



ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ (ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਵਗਣਾ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਡ, ਟੈਂਪੋਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ) ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸੈਂਟ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਵਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ,
- ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਕਾਰਨ ਪੀਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰਨ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਓਸਿਸ, ਪੌਲੀਪਸ, ਫਾਈਬਰੋਇਡਜ਼ ਜਾਂ ਐਂਡੀਨੋਮਾਈਸਿਸ।

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਨੈਕਸਾਮਿਕ ਐਸਿਡ)
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰੇਨਾ® ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰਾਈਨ ਡਿਵਾਈਸ (IUD) ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ)
- ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨਜ਼ (ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਰੂਪ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਇੱਕ ਹਿਸਟਰੋਸਕੋਪੀ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ
- ਇੱਕ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਐਬਲੇਸ਼ਨ - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ।

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਸਟਰੇਕਟੋਮੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਦਲੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, jeanhailes.org.au/health-az/periods/heavy-periods-menorrhagia 'ਤੇ ਜਾਓ।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ
ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2024