Jean Hailes for Women's Health

Heavy periods

Hedhi nzito

Hedhi nzito (damu nyingi za hedhi) ni wakati unapopoteza damu nyingi kwa kila hedhi. Takriban mwanamke mmoja kati ya wanne ana hedhi nzito.

Je, unajuaje kama una hedhi nzito?

Inaweza kuwa ngumu kujua kama una hedhi nzito, lakini kuna dalili za kawaida. Kwa mfano:

- unahitaji kubadilisha vifaa vyako vya hedhi (k.m. pedi, kisodo, kikombe cha hedhi) kila baada ya masaa mawili au chini yake
- unahitaji kubadilisha vifaa vyako vya hedhi kati ya usiku
- unatambua mabonge ya damu ambayo ni makubwa kuliko sarafu ya senti 50
- hedhi yako inadumu zaidi ya siku nane
- hedhi zako zinakuzuia kufanya mambo unayofanya ya kawaida.

Dalili za hedhi nzito

Ikiwa una hedhi nzito, unaweza:

- kuwa na mipindano ya misuli au maumivu kwenye tumbo la chini (tumboni)
- kuonekana kuwa mweupe au unahisi uchovu au kizunguzungu kutokana na kiwango cha chini cha chuma.

Je, ni kitu gani husababisha hedhi nzito?

Hedhi nzito zinaweza kutokana na mabadiliko ya homoni ambayo yanafanya utando wa uterasi wako kukua zaidi kuliko kawaida. Utando huo unatoka na kuwa hedhi. Lakini kunaweza kuwa na sababu nyingine, kwa mfano, endometriosisi, vivimbe, fibroma (fibroids) kwenye ukuta wa uzazi au kizazi kuvimba.

Je, hedhi nzito hutambuliwaje?

Ni muhimu kumwona daktari yako ikiwa una wasiwasi kuhusu hedhi nzito na dalili zinaathiri maisha yako ya kila siku. Daktari wako atakuuliza kuhusu historia yako ya matibabu na anaweza kuomba ufanye uchunguzi wa ndani ili kuangalia uterasi na ovari yako.

Anaweza pia kufanya vipimo au chunguzi ili kujua ni nini kinachosababisha tatizo. Kwa mfano, kipimo cha ujauzito, chuma au damu, au skeni ya ultrasound.

Chaguzi za matibabu

Ikiwa unagunduliwa na hedhi nzito, daktari wako atajadiliana chaguzi mbalimbali za matibabu. Kwa mfano:

- dawa fulani (k.m. dawa za kuzuia uchochezi au asidi ya tranexamic)
- matibabu ya homoni (k.m. kifaa cha kuingiza uterasi cha Mirena® (kitanzi au IUD) au Kidonge cha kuzuia mimba)
- projestini (aina za sanisia za homoni ya projesteroni)

Kulingana na sababu ya kutokwa na damu, unaweza kuhitaji kufanyiwa upasuaji. Kwa mfano:

- hysteroscopy - utaratibu wa siku moja ya kutathmini ndani ya uterasi wako
- kuyeyusha kwa utando wa uterasi - utaratibu wa siku moja ya kuondoa utando wa uterasi.

Katika hali nyingine, wakati taratibu za kimatibabu au nyingine za upasuaji hazijasaidia kudhibiti kutokwa na damu, huenda ukahitaji kupata upasuaji wa kuondoa uterasi (operesheni isiyoweza kutenduliwa ya kuondoa uterasi na mara nyingi mirija ya uzazi).

Ni muhimu kujadili hatari na manufaa ya kila utaratibu na mtaalamu wako kabla ya kuamua.

Wakati wa kumwona daktari wako

Ikiwa unafikiri una hedhi nzito na dalili zinaathiri maisha yako ya kila siku, umwone daktari wako.

Ili kupata maelezo zaidi, nyenzo na marejeleo tembelea jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-periods-menorrhagia

Jean Hailes for Women's Health

Simu 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

Imesasishwa Aprili 2024

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2024