

किशोरियों में माहवारी

सभी लड़कियों के शरीर में जन्म से ही गर्भाशय (बच्चेदानी) होता है। गर्भाशय ही वह जगह है, जहां एक बच्चा अपनी मां के शरीर में पलता है, बढ़ता है। इस गर्भाशय की दाईं तथा बाईं ओर दो डिम्बकोष होते हैं, जो डिम्बवाहिनियों से जुड़े रहते हैं। डिम्बकोष में डिम्ब (अंडा) बनते हैं। हर महीने सामान्यतः एक डिम्ब बनता है और वह डिम्बवाहिनी से होता हुआ गर्भाशय में पहुँचता है। डिम्ब जब डिम्बवाहिनी में अपना सफ़र तय करता है, तो उस दौरान गर्भाशय की भीतरी दीवार (एंडोमेट्रीयम) पर रक्त की परत चढ़ती रहती है। यदि गर्भ ठहर जाए तो यही परत भ्रूण को पोषण देने का काम करती है। गर्भ न ठहरने पर यह परत टूटने लगती है और रक्त की बूंदों व ऊतक के कतरों के रूप में बहार आ जाती है। महिलाओं में इसी मासिक चक्र को जनन चक्र, आवर्त चक्र, रजोचक्र या सामान्यजन की भाषा में मासिक धर्म या माहवारी कहते हैं।

मासिक चक्र औसतन 28 दिन का होता है और माहवारी सामान्यतः 3-5 दिन तक होती है। यह 10-16 वर्ष की आयु में लगभग सभी किशोरियों को आरम्भ हो जाती है। इस प्रक्रिया के आरम्भ को **रजोदर्शन (मेनार्क)** कहते हैं। माहवारी शुरू होने के 1-2 वर्ष तक यह अनियमित हो सकती है परन्तु फिर यह नियमित मासिक चक्र के रूप में स्वतः स्थापित हो जाती है।

मासिक चक्र सभी महिलाओं में भिन्न होता है – वयस्क महिलाओं में 21-35 दिवस और किशोरियों में 21-45 दिवस का हो सकता है। माहवारी के आरंभ से 11-16 दिवस के बीच की अवधि सर्वाधिक उर्वरक (fertile) होती है।



माहवारी की यह प्रक्रिया महिलाओं में सामान्यतः 45-55 वर्ष की आयु के मध्य समाप्त हो जाती है जिसे **रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज)** कहते हैं।

प्रागर्तव (प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम)

प्रागर्तव (PMS या Pre-Menstrual Syndrome) कुछ महिलाओं को हर महीने मासिक धर्म शुरू होने से कुछ दिन पहले प्रभावित करता है। इसके दौरान महिलाओं को सामान्यतः शारीरिक और भावनात्मक कमजोरी महसूस होती है। हर महिला में इसके लक्षण भिन्न हो सकते हैं, और यह लक्षण रक्तस्राव आरम्भ होने के आसपास खत्म हो जाते हैं। गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति के दौरान यह लक्षण नहीं देखे जाते हैं।

प्रागर्तव के लक्षण :

भावनात्मक एवं व्यावहारिक लक्षण	शारीरिक लक्षण
तनाव (tension) य व्यग्रता (anxiety)	जोड़ों एवं मांसपेशियों में दर्द
अवसाद (depression)	सिरदर्द (head ache)
मनःस्थिति में अस्थिरता (mood swing) व चिड़चिड़ापन अथवा क्रोध (anger)	थकावट (fatigue)
भोजनेच्छा में बदलाव (appetite changes) तथा खाने की लालायितता (food cravings)	द्रव प्रतिधारण (fluid retention) के कारण वजन में वृद्धि
अनिद्रा (insomnia)	उदरीय (abdominal) सूजन
सामाजिक प्रत्याहरण (social withdrawal)	स्तन मृदुता (tender breasts)
लघु एकाग्रता (poor concentration)	मुँहासों में अतिशय बढ़ोत्तरी

