सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ए वाई -एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

"महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे" फैसिलिटेटर गाइड का उद्देश्य राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (SRLMs) के साथ काम करने वाले सभी फैसिलिटेटरों को फ्लिपबुक का इस्तेमाल करने और SHG समूहों और अन्य सामुदायिक कैडरों के बीच महत्वपूर्ण चीजें सिखाने में सहायता करना है। यह सत्र भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का एक हिस्सा है, जिसमें कई विषयों पर फैसिलिटेटर गाइड, फ्लिपबुक, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर शामिल हैं।

इस कार्यक्रम का लक्ष्य महिलाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के बारे में, उनकी रोकथाम और उपचार के लिए आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल के तरीकों के बारे में जानना है। क्योंकि उचित समय पर इस जानकारी के परिणामस्वरूप स्वस्थ व्यवहार और तरीकों को अपनाया जाए तो महिलाओं के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार होगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण उच्च उत्पादन में योगदान देता है, जिससे गरीबी कम होती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह प्रशिक्षण पैकेज हालाँकि SHG महिलाओं के लिए है, लेकिन यह याद रखना चाहिए कि इस दिशानिर्देश का उपयोग पूरे परिवार को एक संसाधन के रूप में करना चाहिए। फ्लिपबुक और इस गाइड में हर एक सत्र में दी गई जानकारी को पूरे परिवार से सम्बंधित शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के हर एक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपना योगदान देना होगा कि इस जानकारी को उन सभी के दैनिक जीवन में शामिल किया जाए।

इन स्वास्थ्य सम्बंधित अभ्यासों को विकसित करने की जिम्मेदारी ना केवल महिलाओं की है, बल्कि पतियों और परिवार के बड़े लड़कों की भी जिम्मेदारी है कि वे महिलाओं के सामने आने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी कठिनाइयों को दूर करने के लिए आवश्यक व्यवस्था करें।

उद्देश्य

इस मॉड्यूल के पूरा हो जाने के बाद, फैसिलिटेटर यह करने में सक्षम हो पाएंगे:

- उन सामान्य स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा करना और समझाना जो जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान महिलाओं को सामान्य तौर पर प्रभावित करते हैं।
- अगर किसी प्रतिभागी, उनके परिवार के किसी सदस्य या किसी दूसरे व्यक्ति को इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है तो इसके लक्षणों, कारणों और उठाए जाने वाले आवश्यक कदमों का वर्णन करना।
- घर पर महिलाओं और किशोर लड़कियों के लिए सहायक स्वास्थ्य देखभाल वातावरण को बढ़ावा देने में परिवार के सदस्यों की भूमिका को पहचानना।

समूह के साथ निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करने के लिए सत्र शुरू करें

- किशोरावस्था में लड़कियों और लड़कों को खुद की उचित देखभाल और स्वास्थ्य देखभाल की आदतों के बारे में सीखना चाहिए। महिलाएं चाहे ग्रामीण क्षेत्र से हो या शहर, वे आमतौर पर अपने परिवार की देखभाल करते समय अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा करती हैं।

- हर घर में स्वस्थ लड़की या महिला पूरे परिवार, समुदाय और राष्ट्र के लिए एक संपत्ति होती है और इसलिए उनके स्वास्थ्य को लेकर लापरवाही नहीं की जानी चाहिए।
- लड़कियाँ और महिलाएँ अपनी कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बताने या बात करने में झिझक सकती हैं, इसलिए घर का माहौल ऐसी बातचीत के लिए अनुकूल होना चाहिए। इसलिए, घर के पुरुषों और बड़े लड़कों को भी इन समस्याओं के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए।

यह महत्वपूर्ण है कि सत्र के फैसिलिटेटर उपस्थित लोगों को नकारात्मक सांस्कृतिक रूढ़ियों और मान्यताओं को अपनाए रखने से रोकें। बहुत महत्वपूर्ण रूप से, सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी युवा लड़कियों और महिलाओं द्वारा अनुभव की जाने वाली सामान्य स्वास्थ्य कठिनाइयों को रोकने और इलाज के लिए आवश्यक पोषण और स्वास्थ्य देखभाल के महत्व को पूरी तरह से समझें, साथ ही यह भी देखें कि सांस्कृतिक और लिंग अंतर के प्रति संवेदनशील होने के साथ-साथ इन स्वास्थ्य मुद्दों को कैसे संबोधित किया जाए।

यहां शामिल अधिकांश स्वास्थ्य समस्याएं विशेषकर परिवार की महिलाओं और युवा लड़कियों से सम्बंधित हैं, जिनके लिए शीघ्र निदान और सही उपचार मिलना बहुत महत्वपूर्ण है। इन समस्याओं में मासिक धर्म में स्वच्छता और उससे संबंधित समस्याएं, रजोनिवृत्ति, सफेद पानी का आना, गर्भाशय का आगे को बढ़ाव, यौन संचारित बीमारियाँ, बांझपन और स्तन और गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर शामिल हैं। कुशल निदान और सही निवारक उपायों से महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी कठिनाइयों का बोझ कम किया जा सकता है, जैसा कि हम पहले से ही अपने देश और अन्य देशों में अनुसंधान अध्ययनों और पहलों के अनुभवों से जानते हैं। हमारी स्वास्थ्य प्रणाली की प्रतिक्रिया इन बीमारियों की पहचान करने और उनका इलाज करने से कहीं आगे तक जाती है; यह शीघ्र निदान, रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ाने को भी संबोधित करती है।

केस अध्ययन

खेतो में मजदूर का काम करने वाली 48 वर्षीय **सीमा** को अपने लिए पर्याप्त समय नहीं मिलता क्योंकि वह बहुत अधिक शारीरिक मेहनत करती है। वह पिछले तीन महीनों में कई विशिष्ट लक्षणों का अनुभव कर रही है, जिनमें वासोमोटर लक्षण, हड्डियों और जोड़ों को प्रभावित करने वाले लक्षण, उदास मनोदशा, मूत्र मार्ग की समस्याएं और योनि का सूखापन शामिल हैं। वह महसूस कर रही है कि अपने परिवार की छोटी-छोटी बातों पर उसे बहुत जल्दी गुस्सा आने लगा है और वह बहुत बार चिंता और मनोदशा में बदलाव का भी अनुभव करती थी।

एक दिन सीमा को पता चला कि उसके गांव के आंगनवाड़ी केंद्र में एक चिकित्सा शिविर लगाया जा रहा है और एक महिला डॉक्टर लोगों, विशेषकर महिलाओं से बात करने के लिए आएंगी। उसने डॉक्टर से मिलने का निर्णय लिया और तय समय से पहले अपना काम ख़त्म करने के बाद सीमा डॉक्टर से मिलने के लिए कैंप की ओर चल पड़ी।

- सीमा की सेहत के बारे में डॉक्टर किस नतीजे पर पहुंची?
- उसकी चिंता, तनाव और मनोदशा में बदलाव के उसके स्वास्थ्य से सम्बंधित कारण क्या हो सकते हैं?
- सीमा को उसके स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को समझने और उनका समाधान करने में सहायता के लिए क्या किया जाना चाहिए?

नोट: यहां कोई उत्तर ना दें; इसके बजाय, समूह क्या कहना चाहता है उस पर ध्यान दें।

चरण 1: संदर्भ स्थापित करना

समूह से पूछें कि वे लड़कों और लड़कियों दोनों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक बदलावों के बारे में क्या सोचते हैं, और इस दौरान सबसे अधिक ध्यान देने योग्य बदलाव क्या हैं। इस दौरान होने वाले मानसिक और शारीरिक बदलावों के बारे में समूह की जागरूकता के बारे में भी पूछताछ करें जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए।

फ्लिपबुक का उपयोग करके उन विशेष शारीरिक बदलावों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बताएं जिन्हें किशोर लड़के और लड़कियां अनुभव कर सकते हैं। इन चुनौतियों को समझने से फैसिलिटेटर प्रतिभागियों के सवालों का जवाब देने और आवश्यक कार्रवाई करने में सक्षम हो सकेंगे।

किशोरावस्था बचपन और वयस्क बनने के बीच की आयु का समय होता है, और इस समय के दौरान बहुत से महत्वपूर्ण शारीरिक, जैविक और भावनात्मक विकास होते हैं। किशोरों को 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच के रूप में परिभाषित किया गया है। इस समय होर्मोनेस के प्रभाव और तेज गति से शारीरिक एवं मानसिक विकास के परिणामस्वरूप कई शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं। लड़कियों की तुलना में लड़कों का विकास धीमी गति से होता है। 12 से 15 वर्ष की आयु के लड़कों और 10 से 13 वर्ष की आयु की लड़कियों की विकास दर सबसे तेज़ होती है।

इस दौरान किशोरों के विकास में जबरदस्त तेजी आती है, जिससे उनकी ऊर्जा, प्रोटीन, खनिज और विटामिन जैसे पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप, उचित आहार के साथ-साथ कई अन्य तत्वों पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। कुपोषण के परिणामस्वरूप लड़कियों में मेनार्चे (मासिक धर्म की शुरुआत) में देरी हो सकती है।

किशोरों की आहार और स्वास्थ्य आवश्यकताओं की अधिकतर अनदेखी हो जाती है। वे ऐसे लोगों के समूह से होते हैं जिन्हे पोषण की सबसे अधिक आवश्यकता होती है और अक्सर उन्हें वह ध्यान नहीं मिल पाता है जो उन्हें मिलना चाहिए। एक स्वस्थ किशोरी महिला ही स्वस्थ माँ बनती है और स्वस्थ बच्चे का पालन-पोषण कर सकती है।

