১৪তম দিনে ডিম্ব স্ফুটন হবে। ডিম্ব স্ফুটনের সময় যৌন মিলন করলে গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা সর্বাধিক।

Youth incentives FPAB

## যেভাবে সন্তান গর্ভধারণ হয়

নারী-পুরুষের মিলন হলে পুরুষের শুক্রাণু নারীর যোনিপথ দিয়ে জরায়ুতে ঢুকে। এই শুক্রাণু নারীর ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হলে ভ্রূণ তৈরি হয়। এই ভ্রূণ জরায়ুতে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে।

সাধারণত ডিম্বাণু ৪৮ ঘন্টা এবং শুক্রাণু ৭২ ঘন্টা বেঁচে থাকে। তাই শুক্রাণুর সাথে ডিম্বাণুর মিলন না হলে নির্দিষ্ট সময় পরে তা নষ্ট হয়ে যায়। ফলে পরবর্তী মাসিক শুরু হওয়ার আগ পর্যন্ত নারী-পুরুষের মিলন হলেও সন্তানের জন্ম হয় না।

## যে ভাবে মেয়ে সন্তান হয়

ছেলেদের শুক্রাণুতে X ও Y ক্রোমোজম থাকে। আর মেয়েদের ডিম্বাণুতে শুধু X ক্রোমোজম থাকে। ছেলেদের X ক্রোমোজমযুক্ত শুক্রাণু ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হ'লে দুটো X ক্রোমোজমবিশিষ্ট কোষ সৃষ্টি হয়, ফলে মেয়ে শিশু জন্মগ্রহণ করে।

## যে ভাবে ছেলে সন্তান হয়

আর Y ক্রোমোজমযুক্ত শুক্রাণু ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হ'লে একটি X এবং একটি Y ক্রোমোজমসম্বলিত কোষ সৃষ্টি হয় ফলে, ছেলে শিশু জন্ম গ্রহণ করবে।

আমাদের সমাজে সাধারণ মানুষের এই সম্বন্ধে কোনো জ্ঞান নেই বলেই সবসময় মেয়েদের দায়ী করা হয় এবং ঘন-ঘন মেয়ে হলে তাকে বিভিন্ন রকম নির্যাতন পর্যন্ত করা হয়- যা একেবারেই ঠিক নয়।


**এফপিএবি**

২ নয়াপল্টন, ঢাকা-১০০০

টেলিফোন # ঃ ৮৩১১৪২৩, ৮৩১৯৩৪৩, ৯৩৫৪২১৩, ৯৩৫৪২৩৮

ফ্যাক্স ঃ ৮৮-০২-৮৩১৩০০৮; ই-মেইল ঃ fpabnhq@fpab.org

website: www.ofpab.org


Youth incentives FPAB

# জানার আছে অনেক কিছু জানতে হবে সবার

# মাসিক চক্র ও জন্মরহস্য

Youth incentives FPAB

## মাসিক চক্র ও জন্মরহস্য

### মাসিক চক্র

বয়ঃপ্রাপ্ত মেয়েদের প্রতিমাসে একটি নির্দিষ্ট সময় পর পর (সাধারণত ২৮ দিন) যোনি পথে যে রক্ত বের হয় তাকে সাধারণভাবে মাসিক স্রাব বলে। মাসিক প্রত্যেকটি নারীর জীবনে একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং ১১ থেকে ১৪ বছরের মধ্যে প্রথম মাসিক শুরু হয়।

## মনে রাখা দরকার

১. এটা স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া এবং সকল পূর্ণ বয়স্ক মেয়েদের মাসিক হয়ে থাকে, এতে ভয় পাবার কোনো কারণ নেই।

২. ব্যক্তিগত স্বাভাবিক কাজকর্মে কোনো অসুবিধা নেই।

৩. নিয়মিত গোসল করতে হবে।

৪. ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় পরতে হবে।

৫. এ সময়ে স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করা ভালো। তবে স্যানিটারী প্যাডের পরিবর্তে কাপড় ব্যবহার করলেও ক্ষতি নেই। কিন্তু সেই কাপড় হতে হবে পরিষ্কার, রোদে শুকানো এবং সুতি। একই প্যাড বা কাপড় অনেকক্ষণ পরে থাকা উচিৎ নয়।

