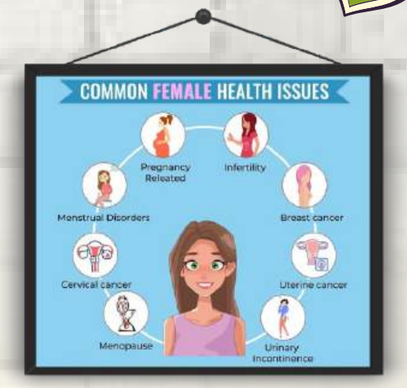
सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

# महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे




## *स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक*



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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

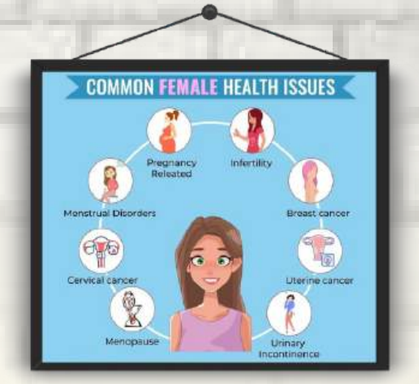
# प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

## प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है।
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

# महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे

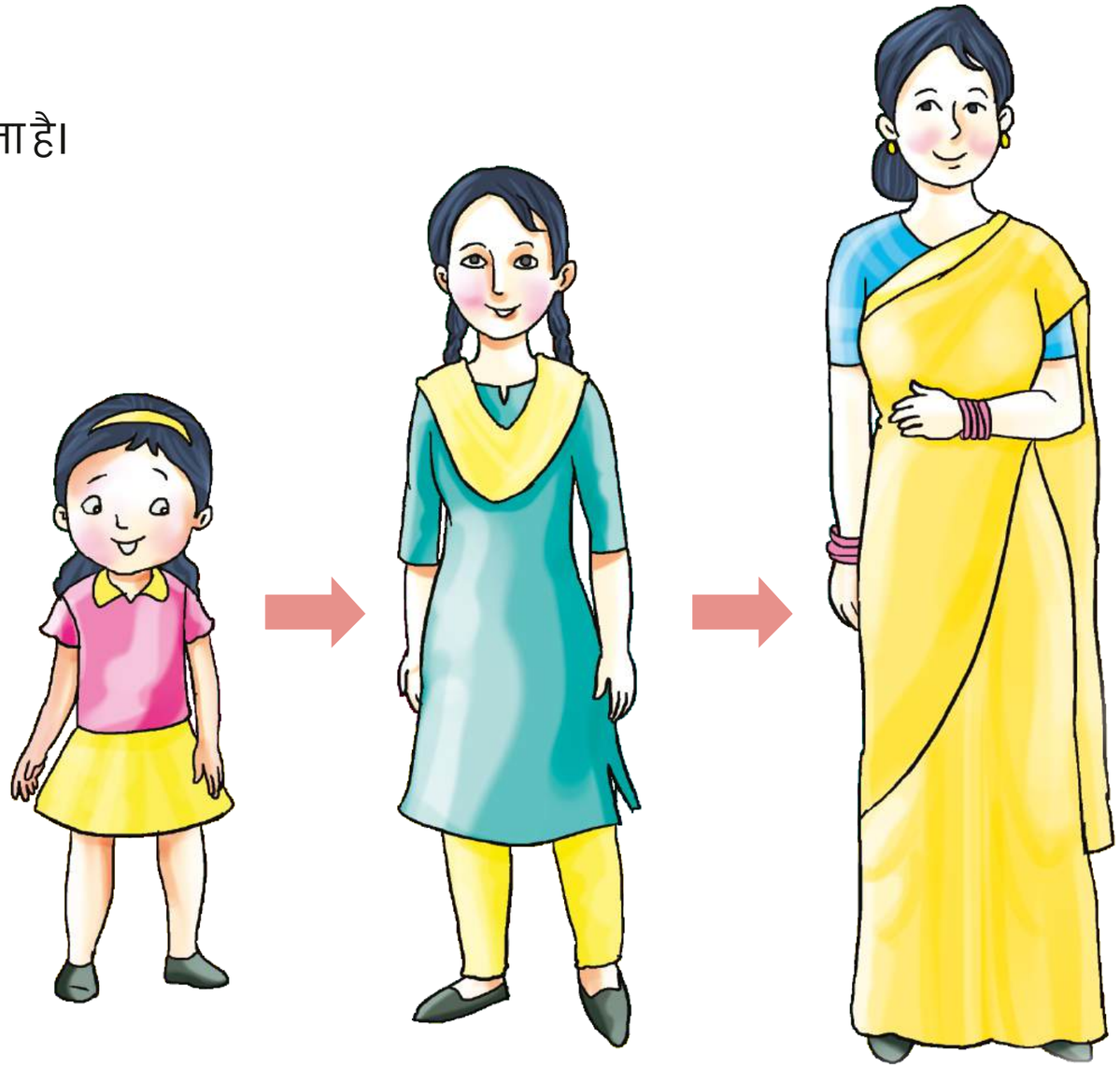


# किशोरावस्था के दौरान लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलाव

**10 से 19 साल की उम्र के बीच लड़की के शरीर में काफी बदलाव आते हैं। यह बदलाव शारीरिक के साथ साथ भावनात्मक भी होते हैं**

### शरीर में बदलाव

- लड़कियों में यौन विकास 8 से 13 साल की उम्र के बीच शुरू हो जाता है।
- लम्बाई बढ़ने लगती है।
- गर्भाशय और योनि का आकार बढ़ जाता है।
- स्तन का आकार बढ़ने लगता है।
- प्यूबिक हेयर (गुप्तांग के बाल) दिखाई देने लगते हैं।
- मासिक धर्म शुरू हो जाता है।