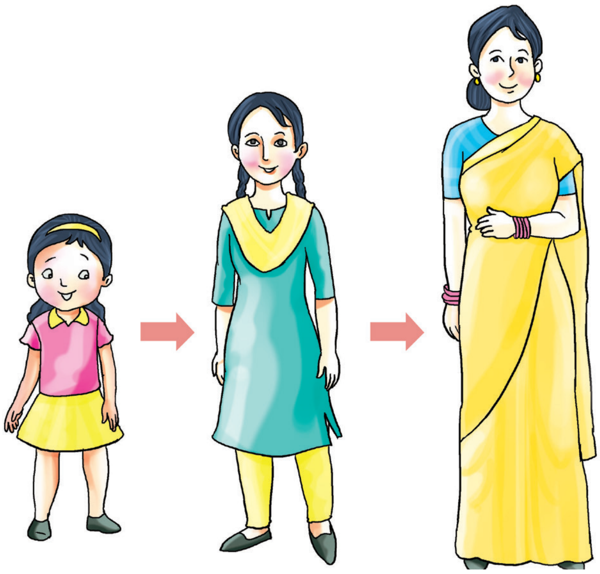
समूह को जानकारी दें कि इस समय लड़कियों और लड़कों से बहुत संवेदनशील तरीके से संपर्क किया जाना चाहिए क्योंकि इस समय उनके व्यवहार में बहुत अधिक बदलाव हो रहे होते हैं या हो सकता है कि वे अपनी बात रखने में हिचकिचाहट महसूस करें और आसानी से उनके शरीर और मन में हो रहे बदलावों के बारे में बात नहीं कर पाएं। माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को पहले से इन बदलावों के बारे में जानकारी दें और उन्हें तैयार करें ताकि वे जान सकें कि उनके साथ क्या हो रहा है।

किशोरावस्था में प्रवेश करते ही लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में जानें

10 से 19 साल की उम्र के बीच एक लड़की के शरीर में महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं। जो भावनात्मक और शारीरिक दोनों तरह के बदलाव होते हैं।

शरीर में होने वाले बदलाव:

उसका शरीर बढ़ेगा, पैर, बाहें, टाँगें और हाथ पूरे शरीर से पहले विकसित होने लगेंगे। इसके परिणामस्वरूप एक लड़की अजीब महसूस कर सकती है। किशोरों को अधिक पसीना और तैलीय त्वचा का अनुभव हो सकता है क्योंकि युवावस्था के दौरान उनके हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है।



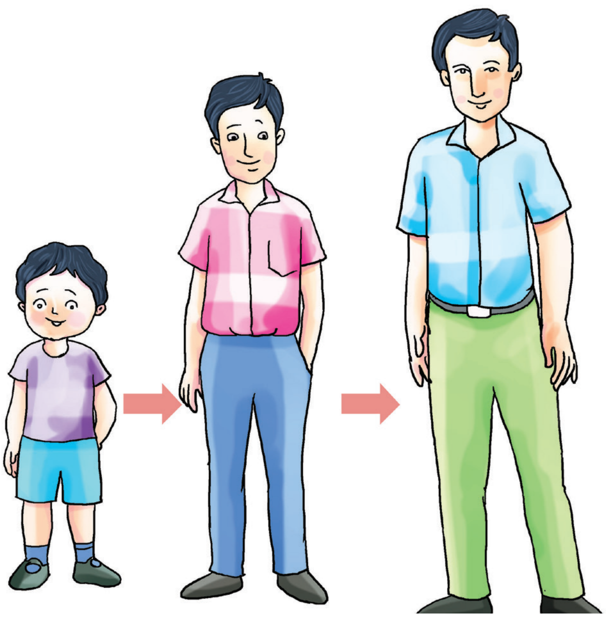
लड़कियों में 8 से 10 साल की उम्र के बीच यौन विकास शुरू हो जाता है।

- लंबाई बढ़ने की दर तेज हो जाती है।
- गर्भाशय और योनि का आकार बड़ा हो जाता है।
- स्तन के आकार में वृद्धि शुरू हो जाती है।
- प्यूबिक बाल (गुप्तांग के बाल) उगने लगते हैं।
- मासिक धर्म शुरू होता है।

किशोरावस्था में प्रवेश करते ही लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में जानें

लड़के 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच शारीरिक और भावनात्मक बदलावों का अनुभव करते हैं और इस वजह से उनके साथ संवेदनशीलता बरतनी चाहिए।

10 से 16 वर्ष की आयु के बीच, लड़कों में युवावस्था से संबंधित शुरुआती शारीरिक बदलाव दिखाई देने लगते हैं।



शरीर में होने वाले बदलाव:

- लिंग और अंडकोष का आकार बढ़ जाता है।
- पहले प्यूबिक बाल (गुप्तांग के बाल), फिर बगल के बाल, चेहरे के बाल आते हैं।
- आवाज भारी हो जाती है और कभी-कभी बीच-बीच में फट जाती है।
- स्वरयंत्र ग्रंथि, जिसे एडम्स एप्पल के नाम से भी जाना जाता है, बढ़ जाती है।
- अंडकोष में शुक्राणु बनने लगते हैं।

किशोर बच्चों को उनके माता-पिता द्वारा बताया जाना चाहिए कि ये परिवर्तन प्राकृतिक हैं और ये उनके परिपक्वता की ओर बढ़ने की शुरुआत का प्रतीक हैं। इस उम्र में विशेष रूप से अंतर्मुखी, शर्मीले और खुद के बारे में जागरूक किशोरों से अधिक बार बात की जानी चाहिए ताकि उन्हें अपने सीमित दायरे से बाहर निकलने में मदद मिल सके।

चरण 2: किशोरावस्था के दौरान स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धी देखभाल की आवश्यकता

अब प्रतिभागियों से पूछें कि किशोरों के पोषण और कल्याण पर अधिक ध्यान देना क्यों महत्वपूर्ण है और इन कारकों में सुधार के लिए क्या कदम उठाए जाने चाहिए।

भारत में, 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच 253 मिलियन किशोर हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे बड़े होकर स्वस्थ वयस्क बनें, इस आयु सीमा के लोगों को पोषण, शिक्षा, परामर्श और दिशा की आवश्यकता होती है। वे कई उपचार योग्य और रोकथाम योग्य व्यवहार और स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से ग्रस्त हैं, जिनमें शुरुआती और अवांछित गर्भावस्था, असुरक्षित यौन संबंध जिसके परिणामस्वरूप STI/HIV/AIDS, कुपोषण, मोटापा, शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग जैसी पोषण संबंधी समस्याएं शामिल हैं।

भारत सरकार किशोरों के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों को प्रभावित करने के महत्व से अवगत है। भारत के सामान्य स्वास्थ्य, मृत्यु दर, बीमारी और जनसंख्या वृद्धि को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक इस आयु वर्ग का स्वास्थ्य है। इसलिए किशोर प्रजनन और यौन स्वास्थ्य में निवेश करने का लाभ देर से शादी की उम्र, किशोर गर्भधारण की घटनाओं में कमी, अपूर्ण गर्भनिरोधक आवश्यकताओं के प्रावधान, मातृ-मृत्यु दर में कमी, STI की घटनाओं में कमी और HIV के प्रसार में कमी के रूप में मिलेगा। यह भारत को अपने जनसँख्या संबंधी लाभ प्राप्त करने में भी सहायता करेगा, क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य वाले युवा एक मूल्यवान आर्थिक संसाधन होते हैं। बचपन में हुए कुपोषण के हानिकारक प्रभावों को उलटने का दूसरा मौका किशोरावस्था द्वारा प्रदान किया जाता है।

तो इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि किशोरावस्था निम्नलिखित के लिए महत्वपूर्ण है:

- शारीरिक और मानसिक विकास की आवश्यकताओं को पूरा करना।
- स्वस्थ जीवनशैली की आदतों को बढ़ावा देना।
- वयस्कों में हृदय रोग, मधुमेह आदि जैसी बीमारियों के विकास को रोकना।

किशोरावस्था में अनुपयुक्त आहार और चिकित्सीय देखभाल के कुछ दुष्परिणाम हो सकते हैं जैसे:

- शारीरिक विकास में देरी, यौन परिपक्वता में देरी।
- एकाग्रता की कमी, स्कूल में खराब प्रदर्शन, धीमी गति से सीखना।
- कमियाँ और विकार जैसे एनीमिया, अल्पपोषण, मोटापा, खाने के विकार, मधुमेह, आदि।

चरण 3: किशोरियों और महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं

हम आगे आने वाले भागों में विशेष रूप से महिलाओं द्वारा अनुभव की जाने वाली कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं पर चर्चा करेंगे। इस गाइड या इसके साथ आने वाली फ्लिपबुक में पुरुषों के स्वास्थ्य सम्बन्धी मुद्दे शामिल नहीं हैं।

मासिक धर्म से संबंधित समस्याएं, सफेद पानी का आना, यौन संचारित और प्रजनन मार्ग के संक्रमण, गर्भाशय का आगे को बढ़ाव, मूत्र मार्ग के संक्रमण, बांझपन, स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा कैंसर सभी इसमें शामिल हैं।

i. मासिक धर्म से जुड़ी समस्याएं और उनके होने पर क्या करें?

सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी यह अच्छे से समझे कि मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएं सामान्य हैं और इससे उन्हें चिंतित नहीं होना चाहिए। प्रतिभागियों को महावारी से कुछ दिन पहले होने वाली परेशानियां (premenstrual syndrome) और इसके साथ आने वाले संकेतों और लक्षणों के बारे में सूचित करें। समूह को समझाएं कि अगर कुछ लक्षण, जैसे दर्द, असुविधा और असामान्य मासिक धर्म, लंबे समय तक बने रहते हैं, तो वे चिंता का कारण हो सकते हैं और ऐसे में डॉक्टर से संपर्क किया जाना चाहिए।

महावारी पूर्व परेशानियां (प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम):

किशोरावस्था में यह एक सामान्य स्थिति है जो शारीरिक और मानसिक लक्षणों से चिह्नित होती है जो मासिक धर्म शुरू होने से 7-10 दिन पहले शुरू होती है और मासिक धर्म प्रवाह के पहले एक या दो दिनों के भीतर चली जाती है। इनमें वजन बढ़ना, पेट और स्तनों में सूजन, बेचैनी, कब्ज, शरीर में अतिरिक्त पानी इकट्ठा होने से सूजन (पेरिफेरल ओडिमा), सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, चिंता, अवसाद, तनाव, थकान, ध्यान की कमी, भूख में वृद्धि और मीठे और नमकीन खाद्य पदार्थों को खाने की इच्छा शामिल है। इन सभी के प्रबंधन के लिए जरूरी है कि सभी पोषण सम्बन्धी ज़रूरतें, व्यायाम और आहार में परिवर्तन आदि सम्मिलित हों।

इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए, फैसिलिटेटरों को FNHW टूलकिट से "मासिक धर्म स्वच्छता और संबंधित मुद्दे" संसाधनों को पढ़ने का आग्रह किया जाता है।

मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएं बहुत सामान्य हैं, खासकर युवा, अविवाहित लड़कियों में।

दर्द और बेचैनी

- मासिक धर्म के दौरान होने वाली गंभीर ऐंठन को डिसमेनोरिया कहा जाता है। पीठ, कूल्हे और पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द जिसके साथ मतली या चक्कर भी आ सकते हैं।
- स्तन संवेदनशीलता
- सूजन, मतली और घबराहट होना
- शरीर में पानी जमा होने से अगली माहवारी शुरू होने के सात से दस दिन पहले वजन 1 किलो तक बढ़ सकता है।
- भावनात्मक तनाव के कारण लक्षण अक्सर बढ़ जाते हैं।

मासिक धर्म प्रवाह में कमी

- यह एक सामान्य घटना या किसी बीमारी या खराबी का लक्षण हो सकता है।
- अगर मासिक धर्म नियमित है और छह या अधिक महीनों तक बंद रहता है, तो यह रजोनिवृत्ति, गर्भावस्था या स्तनपान के कारण हो सकता है।
- किसी डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से चिकित्सीय सलाह लेना सबसे अच्छा रहता है।

घर पर क्या करें?

- गर्म पानी में नहाने से दर्द में आराम मिलता है।
- गर्म पानी की बोतल से पेट की सिकाई करने से आराम मिलता है।
- पौष्टिक और संतुलित खाना खाएं।
- अगर जब दर्द असहनीय हो जाए तो दर्दनिवारक दवा लेने से पहले किसी स्वास्थ्य कर्मी से सलाह लेनी चाहिए।
- अगर मासिक धर्म 16 साल की उम्र तक शुरू नहीं होता है या गर्भावस्था या रजोनिवृत्ति के अलावा किसी अन्य कारण से बंद हो जाता है, तो आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

मासिक धर्म से जुड़े मिथक और तथ्य:

हालाँकि इन मिथकों का समर्थन करने के लिए कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, लेकिन कई लोग अपने मासिक धर्म चक्र के दौरान इन पर विश्वास करते हैं-

- **इस दौरान खट्टा खाना महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है** - कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।
- **मासिक धर्म के दौरान शारीरिक क्रिया, असुविधा या डिसमेनोरिया को बढ़ा देती है–** हल्का व्यायाम महिलाओं में सूजन और माहवारी पूर्व सिंड्रोम के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। यह **डिसमेनोरिया** में भी मदद कर सकता है। व्यायाम के परिणामस्वरूप सेरोटोनिन निकलता है, जिससे व्यक्ति खुशी महसूस करता है।
- **अधिकांश महिलाएं पुराने, इस्तेमाल किए हुए कपड़ों को दोबारा इस्तेमाल करती हैं-** जिसके परिणामस्वरूप संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- **मासिक धर्म के दौरान नहाना नहीं चाहिए** - इससे महिला की स्वच्छता में कमी आ सकती है, जिसके परिणामस्वरूप महिला को प्रजनन प्रणाली की बीमारियाँ हो सकती हैं।

डेटा संसाधन: *doi:10.4103/2249-4863.154627*

ii. White Discharge/सफेद गाढ़े पानी का आना

अब चर्चा करें कि प्रतिभागियों को सफ़ेद पानी या स्राव के बारे में कितनी जानकारी है?

योनि में यीस्ट संक्रमण - (योनि से सफेद पानी / स्राव का आना)

सफेद गाढ़े पानी का आना मासिक धर्म चक्र का एक सामान्य चरण होता है। यह आमतौर पर संक्रमण से बचने के लिए योनि का खुद को साफ करने के परिणामस्वरूप होता है। गर्भाशय से स्राव होना बिल्कुल सामान्य है। आपकी उम्र और आपके मासिक चक्र के आधार पर, इसका रंग, बनावट और मात्रा अलग हो सकती है। हालाँकि, किसी व्यक्ति को अपने स्राव की बनावट, गंध या रंग में किसी भी बदलाव के बारे में पता होना चाहिए क्योंकि ये परिवर्तन संक्रमण का संकेत दे सकते हैं।

यह तब होता है जब योनि में एक विशेष fungus / फफूंद आवश्यकता से अधिक हो जाता है। यह योनि स्राव का कारण बनता है जो गाढ़ा, सफेद और चिपचिपा होता है। इस समय आपकी योनि बड़ी हो सकती है, खुजली हो सकती है और दर्द हो सकता है, जिससे संभोग करने में दर्द हो सकता है। यीस्ट संक्रमण का इलाज एंटिफंगल दवाओं से किया जाता है। गर्भावस्था के दौरान और जिन लड़कियों का मासिक धर्म अभी-अभी शुरू हुआ है, उनकी योनि से सफेद, गंधहीन स्राव सामान्य है।.

डेटा संसाधन: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543220/

सामान्य क्या है?

- सामान्य योनि स्राव का रंग साफ या दूधिया से लेकर सफेद तक होता है।
- स्वस्थ योनि स्राव पतला और पारदर्शी से लेकर गाढ़ा और चिपचिपा हो सकता है।
- यह आम तौर पर स्वस्थ स्थिति में गंधहीन होना चाहिए।

इसमें संक्रमण है अगर–

- अगर स्राव पीला, हरा, या मछली की बदबू जैसा है
- योनी में तेज खुजली होती है
- दो मासिक धर्म चक्रों के बीच, योनि से रक्तस्राव होता है, और पीठ या पेट में तेज दर्द होता है

संक्रमण के कारण:

- **यौन रूप से संक्रामक –** जब एक विशेष जीवाणु आपकी योनि में बहुत अधिक मात्रा में जमा हो जाता है, तो यह बैक्टीरियल वेजिनोसिस (BV) का कारण बनता है। यह यौन संपर्क से फैल सकता है, हालाँकि हमेशा नहीं। BV वाले लोगों को मछली जैसी गंध वाला, सफेद या भूरे रंग का स्राव होता है। इसके इलाज के लिए एंटीबायोटिक्स का उपयोग किया जाता है।
- **स्वच्छता की कमी –** योनि में किसी भी तरह की जलन या संक्रमण को योनिशोथ (वेजाइनाइटिस) कहा जाता है। यह अक्सर सभी उम्र की महिलाओं को प्रभावित करता है। संक्रमण के कारण हार्मोनल उतार-चढ़ाव और व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी हो सकते हैं। दर्द, खुजली, जलन, छाले और योनि स्राव इसके कुछ लक्षण हैं।

- **लंबे समय तक एक ही पैड या टैम्पोन का उपयोग करना** – सामान्य तौर पर, टैम्पोन को बहुत लंबे समय तक छोड़ने से यीस्ट संक्रमण, बैक्टीरियल वेजिनोसिस का खतरा बढ़ जाता है और बैक्टीरिया को बढ़ने का अनकूल वातावरण मिल सकता है।
- **एंटीबायोटिक और स्टेरॉयड का उपयोग, गर्भ निरोधक गोलियाँ, और गर्भावस्था** – ये सभी इस सामान्य संक्रमण के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

क्या करना चाहिए?

- जितनी जल्दी हो सके किसी डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श लें।
- जब तक आप ठीक न हो जाएं, तब तक किसी के साथ यौन सम्बन्ध से बचें।
- पति और पत्नी दोनों को देखभाल मिलनी चाहिए।
- जब बहुत अधिक प्रवाह हो तो हर तीन से चार घंटे में पैड बदलें।

भोजन का उपयोग करके घरेलू उपचार:

- **मेथी के दानों को पानी में उबालकर पीने से** सफेद डिस्चार्ज को कम किया जा सकता है। मेथी के दानों को 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें जब तक पानी आधा न रह जाए। जब पानी ठंडा हो जाए तो इसका सेवन करें।
- सफेद पानी आने की समस्या को कम करने के लिए **आप नियमित रूप से चावल का स्टार्च (पानी जिसमें चावल उबाला जाता है) का सेवन कर सकते हैं।**
- दही और आंवला और नींबू जैसे खट्टे फल भी **आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले अतिरिक्त खाद्य पदार्थों** की सूची में शामिल हैं।

  डेटा स्रोत: *https://ejournal.lucp.net/index.php/mjn/article/view/484.*

iii. यौन संचारित संक्रमण और प्रजनन मार्ग के रोग

अब प्रतिभागियों से यौन संचारित बीमारियों और प्रजनन मार्ग के संक्रमण के बारे में उनकी समझ के बारे में पूछताछ करें।

इन संक्रमणों से प्रजनन प्रणाली प्रभावित होती है। वे अन्य तंत्रों के माध्यम से या संभोग के दौरान फैल सकते हैं।