माहवारी से जुड़ी भ्रांतियां

ऐतिहासिक रूप से, महिलाओं के शरीर और मासिक धर्म/माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियों, निषेधों और कलंक ने भारत में मासिक धर्म/माहवारी स्वच्छता में सुधार लाने के उद्देश्य से की जाने वाली प्रगतिशील पहलों को निष्फल किया है। बहुत से समुदाय मासिक धर्म/माहवारी को अशुद्धता और पवित्र चीजों के प्रदूषण से जोड़कर देखते हैं। ये मान्यताएँ, निषेधों और कभी-कभी महिलाओं के दैनिक जीवन की गतिविधियों पर लगने वाले विचित्र नियमों, से जुड़ जाती हैं। उदाहरण के लिए सबसे आम प्रथाओं में से कुछ में अपने ही घर या रसोईघर में प्रवेश, खाना, पानी और पौधों को छूना या धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध लगाना, शामिल है। ऐसी धारणाएँ और प्रथाएँ न केवल महिलाओं की गरिमा का उल्लंघन करती हैं बल्कि इनसे उनके कल्याण और स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। संसाधनों एवं ज्ञान के अभाव के कारण महिलाओं को बुनियादी स्वच्छता सामग्री और सुविधाओं तक पहुँच प्राप्त नहीं होने से स्थिति और खराब हो जाती है। कुछ मामलों में, महिलाओं को मासिक धर्म/माहवारी से निकलने वाले रक्त के अवशोषण के लिए अस्वच्छ विकल्पों जैसे कि राख, अखबार, घासफूस, रेत या पुराने चिथड़ों का प्रयोग करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। संयुक्त राष्ट्र (यूनाइटेड नेशंस) की 2016 की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में 20% से ज्यादा किशोरियां माहवारी संबंधित समस्याओं के कारण स्कूल जाना छोड़ देती हैं।

स्कूलों में मासिक धर्म/माहवारी के प्रबंधन संबंधी मूल सुविधाएँ आज भी मौजूद नहीं हैं। स्कूलों में मासिक धर्म से संबंधित सामग्री, उसे बदलने के लिए स्थानों, शौचालयों में नल/बहता हुए पानी का कोई स्रोत और निपटान की सुविधाओं का न होना, एक लड़की की शिक्षा पर प्रभाव डाल रहे हैं। माहवारी से जुड़े निषेध, कलंक और भ्रांतियों के कारण स्वास्थ्य तथा मासिक धर्म के बारे में लड़कियों के साथ बातचीत नहीं होती है जिसके कारण उन पर मानसिक दबाव पड़ता है तथा उनके स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है।

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

मासिक धर्म स्वच्छता महिलाओं और लड़कियों के सम्मान और कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और मूलभूत स्वच्छता, सफाई और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य सेवाओं का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है लेकिन, मासिक धर्म इससे जुड़े सांस्कृतिक नज़रिये के कारण अक्सर एक वर्जित मुद्दा रहा है, जिसमें यह विचार भी शामिल है कि मासिक धर्म वाली महिलाएँ और लड़कियाँ 'दूषित', 'गंदी' और 'अपवित्र' हैं।