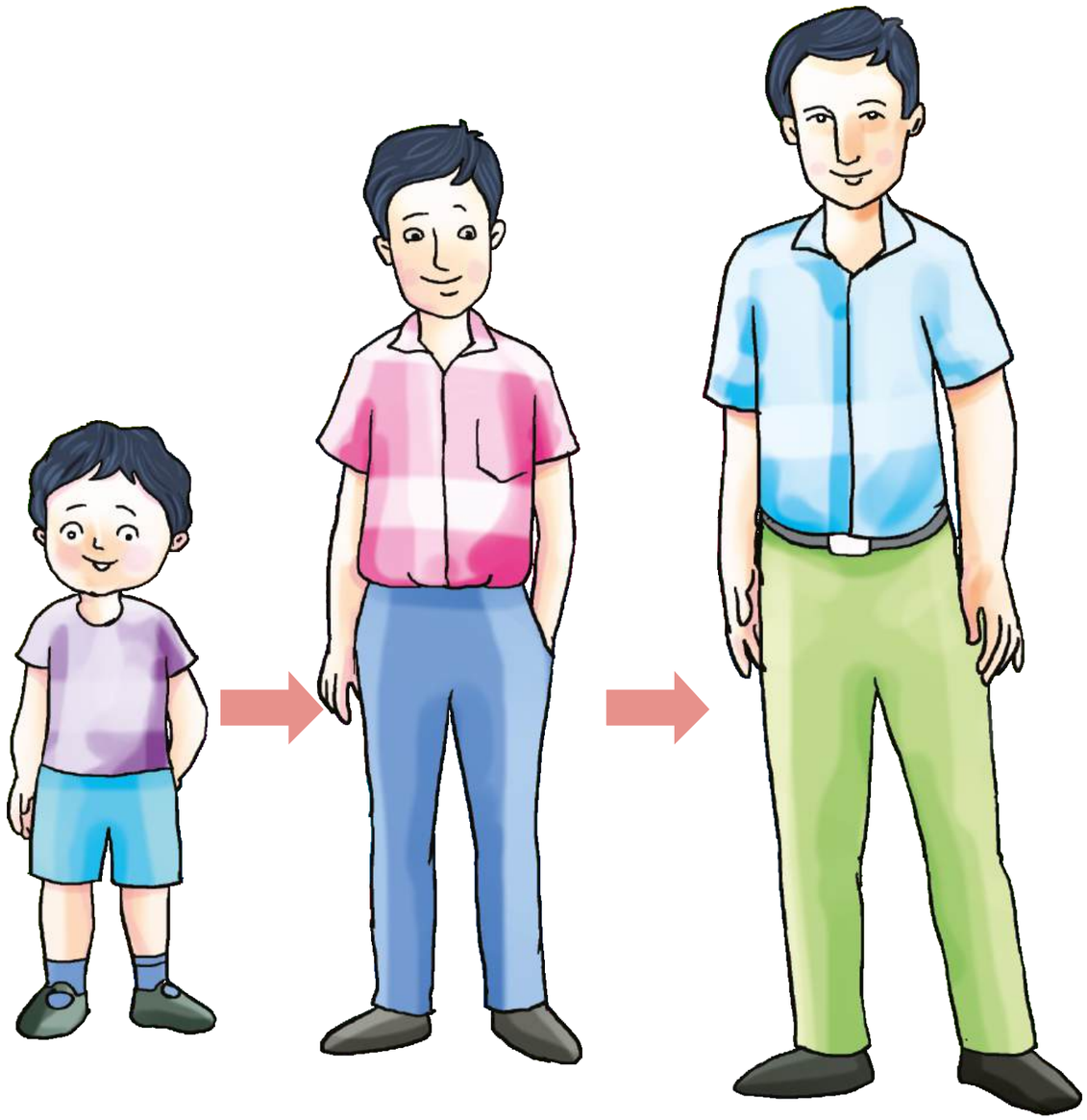


# किशोरावस्था के दौरान लड़कों के शरीर में होने वाले बदलाव

## लड़कों में यौवन के पहले परिवर्तन 10 से 16 वर्ष की उम्र के बीच दिखाई देते हैं

### शरीर में बदलाव

- लिंग और अंडकोष का आकार बढ़ जाता है।
- प्यूबिक हेयर (गुप्तांग के बाल) दिखाई देने लगते हैं, इसके बाद बगल और चेहरे पर बाल आते हैं।
- किसी की आवाज भारी हो जाती है तो किसी की आवाज में फटापन या कर्कश हो जाती है ।
- गले की गांठ बड़ी हो जाती है।
- अंडकोष में शुक्राणु बनने लगते हैं।

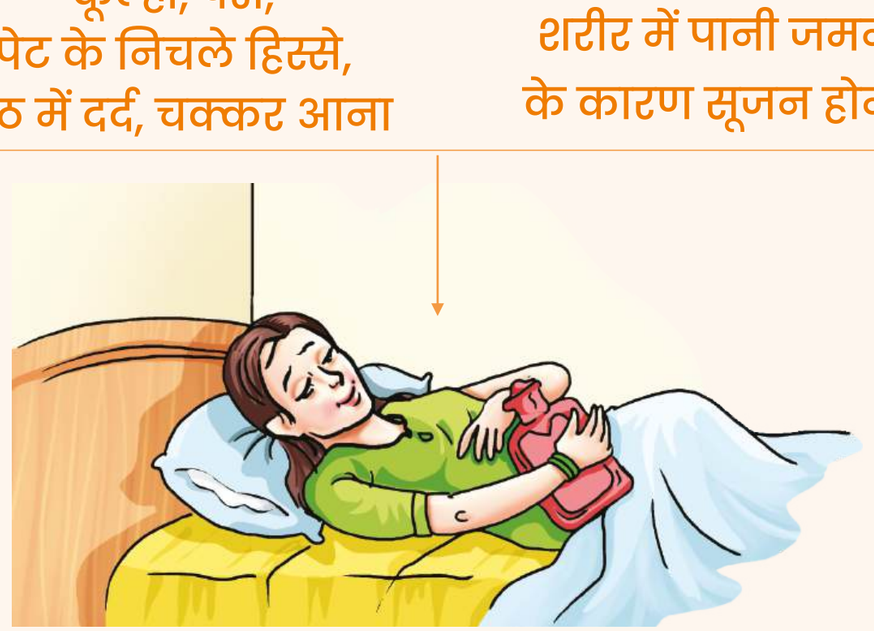


# मासिक धर्म में होने वाली समस्याएं और उनके उपाय

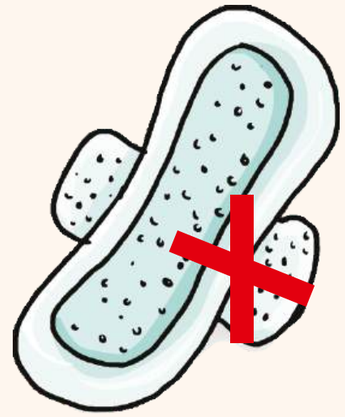
**मासिक धर्म के दौरान समस्याएं होना बहुत आम हैं, खासकर लड़कियों और अविवाहित महिलाओं में।**