यौन संचारित रोग (STDs) — या यौन संचारित बीमारियाँ (STIs) - आम तौर पर संभोग के माध्यम से फैलती हैं। रक्त, वीर्य, योनि द्रव और अन्य शारीरिक तरल पदार्थ बैक्टीरिया, वायरस या परजीवियों को ले जा सकते हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में यौन संचारित बीमारियों का कारण बनते हैं। ये संक्रमण कभी-कभी गैर-यौन रूप से भी फैल सकता है, जैसे कि जब महिलाएं अपने बच्चों को जन्म देती हैं या जब उन्हें रक्त चढ़ाया जाता है या सुई का इस्तेमाल किया जाता है।

STIs के लक्षण कभी-कभी सामने नहीं आते हैं। यौन संचारित बीमारियाँ उन व्यक्तियों से भी हो सकती हैं जो बिलकुल स्वस्थ दिखते हैं और उन्हें यह भी पता नहीं होता है कि वे संक्रमित हैं।

लक्षण

ऐसे कई संकेत और लक्षण हैं जो STDs या STIs को दर्शाते हैं, जिनमें कोई भी लक्षण नहीं होना भी शामिल है। परिणामस्वरूप, इस बिमारी का पता तब तक नहीं लगता जब तक खुद में या किसी यौन साथी में कोई लक्षण दिखाई ना दें। STI के कई चेतावनी संकेत और लक्षण हैं, जिनमें शामिल हैं:

- जननांगों पर या मौखिक या मलाशय क्षेत्र में घाव या उभार।
- पेशाब करने में दर्द या जलन होना।
- लिंग से स्राव।
- योनि से असामान्य या दुर्गंधयुक्त स्राव।
- योनि से असामान्य रक्तस्राव।
- सम्भोग के दौरान दर्द।
- घाव, सूजी हुई लिम्फ नोड्स, विशेष रुप से कमर में लेकिन कभी-कभी बहुत अधिक फैला हुआ।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द।
- बुखार।
- शरीर, हाथ या पैर पर दाने।

इसके संपर्क में आने के कुछ दिनों बाद संकेत और लक्षण दिखाई दे सकते हैं। हालाँकि, आपको कोई ध्यान देने योग्य समस्या होने में बहुत अधिक समय लग सकता है, यह STI पैदा करने वाले जीव पर निर्भर करता है।

डॉक्टर से कब मिलना चाहिए

डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें अगर:

- आप अपनी यौन गतिविधि के परिणामस्वरूप STI के संपर्क में आए हों।
- आपमें STI के लक्षण हों।

STI/RTI के सबसे सामान्य लक्षण हैं:

- असामान्य स्राव या जननांग घाव या सूजन भी हो सकती है।
- आंखों, मुंह, त्वचा, जोड़ों, पैरों के तलवों और हथेलियों की त्वचा में घाव भी विकसित हो सकते हैं ।
- अगर RTIs का इलाज नहीं किया जाता है, तो इसके बड़े दुष्प्रभाव हो सकते हैं, खासकर महिलाओं में।
- RTIs AIDS पैदा करने वाले वायरस HIV के संक्रमण या फैलने की संभावना को बढ़ाती है।

याद रखें: कई महिलाएं और पुरुष जो RTI से पीड़ित हैं, उन्हें किसी भी लक्षण का अनुभव नहीं होता है।

क्या करना चाहिए?

- जितनी जल्दी हो सके एक डॉक्टर से बात करें।
- जब तक आपको सभी आवश्यक उपचार नहीं मिल जाते तब तक किसी के साथ यौन संबंध बनाने से बचें ।
- पति और पत्नी दोनों को पूरी देखभाल एवं उपचार मिलना चाहिए।

iv. गर्भाशय का आगे बढ़ना (यूटेरिन प्रोलैप्स)

प्रतिभागियों से गर्भाशय के आगे बढ़ने के लक्षणों, कारणों और उपचार के बारे में उनकी समझ जानने के लिए चर्चा करें।

गर्भाशय का आगे बढ़ना - जब पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां और स्नायुबंधन गर्भाशय को सहारा देने के लिए बहुत कमजोर हो जाते हैं या बहुत अधिक खिंच जाते हैं, तो गर्भाशय आगे को बढ़ जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गर्भाशय योनि नलिका में प्रवेश करता है या बाहर निकलता है। रजोनिवृत्ति के बाद, जिन महिलाओं ने एक या अधिक योनि प्रसव का अनुभव किया है, उनमें गर्भाशय के आगे बढ़ने की आशंका सबसे अधिक होती है।

गर्भाशय के आगे बढ़ने के कारण?

पैल्विक मांसपेशियों और सहायक संरचनाओं के बिगड़ने से गर्भाशय आगे को बढ़ जाता है। निम्नलिखित कारक पेल्विक मांसपेशियों और ऊतकों को कमजोर कर सकते हैं:

- योनि प्रसव
- पहले प्रसव के समय उम्र (ज्यादा उम्र की महिलाओं में पेल्विक फ्लोर में चोट लगने की संभावना कम उम्र की महिलाओं की तुलना में अधिक होती है)।
- प्रसव के दौरान कठिन प्रसव और प्रसव या आघात – कम उम्र की महिलाएं, जो लंबे समय से कुपोषित हों और अपने पहले या दूसरे प्रसव के तुरंत बाद कठिन शारीरिक श्रम करती हैं, उन्हें भी इसका अनुभव हो सकता है।
- बड़े बच्चे को जन्म देना - बच्चे का वजन अधिक होना।
- बार-बार बच्चे को जन्म देने सहित कुछ अन्य कारणों से गर्भाशय बाहर निकल सकता है।
- रजोनिवृत्ति के बाद एस्ट्रोजन का स्तर कम होना - रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं को अपनी मांसपेशियों और स्नायुबंधन की गिरावट के कारण इसका अनुभव होता है।
- लंबे समय तक कब्ज रहना या मल त्याग करने में कठिनाई होना
- महिलाओं के साथ शारीरिक हिंसा के परिणामस्वरूप भी प्रोलैप्स हो सकता है
- सर्जरी के बाद, या पेल्विक फ्लोर के आघात के बाद।
- पुरानी खांसी या ब्रोंकाइटिस।
- बार-बार भारी सामान उठाना।

लक्षण

- रुकावट और अवरोध महसूस होने के कारण खड़े होने और बैठने में कठिनाई।
- पेशाब और मल त्याग करते समय रुकावट महसूस होना।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द, पीठ दर्द, और अत्यधिक, बदबूदार या परेशान करने वाला सफेद पानी आना।
- मूत्र मार्ग में संक्रमण।

क्या करना चाहिए?

गर्भाशय के आगे बढ़ने की समस्या को ठीक करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। योनि सर्जरी या लेप्रोस्कोपिक सर्जरी के रूप में जानी जाने वाली कम से कम इनवेसिव प्रक्रिया एक विकल्प हो सकती है।

- पेल्विक व्यायाम सीखने के लिए डॉक्टर से परामर्श लें।
- बार-बार गर्भावस्था से बचने के लिए गर्भ निरोधक प्रयोग करें।
- प्रसव के बाद कम से कम 6 सप्ताह तक आराम करें, भारी वजन उठाने से परहेज करें।
- गंभीर प्रोलैप्स के मामले में, सर्जरी करने की आवश्यकता हो सकती है।

गर्भाशय के आगे बढ़ने के जोखिम को कम करने के लिए कोशिश करें:

- **कब्ज ना होने दें।** फल, सब्जियाँ, फलियाँ और साबुत अनाज जैसे उच्च फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाएं और ढेर सारा पानी पियें।
- **भारी वजन उठाने से बचें।** भरी चीजों को उठाने के लिए कौशल की आवश्यकता होती है, इसलिए वजन सावधानी के साथ उठाएं। वजन उठाते समय कमर या पीठ का उपयोग करने के बजाय अपने पैरों का उपयोग करें।
- **खांसी ना होने दें।** अगर आपको लगातार खांसी या ब्रोंकाइटिस है तो उसका इलाज करें। धूम्रपान से बचें।
- **अपना वजन ना बढ़ने दें।** अगर आपको वजन कम करने की आवश्यकता है, तो अपने डॉक्टर से अपने सही वजन के बारे में बात करें और इसे कैसे पाएं, इस पर मार्गदर्शन प्राप्त करें।

v. मूत्र मार्ग में संक्रमण (Urinary Tract Infection – UTI)

प्रतिभागियों से पूछें कि किशोरावस्था के दौरान और उसके बाद उन्हें क्यों, कैसे और कब मूत्र मार्ग के स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देना चाहिए, साथ ही UTIs से बचने के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।

यौन संचारित रोग (STDs) — या यौन संचारित बीमारियाँ (STIs) - आम तौर पर संभोग के माध्यम से फैलती हैं। रक्त, वीर्य, योनि द्रव और अन्य शारीरिक तरल पदार्थ बैक्टीरिया, वायरस या परजीवियों को ले जा सकते हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में यौन संचारित बीमारियों का कारण बनते हैं। ये संक्रमण कभी-कभी गैर-यौन रूप से भी फैल सकता है, जैसे कि जब महिलाएं अपने बच्चों को जन्म देती हैं या जब उन्हें रक्त चढ़ाया जाता है या सुई का इस्तेमाल किया जाता है।

STIs के लक्षण कभी-कभी सामने नहीं आते हैं। यौन संचारित बीमारियाँ उन व्यक्तियों से भी हो सकती हैं जो बिलकुल स्वस्थ दिखते हैं और उन्हें यह भी पता नहीं होता है कि वे संक्रमित हैं।

ऐसा होने का क्या कारण है:

- बहुत देर तक पेशाब को रोक कर रखना: जहाँ घरों में शौचालय नहीं होते, वहां महिलाओं को UTIs की समस्या अधिक होती है क्योंकि उन्हें लंबे समय तक भरे हुए मूत्राशय को रखना पड़ता है।
- बहुत कम पानी पीना।

- व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी।
- संभोग या चिकित्सा प्रक्रियाओं के दौरान लगने मूत्र मार्ग में लगने वाली चोटें।

क्या करना चाहिए–

- नियमित रूप से पानी पीते रहें - एक दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए, हो सके तो हल्का गुनगुना पानी।
- अगर दर्द बहुत तेज है तो गर्म पानी से सिकाई करें।
- खाने वाला सोडा पिएँ - एक गिलास पानी या फल के जूस में एक छोटी चम्मच सोडा मिलाकर पिएँ।
- अगर बहुत आवश्यक हो तो दर्द निवारक दवा ले सकते हैं।
- लेट जाएं और आराम करें।

लक्षण:

- पेशाब करते समय जलन और दर्द होना।
- बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता महसूस होती है, लेकिन पेशाब का प्रवाह सीमित होता है। मूत्र सिर्फ बूंदों में निकलता है।
- तुरंत पेशाब करने और नियंत्रण नहीं होने का अहसास होना।
- कभी-कभी इसके साथ बुखार, पेट के निचले हिस्से या पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है।
- पेशाब धुंधला सा दिखाई देता है।
- पेशाब में खून भी आ सकता है।

डॉक्टर से कब मिलना चाहिए?