माहवारी प्रबंधन हेतु विकल्प –

सामग्री की कितनी	लाभ	हानि
सूती कपड़े से बने पैड (मलमल)	<ol style="list-style-type: none"> 1. आसानी से उपलब्ध 2. कम कीमत/कोई कीमत नहीं 3. धोने लायक/दुबारा इस्तेमाल योग्य 4. बिना जाँघिचे के पहने जाने योग्य 	<ol style="list-style-type: none"> 1. जल्दी भीग जाते हैं 2. बदलने में कठिनाई 3. बार-बार प्रयोग में लाने से जाँघों के बीच रगड़ पैदा करता है 4. गलत तरीके से धुलाई, सुखाना और भंडारण, संक्रमण का कारण बनता है 5. भार पहने पर या उसके तटकने पर पैड के गिरने का खतरा
राख से भरा, रेत और सूखे पत्ते वाले कपड़े का बना पैड	<ol style="list-style-type: none"> 1. आसानी से उपलब्ध 2. कम कीमत/कोई कीमत नहीं 3. धोने लायक/दुबारा प्रयोग करने योग्य 4. सोखने की अधिक क्षमता 	<ol style="list-style-type: none"> 1. संक्रमण का अधिक खतरा 2. अरुण भार पहने पर उसके तटकने या पैड के गिरने का खतरा 3. जब रेत से भरा हो तो भारी और इस्तेमाल से असुविधा
<p>सिनेटरी नैपकिन</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. पॉलीमर 2. लकड़ी का गुद्दा 3. लई 4. जैल <p>निर्देश: प्रत्येक प्रतिभागिनी को पैकेट के कवर से सिनेटरी नैपकिन की किल के बारे में जानकारी दे सकता है</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. सुरक्षित और स्वच्छ 2. सोखने की अत्यधिक क्षमता। 3. सुविधाजनक 4. बदलने में आसान 5. साथ ले जाने में आसान 6. आसानी से उपलब्ध (कुछ दूर दराज के ग्रामीण क्षेत्रों को छोड़कर) 7. वजन में हल्का 	<ol style="list-style-type: none"> 1. महंगा 2. प्राकृतिक तरीके से सटने वाला नहीं, जिससे निपटान मुश्किल हो जाता है 3. एक ही नैपकिन का लम्बे समय तक उपयोग संक्रमण और बीमारियों का कारण बनता है 4. दुबारा प्रयोग करने योग्य नहीं 5. यदि नैपकिनों को शौचालयों/नालियों में फेंका जाए तो यह उन्हें जाम कर सकता है 6. पर्यावरण संबंधी प्रदूषण का कारण बन सकता है

माहवारी प्रबंधन के विकल्पों की तालिका

माहवारी के दौरान किशोरियों में व्यक्तिगत स्वच्छता :

- हर दिन नहाना चाहिए और साफ कपड़े पहनने चाहिए।
- ध्यान रखें कि अंतः वस्त्र (अंडरवियर) भी साफ हो।
- पैड बदलने एवं पेशाब व शौच जाने के बाद, अपने जननांगों को अच्छे से धोएं। ध्यान रखें कि आगे से पीछे की ओर धोएं। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) होने से बच सकते हैं।
- जननांग के क्षेत्र को साफ और सूखा रखें।
- अपने जननांगों को नर्म साबुन और पानी से नित्य साफ करें।
- पैड बदलने से पहले और बाद में हाथ साबुन से अवश्य धोएं।

माहवारी के बारे में कुछ गलत धारणाएँ व भ्रांतियाँ :

मिथक – माहवारी का खून गंदा और अस्वच्छ होता है/ माहवारी होने का मतलब है कि लड़की उस दौरान अशुद्ध होती है ।

तथ्य – नहीं, माहवारी का खून शरीर के बाकी खून की तरह साफ और स्वच्छ होता है। यह वास्तव में एंडोमेट्रियम नामक पोषण परत के बहने से होता है जो कि अंडाणु के निषेचित न होने से शरीर के किसी काम की नहीं रहती। अतः माहवारी का मतलब ये बिल्कुल नहीं होता कि लड़की उस दौरान अशुद्ध है।

मिथक – माहवारी किसी तरह का रोग है।

तथ्य – नहीं, माहवारी न ही कोई बीमारी है और न ही यह अपवित्र है। माहवारी एक साधारण और प्राकृतिक प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि लड़कियों व महिलाओं के शरीर का सही विकास हो रहा है।

मिथक – माहवारी के दौरान प्रार्थना करना, रसोई में जाना, नहाना, अचार/पापड़ छूना, लोगों को छूना जैसे दैनिक काम नहीं करने चाहिए ।

तथ्य – माहवारी के दौरान दैनिक क्रियाओं के किसी भी काम को बाधा के रूप में नहीं देखना चाहिए। इसे लेकर छूआछूत की भ्रांतियां गलत और निराधार हैं। ऐसी प्रथाओं को हतोत्साहित करना चाहिए।

मिथक – माहवारी के दौरान दूध, दही, आचार, खट्टी चीजें, सफेद खाद्य पदार्थ आदि नहीं खाने चाहिए।

तथ्य – माहवारी के दौरान खाने-पीने पर किसी प्रकार की रोक-टोक नहीं करनी चाहिए, पौष्टिक और संतुलित आहार खाना चाहिए।