कूल्हों, पैरों,
पेट के निचले हिस्से,
पीठ में दर्द, चक्कर आना

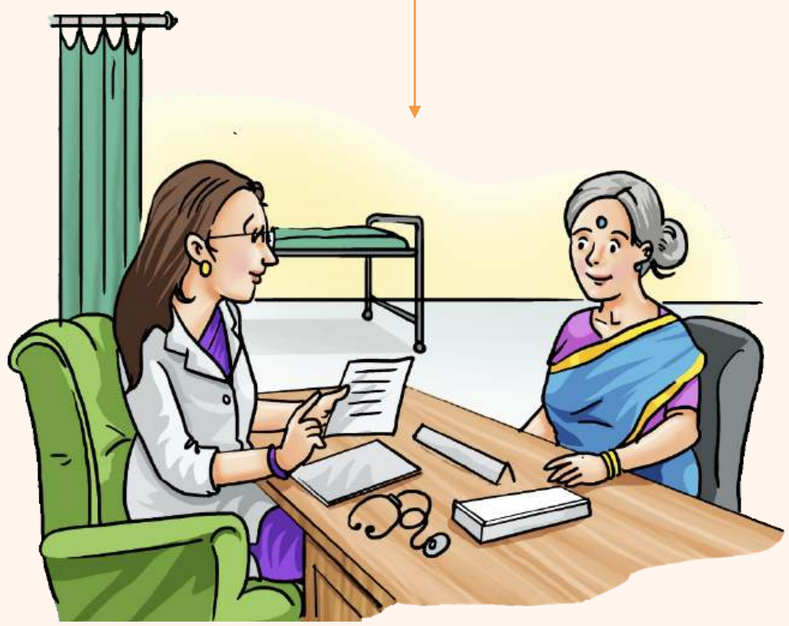
शरीर में पानी जमने
के कारण सूजन होना



जिन हिस्सों में दर्द हो वहां गर्म पानी
की बोतल से सिकाई करें



मासिक धर्म का देर से
आना या रुक जाना



डॉक्टर से परामर्श लें

# मासिक धर्म में होने वाली समस्याएं और उनके उपाय

**मासिक धर्म के दौरान समस्याएं होना बहुत आम है, खासकर लड़कियों और अविवाहित महिलाओं में।**

### दर्द और बेचैनी

- पेट के निचले हिस्से, कूल्हों, पीठ में तीव्र दर्द और इसके साथ चक्कर आना या मतली भी हो सकती है।
- स्तनों में कोमलता।
- सूजन, उल्टी, और तनाव महसूस होना।
- शरीर में पानी के कारण अगले मासिक धर्म से लगभग 7-10 दिन पहले वजन 1 किलोग्राम तक बढ़ जाता है।
- इस दौरान भावनात्मक तनाव भी बढ़ जाता है।

### मासिक धर्म प्रवाह में कमी

- यह एक सामान्य घटना या किसी बीमारी या खराबी का लक्षण हो सकता है।
- यदि मासिक धर्म सामान्य है और फिर 6 या अधिक महीनों तक रुकता है, तो यह गर्भावस्था, स्तनपान या रजोनिवृत्ति के कारण हो सकता है।

### घर पर किये जाने वाले उपाय

- कुंवारी लड़कियों में पेट दर्द/ऐंठन आमतौर पर शादी के बाद ठीक हो जाता है या खत्म हो जाती है ।
- दर्द वाले हिस्से में गर्म पानी की बोतल से सिकाई करने से दर्द में आराम मिलता है।
- यदि दर्द बहुत ज्यादाहै, तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श के बाद दर्द निवारक दवाएं ली जा सकती हैं।

### डॉक्टर से कब परामर्श लें?

- अगर 16 वर्ष की आयु तक मासिक धर्म शुरू नहीं होता है।
- अगर गर्भावस्था या रजोनिवृत्ति के अलावा किसी अन्य कारण से मासिक धर्म रुक  जाता है या बहुत असामान्य है।

# व्हाइट डिस्चार्ज (योनि डिस्चार्ज)

**सामान्य –** गर्भावस्था के दौरान और जिन लड़कियों को अभी-अभी मासिक धर्म शुरू हुआ है, उनकी योनि से सफेद, गंधहीन स्राव होना।

**असामान्य –** स्राव पीला, हरा या बदबूदार हो या योनिमुख में तीव्र खुजली और कमर या पीठ में दर्द होना।

# व्हाइट डिस्चार्ज (योनि से स्राव)

**गर्भावस्था के दौरान और उन लड़कियों में जिनका मासिक धर्म अभी शुरू हुआ है, योनि से सफेद, गंधहीन स्राव सामान्य है**

### संक्रमण है यदि:

- डिस्चार्ज पीला, हरा या मछली की बदबू जैसा स्राव होता है
- योनी में तीव्र खुजली है
- दो मासिक धर्म चक्रों के बीच में योनि से रक्तस्राव है
- पेट या पीठ में तेज़ दर्द है।

### संक्रमण के कारण:

- यौन संचारित
- स्वच्छता की कमी
- लंबे समय तक एक ही पैड या टैम्पोन का उपयोग करना

### क्या करें?

- जितनी जल्दी हो सके किसी स्वास्थ्यकर्ता / डॉक्टर से बात करें।
- पूरी तरह से इलाज होने तक किसी के भी साथ यौन संपर्क से बचें।
- पति-पत्नी दोनों को पूरा इलाज मिलना चाहिए।
- अपने जननांग को ठीक से साफ़ करें।
- भारी प्रवाह के दौरान हर 3-4 घंटे में पैड बदलें।

# मूत्रमार्ग संक्रमण / यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI)

शरीर में मूत्र का उत्पादन और इकट्ठा करने वाले अंगों में संक्रमण को मूत्रमार्ग संक्रमण कहा जाता है।

# मूत्र मार्ग में संक्रमण

**शरीर में मूत्र का उत्पादन और इकट्ठा करने वाले अंगों में संक्रमण को मूत्रमार्ग संक्रमण कहा जाता है।**

### ऐसा क्यों होता है:

- बहुत देर तक पेशाब रोकना: ऐसी जगहें जहाँ शौचालय नहीं होता है, वहां की महिलाएं मूत्र मार्ग में संक्रमण से पीड़ित होती हैं क्योंकि वे जब चाहें तब मैदान का उपयोग नहीं कर पाती हैं
- बहुत कम पानी पीना
- संभोग के दौरान या चिकित्सीय प्रक्रिया के दौरान मूत्र मार्ग में चोट पहुंचना

### लक्षण:

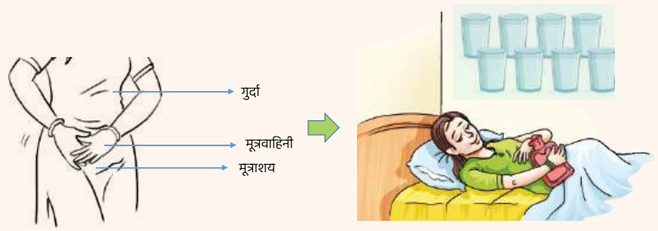
- पेशाब करते समय जलन और दर्द होना
- लगातार पेशाब करने का मन करता है, लेकिन पेशाब का प्रवाह सीमित होता है। मूत्र सिर्फ बूंदों में निकलता है
- तुरंत पेशाब करने और नियंत्रण नहीं होने का अहसास होना
- कभी-कभी इसके साथ बुखार, पेट के निचले हिस्से या पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है
- पेशाब धुंधला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

### क्या करें:

- लगातार पानी पीते रहें - दिन में हो सके तो गर्म पानी कम से कम 8 गिलास पियें
- ज्यादा दर्द हो तो गर्म पानी की सिकाई करें
- अगर ज़रूरी हो तो दर्द निवारक दवाएं ली जा सकती हैं
- लेट कर आराम करें

