भारी, लंबे समय तक या अनियमित रक्तस्राव (महीना, मासिक) से पीड़ित लड़कियों और महिलाओं के लिए सूचना पत्र।

सामान्य मासिक चक्र 25 से 35 दिनों का होता है। आमतौर पर रक्तस्राव 5 से 7 दिनों तक रहता है। पहले 2 दिनों में रक्तस्राव अधिक होता है तथा अगले 3 से 4 दिनों में कम हो जाता है।

किन परिस्थितियों में आपको सलाह के लिए अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए?

i. यदि आपको भारी रक्तस्राव होता है जिसके कारण 24 घंटे में 4 बार से अधिक भीगे हुए पैड को बदलने की आवश्यकता होती है, या यदि आपके रक्त के थक्के निकलते हैं।
ii. यदि आपको 48 घंटे से अधिक समय तक भारी रक्तस्राव हो रहा है।
iii. यदि 7 दिनों के बाद भी रक्तस्राव बंद न हो।
iv. यदि चक्र के मध्य में रक्तस्राव होता है।
v. यदि 45 दिनों के बाद भी मासिक नहीं आता है।

आपके डॉक्टर किस प्रकार की सलाह दे सकते हैं।

i. यदि आपको वर्तमान में भारी रक्तस्राव हो रहा है तो भारी प्रवाह को कम करने के लिए ट्रैनेक्सामाइन **(Tranexamine)** नामक दवा दी जा सकती है।
ii. इसके अलावा, मासिक चक्र को रोकने के लिए आपको प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामक दवा दी जा सकती है। पहले 2-3 दिनों में रक्तस्राव को रोकने के लिए एक उच्च खुराक दी जाती है। उसके बाद, खुराक हर 2-3 दिनों में कम हो जाती है, और पूरे एक महीने के लिए कम खुराक दी जाती है। एक महीने के अंत में, जब बंद कर दिया जाता है, तो आपको 3 से 7 या 10 दिनों के भीतर अपना अगला

मासिक होगा। इस तरह, यदि भारी रक्तस्राव के लिए, 2 चक्रों से अधिक इस तरह के उपचार का उपयोग करना आवश्यक हो जाता है, तो आपको 6 महीने के लिए एस्ट्रोजन प्रोजेस्टेरोन संयोजन (estrogen progesterone combination) नामक एक दवा दी जा सकती है। भारी रक्तस्राव के बिना नियमित मासिक चक्र को बनाए रखने के लिए, यह गोली प्रत्येक महीने 21 दिनों तक ली जाती है। 6 महीने के अंत में, उपचार बंद कर दिया जाता है और आपके मासिक चक्र के पैटर्न को बिना उपचार के देखा जा सकता है।

iii. मासिक चक्र शुरू होने के बाद शुरुआती वर्षों में भी, अनियमित रक्तस्राव हो सकता है। इन दवाओं का उपयोग ऐसे समय में, किशोरावस्था में भी, राहत पाने के लिए किया जा सकता है।

iv. मासिक के दौरान, खासकर शुरुआती 2 दिनों में होने वाले दर्द को डिसमेनोरिया (dysmenorrhea) कहा जाता है। निम्नलिखित दवाएँ आवश्यकतानुसार 8 घंटे में एक बार लेने के लिए उपयोगी और सुरक्षित हैं (यदि दर्द कम हो जाता है, तो दूसरी खुराक लेने की आवश्यकता नहीं है): पैरासिटामोल (paracetamol), डाइसाइक्लोमाइन (dicyclomine)।

v. जैसा कि ऊपर बताया गया है, मासिक 35 दिनों में एक बार आना चाहिए। अगर आपका मासिक चक्र 45 दिनों तक नहीं आता है और ऐसा बार-बार होता है, तो अपने डॉक्टर से ज़रूर मिलें। कुछ जाँचों के बाद, आपको प्रोजेस्टेरोन नामक दवा लेने की सलाह दी जा सकती है, जिसे आपको 7 से 14 दिनों तक लेना है। इस अवधि के बाद, दवा बंद करने पर, आपका मासिक चक्र लगभग 2-3 से 7-10 दिनों में आ जाएगा। अगर मासिक नहीं आता है, तो आगे के निर्देशों के लिए अपने डॉक्टर से ज़रूर मिलें। यदि लम्बे समय तक रक्तस्राव न हो तो यह आपके गर्भाशय के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

vi. यदि आपका वज़न ज़्यादा है, या आपके पेट के आसपास चर्बी है, तो अनियमित मासिक चक्र से स्थायी रूप से छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है वज़न कम करना, स्वस्थ खान-पान, नींद और

व्यायाम की आदतें अपनाना। आदर्श वज़न कैसे प्राप्त करें, इस बारे में जानकारी पत्रक पढ़ें। कृपया रक्तचाप संबंधी पत्रक भी पढ़ें।

vii. यदि चेहरे या शरीर पर अनचाहे अत्यधिक बाल आपके लिए एक समस्या है, जैसा कि अक्सर अनियमित मासिक चक्र के साथ होता है, तो ब्यूटी पार्लर की मदद के अलावा, आपका डॉक्टर कुछ दवाएँ भी दी जा सकती हैं। कृपया ध्यान रखें कि इन दवाओं का असर दिखने में 6 से 12 महीने लगते हैं; बाल स्थायी रूप से गायब नहीं होते, लेकिन जब तक दवा ली जाती है, तब तक विकास नियंत्रित रहता है; हो सकता है कि 100 प्रतिशत आराम न मिले, लेकिन ज़्यादातर महिलाओं को बालों के दोबारा उगने की आवृत्ति, और बालों के घनत्व व मोटाई में कमी का अनुभव ज़रूर होता है।

...................................x..x....................................x............................