

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା, ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଉଚିତ ।
- ◆ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ, ବିଶେଷକରି ଖରାଦିନେ ।
- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନେ କନାପଟା କିମ୍ବା ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।
- ◆ ଯଦି କନାପଟା ବ୍ୟବହାର କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଏହା କପାତୁଳାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।
- ◆ ଏହି କନାପଟାରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଭଲକରି ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଏହି କନାପଟା ବା ପେଡ୍ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ ।
- ◆ ସିନ୍ଦୂରିକ୍ କପଡା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ରକ୍ତ ଶୋଷି ନେଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ତର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ◆ ସେନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର ପରେ ତାକୁ ଏକ କାଗଜରେ ଘୋଡାଇ ଗାତଖୋଳି ଯୋଡିଦେବା ଉଚିତ ।
- ◆ ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ।
- ◆ କିଶୋରୀର ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ପତଳା ଧଳାସ୍ରାବ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବାହାରିବା ଏବଂ ଏହା ଚାରିପଟେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସୂଚନା (RTI) ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରହିବା ସହିତ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ।



ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା	ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ
୧. ରତ୍ନପ୍ରାବ ହେଉଛି ଗୋଟେ ରୋଗ	ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ନାରୀ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ହୁଏ ।
୨. ରତ୍ନପ୍ରାବରେ ନିର୍ଗତ ରକ୍ତ ହେଉଛି ଅପବିତ୍ର / ଅପରିଷ୍କାର	ରତ୍ନପ୍ରାବରେ ନିର୍ଗତ ରକ୍ତ ହେଉଛି କିଶୋରୀ ଶରୀରର ରକ୍ତ ଓ ରତିର ମିଶ୍ରଣ ।
୩. ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା କିମ୍ବା କେଶ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।	ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ କିଶୋରୀ ଜଣକ ସ୍ନାନ କରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରହିବା ଉଚିତ ।
୪. ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ତେନ୍ତୁଳି ଖାଇବା ଖରାପ	ଏହି ସମୟରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଚଳନୀୟ, ଖଟା ଖାଇବା ଖରାପ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଶରୀରକୁ ଭିତ୍ତିମାନ ଗଢ଼ାଏ ।
୫. ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀଙ୍କୁ ରୋଷେଇ ଘର ପ୍ରବେଶ ନିଷେଧ ।	ଯଦି ଜଣେ ପରିଷ୍କାର ଅଛି ଏବଂ ତାକୁ କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉନାହିଁ ତେବେ ସେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କାମ କରିପାରିବ ।
୬. ସେ ସମୟରେ ଶରୀର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ।	ଏହି ମସୟରେ ପରିଷ୍କାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ନ ରହିଲେ ଶରୀର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ।
୭. ସେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ସହ ଅଲଗା ହୋଇ ଖାଇବ ।	ଏହି ସମୟରେ ସେ ପୁରାପୁରି ସାଧାରଣ ଥାଏ, ଓ ତାକୁ ଅଲଗା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ ।
୮. ଏହି ମସୟରେ ଖେଳକୁଦ କରିବା କଥା ନୁହେଁ ।	ଜଣେ ଏହି ମସୟରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କଥା କିନ୍ତୁ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କଲେ ଖେଳକୁଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ।

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ନାରୀ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ହୁଏ ।

For further details please contact :

VHAI- Aparajita
A-52/1, Palashpalli, Bhubaneswar, Odisha- 751020
Phone: 0674-2590633, Fax: 0674- 2593478
E- mail: aparajitaodisha@vhai.org

କିଶୋରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(୧୦ - ୧୯ ବର୍ଷ)



VHAI - Aparajita
A-52/1, Palaspalli, Bhubaneswar, Odisha-751020
Phone : 0674-2590633, Fax: 0674-2593478
E-mail : aparajitaodisha@vhai.org
Website : www.vhai.org / www.rctfi.org

ମନେରଖନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନର ବିଭିନ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବର ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଭିନ୍ନତାକୁ ନେଇ ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ ।

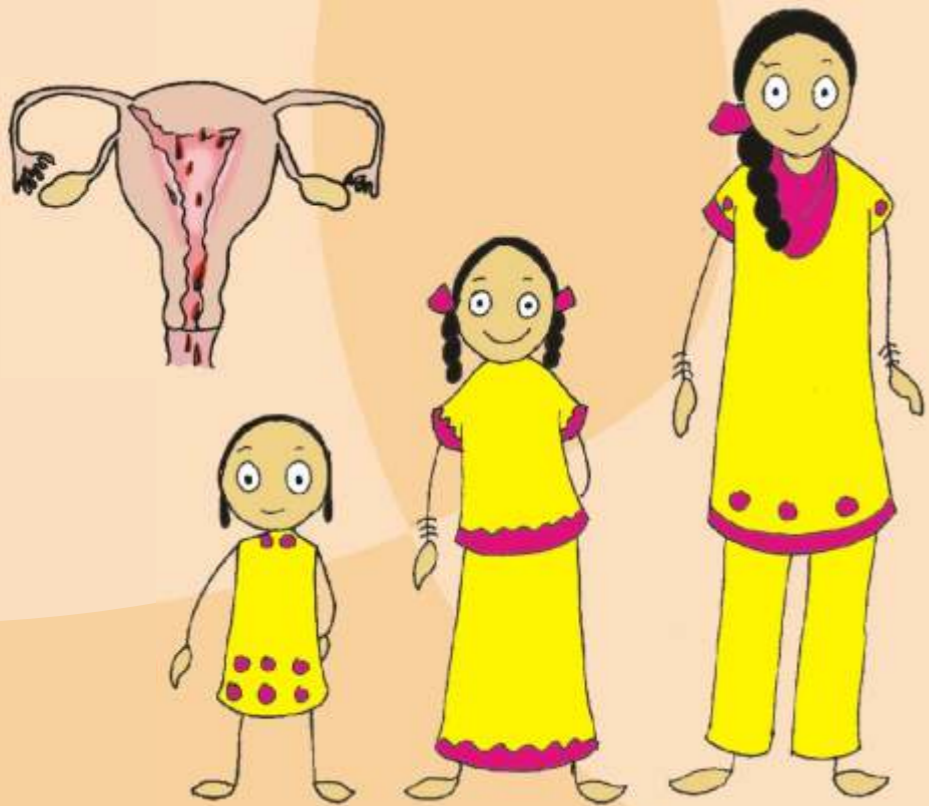
କୈଶୋର (୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ) ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଏହା ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏହାର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ସଂପ୍ରତି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଦ୍ରାବ୍ଧିତ ହୁଏ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।