मिथक – माहवारी के दौरान खाने की किसी चीज को छूने से वह खराब हो जाती है।

तथ्य – माहवारी कोई बीमारी नहीं है, और न ही यह अपवित्र है। माहवारी के दौरान लड़कियां हर वह चीज छू सकती है जो वे आम दिनों में छूती है।

किशोरों में व्यक्तिगत स्वच्छता :

एक अच्छे प्रजनन और यौन स्वास्थ्य के लिए किशोर लड़कों के लिए स्वच्छता भी आवश्यक है। लड़कों में भी प्रजनन अंगों की नित्य साफ सफाई अत्यंत आवश्यक है।

किशोरों में सफाई हेतु कुछ ध्यान देने योग्य बातें निम्न अनुसार हैं :

- जब आप स्नान कर रहे हों तो लिंग को हर रोज गर्म पानी से धोना चाहिए। यदि आप लिंग को सही ढंग से नहीं धोते हैं, तो 'स्मेग्मा' नामक एक पदार्थ लिंग की चमड़ी के नीचे इकट्ठा होना शुरू हो सकता है।
- अगर स्मेग्मा का निर्माण फोरस्किन में होता है, तो यह दुर्गन्ध देना शुरू कर सकता है, और बैक्टीरिया के लिए प्रजनन स्थल बन सकता है। यह लिंग के सिर पर लालिमा और सूजन का कारण बन सकता है, जिसे 'बैलेनाइटिस' कहा जाता है।
- लिंग को दिन में एक बार गर्म पानी से धोना अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के लिए पर्याप्त है। यदि आप साबुन का उपयोग करना चाहते हैं, तो त्वचा की जलन के जोखिम को कम करने के लिए एक हल्के या गैर-सुगंधित साबुन का चयन करें।
- लिंग के आस पास टेलकम पाउडर या दुर्गन्ध नाशक द्रव्य (डिओडोरेंट) का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह जलन पैदा कर सकता है।

अंडकोष और जघन क्षेत्र स्वच्छता :

- लिंग और अंडकोष के निचले हिस्से को साफ करना बहुत आवश्यक होता है, जहां पसीना और बाल एक मजबूत गंध पैदा कर सकते हैं, जैसी दुर्गन्ध बगलों में से आती है।
- इन क्षेत्रों में पसीने को जमा होने से रोकने के लिए बार-बार धोने की आवश्यकता होती है, खासकर जब वे दिन के अधिकांश समय अन्तः वस्त्र में होते हैं।
- सुनिश्चित करें कि अंडकोष और गुदा के बीच का क्षेत्र भी साफ और गंध रहित रहे।
- अपने अंडकोष में किसी भी असामान्य गांठ या सूजन के लिए जांच करते रहना आवश्यक होता है। ऐसा होने पर चिकित्सकीय परामर्श लेना ज़रूरी होता है।

किशोरों में स्वप्नदोष

व्यक्ति की मध्य किशोरावस्था के दौरान वृषण में वीर्य बनना प्रारंभ हो जाता है जो स्वैच्छिक रूप से कभी-कभी उत्सर्जित हो जाता है। इसे स्वप्नदोष या नाईट फॉल कहते हैं। यह किसी प्रकार का दोष नहीं होकर शरीर में होने वाली प्राकृतिक घटना है जो इंगित करता है कि किशोर में प्रजनन परिपक्वता आ गई है। अनेक बार कई युवक इसे शारीरिक दोष या कमजोरी मान लेते हैं तथा मानसिक रूप से तनाव में आ जाते हैं एवं किसी से चर्चा करने में शंका या शर्म महसूस करते हैं। किशोरों को ऐसी अवस्था में अनावश्यक रूप से चिंतित नहीं होना चाहिए। शरीर की इस प्राकृतिक प्रक्रिया की बारंबारता उम्र के साथ कम होती जाती है, फिर भी चिकित्सक की सलाह लेना उपयुक्त रहता है। इस विषय में सही जानकारी और परामर्श निकटतम सरकारी स्वास्थ्य केंद्र पर निःशुल्क उपलब्ध होता है। कई बार युवक नीम हकीमों के चक्कर में आ जाते हैं, जिनसे बचना चाहिए।