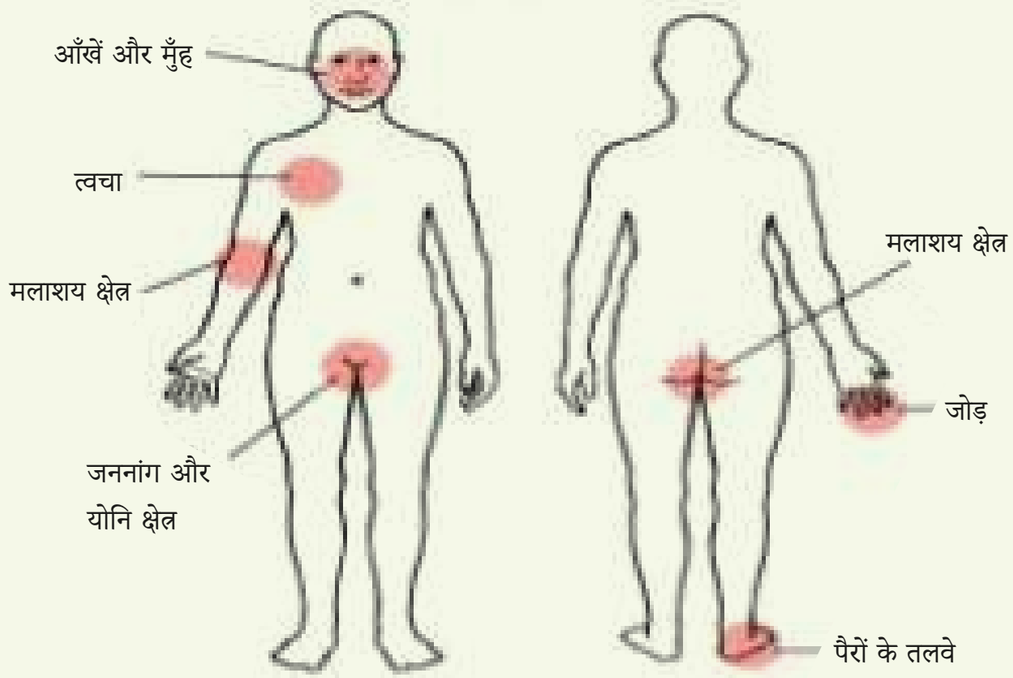
### डॉक्टर से कब परामर्श लें?

- यदि मूत्र पथ संक्रमण एक दिन से अधिक समय तक जारी रहता है
- यदि आप गर्भवती हैं
- अगर पेशाब में खून नज़र जाए
- पुरुषों और बच्चों को मूत्र पथ संक्रमण बहुत कम होता है। संक्रमण होने पर उन्हें तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए



# यौन संचारित संक्रमण रोग / प्रजनन मार्ग के रोग

## संक्रमण के क्षेत्र / भाग



ये ऐसे संक्रमण हैं जो प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करते हैं।
ये यौन संबंध के दौरान या अन्य तरीकों से फैल सकते हैं।

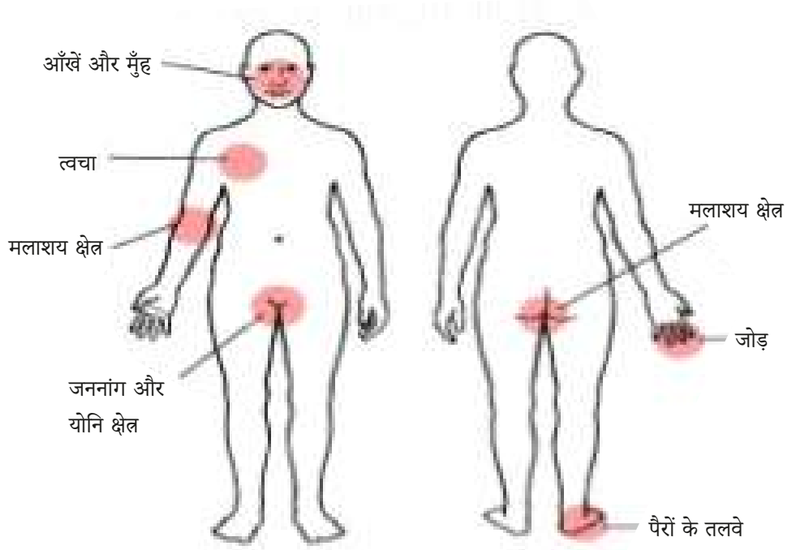
# यौन संचारित संक्रमण रोग / प्रजनन मार्ग के रोग

**ये ऐसे संक्रमण हैं जो प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करते हैं। ये यौन संबंध के दौरान या अन्य तरीकों से भी फैल सकते हैं।**

## › यौन संचारित संक्रमण रोग / प्रजनन मार्ग के रोग के सबसे आम लक्षण हैं:

- असामान्य डिस्चार्ज/स्राव या जननांग में घाव या सूजन।
- आंखों, मुंह, त्वचा, जोड़ों, पैरों के तलवों और हथेलियों की त्वचा में भी घाव हो सकते हैं।
- प्रजनन तंत्र में संक्रमण गंभीर मुश्किलों का कारण बन सकती है – खासकर महिलाओं में - यदि उनका इलाज नहीं किया गया।
- प्रजनन तंत्र संक्रमण से एड्स जो एचआईवी वायरस से होता है, होने या फैलने का जोखिम बढ़ जाता है।

संक्रमण के क्षेत्र / भाग



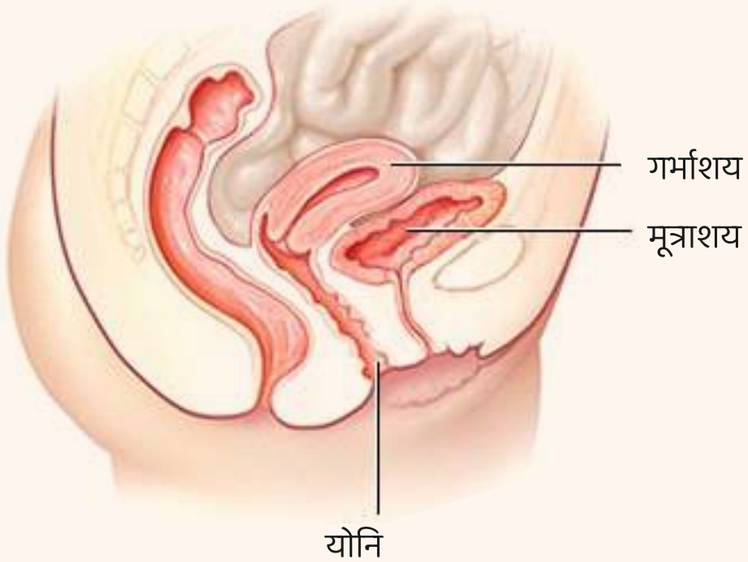

**याद रखें:** कई महिलाएं और पुरुष जो प्रजनन मार्ग के रोग से पीड़ित हैं, उन्हें किसी भी लक्षण का अनुभव नहीं होता है।

## › क्या करें?

- जितनी जल्दी हो सके किसी स्वास्थ्य देखभाल कर्मी या डॉक्टर से बात करें।
- पूरी तरह से इलाज होने तक किसी के भी साथ यौन संपर्क से बचें।
- पति और पत्नी दोनों का पूरा इलाज होना चाहिए।