ଏହା ଫଳରେ ଶୈଶବରୁ ଯୌବନକୁ ରୂପାନ୍ତର ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ମଣିଷ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ । କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

- ◆ ହଠାତ୍ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।
- ◆ ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ◆ ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ◆ ଚର୍ମ ଚୈତ୍ୱାଳୁ ବା ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଯାଏ ।
- ◆ ପିତା ଚଉଡ଼ା ହୁଏ ।
- ◆ କଟୀ କ୍ଷୀଣ ହୁଏ ।
- ◆ କାଖ ସନ୍ଧିରେ ଲୋମ ଉଠେ ।
- ◆ ଯୌନାଙ୍ଗର ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ◆ ଜରାୟୁ ଓ ଗର୍ଭାଶୟର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ।
- ◆ ଶରୀରରେ ତିମାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଗଲେ କିଶୋରୀର ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ହେବାର ସୂଚନା ମିଳେ, ଯାହାକି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝାଏ ।



ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ କ'ଣ ?

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ହେଉଛି ନାରୀ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ବାଲିକାର ଶରୀରକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶିଶୁଟିଏ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖେ ।

- ◆ ଏହି ରତ୍ନସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ୪-୫ ଦିନ ପାଇଁ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଇଦିନ ଏପଟସେପଟ ବି ହୋଇପାରେ ।
- ◆ ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ କିଶୋରୀର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ୧୨ ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ବାଲିକାର ଯୌନଙ୍ଗରୁ ୫୦ ରୁ ୮୦ ମିଲିଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଶରୀର ଭିତରେ ଏହି ରତ୍ନସ୍ରାବ ଆବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତିମାସରେ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଦିନ ଅନ୍ତରେ ହୁଏ ।
- ◆ ଶରୀରର ଏହି ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ, କାରଣ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ କିଶୋରୀ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ.....

- ◆ ଏହା ସେମିତି କିଛି ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, ବରଂ ଦରକାର କରେ କେବଳ ଆଶ୍ୱାସନା କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ ।
- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ବହୁପ୍ରକାରର ପରିଦୃଷ୍ଟର ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ଯାହା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର କାରଣ ନୁହେଁ, ଏହା ଶରୀରରେ ହର୍ମୋନ୍ ଢାଞ୍ଚାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ ।



ରତ୍ନସ୍ରାବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

- ◆ ସ୍ତନରେ ପୀଡ଼ା ହେବା/ ସ୍ତନ ଟାଣ ଲାଗିବା
- ◆ ତଳିପେଟ ଭାରି ଲାଗିବା
- ◆ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେବା
- ◆ ମନରେ ଆବେଗ ଏତେ ଜୋରରେ ହୁଏ ଯେ ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।



ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଜରୁରୀ

- ◆ ଯଦି କିଶୋରୀର ରତ୍ନସ୍ରାବ ୧୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ୧୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇନଥାଏ ।
- ◆ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରତ୍ନସ୍ରାବର ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ରତ୍ନସ୍ରାବରେ ଅନିୟମିତତା ଲାଗିରହେ ।
- ◆ ତଳି ପେଟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।
- ◆ ଯଦି ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ୭ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗି ରହେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୁଏ ।



ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଯାହା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର କାରଣ ନୁହେଁ ।

- ◆ କୈଶୋରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଭିତରେ କୈଶୋରୀକାର ବେଳେ ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା ଅତି କମ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ରତ୍ନସ୍ରାବର ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ତଳିପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହେବା, ଯାହା ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଭିତରେ ସ୍ୱତଃ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବା ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏଥିପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ଯଥା ଦୌଡ଼ି ଡିଆଁ ।
- ◆ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀର ଶରୀରରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଯୋଗୁ ଲୌହସାରର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଓ ହାଲିଆ ହୋଇ ପଡ଼ିବା, କ୍ଲୁଡ଼ ବୋଧ କରିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପୁଷିକର, ଲୌହସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ◆ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣକୁ ଭରଣା କରିବା ପାଇଁ ଲୌହସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ଼, ତେନ୍ତୁଳି, ପିଜୁଳି, ସଜନାଛୁଇଁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଦରକାର ।

