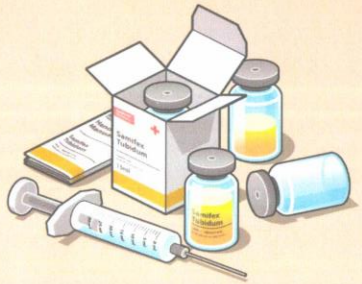
মাসিক নিয়েও সুন্দর মত মাসিক নিয়েও সুন্দর মত মাসিক নিয়মিত করা যায়। সব ক্ষেত্রেই আপনাকে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক হরমোনটি নিতে হবে। থাইরয়েডের সমস্যা হলে থাইরোক্সিন নিতে হবে।

হরমোন নয় এমন ঔষধ ঃ

হরমোন নয় এমন ঔষধও রয়েছে যেমন, NSAIDs, Mefenamic acid, Ibuprofen এগুলো প্রায় ৩৩% রক্তস্রাব কমিয়ে দিতে পারে। Tranicxamic acid নামক ঔষধ অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB অনেকাংশে কমিয়ে দিতে পারে। আপনার ডাক্তার নির্ধারণ করবে কোনটি আপনার সমস্যার জন্য সবচাইতে প্রযোজ্য।



প্রজেস্টেরনযুক্ত জরায়ুর Coil (IUD) ঃ

এই IUD অত্যন্ত কার্যকরী। এটি জরায়ুর ভেতরের আবরনকে শুকিয়ে ফেলে, ফলে মাসিক কমে যায়। দেখা গেছে Levonorgestrel IUD ৬ - ১২ মাসের মধ্যে ৯৫% ঋতুস্রাব কমিয়ে থাকে। অবশ্য এটি পেরিমেনোপজের জন্য একটি অত্যন্ত উপযুক্ত জন্ম নিয়ন্ত্রনের ব্যবস্থাও বটে।

অপারেশন বা সার্জারী ঃ

একান্ত ঔষধে কাজ না হলে অপারেশনের প্রসংঙ্গ আসে। তবে পলিপ হলে polypectomy করা হয়। জরায়ুর ভেতরকার আবরণকে সরিয়ে ফেলা বা শুকিয়ে ফেলা (endometrial ablation) করা যেতে পারে। সেখানে জরায়ুকে কেটে ফেলার প্রয়োজন হয় না। তবে বিশেষ ক্ষেত্রে জরায়ু কেটে ফেলতে হতে পারে যাকে বলে হিস্ট্রেকটমি। এটি পেট কেটে বা না কেটে (Laparoscopy) এর মাধ্যমে করা যায়।

উপসংহার ঃ

অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB খুবই প্রচলিত একটি সমস্যা। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি কোন জটিল রোগের জন্য হয় না তবুও আপনার যদি এই বয়সে অস্বাভাবিক মাসিক হয়, অবশ্যই আপনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হবেন। তিনি আগে সম্পূর্ন ইতিহাস নিবেন পরীক্ষা ও নিরীক্ষা করে সঠিক রোগ নির্নয় করে উপযুক্ত চিকিৎসা দিবেন। এটি কোন ভয়ের বিষয় নয়। সকলকে রক্তশুণ্য তাকে প্রতিহত করতে হবে এবং ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে। সুতরাং অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB মোকাবেলা কোন কঠিন বিষয় নয়।

Bangladesh Menopause Society (BMS)

C/O OGSB Hospital

Plot # 6/1, Section # 17 (Old # 13) Mirpur, Dhaka-1216

Tel: 880-2-9005490, 01836-390665

বিশ্ব মেনোপজ মাস

অক্টোবর ১৮, ২০১৭

প্রতিপাদ্য:

একবিংশ শতাব্দীতে মধ্যবয়সী মহিলার স্বাস্থ্য

মেনোপজ সময়কালীন অস্বাভাবিক মাসিক

আসুন জেনে নেই এবং প্রতিকার করি

Bangladesh Menopause Society (BMS)

মেনোপজের সময়কালীন অস্বাভাবিক ঋতুস্রাব বা অস্বাভাবিক মাসিক ঃ

যদিও অনেক মহিলার জীবনে মধ্যবয়সের শেষ প্রান্তে এসে মাসিক চিরকালের মত বন্ধ হয়ে যায়, যাকে বলে মেনোপজ। কিন্তু অনেক মহিলার মেনোপজ হবার পূর্বে কিছুদিন অনিয়মিত বা অস্বাভাবিক মাসিক হতে পারে। যদিও এটা প্রাকৃতিক নিয়ম। তবে এরকম অনিয়মিত মাসিক হলে সকল মহিলার উচিত হবে ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়ে আসল কারণটি জেনে সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

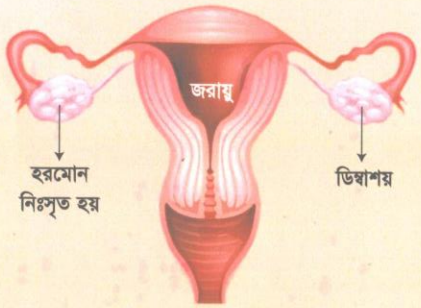
মেনোপজ কাকে বলে ?

মেনোপজের সংজ্ঞা বলতে যা বোঝায় তা হল মহিলাদের জীবনের মাসিক চিরতরে বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং প্রজনন জীবনের সমাপ্তি ঘটা।
কেননা এ সময়টিতে মহিলাদের ডিম্বাশয় থেকে ডিম্ব বা হরমোন তৈরী ধীরে ধীরে কমে গিয়ে একেবারে বন্ধ হয়ে যায়।

"পেরিমেনোপজ সময়" বলতে কি বোঝায়?

পেরিমেনোপজ হচ্ছে কিছু সময় যা শুরু হয় মেনোপজ হবার ৩ - ৪ বছর আগে থেকে এবং মেনোপজের সামান্য পরবর্তী সময় পর্যন্ত স্থায়ী হয়। এ সময়কালে অনেক ধরনের উপসর্গ দেখা দেয়। যদিও সময়টি অনেক পরিবর্তিত হয়, তবুও এ সময়টি সাধারনত ৪৭ - ৫০ বছর বয়সে দেখা যায়। আর মেনোপজ সাধারনত শুরু হয় গড় ৫১ বছর বয়সে। পেরিমেনোপজ হচ্ছে মেনোপজে উপনিত হওয়ার আগের কিছুটা সময় যা নাকি এক বছরও হতে পারে, আবার ৫ - ৭ বছরও হতে পারে।

পেরিমেনোপজে কি হরমোন পরিবর্তন হয় ?



মহিলাদের ডিম্বাশয় থেকে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন নামক দুই ধরনের হরমোন নিঃসৃত হয়। ইস্ট্রোজেন ডিম্বানুর গঠনে সাহায্য করে। এবং ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন জরায়ুর ভিতরের আবরনকে মাসিকের জন্য পরিবর্তিত করে। আর এ কারনেই মাসিক হয়। কিন্তু পেরিমেনোপজ সময়কালীন ডিম্বাশয় থেকে এই দুই হরমোন তৈরী কমে যায় বা বন্ধ হয়ে যেতে পারে। যার ফলে মাসিক বন্ধ হয় যাকে আমরা মেনোপজ বলি।

পেরিমেনোপজে কি কি উপসর্গ দেখা দিতে পারে ?

এসময় কিছু কিছু শারীরিক উপসর্গের পাশাপাশি মানসিক উপসর্গও দেখা দেয়। তবে সব মহিলার ক্ষেত্রে যে একই রকম উপসর্গ হবে তা নয়। বিভিন্ন জনের বিভিন্ন রকম উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এগুলো মূলত ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরনের অভাবে হয়ে থাকে।

উপসর্গগুলো ঃ

- অনিয়মিত মাসিক বা বেশি পরিমাণে মাসিক হওয়া অথবা মূল মাসিক শুরুর পূর্বেই একটু একটু করে মাসিক হওয়া, যাকে আমরা বলি অনিয়মিত মাসিক বা AUB।
- হঠাৎ গরম লাগা, হঠাৎ হঠাৎ ঘাম হওয়া
- কান, মাথা গরম হওয়া
- হাতের তালু, পায়ের তালু জ্বলা
- অস্থির লাগা, মন খারাপ লাগা
- ঘুম না আসা, দূর্বল লাগা
- মাথা ধরা, বুক ধরফর করা
- কোন কাজে মন না বসা
- নিজেকে একা ভাবা
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, হাঁচি, কাঁশির সাথে প্রস্রাব ঝরা
- যৌন আকাংক্ষা কমে যাওয়া, মাসিকের রাস্তা অতিরিক্ত শুকনো ভাব লাগা
- হাত, পা ও জয়েন্টে ব্যথা হওয়া

অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB কেন হয়ে থাকে?