# गर्भाशय का आगे बढ़ना (यूटेरिन प्रोलैप्स)

**सामान्य गर्भाशय**






**गर्भाशय प्रोलैप्स**

गर्भाशय योनि नलिका में
नीचे उतर जाता है

पेल्विक व्यायाम और अन्य उपचार जानने
के लिए डॉक्टर से परामर्श लें

# गर्भाशय प्रोलैप्स

## यह तब होता है जब गर्भाशय नीचे योनि में चला जाता है।

### ऐसा क्यों होता है?

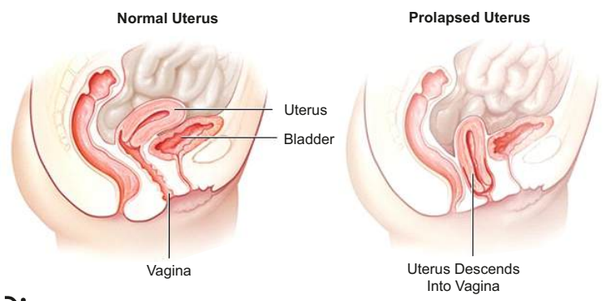
- यह मांसपेशियों और हड्डियों के कमजोर होने के कारण बड़े उम्र की, रजोनिवृत्ति के बाद की महिलाओं में होता है
- कम उम्र की महिलाएं, जो लंबे समय से कुपोषित हों और अपने पहले या दूसरे प्रसव के तुरंत बाद कठिन शारीरिक श्रम करती हैं, उन्हें भी इसका अनुभव हो सकता है
- शारीरिक हिंसा भी इसका कारण हो सकता है
- सर्जरी / शल्य चिकित्सा के बाद या गर्भाशय पर आघात के कारण भी गर्भाशय के नीचे हो जाना हो सकता है
- कम उम्र में पहला प्रसव
- बार बार गर्भधारण करना

### क्या करें?

- पेल्विक व्यायाम के लिए डॉक्टर से सलाह लें
- गंभीर मामले में सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है

### प्रोलैप्स को कैसे रोकें?

- बार-बार गर्भधारण से बचने के लिए गर्भ निरोधकों का प्रयोग करें
- प्रसव के बाद कम से कम 6 सप्ताह तक आराम करें, भारी वजन उठाने से बचें




### लक्षण

- बाधा और रुकावट महसूस होने के कारण खड़े होने और बैठने में मुश्किल
- पेशाब और मोशन करते समय बाधा
- पीठ दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, अत्यधिक और बदबूदार या खुजलीदार सफेद डिस्चार्ज
- मूत्र मार्ग में संक्रमण
- भारी मासिक धर्म रक्तस्राव
- संभोग के दौरान दर्द

# बांझपन

बांझपन वह स्थिति है जब 2 साल की कोशिश के बाद भी दंपत्ति को गर्भधारण नहीं होता है।
यह पुरुषों और महिलाओं को समान रूप से प्रभावित करता है

# बांझपन

- बांझपन वह स्थिति है जब 2 साल की कोशिश के बाद भी दंपत्ति को गर्भधारण नहीं होता है।
- यह पुरुषों और महिलाओं को समान रूप से प्रभावित करता है।
- लेकिन, हमारे समाज में, पुरुष परीक्षण के लिए जाने से हिचकते हैं और इसके लिए महिला को दोषी ठहराया जाता है और परिवार में उसे भावनात्मक आघात झेलना पड़ता है।

### पुरुष बांझपन के कारण

- असामान्य शुक्राणु उत्पादन या असामान्य शुक्राणु वितरण
- कुछ पर्यावरणीय कारकों का अत्यधिक सेवन, जैसे:
  - सिगरेट पीना
  - शराब
  - गांजा/चरस का सेवन
  - कीटनाशक और अन्य रसायन
  - एनाबॉलिक स्टेरॉयड-बॉडी बिल्डिंग दवाएं

### महिला बांझपन के कारण

- **ओव्यूलेशन में कठिनाई -** कभी-कभी पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज (पीसीओडी) के कारण अंडाशय से अंडे का निकलना।
- गर्भाशय या सर्विकल संबंधी असामान्यताएं।
- फैलोपियन ट्यूब की क्षति या रुकावट - यौन संचारित संक्रमण, टीबी या अन्य बीमारियों के कारण फैलोपियन ट्यूब की सूजन के कारण।
- समय से पहले/ शीघ्र रजोनिवृत्ति।

### क्या करें?

- किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श लें।
- पति-पत्नी दोनों की जांच होनी चाहिए।
- डॉक्टरों की सलाह और उपचार का पालन करें।

# रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति जीवन का एक ऐसा चरण है जब मासिक धर्म/पीरियड्स बंद हो जाते हैं। यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य संकेत है और यह प्रक्रिया एक महिला के लिए प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है। रजोनिवृत्ति आमतौर पर 45 - 55 वर्ष की आयु में होती है।

अगर किसी महिला को कम से कम 12 महीने से पीरियड्स नहीं हुए हैं तो हो सकता है कि वह रजोनिवृत्ति की अवधि से गुजर रही हो।

रजोनिवृत्ति का अनुभव कर रही महिला की जरूरतों के प्रति परिवार को संवेदनशील होना चाहिए

त्वचा का लाल होना, चेहरे, गर्दन, छाती और पीठ में अत्यधिक गर्मी महसूस होना, मूड में बदलाव, योनि में सूखापन

हड्डियों की कमजोरी और आसानी से फ्रैक्चर

कैल्शियम की गोलियां और कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ जैसे दूध और दूध से बने उत्पाद लें

# रजोनिवृत्ति

## रजोनिवृत्ति क्या है?

- रजोनिवृत्ति जीवन का एक ऐसा चरण है जब मासिक धर्म/पीरियड्स बंद हो जाते हैं। यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य संकेत है और यह प्रक्रिया एक महिला के लिए प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है। रजोनिवृत्ति आमतौर पर 45 - 55 वर्ष की आयु में होती है।
- अगर किसी महिला को कम से कम 12 महीने से पीरियड्स नहीं हुए हैं तो हो सकता है कि वह रजोनिवृत्ति की अवधि से गुजर रही हो।

## ऐसा क्यों होता है?

- एक निश्चित उम्र के बाद महिलाओं के अंडाशय अंडों का उत्पादन बंद कर देते हैं और शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी हो जाती है और रजोनिवृत्ति के लक्षण महसूस होने लगते हैं।

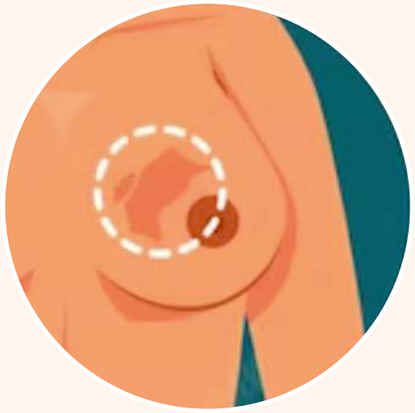
## रजोनिवृत्ति के कारण महिलाएं क्या लक्षण/असुविधा महसूस करती हैं?