- अगर UTI एक दिन से अधिक समय तक रहता है।
- अगर आप गर्भवती हैं।
- अगर पेशाब के साथ खून आता है।
- पुरुषों और बच्चों में UTI बहुत कम होता है। अगर संक्रमण हो जाता है, तो उन्हें तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मूत्र मार्ग के संक्रमण से बचने के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

आगे से पीछे की ओर सफाई करें: शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने जननांगों को आगे से पीछे तक साफ़ करना आवश्यक है क्योंकि मलाशय ई. कोली (E.coli) का एक प्रमुख स्रोत है। इस व्यवहार के कारण, गुदा से मूत्र मार्ग तक ई. कोली फैलने की संभावना कम होती है। अगर आपको दस्त है तो ऐसा करना और भी महत्वपूर्ण है। दस्त के कारण मल त्याग को नियंत्रित करने में असमर्थता से ई कोली के मूत्र मार्ग में फैलने का खतरा बढ़ सकता है।

vi. बांझपन

अगले विषय की शुरुआत के लिए प्रतिभागियों से बांझपन और संबंधित मुद्दों पर उनकी समझ के बारे में पूछें। समस्याओं की लिस्ट बनाएं और समूह के साथ जांच करें कि उन्हें क्या लगता है कि क्या किया जाना चाहिए और इस संवेदनशील मुद्दे को कैसे संभालना चाहिए।

उन्हें निम्नलिखित बिंदु समझाएं -

जब कोई जोड़ा दो साल तक गर्भधारण करने की कोशिश करता है लेकिन सफल नहीं हो पाता, तो उसे बांझपन कहा जाता है। कभी-कभी किसी महिला में गर्भपात की उच्च दर होने को बांझपन भी कहा जाता है। गर्भधारण न कर पाना बांझपन का मूल लक्षण है। अगर आपका मासिक चक्र बहुत लंबा (35 दिन या अधिक), बहुत छोटा (21 दिन से कम), अनियमित, या होता ही नहीं है, तो हो सकता है कि आप अंडो का निर्माण नहीं कर पा रही हों। कोई अतिरिक्त लक्षण या संकेत नहीं हो सकते हैं। इससे पुरुष और महिला दोनों समान रूप से प्रभावित होते हैं।

हालाँकि, हमारे समाज में, पुरुष इस तरह का परीक्षण कराने से हिचकते हैं, जिसके कारण बांझपन के लिए महिला को जिम्मेदार ठहराया जाता है और परिवार में मानसिक तनाव पैदा होता है।

कारण: उम्र, शारीरिक समस्याएं, हार्मोन सम्बन्धी समस्याएं और जीवनशैली या पर्यावरणीय कारक सभी महिला के बांझपन का कारण हो सकते हैं।

- सर्जरी के कारण
- ग्रीवा बलगम की समस्या
- फाइब्रॉएड
- एंडोमेट्रिओसिस
- ट्यूबल का बंद होना
- अंडे की खराब स्थिति
- PCOS-पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम
- अंडे उत्पन्न ना कर पाना
- पेल्विक में जलन की बीमारी।
- नसबंदी
- दवाइयां

उपचार: अंडे नहीं बन पाने की समस्याओं के कारण बांझ महिलाओं के लिए उपचार का मुख्य रूप प्रजनन की दवा है। अंडे पैदा करने के लिए, प्रजनन दवाएं आमतौर पर प्राकृतिक रसायनों ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (LH) और फोलीसाइल-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (FSH) के समान कार्य करती हैं।

क्या करना चाहिए?

- बांझपन का इलाज संभव है।
- किसी योग्य डॉक्टर से संपर्क करें।

पुरुष और महिला दोनों की जांच और उपचार होना चाहिए।

महिला में बांझपन के कारण

- **अंडे बनाने में कठिनाई –** कभी-कभी पॉली सिस्टिक ओवेरियन डिजीज (PCOD) के कारण अंडाशय से अंडे का निकल जाना।
- गर्भाशय या गर्भ द्वार से सम्बन्धी समस्याएं।
- **फैलोपियन ट्यूब में समस्या या बंद होना –** यौन संचारित संक्रमण, टीबी, या फैलोपियन ट्यूब में सूजन पैदा करने वाली अन्य बीमारी के कारण।
- समय से पहले रजोनिवृति के कारण

बांझपन से जुड़े मिथक

बांझपन के बारे में कुछ सबसे व्यापक मिथक –

***मिथक* –** बांझपन की समस्या महिलाओं की होती है।

वास्तविकता: पुरुषों और महिलाओं में बांझपन दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है। लगभग एक तिहाई जोड़े पुरुष बांझपन से ग्रसित होते हैं, एक तिहाई जोड़े महिला बांझपन से जूझते हैं, और शेष मामलों में अक्सर पुरुष और महिला दोनों बांझपन से जुड़े होते हैं।

मिथक: लंबे समय तक गर्भनिरोधक गोलियां लेने से बांझपन हो सकता है।

वास्तविकता: अधिकांश समय, मौखिक गर्भनिरोधक ज्यादा अच्छे रहते हैं और प्रजनन क्षमता को खराब नहीं करते हैं। गोली के प्रभाव को पूरी तरह से खत्म करने के लिए और जोड़ों को गर्भधारण की योजना बनाने के लिए, उन्हें गोली बंद करने के बाद दो से तीन महीने तक इंतजार करना चाहिए। दूसरे गर्भाशय के अंदर लगने वाले उपकरण, जैसे कॉपर-टी, कभी-कभी गर्भाशय में संक्रमण या एडिमा उत्पन्न करते हैं, हालांकि ये दुष्प्रभाव क्षणिक होते हैं और बांझपन से असंबंधित होते हैं।

मिथक: उम्र पुरुषों की नहीं बल्कि महिलाओं की प्रजनन क्षमता पर असर डालती है

वास्तविकता: हालाँकि उम्र बढ़ने का प्रभाव महिलाओं में अधिक स्पष्ट होता है क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ अंडो में गिरावट आती है, पुरुष भी इससे प्रभावित होते हैं। वृद्ध महिलाओं की तुलना में, वृद्ध पुरुषों में मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और उच्च स्तर का तनाव सहित बीमारियाँ विकसित होने की संभावना काफी अधिक होती है। यहां तक कि युवा पुरुषों में भी, इन सभी स्थितियों के कारण शुक्राणु प्रभावी ढंग से काम नहीं कर पाते हैं।

मिथक: बांझपन के दुर्लभ मामले केवल बहुत कम प्रतिशत भारतीयों को प्रभावित करते हैं।

वास्तविकता: भारत में बांझपन लगातार बढ़ रहा है, जहां यह कई कारणों से पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है। इसमें देर से विवाह, काम की प्राथमिकताओं के कारण गर्भधारण में देरी करना और धूम्रपान, शराब और मोटापे जैसे जीवनशैली की समस्याएं शामिल हैं। प्रत्येक चक्र में केवल 10% स्वस्थ युवा महिलाएँ गर्भवती होती हैं, और 40 वर्ष की आयु के बाद यह संख्या घटकर केवल 2% रह जाती है।

मिथक: 38-40 साल की उम्र के बाद महिलाओं का गर्भवती होना नामुमकिन है।

वास्तविकता: 43 साल की उम्र में भी, हमने कुछ चिकित्सा प्रक्रियाओं की मदद से स्वस्थ बच्चों को जन्म देते हुए देखा है। हालाँकि, भारत में महिलाओं का मासिक धर्म देर से शुरू होता है और वे पश्चिम की महिलाओं की तुलना में जल्दी रजोनिवृत्ति तक पहुँच जाती हैं। अंडो का भंडार पोषण और जीवनशैली से प्रभावित होता है, जिसे अक्सर इसके लिए दोषी ठहराया जाता है। हालाँकि 46 वर्ष की आयु तक गर्भधारण अभी भी संभव है, डॉक्टरों को यह आकलन करना चाहिए कि उम्र बढ़ने का अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय और शुक्राणुओं पर क्या प्रभाव पड़ता है।

vii. रजोनिवृति

अब इस बारे में बातचीत शुरू करें कि समूह के प्रत्येक सदस्य रजोनिवृत्ति से क्या समझते हैं। 45 वर्ष से अधिक उम्र की किसी भी महिला से पूछें कि क्या उनमें रजोनिवृत्ति के कोई लक्षण दिखाई देने लगे हैं। समूह के सदस्यों को निम्नलिखित बातें समझाएँ।