৬. এ সময়ে যৌন মিলন পরিহার করা উচিৎ।

৭. এ সময়ে নোংরা পানিতে বা ডোবায় গোসল করা উচিৎ নয়।

৮. বেশি পানি পান করা উচিৎ।

৯. হাসিখুশি থাকা ভালো।

১০. মাসিকের রক্তে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে দেরি না করে কোনো স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।



## জরুরী

১. বয়ঃসন্ধিকালে প্রথম মাসিক শুরু হবার আগেই মেয়েকে শেখাতে হবে যে, মাসিক প্রত্যেক মেয়ের জীবনে একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং এতে ভয় পাবার কিছু নেই।

২. এ সময়ে শরীরের যত্ন সম্পর্কে তাকে পরিপূর্ণভাবে অবহিত করতে হবে। না হলে ঐ মেয়ের জীবনে বড় ধরনের কোনো ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।

## মাসিক সংক্রান্ত বিভিন্ন জটিলতা

### অনিয়মিত মাসিক স্রাব

প্রতিটি মহিলার প্রতিমাসে সাধারণত ২৮ দিন পর পর মাসিক হওয়ার কথা। কিন্তু তা না হলে তাকে অনিয়মিত মাসিক বলা হয়। অর্থাৎ এতে যে ঘটনাগুলি ঘটতে পারে সেগুলি হলো-

১। স্বাভাবিক স্থায়ীত্বের (৩-৫ দিন) চেয়ে বেশিদিন ধরে মাসিক চলতে থাকা।

২। মাসিকে রক্তের পরিমাণ অনেক বেশী।

৩। এক মাসে একাধিকবার মাসিক হওয়া।

৪। পুরো মাস জুড়েই অল্প অল্প মাসিক হওয়া বা ফোঁটা ফোঁটা মাসিক।

৫। গর্ভধারণ ছাড়া মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।

৬। একবার স্থায়ীভাবে মাসিক বন্ধ হয়ে যাবার পরে আবার মাসিক শুরু হওয়া।

## নিচের কারণে মাসিক বন্ধ থাকতে পারে

- **গর্ভাবস্থায়**
- **স্তন্যদান কালে**
- **Pathological-Amenorrhoea-এর কারণঃ**

ক) জন্ম থেকে প্রজনন অঙ্গের অস্বাভাবিকতা থাকলে,



খ) জন্ম থেকে জরায়ু না থাকলে বা জরায়ু খুব ছোট থাকলে বা অস্ত্রোপচার দ্বারা জরায়ু বের করে নেয়া হলে।

গ) ডিম্বাশয় খুব ছোট থাকলে, ডিম্বাশয় রোগাক্রান্ত হলে, অস্ত্রোপচার দ্বারা ডিম্বাশয় বের করে নিলে।

ঘ) গ্রন্থির রোগ হলে এবং ঠিকমত কাজ না করলে।

ঙ) যক্ষা বা বহুদিন ধরে কিডনির রোগে ভুগলে, হৃদরোগ, রক্তস্বল্পতা ও পুষ্টিহীনতার জন্য মাসিক বন্ধ হতে পারে।

চ) মানসিক উত্তেজনা, মানসিক ক্লান্তির জন্যেও মাসিক বন্ধ হয়।

অন্যান্য কারণ

ক) খাবার বড়ির কারণে

খ) জন্মনিরোধক ইনজেকশন অথবা নরপ্ল্যান্ট পদ্ধতি ব্যবহারের জন্য।

- **Menorrhagia (মেনোরেজিয়া)ঃ**

মাসিক চক্রের কোনো পরিবর্তন হয় না কিন্তু মাসিক স্রাব বেশি দিন ধরে থাকে এবং বেশি পরিমাণে হয়। এই উপসর্গ /লক্ষণ জরায়ুর টিউমার ও কপারটি ব্যবহারের ফলে হতে পারে।

- **Polymenorrhoea (পলিমেনোরিয়া)ঃ**

এক মাসে দুই বা তিনবার মাসিক হয়, এটা সাধারণত জীবনের প্রথম মাসিক স্রাবের শুরুতে (Menerchae) এবং জীবনের শেষ মাসিক স্রাবের শেষ দিকের সময় হয়।

- **Oligomenorrhoea (ওলিগোমেনোরিয়া)ঃ**

মাসিক স্রাব পরিমাণে কম হতে পারে।