- अनियमित मासिक धर्म
- नींद में खलल
- बालों का झड़ना
- जल्दी जल्दी मूड बदलना
- अत्याधिक गर्मी लगना
- वज़न बढ़ना
- योनि का सूखापन
- त्वचा में बदलाव जैसे रूखी, धब्बेदार त्वचा

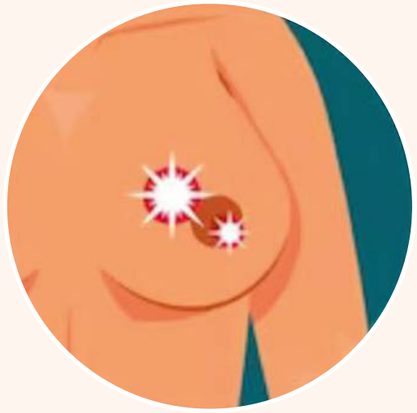
- **क्या करें?**
  - परिवार को रजोनिवृत्ति से गुजर रही महिला के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और जरूरतों का ध्यान रखना चाहिए।
  - महिला को अधिक दूध और दूध से बनी चीजों वाला संतुलित आहार लेना चाहिए।
  - सक्रिय रहें लेकिन अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों से बचें।

# स्तन कैंसर

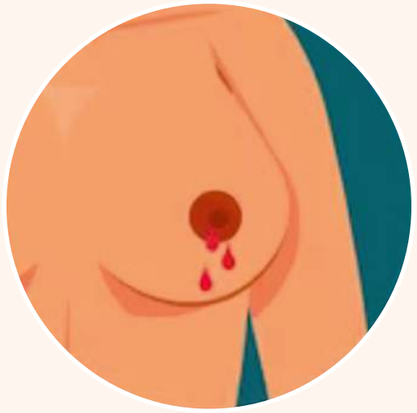
- स्तन कैंसर स्तन में घातक असामान्य कोशिका वृद्धि है।
- यदि उपचार न किया जाए तो कैंसर शरीर के अन्य अंगों में भी फैल जाता है।



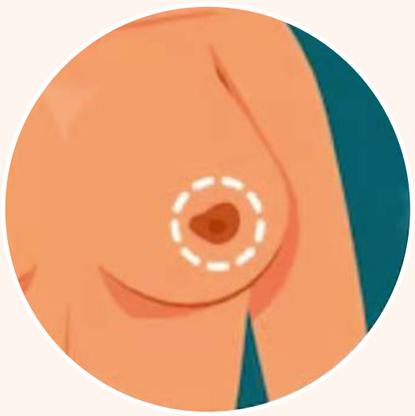
स्तन की त्वचा में जलन



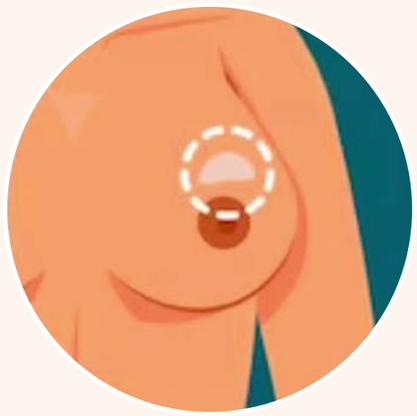
स्तन में दर्द



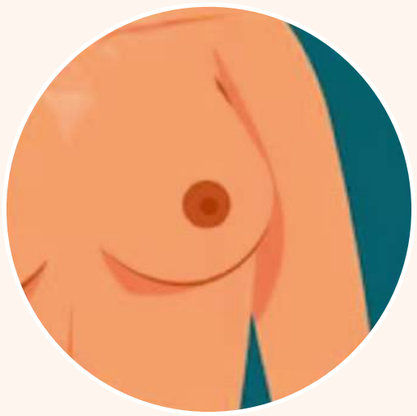
स्तन से रक्त स्राव



स्तन में विकार



स्तन पर एक गांठ



स्तन का आकार बदलना

# स्तन कैंसर

- स्तन कैंसर भारत में महिलाओं में सबसे आम कैंसर है।
- कैंसर किसी वायरस या बैक्टीरिया के कारण नहीं होता है।
- यह किसी भी उम्र की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है।
- यह किसी भी आकृति और माप के स्तन की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है।
- यदि उपचार न किया जाए तो कैंसर शरीर के अन्य क्षेत्रों में भी फैल जाता है।

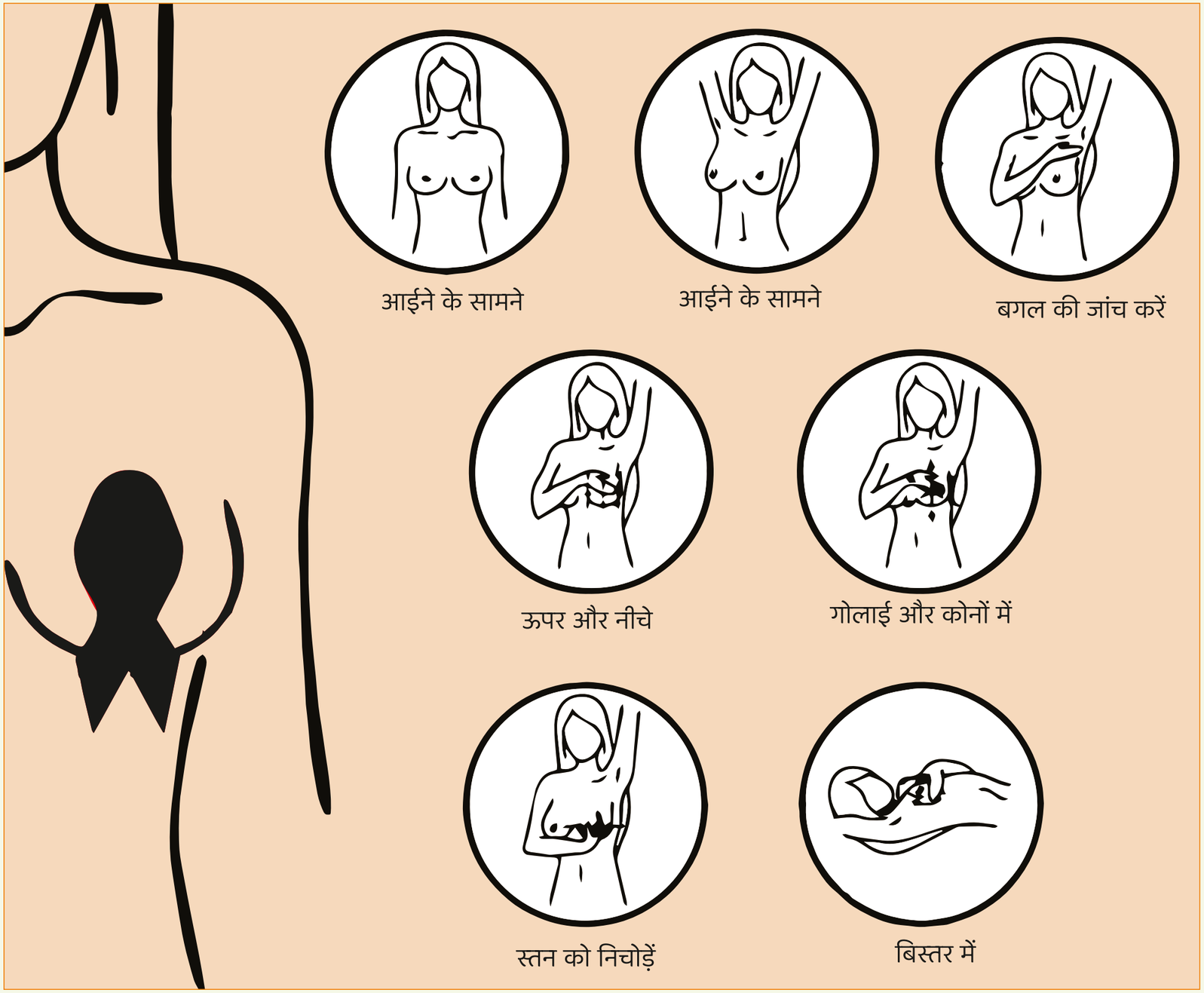
**संकेत और लक्षण:**

- स्तन की त्वचा में जलन।
- स्तन या निपल में दर्द या अंदर की ओर मुड़ जाना।
- निपल से असामान्य डिस्चार्ज।
- स्तन में गांठ या सूजन।
- स्तन में गड्ढा पड़ना।
- बगल में गांठ।
- स्तन के आकार में परिवर्तन।

**जोखिम कारक हैं:**

- बीमारी का पारिवारिक इतिहास (स्तन कैंसर से पीड़ित माँ या बहन)
- उम्र 50 वर्ष से अधिक
- 30 वर्ष की आयु के बाद पहली गर्भावस्था
- दीर्घकालिक (5 वर्ष से अधिक) हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी)
- 12 साल की उम्र से पहले मासिक धर्म शुरू होना
- मध्यम शराब का सेवन (प्रतिदिन 2 से 5 पेय)
- मोटापा
- स्तन कैंसर के इतिहास वाली महिलाओं में दोबारा ये होने की संभावना 3 से 4 गुना अधिक होती है

# स्तन स्व-परीक्षा और स्तन कैंसर के निदान के लिए कदम




स्तन स्व-परीक्षा

## निदान 3 चरणों में किया जाता है

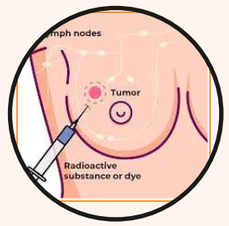
**1.**

डॉक्टर द्वारा जांच

**2.**

मैमोग्राम

**3.**




सुई से प्रभावित क्षेत्र का
थोड़ा सा ऊतक लेना (बायोप्सी)

# स्तन स्व-परीक्षा और स्तन कैंसर के निदान के लिए कदम

स्तन की स्व-परीक्षा से स्तन कैंसर के लक्षणों को जल्दी पहचानने में मदद मिल सकती है। सभी महिलाओं को महीने में एक बार खुद अपनी जांच करनी चाहिए।

**चरण 1:** आईने में अपने स्तनों की जांच करें। हाथों को कूल्हों पर रखते हुए कंधों को सीधा रखें। यदि आपको कोई सूजन, गड्ढा, खुरदुरापन, दाने, सिकुड़न, असामान्य आकार और रंग दिखाई देता है, तो इसकी सूचना डॉक्टर को दें।

**चरण 2:** बाहों को ऊपर उठाएं और स्तनों में कोमलता, लालिमा या दर्द जैसे असामान्य बदलावों को देखें।

**चरण 3:** स्तन को दबाकर देखें कि कहीं कोई डिस्चार्ज तो नहीं हो रहा है।

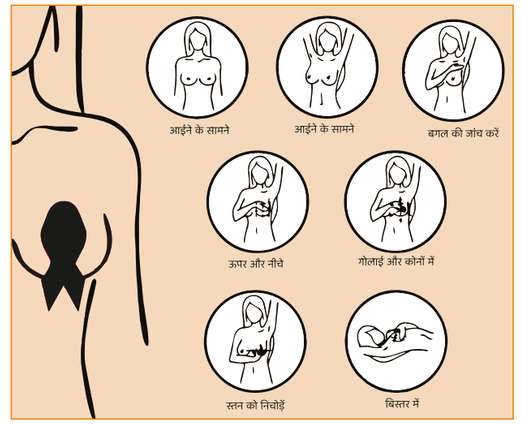
**चरण 4:** लेट जाएं और अपने दाएं हाथ से अपने बाएं स्तन की जांच करें और बाएं हाथ से दाएं स्तन की। स्तन परीक्षण के लिए सपाट हथेली और उंगलियों के पैड का उपयोग करें और मजबूती से गोलाकार गति करें। हंसली से लेकर पेट के ऊपरी हिस्से तक पूरे स्तन को ढकें। बगल और क्लीवेज को न भूले। निपल को गोलाकार घुमाएँ, अपने स्तनों के मध्य में ऊतक के लिए हल्के दबाव या मध्यम दबाव का प्रयोग करें। यदि आपको कोई लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

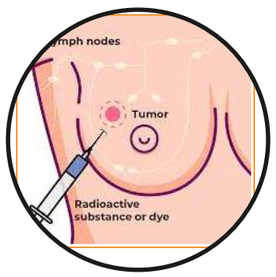
**निदान 3 चरणों में किया जाएगा:**

1. डॉक्टर द्वारा स्तन परीक्षण
2. स्तन का अल्ट्रासाउंड या मैमोग्राम
3. सुई से प्रभावित क्षेत्र का थोड़ा सा ऊतक लेना (बायोप्सी)

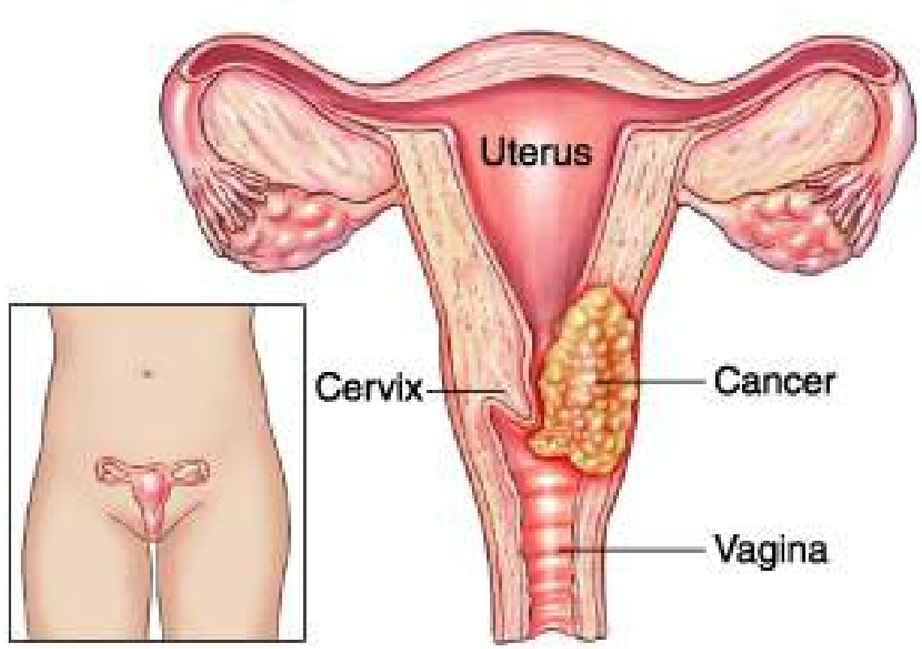
**उपचार रोग की सीमा पर निर्भर करता है और इसका प्रबंधन इस प्रकार किया जाता है:**