रजोनिवृत्ति क्या है और रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

रजोनिवृत्ति के दौरान आपका मासिक धर्म चक्र रुक जाता है। एक बार जब आप 12 महीने तक बिना मासिक धर्म के रह जाती हैं, तो इसे रजोनिवृत्ति कहा जाता है। आप 40 या 50 की उम्र में रजोनिवृत्ति का अनुभव कर सकती हैं। रजोनिवृत्ति एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है। हालाँकि, रजोनिवृत्ति के शारीरिक और मानसिक लक्षण, जैसे अचानक गर्मी लगना, नींद में कमी, कम ऊर्जा स्तर और भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं। हार्मोन थेरेपी से लेकर जीवनशैली में बदलाव तक कई प्रभावी थेरेपी उपलब्ध हैं। महिलाओं में मासिक धर्म में बदलाव सहित कई प्रकार के संकेत और लक्षण हो सकते हैं। आपके मासिक धर्म ख़त्म होने से पहले, आपको शायद कुछ अनियमितता नज़र आएगी।

रजोनिवृत्ति से पहले के दौर में महिलाओं के लिए मासिक धर्म न आना सामान्य है। मासिक धर्म चक्र अक्सर एक महीने के लिए रुक जाता है और फिर दोबारा वापस आ जाता है, या कई महीनों के लिए रुक जाता है और फिर कुछ महीनों के लिए फिर से शुरू हो जाता है। कभी-कभी मासिक धर्म जल्दी-जल्दी और कम अंतराल पर आ सकता है, अनियमित मासिक धर्म के बावजूद गर्भधारण भी संभव है। अगर आपकी माहवारी चूक गई है, लेकिन रजोनिवृत्ति शुरू हो गया है या नहीं, इसके बारे में अनिश्चित हैं, तो गर्भावस्था परीक्षण पर विचार करना चाहिए।

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, कोलोनोस्कोपी, मैमोग्राफी और ट्राइग्लिसराइड स्क्रीनिंग सहित निर्धारित स्वास्थ्य जांच परीक्षाएं आपकी निवारक स्वास्थ्य देखभाल लाभदायक हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, आपके मेडिकल इतिहास के आधार पर, आपका डॉक्टर थायरॉयड परीक्षण के साथ-साथ स्तन और पैल्विक जांच की भी सलाह दे सकता है। अगर आपको रजोनिवृत्ति के बाद योनि से रक्तस्राव का अनुभव हो तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

ऐसा क्यों होता है?

महिलाओं का अंडाशय एक निश्चित उम्र के बाद अंडे का उत्पादन बंद कर देता है और हार्मोन "एस्ट्रोजन" की कमी के कारण शरीर में रजोनिवृत्ति के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

महिलाओं को रजोनिवृत्ति के कौन से लक्षण और कठिनाइयां होती है?

- अत्याधिक अनियमित माहवारी
- गर्मी लगना
- नींद में कमी
- वजन बढ़ना
- बाल झड़ना
- योनि में सूखापन
- बार-बार मूड बदलना
- त्वचा में बदलाव जैसे सुखपान, पपड़ी आना

इन समस्याओं से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

आमतौर पर, इन लक्षणों या समस्याओं के इलाज के लिए कोई दवाएँ उपलब्ध नहीं हैं। जीवनशैली में कुछ बदलाव करके महिलाएं बेहतर महसूस कर सकती हैं और अधिकांश लक्षण समय के साथ दूर हो जाते हैं।

संतुलित आहार

- रजोनिवृत्ति के दौरान और बाद में अपने नियमित आहार को संतुलित रखना चाहिए
- हर एक दिन अपने आहार में कम से कम पांच अलग-अलग खाद्य समूहों को शामिल करें, और अधिक फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें
- प्रोसेस्ड और डिब्बाबंद भोजन को बहुत कम लेना चाहिए

कैल्शियम की कमी को पूरा करना

- रजोनिवृत्ति के बाद, एस्ट्रोजन की कमी के कारण हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, और
- शरीर को अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है, जो कुछ मामलों में नियमित आहार से कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाता है
- डॉक्टर की सलाह से कैल्शियम की गोलियां ली जा सकती हैं

नियमित व्यायाम

अगर आप रजोनिवृत्ति के दौरान या उसके बाद व्यायाम नहीं करते हैं, तो आपका वजन बढ़ने का खतरा रहता है। यह सलाह दी जाती है कि व्यक्ति को लगातार हल्के व्यायाम या रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट तक पैदल चलना चाहिए। इससे आपके जोड़ों, मांसपेशियों और हड्डियों सभी को फायदा होता है।

viii. स्तन कैंसर

समूह में उपस्थित लोगों से स्तन कैंसर के बारे में बात करें और जाने कि वे इस समस्या के बारे में क्या जानते हैं, उनसे इस पर बातचीत शुरू करें। फैसिलिटेटर को अत्यधिक सावधानी के साथ बीमारी के बारे में वैज्ञानिक जानकारी देनी चाहिए और बताना चाहिए कि सही समय से निदान होने पर क्या किया जाना चाहिए।.

महिलाओं में सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर, स्तन कैंसर है, जिसे रोका नहीं जा सकता। हाल की जानकारी के अनुसार, भारतीय महिलाएं पश्चिमी महिलाओं की तुलना में अधिक बार और उनसे कहीं कम उम्र में इस बीमारी से ग्रसित हो जाती हैं। डॉक्टरों के अनुसार, कुछ स्तन कोशिकाओं में असामान्य वृद्धि ही स्तन कैंसर का कारण बनती है। ये कोशिकाएं स्वस्थ कोशिकाओं की तुलना में अधिक तेजी से विभाजित होकर बढ़ती रहती हैं, जिससे अंदर द्रव्य या गांठ पैदा होती है। आपके लिम्फ नोड्स या आपके शरीर के अन्य क्षेत्रों तक पहुंचने (मेटास्टेसिस) के लिए, कोशिकाएं आपके स्तन के माध्यम से फैल सकती हैं। इनवेसिव डक्टल कार्सिनोमा, एक प्रकार का स्तन कैंसर, आमतौर पर दूध पैदा करने वाली नलिकाओं में कोशिकाओं से शुरू होता है। स्तन कैंसर स्तन के भीतर अन्य कोशिकाओं या ऊतकों में भी शुरू हो सकता है, जिसमें लोब्यूल्स (इनवेसिव लोब्यूलर कार्सिनोमा) नामक ग्रंथि ऊतक भी शामिल है। अगर शुरूआती चरण में इसका पता चल जाए तो ठीक होने की अधिक संभावना होती है। भारत में सांस्कृतिक मान्यताएँ और मिथक इसका शीघ्र पता लगाने और उपचार में दो प्रमुख बाधाएँ हैं।

स्तन कैंसर के लक्षण और संकेतों में शामिल हैं:

- स्तन का कुछ हिस्से का मोटा होना या गांठ महसूस होना जो कि आसपास के ऊतकों से अलग महसूस होती है
- स्तन का आकार, या दिखावट बदलना
- स्तनों के पास त्वचा में बदलाव, जैसे गड्ढा बनना
- निपल हाल ही में अंदर की तरफ घुस गया हो
- त्वचा का प्रभावित क्षेत्र जो निपल (एरिओला) या स्तन को घेरता है, उस जगह कि त्वचा पर परत या पपड़ी पड़ना
- आपके स्तन के ऊपर की त्वचा में नारंगी रंग जैसी लालिमा या गड्ढा होना

कारण

शोध के अनुसार, स्तन कैंसर का खतरा हार्मोनल, जीवनशैली और पर्यावरणीय कारकों के कारण बढ़ सकता है। हालाँकि, यह स्पष्ट नहीं है कि जोखिम वाले कारकों वाले कुछ लोगों को कभी कैंसर क्यों नहीं होता जबकि जोखिम वाले कारकों वाले कुछ लोगों को हो जाता है। यह संभावना है कि आपके पर्यावरण और आनुवंशिक संरचना के बीच एक जटिल संबंध स्तन कैंसर का कारण बनता है।

डॉक्टर से परामर्श कब लेना चाहिए

अगर आपको अपने स्तन में कोई गांठ या अन्य परिवर्तन दिखाई देता है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें, भले ही हाल ही में की गई मैमोग्राफी सामान्य आई हो।.

- भारत में स्तन कैंसर महिलाओं में होने वाला सबसे प्रचलित प्रकार का कैंसर है।
- कैंसर किसी वायरस या बैक्टीरिया से नहीं होता है।
- अगर इसका उपचार ना किया जाए तो कैंसर पूरे शरीर में फैल जाता है।
- यह किसी भी उम्र की महिला को प्रभावित कर सकता है।
- यह किसी भी आकर के स्तन की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है।
- स्तन कैंसर में स्तन में असामान्य घातक कोशिकाओं का निर्माण होता है।

लक्षण और संकेत

- स्तन की त्वचा में जलन
- स्तन या निपल में दर्द, या निपल का उलटा होना (अंदर की ओर मुड़ना)
- निपल से असामान्य स्राव होना
- स्तन में गांठ या द्रव्य बन जाना
- स्तन में छोटे-छोटे गड्ढे बन जाना
- बगल में गांठ बन जाना
- स्तन का आकार बदल जाना

जोखिम के कारक

- अधिकांश स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाएं में किसी भी जोखिम कारक का पता नहीं लग पाया है।

जोखिम के कारक हैं:

- **लिंग** – स्तन कैंसर पुरूषों की तुलना में महिलाओं में कहीं अधिक होता है।
- **बढ़ती उम्र** – उम्र बढ़ने के साथ-साथ स्तन कैंसर का भी खतरा बढ़ जाता है।
- **स्तन कैंसर को लेकर व्यक्तिगत इतिहास** – अगर आपको पहले से ही एक स्तन में कैंसर है, तो आपके दूसरे स्तन में भी कैंसर होने की अधिक संभावना है।
- **आपके परिवार का स्तन कैंसर इतिहास** – अगर आपकी मां, बहन या बेटी को यह बीमारी है, खासकर जब वे छोटी थीं, तो आपमें स्तन कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। फिर भी, अधिकांश स्तन कैंसर रोगियों का स्तन कैंसर वाला पारिवारिक इतिहास नहीं है।
- **वजन बढ़ना** – अगर आप मोटापे से ग्रस्त हैं तो स्तन कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।
- **छोटी उम्र में ही मासिक धर्म का शुरू हो जाना** – 12 साल की उम्र से पहले मासिक धर्म शुरू होने से स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
- **देर से रजोनिवृत्ति होना** – स्तन कैंसर उन महिलाओं को होने की अधिक संभावना होती है, जिनमें रजोनिवृत्ति देर से शुरू होती है।
- **बड़ी उम्र में पहला बच्चा होना** – जिन महिलाओं का पहला बच्चा 30 वर्ष की उम्र के बाद होता है उनमें स्तन कैंसर का खतरा अधिक हो सकता है।

- **कभी गर्भवती नहीं होना –** उन महिलाओं की तुलना में जो एक या अधिक गर्भधारण कर चुकी हैं, जो महिलाएं कभी गर्भवती नहीं हुई हैं उनमें स्तन कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

- **रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन थेरेपी –** स्तन कैंसर का खतरा उन महिलाओं में अधिक होता है जो रजोनिवृत्ति के लक्षणों और संकेतों को ठीक करने के लिए एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन युक्त हार्मोन उपचार दवाओं का उपयोग करती हैं। जब महिलाएं इन दवाओं का उपयोग करना बंद कर देती हैं, तो उनमें स्तन कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

- **शराब पीना –** शराब पीने से स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

रोकथाम:

- **स्तन कैंसर की जांच के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें –** मैमोग्राफी और अन्य स्तन कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट और परीक्षण, जैसे क्लीनिकल ब्रैस्ट टेस्ट, कब शुरु करें, इस पर अपने डॉक्टर से चर्चा की जानी चाहिए।

- **स्क्रीनिंग के फायदे और नुकसान के बारे में डॉक्टर से सलाह लें –** आप और आपका साथी स्तन कैंसर की जांच के वे तरीके चुन सकते हैं जो आपके लिए बेहतर हों।

- **स्तन जागरूकता के लिए स्तन का खुद परिक्षण करके अपने स्तनों की जांच करें –** कभी-कभी स्तन की खुद जांच करने के दौरान महिलाओं को अपने स्तनों के बारे में जानने और स्तन के प्रति जागरूकता विकसित करने में मदद मिल सकती है। अगर आपको अपने स्तनों में कोई बदलाव, गांठ या अन्य अजीब लक्षण दिखाई दें तो तुरंत अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

  स्तन कैंसर को पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता है, लेकिन इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने से आपको किसी भी अजीब संकेत और लक्षण को पहचानने में मदद मिल सकती है और साथ ही आपके स्तनों में होने वाले विशेष बदलावों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है।

- **शारीरिक गतिविधि, घर के काम और व्यायाम –** प्रत्येक दिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने का प्रयास करें। अगर आप घर के काम और शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त हैं, तो बाद के वर्षों में स्तन कैंसर की संभावना कम हो जाती है।

- **रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन थेरेपी को कम से कम रखें –** कॉम्बिनेशन हार्मोन थेरेपी से स्तन कैंसर की संभावना अधिक हो सकती है। कुछ महिलाएं परेशानी भरे संकेतों और लक्षणों के साथ रजोनिवृत्ति से गुजरती हैं; इन महिलाओं के लिए, रजोनिवृत्ति के लक्षणों में कमी के बदले में स्तन कैंसर का बढ़ा जोखिम स्वीकार्य हो सकता है। स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए कम से कम समय के लिए हार्मोन थेरेपी का कम से कम मात्रा में प्रयोग करें।

- **अपना वजन सही रखें –** शरीर का सही वजन बनाए रखना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, इसलिए अगर आपका वजन अधिक है, तो वजन कम करने का प्रयास करें या इसे करने के स्वस्थ तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। आपको हर दिन कम कैलोरी खानी चाहिए और धीरे-धीरे अपना वर्कआउट बढ़ाना चाहिए।

- **पौष्टिक और संतुलित आहार अपनाएं –** अगर आप लंबा और स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो अपने दैनिक आहार को संतुलित रखना महत्वपूर्ण है। हर एक दिन कम से कम पांच अलग-अलग खाद्य समूहों से खाना खाएं, और उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें। अपने आहार में खाना पकाने के स्वस्थ तेलों के साथ-साथ मौसम के अनुसार उपयुक्त फलों और सब्जियों को भी शामिल करें। डिब्बाबंद और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

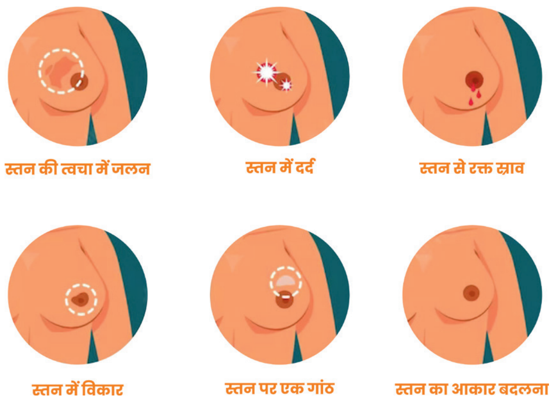
ix. स्तन का स्वं-परीक्षण और स्तन कैंसर के निदान के चरण

बात करते समय महिलाओं में स्तन कैंसर की स्वं-जांच, निदान और उसके उपचार की प्रक्रियाओं को शामिल करने का प्रयास करें। अगर ऐसे कोई प्रतिभागी हैं जो कैंसर से उबर चुके हैं, तो उनसे अपने अनुभवों के बारे में बात करने का अनुरोध किया जा सकता है, लेकिन केवल तभी जब वे ऐसा करने में सहज महसूस करते हों। चूँकि ये नाजुक विषय हो सकते हैं, इसलिए इन पूछताछों को कैसे जाए, इसमें सावधानी बरतनी चाहिए।

स्तन कैंसर के बारे में समझाने और जागरूक करने के लिए वीडियो चलाएं।
https://www.youtube.com/watch?v=KNnRoOFsH4c

स्तन की स्वं-परीक्षा स्तन कैंसर के प्रारंभिक लक्षणों का पता लगाने में सहायता कर सकती है। प्रत्येक महिला को मासिक तौर पर स्वं-परीक्षण करना चाहिए।

चरण 1: शीशे में देखकर अपने स्तनों की जांच करें। पीठ सीधी रखें और दोनों हाथ कूल्हों पर रखें। अगर आपको कोई सूजन, गड्ढा, लाली, दाने, सिकुड़न या रंग या आकार में बदलाव महसूस हो तो अपने डॉक्टर को सूचित करें।



चरण 2: अपनी बाहों को ऊपर उठाएं और अपने स्तनों में किसी भी अप्रत्याशित परिवर्तन, जैसे खराश, लालिमा या दर्द के लिए जांच करें।

चरण 3: स्राव की जांच के लिए निपल और स्तन को दबाएं।

चरण 4: लेटते समय, अपने दाहिने हाथ से बाएँ स्तन की जाँच करें और दूसरी तरफ भी इसी तरीके से करें। हथेली या दो उँगलियों को थोड़े दबाव के साथ, गोलाकार गति में घुमाते हुए स्तन की जांच करें। हंसली से लेकर पेट के शीर्ष तक, स्तन को पूरी तरह से ढक लें। क्लीवेज और बगल को न भूलें। अपने निपल को गोलाकार घुमाएं और स्तन के बीच वाले ऊतकों पर हल्के से लेकर मध्यम दबाव डालें।

अगर आपको कोई लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।

निदान 3 चरणों में किया जाएगा:

1. डॉक्टर द्वारा स्तन की जांच
2. स्तन का अल्ट्रासाउंड या मेमोग्राम
3. सुई द्वारा प्रभावित हिस्से के ऊतक का एक छोटा सा नमूना निकलना (biopsy)

रोग का उपचार इसकी गंभीरता द्वारा निश्चित किया जाता है और इसे निम्न के द्वारा किया जाता है:

- दवाइयां
- रेडिएशन
- सर्जरी / शल्य चिकित्सा

इस प्रक्रिया से गुजरने वाली महिलाएं भावनात्मक रूप से कमजोर हो सकती हैं, इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि महिला के परिवार के सदस्य पूरी प्रक्रिया में उसका सहयोग करें और उसके साथ डॉक्टर के पास जाकर उसकी ताकत बनकर उसके साथ खड़े रहें, उसे अपनी स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें और वह जो भी करना चाहती है इसमें उसका सहयोग करें।

x. ग्रीवा (सर्वाइकल) कैंसर

समूह के साथ सर्वाइकल कैंसर के बारे में चर्चा शुरू करें और उन्हें इसके बारे में सही जानकारी दें। बात करते समय महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर की स्वयं जांच, निदान और उपचार की प्रक्रियाओं को शामिल करने का प्रयास करें। जिन प्रतिभागियों ने इसका अनुभव किया है या जो कैंसर से उबार चुके हैं, उनसे अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करने का अनुरोध किया जा सकता है, लेकिन केवल अगर वे ऐसा करने में सहज महसूस करते हैं। क्योंकि ये नाजुक विषय हो सकते हैं, इसलिए इन पूछताछों को कैसे किया जाए, इसमें सावधानी बरतनी चाहिए।

एक कैंसरयुक्त ट्यूमर जो गर्भाशय (गर्भ) के निचले हिस्से में विकसित होता है, जिससे PAP स्मीयर स्क्रीनिंग और HPV वैक्सीन से बचा जा सकता है।

इसके लक्षणों में से एक दो माहवारी के बीच और सम्भोग के बाद रक्तस्राव होना है। इसमें बदबूदार सफेद पानी आना, पीठ के निचले हिस्से में दर्द या पेट के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है। बहुत से मामलों में कोई भी लक्षण दिखाई नहीं देता है।

सर्वाइकल कैंसर के शुरूआती लक्षण

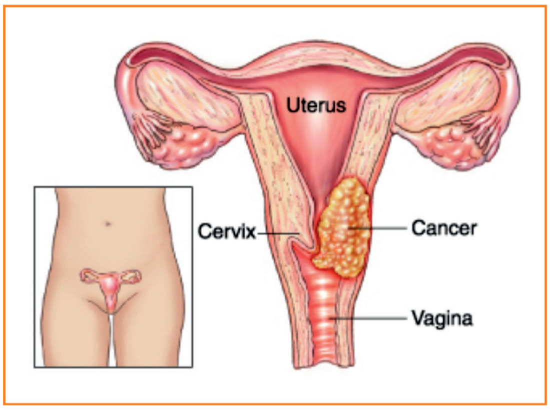
- योनि से रक्तस्राव, चाहे वह सम्भोग के बाद हो, दो महावरियों के बीच हो या रजोनिवृत्ति के बाद हो।
- योनि से असामान्य स्राव (अधिक या बदबूदार)
- संभोग के दौरान दर्द होना
- पेल्विक हिस्से में दर्द
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- पैरों में दर्द और सूजन
- बेवजह वजन घटना
- भूख कम लगना

उपचार – सर्वाइकल कैंसर के इलाज के लिए कई तरीके हैं। इसका उपचार सर्वाइकल कैंसर का प्रकार और इसके फैलने की गंभीरता से ही निर्धारित होता है। सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी सभी इसके उपचार के तरीके हैं।

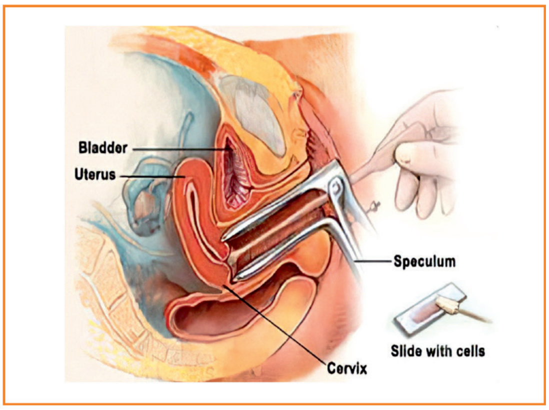
भारत में महिलाओं में दूसरी सबसे आम बीमारी सर्वाइकल कैंसर है, जिसका अक्सर कोई ज्ञात कारण नहीं होता है और अक्सर प्रारंभिक अवस्था में कोई लक्षण भी दिखाई नहीं देता है।

कुछ कारक जो सर्वाइकल कैंसर होने की सम्भावना को बढ़ा सकते हैं:

- कई लोगों के साथ यौन सम्बन्ध रखना या किसी अविवेकी साथी के साथ यौन सम्बन्ध बनाना
- यौन संचारित रोग (STD) का इतिहास होना
- बहुत कम उम्र में सम्भोग करना
- प्रसवों की ज्यादा संख्या
- सिगरेट पीने से महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का खतरा दोगुना बढ़ जाता है
- गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में कैंसर के पूर्व परिवर्तनों की पहचान करके, पैप स्मीयर के साथ नियमित जांच से आक्रामक गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के विकास के जोखिम को प्रभावी ढंग से कम किया जा सकता है
- जो महिलाएं नियमित पैप स्मीयर नहीं कराती हैं उनमें इस कैंसर का खतरा अधिक होता है



गर्भाशय के प्रवेश द्वार पर असामान्य वृद्धि



PAP SMEAR / PAP स्मीयर परीक्षण

एसिटिक एसिड के साथ दृश्यगत निरीक्षण (VIA)

लक्षण:

- योनि से असामान्य रक्तस्राव, जैसे दो महावारी के बीच में रक्तस्राव में बढ़ोतरी या सम्भोग के बाद रक्त आना।
- योनि से असामान्य (पीला), बदबूदार पानी आना।
- कमर के निचले हिस्से में दर्द।
- सम्भोग करते समय दर्द होना।
- पेशाब करते समय दर्द होना।

21 से 65 वर्ष की महिलाओं को हर तीन साल में एक बार PAP स्मीयर से जांच करवानी चाहिए। यह -

- महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर के लिए एक परीक्षण है ।
- जिसमें गर्भाशय के निचले, पतले सिरे से कोशिकाएं ली जाती हैं।
- PAP स्मीयर द्वारा सर्वाइकल कैंसर का शीघ्र पता लगाने से आपके ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।

मिथकों और प्रतिबंधों पर स्पष्ट बातचीत को प्रोत्साहित करें

सत्र के अंत में समूह को बताएं कि महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर कुछ मिथक और प्रतिबन्ध हैं। समूह के सदस्यों से उन मिथकों या सीमाओं के बारे में पूछें जो उनके घरों और समुदायों में आम हैं। अगर महिलाएं प्रजनन स्वास्थ्य और महिलाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी मुद्दों पर अपने अनुभवों के बारे में समूह के साथ खुली चर्चा कर सकें तो उन्हें उचित चिकित्सा सहायता प्राप्त हो सकेगी। यह उचित समझ और एक दूसरे से सीखने को बढ़ावा देगा।

विशेषकर महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए पोषण देखभाल

- रोग प्रतिरक्षा और सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों को नियमित सेवन की सलाह दी जाती है।
- बड़ी उम्र (50 वर्ष से अधिक) में ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए अपने आहार में दूध, हरी पत्तेदार सब्जियां, रागी, डेयरी उत्पाद और समुद्री भोजन जैसे कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने से एनीमिया को रोकने और रक्त की मात्रा बढ़ाने में मदद मिलती है।
- विटामिन C से भरपूर स्थानीय खाद्य पदार्थ, जैसे नींबू, संतरा, अमरूद, आंवला आदि को नियमित आहार में शामिल किया जा सकता है।
- ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमे बहुत चीनी, नमक, वसायुक्त, बेक किए हुए या तले हुए हों।
- सक्रिय जीवनशैली और नियमित व्यायाम की सलाह दी जाती है।

सरकारी अस्पताल महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए सेवाएँ प्रदान करते हैं

1. हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स जो महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए कई प्रकार की सेवाएं प्रदान करती हैं।
2. OPD सेवाएं।
   a. स्त्री रोग एवं प्रसूति रोग से संबंधित सभी OPD सेवाएं।
   b. परिवार कल्याण OPD
   c. बाल चिकित्सा OPD
3. इनडोर सेवाएं- सभी स्त्री रोग और प्रसूति सम्बन्धी स्थितियों के लिए इनडोर सेवाएं प्रदान की जाती हैं।
   a. संस्थागत प्रसव का समर्थन किया जाता है
   b. पोषण किटों की डिलीवरी और वितरण
   c. पोषक तत्वों के पूरक

4. जांच।
    a. पैथोलॉजी सेवाएँ
    b. अल्ट्रासोनोग्राफी
    c. एक्स-रे
5. एनेस्थेटिक सेवाएँ।
6. परिवार कल्याण सेवाएँ- इसके अंतर्गत प्रसवोत्तर केंद्र स्थित हैं और निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करते हैं।
    a. परामर्श सेवाएँ
    b. प्रसवपूर्व देखभाल
    c. गर्भपात एवं चिकित्सीय गर्भावस्था को रोकने की सेवाएँ
    d. लेप्रोस्कोपिक एब्डॉमिनल ट्यूबेक्टॉमी और नॉन स्केलपेल वेसेक्टॉमी
    e. परिवार कल्याण सेवाएँ जैसे IUD लगाना, खाने वाली गोलियों का वितरण और निरोध
7. यूनिवर्सल टीकाकरण कार्यक्रम।
8. आपातकालीन सेवाएं।
9. मेडिको लीगल सेवाएं।
10. एम्बुलेंस सेवाएं।
11. टेलीमेडिकल परामर्श सेवाएं।
12. चिकित्सा शिविर।

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किशोरों, पुरुषों और बुजुर्गों सहित परिवार के सदस्य यह समझें कि विभिन्न उम्र की महिलाएं कई स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित होती हैं, जिन पर ध्यान न दिया जाए और इलाज न किया जाए तो यह गंभीर और घातक भी हो सकती हैं।
- समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार की सभी लड़कियों और महिलाओं को स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में पता हो, लक्षणों के बारे में पता हो और वे अपने स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहें।
- समूह के सदस्यों को आशा/एएनएम के सहयोग से जागरूकता सृजन सत्र आयोजित करना चाहिए और महिलाओं को ऐसे मुद्दों के बारे में बात करने और यदि आवश्यक हो तो चिकित्सा सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए एक सक्षम वातावरण बनाना चाहिए।
- स्वयं सहायता समूहसदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के सदस्य महिलाओं से संबंधित स्वास्थ्य मुद्दों के बारे में जागरूक रहें और अपने परिवार की लड़कियों और महिलाओं के स्वास्थ्य की नियमित निगरानी करें और लक्षण प्रकट होने पर उनके प्रति सचेत रहें।

नोटः स्वयं सहायता समूह को ऐसे किसी भी सदस्य का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो कठिनाइयों का अनुभव कर रहे हैं या अपने परिवारों को इन समस्याओं के बारे में समझाने में असहज महसूस करते हैं।

सत्र पूरा होता है: सत्र को समाप्त करने के लिए केस स्टडी के प्रश्नों और समाधानों की समीक्षा करें। उपस्थित लोगों के प्रति आभार व्यक्त करने के बाद समापन करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल, इंडिया (PCI, India) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)
ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001
वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA