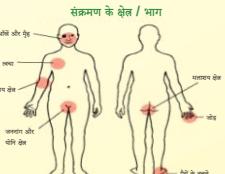




# महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे

ऐसी कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनका महिलाओं को अपने जीवनकाल में सामना करना पड़ सकता है, और उनके कारणों, लक्षणों और उपचार के बारे में जागरूकता होनी चाहिए।



समस्या और कारण	लक्षण	क्या करें
<b>माहवारी की परेशानी</b> मासिक धर्म के दौरान समस्याएं होना बहुत आम है	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेट के निचले हिस्से, कूल्हों, पीठ में तीव्र दर्द और इसके साथ चक्कर आना या मतली भी हो सकती है</li> <li>सूजन, उल्टी, और तनाव महसूस होना</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>दर्द वाले हिस्से में गर्म पानी की बोतल से सिकाई करने से दर्द में आराम मिलता है</li> <li>स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श के बाद दर्द निवारक दवाएं ली जा सकती हैं</li> </ul> 
<b>व्हाइट डिस्चार्ज (योनि डिस्चार्ज)</b> योनि से सफेद, गंधहीन स्राव सामान्य है <b>संक्रमण का कारण :</b> यौन संचारित, स्वच्छता की कमी	<ul style="list-style-type: none"> <li>डिस्चार्ज पीला, हरा या बदबूदार है, योनी में खुजली है</li> <li>दो मासिक धर्म चक्रों के बीच में योनि से रक्तस्राव है</li> <li>पेट या पीठ में तेज़ दर्द है</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>अपने जननांग को ठीक से साफ़ करें</li> <li>किसी स्वास्थ्यकर्ता / डॉक्टर से बात करें</li> </ul> 
<b>मूत्रमार्ग संक्रमण / यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI)</b> <b>कारण:</b> बहुत देर तक पेशाब रोकना, बहुत कम पानी पीना, मूत्र मार्ग में चोट पहुंचना	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेशाब करते समय जलन और दर्द होना</li> <li>लगातार पेशाब करने का मन करता है</li> <li>बुखार, पेट के निचले हिस्से या पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>लगातार पानी पीते रहें, गर्म पानी की सिकाई करें</li> <li>डॉक्टर से परामर्श लें यदि संक्रमण एक दिन से अधिक समय तक रहता है या आप गम्भीरती हैं</li> </ul>  
<b>यौन संचारित संक्रमण रोग</b> ये ऐसे संक्रमण हैं जो प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करते हैं। ये यौन संबंध के दौरान या अन्य तरीकों से फैल सकते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> <li>असामान्य डिस्चार्ज</li> <li>स्राव या जननांग में घाव या सूजन</li> <li>आंखों, मुंह, त्वचा, जोड़ों, पैरों के तलवों और हथेलियों की त्वचा में भी घाव हो सकते हैं</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>किसी स्वास्थ्य देखभाल कर्मी या डॉक्टर से बात करें</li> <li>किसी के भी साथ यौन संपर्क से बचें</li> <li>पति और पत्नी दोनों का इलाज होना चाहिए</li> </ul>
<b>बांझपन</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पुरुषों में यह असामान्य थुक्राणु उत्पादन या अत्यधिक शराब, तम्बाकू का उपयोग, उच्च रक्तचाप एवं अन्य अवसाद के कारण होता है</li> <li>महिलाओं में यह मुख्य रूप से ओव्यूलेशन में कठिनाई या फैलोपियन ट्यूब में क्षति/क्लावट के कारण होता है</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>किसी योग्य डॉक्टर से संपर्क करें</li> <li>पुरुष और महिला दोनों की जांच और उपचार होना चाहिए</li> <li>डॉक्टर की सलाह और इलाज का पालन करें</li> </ul>	

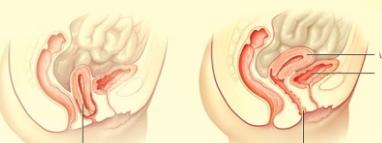
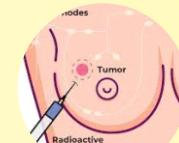
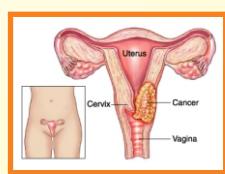
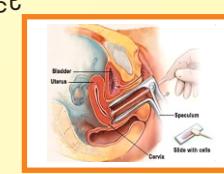




# महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे

ऐसी कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनका महिलाओं को अपने जीवनकाल में सामना करना पड़ सकता है, और उनके कारणों, लक्षणों और उपचार के बारे में जागरूकता होनी चाहिए।



समस्या और कारण	लक्षण	क्या करें
<b>गर्भाशय प्रोलैप्स</b> गर्भाशय नीचे योनि में चला जाता है। <b>कारण:</b> मांसपेशियों का कमजोर होना, कुपोषण, बार-बार गर्भधारण, उदर क्षेत्र में चोट लगना	<ul style="list-style-type: none"> <li>खड़े होने और बैठने में मुश्किल, पेशाब और मोर्शन करते समय बाधा</li> <li>पीठ दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द</li> <li>मूत्र मार्ग में संक्रमण और भारी मासिक धर्म रक्तस्राव</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेल्विक व्यायाम</li> <li>गंभीर मामले में सर्जरी की आवश्यकता</li> </ul> 
<b>स्तन कैंसर</b> स्तन कैंसर स्तन में धातक असामान्य कोशिका वृद्धि है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>निपल से असामान्य डिस्चार्ज</li> <li>स्तन या बगल में गांठ या सूजन</li> <li>निपल का अंदर की ओर मुड़ जाना और स्तन का आकार परिवर्तन</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>डॉक्टर द्वारा जांच</li> <li>मैमोग्राम</li> <li>निदान एवं उपचार</li> </ul> 
<b>सर्वांकिल / बच्चेदानी के मुँह का कैंसर</b> <b>कारण:</b> एक से अधिक यौन साथी, यौन संक्रमण रोग का इतिहास, कम उम्र में संभोग या प्रसव की अधिक संख्या	<ul style="list-style-type: none"> <li>योनि से असामान्य रक्त डिस्चार्ज</li> <li>संभोग एवं पेशाब करने में दर्दी</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>पैप स्मीयर जांच महिलाओं को हर 3 साल में करानी चाहिए</li> <li>कैंसर का जल्दी पता चलने से इलाज की संभावना बढ़ जाती है</li> </ul> 
<b>रजोनिवृत्ति</b> यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य संकेत है और महिला के प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>त्वचा का लाल होना, चेहरे, गर्दन, छाती और पीठ में अत्यधिक गर्मी महसूस होना</li> <li>मूड़ में बदलाव</li> <li>योनि में सूखापन</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>महिला को अधिक दूध और दूध से बनी चीजों वाला संतुलित आहार लेना चाहिए</li> <li>सक्रिय रहें लेकिन अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों से बचें</li> </ul> 