- दवाइयां
- विकिरण
- सर्जरी / शल्य चिकित्सा

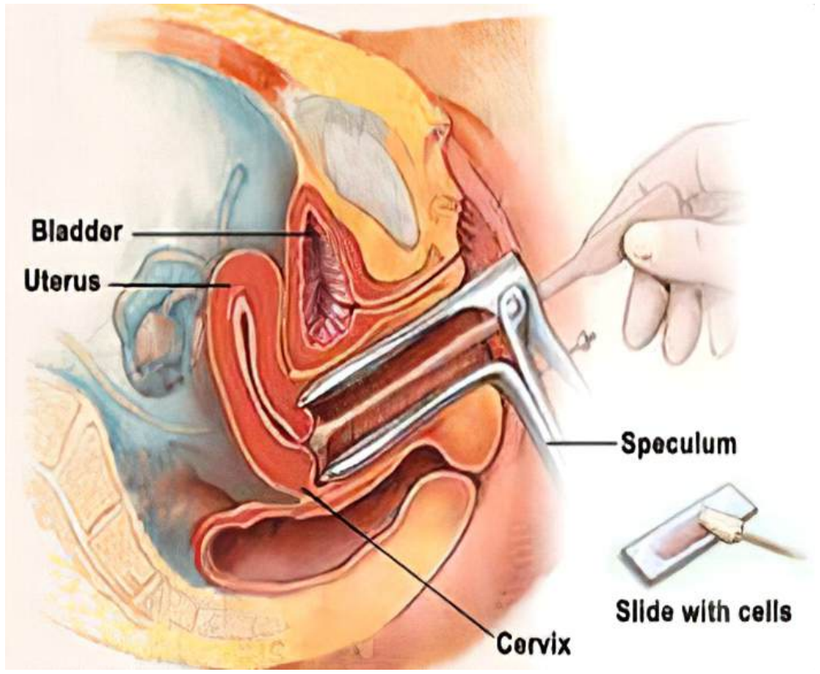




# सर्वाइकल / बच्चेदानी के मुंह का कैंसर




गर्भाशय के प्रवेश द्वार  पर असामान्य वृद्धि



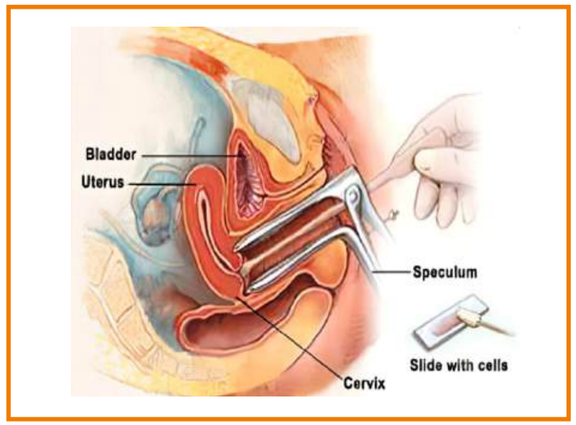

PAP SMEAR / PAP स्मीयर परीक्षण

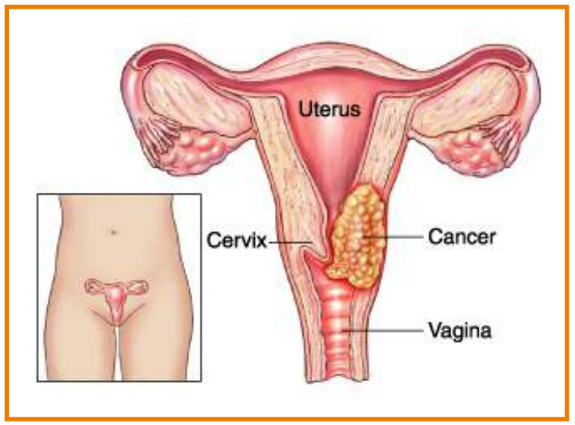
# सर्वाइकल / बच्चेदानी के मुंह का कैंसर

- सर्वाइकल कैंसर भारत में महिलाओं में दूसरा सबसे आम कैंसर है।
- इस कैंसर का अक्सर कोई कारण नहीं होता।
- प्रारंभिक सर्वाइकल कैंसर अक्सर कोई लक्षण उत्पन्न नहीं करता है।

**कुछ गतिविधियाँ यह होने की संभावना बढ़ाती हैं:**

- एक से ज्यादा यौन साथी रखना या अनैतिक साथी के साथ यौन संबंध बनाना।
- यौन संचारित रोग (एसटीडी) का इतिहास।
- कम उम्र में संभोग।
- प्रसवों की ज्यादा संख्या।




**लक्षण:**

- योनि से असामान्य रक्त डिस्चार्ज (उदाहरण के लिए, संभोग के बाद धब्बे पड़ना, मासिक धर्म के बीच रक्त डिस्चार्ज, मासिक धर्म में रक्तस्राव में वृद्धि)।
- असामान्य (पीला, गंधयुक्त) योनि डिस्चार्ज।
- पीठ के निचले भाग में दर्द।
- दर्दनाक संभोग।
- पेशाब करने में दर्द।

**पैप स्मीयर – 21 से 65 वर्ष की महिलाओं को हर 3 साल में यह जांच करानी चाहिए**

- यह महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का परीक्षण करने की एक प्रक्रिया है।
- गर्भाशय से परीक्षण के लिए नमूना एकत्र किया जाता है।
- कैंसर का जल्दी पता चलने से इलाज की संभावना बढ़ जाती है।

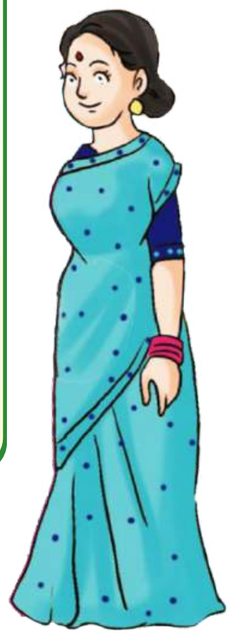
# मुख्य संदेश और स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

## मुख्य संदेश

- किशोरावस्था से लेकर वयस्कता तक लड़कियों और लड़कों के शरीर में सामान्य और जैविक परिवर्तन होते हैं। लड़के-लड़कियों को इन बदलावों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए।
- किशोरियों और महिलाओं में मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, इसमें डरने या शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है।इसी प्रकार मासिक धर्म चक्र से पहले सफेद डिस्चार्ज सामान्य है लेकिन सभी को सामान्य और असामान्य लक्षणों के बारे में पता होना चाहिए।
- ऐसी कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनका महिलाओं को अपने जीवनकाल में सामना करना पड़ सकता है। उनमें से कुछ यूटीआई, आरटीआई, एसटीडी, बांझपन, गर्भाशय आगे को बढ़ाव, स्तन कैंसर और सर्वाइकल कैंसर हैं।
- महिलाओं को कारणों, लक्षणों और इनमें से प्रत्येक के लिए क्या किया जाना चाहिए, इसके बारे में पता होना चाहिए।

## स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- 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।



**स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में कठिनाई महसूस करते हैं।**

**आइए हम यह सुनिश्चित करें कि इस सत्र के प्रमुख संदेश हमारे दैनिक व्यवहार में प्रतिबिंबित हों**

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**

7वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार