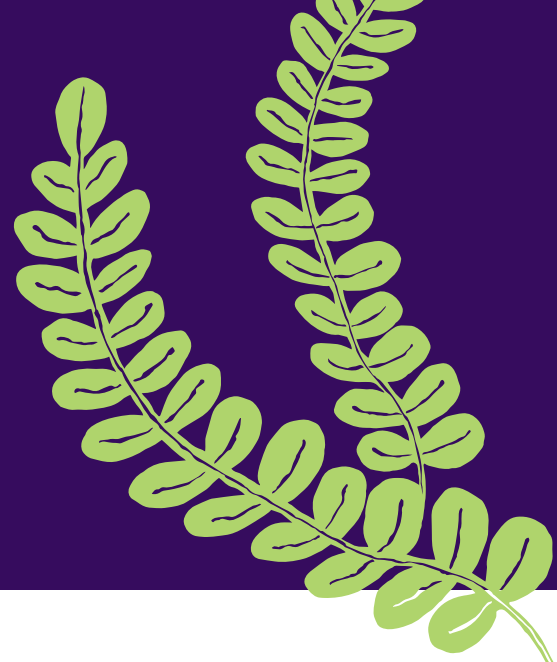


भारी महिनावारी



ह्याबी पीरियड्स (महिनावारीको बेला हुने भारी रक्तस्राव) तब हुन्छ जब तपाईं प्रत्येक महिनावारी हुँदा धेरै रगत गुमाउनुहुन्छ। चार मध्ये एक महिलालाई भारी महिनावारी हुन्छ।

तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको कसरी थाहा पाउनुहुन्छ?

तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको छ कि छैन भन्न गाह्रो हुन सक्छ, तर यसका केही साझा लक्षणहरू हुन्छन्। उदाहरणका लागि:

- तपाईंले आफ्नो महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिने सामग्री (जस्तै प्याड, ट्याम्पोन, महिनावारी कप) प्रत्येक दुई घण्टा वा सो भन्दा कम समयमा परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ।
- तपाईंले आफ्नो महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिने सामग्री रातभरीमा परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ
- तपाईंले 50-सेन्टको सिक्का भन्दा ठूलो आकारको रगत जमेको देख्नुहुन्छ
- तपाईंको महिनावारी आठ दिनभन्दा बढी सम्म रहन्छ
- तपाईंको महिनावारीले तपाईंलाई सामान्य रूपमा गर्ने कामहरू गर्नबाट रोक्छ।

भारी महिनावारीका लक्षणहरू

यदि तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको छ भने:

- तपाईंको तल्लो पेट (पेट) बाउंडिन वा दुख्न सक्छ
- तपाईंलाई आइरनको कमिका कारण पहेंलो देखिने वा थकान महसुस हुने वा चक्कर लाग्ने हुनसक्छ।

के कारणले गर्दा भारी महिनावारी हुन्छ?

भारी महिनावारी हार्मोनमा हुने परिवर्तनहरूका कारण हुन सक्छ जसले गर्दा तपाईंको गर्भाशयको भित्री तह सामान्यभन्दा बढि बढ्छ। यो तह विस्तारै शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ र महिनावारी हुन्छ। तर अन्य कारणहरू पनि हुन सक्छन्, उदाहरणका लागि, एंडोमेट्रियोसिस, पोलिप्स, फाइब्रॉइड अथवा एडेनोमायोसिस।

भारी महिनावारी कसरी निदान गरिन्छ?

यदि तपाईं भारी महिनावारीका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ र यसका लक्षणहरूले तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गरिरहेको छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको चिकित्सकिय ईतिहासको बारेमा सोध्नेछन् र तपाईंको पाठेघर र अंडाशयको जाँच गर्नका लागि आन्तरिक परीक्षण गर्न लगाउन सक्छन्।

उनीहरूले समस्याको कारण पत्ता लगाउन परीक्षण वा अनुसन्धान पनि गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, गर्भ जाँच, आइरनको मात्रा वा रक्त परीक्षण, वा अल्ट्रासाउन्ड।

उपचारका विकल्पहरू

यदि तपाईंलाई भारी महिनावारीको निदान गरिएको छ भने, तपाईंको डाक्टरले विभिन्न उपचार विकल्पहरू बारे छलफल गर्नुहुनेछ। उदाहरणका लागि:

- केही औषधिहरू (उदाहरणका लागि: एन्टि-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स वा ट्रानेक्सामिक एसिड)
- रागरस (हर्मोन) सम्बन्धित उपचार (उदाहरणका लागि: मिरेना® इन्ट्रायूटेरिन उपकरण (IUD) वा चक्की)
- प्रोजेस्टिन्स (प्रोजेस्टेरोन हार्मोनको कृत्रिम रूपहरू)।

तपाईंको रक्तस्रावको कारणको भरमा, तपाईंले शल्यक्रिया गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ। उदाहरणका लागि:

- हिस्टेरोस्कोपी - तपाईंको पाठेघरको भित्री भागको मूल्याङ्कन गर्ने एकदिने प्रक्रिया
- एंडोमेट्रियल एब्लेशन - गर्भाशय को तह हटाउने एकदिने प्रक्रिया।

केहि अवस्थामा, जब चिकित्सा वा अन्य शल्यक्रिया प्रक्रियाहरूले रक्तस्राव व्यवस्थापन गर्न मद्दत नगरेको खण्डमा, तपाईंले हिस्टेरेक्टोमी (पाठेघर र प्रायः फलोपियन ट्यूबहरू अपरिवर्तनीय रूपमा हटाउने शल्यक्रिया) गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

तपाईंले निर्णय लिनु अघि आफ्नो विशेषज्ञ संग प्रत्येक प्रक्रियाको जोखिम र लाभहरूको बारे मा छलफल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

आफ्नो डाक्टरलाई कहिले भेट्ने

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि आफुलाई भारी महिनावारी भएको छ र यसका लक्षणहरूले तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गरिरहेको छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

थप जानकारी, संसाधन र सन्दर्भहरूको लागि jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-periods-menorrhagia मा जानुहोस्

 **Jean Hailes**
for Women's Health

फोन 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

महिला स्वास्थ्यका लागि जीन हेल्सले
अष्ट्रेलियाली सरकारको समर्थनलाई
कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार गर्दछ।

अप्रिल २०२४ मा अपडेट गरिएको

अस्वीकरण: यो जानकारीले चिकित्सकीय सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामी विविध पृष्ठभूमि, अनुभव र पहिचानहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्यबारे जानकारी लेख्छौं। हामी 'महिला' शब्दको प्रयोग गर्छौं, तर हामी मान्छौं कि यो शब्दले हाम्रो सामग्री प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूलाई समावेश गर्दैन।

© Jean Hailes for Women's Health 2024