- জরায়ুর যদি সমস্যা হয়ে থাকে যেমন জরায়ুতে টিউমার, পলিপ, ক্ষত, ক্যান্সার।
- ডিম্বাশয়ের সমস্যা বা মাসিকের রাস্তা (Vagina) অতিব শুষ্ক থাকে, বা প্রদাহ হলে (Infection)
- রক্তের দোষ (Coagulopathy), হরমোনজনিত সমস্যা, ঔষধ সেবনে - Heparin, NSAID, OCP, Warfarin বা অনিয়মিত HRT (হরমোন থেরাপি) সেবনে হতে পারে। বংশগত কোন রক্তের দোষেও হতে পারে।

অনেক সময় কোন কারন ছাড়াও অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB হতে পারে।

মাসিক সংক্রান্ত নিচের উপসর্গ হলে ডাক্তারের পরামর্শ অবশ্যই নিতে হবে ঃ

- খুব বেশি পরিমাণে মাসিক হলে
- অধিক দিন মাসিক হলে বা একনাগারে ২ সপ্তাহের বেশি মাসিক চলতে থাকলে
- একবার মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর যদি পূনরায় মাসিক হয় (১২ মাস মাসিক বন্ধ থাকার পরবর্তী সময়ে আবার রক্তস্রাব যাওয়া)

কেমন করে ডায়াগনসিস করা যাবে?

আপনি ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি আপনার সমস্যার বিশদ ইতিহাস নিবেন। শারীরিক পরীক্ষা (P/V examination) ও ল্যাবরেটরি টেস্ট যেমন রক্তের হিমগ্লোবিন, থাইরয়েড, অনান্য হরমোন পরীক্ষা, আল্ট্রাসনোগ্রাফি (TVS), প্রয়োজনবোধে CT Scan বা MRI এবং D&C করবে। পাশাপাশি বিশেষ ক্ষেত্রে হিস্টেরোস্কোপ করিয়ে জরায়ুর ভিতর থেকে সামান্য মাংস (Tissue) নিয়ে পরীক্ষা করে দেখবেন জরায়ুতে কোন ক্যান্সার আছে কিনা। মজার ব্যপার হচ্ছে এই মাঝ বয়সে অনেক সময় কোন কারন ছাড়াও অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB হতে পারে। এবং সে ক্ষেত্রে এটি আপনা আপনি ভাল হয়ে যেতে পারে। তবে এ বয়সে ও সন্তান সম্ভাবনার কথাটাও মাথায় রাখতে হবে।

অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB এর জন্য কি কি চিকিৎসা রয়েছে?

চিকিৎসা নির্ভর করছে ডায়াগনোসিস বা কি রোগ হয়েছে তার উপর এবং এর মূল উদ্দেশ্য হবে অস্বাভাবিক মাসিক বা AUB কে কমিয়ে স্বাভাবিক করা বা নিয়মিত করা। যা নাকি যাপিত জীবনকে সুন্দর ও শান্তিপূর্ণ করবে। সকলে ভীতগ্রস্থ হয় ক্যান্সার ভেবে কিন্তু আশার কথা, ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা খুবই কম।

চিকিৎসা গুলো :-

- নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন
- সুষম খাদ্য গ্রহণ করা ও প্রতিদিন নিয়মিত ব্যায়াম করা
- যাপিত জীবনে stress বা চিন্তা কমিয়ে জীবনকে সহজ ও আনন্দময় রাখা

আয়রনযুক্ত খাবার খেতে হবে :-

রক্ত শূন্যতাকে প্রতিহত করতে হবে, রক্তের ঔষধের পাশাপাশি লাল শাক, পালং শাক, কলা, বেদানা, সবুজ ও রঙ্গিন সবজি, মাংস ও ডিম খেতে হবে প্রতিদিন। ভিটামিন সি জাতীয় খাবার খেলে আয়রনযুক্ত খাবার সহজে হজম হয়। আয়রন খাবারের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

হরমোন জাতীয় ঔষধ ঃ

জন্ম নিয়ন্ত্রনের বড়ি, প্রজেস্টেরোন অস্বাভাবিক মাসিককে অনেকাংশে কমিয়ে নিয়মিত করে দেয়। DMPA ইনজেকশন বেশি কার্যকরী, সামান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে তবে সেগুলো সহজেই কাটিয়ে ওঠা যায়। MHT নিয়েও সুন্দর মত