

सहजकर्ताका लागि हाते पुस्तिका

महिला स्वास्थ्य: व्यवस्थापन, सजिलो प्याड, रजोनीवृत्ति,
यौन रोग र मनोशिक्षा सम्बन्धी तालिम सामग्री-२०२३

सिर्जनशील संस्था नेपाल (Creative Institute Nepal-CIN)

हातेपुस्तिकाबारे भनाई

महिनावारी स्वच्छता र स्वच्छता व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण, आर्थिक मितव्ययी, महिला स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका गर्ने उद्देश्यले यो पुस्तिका तयार गरेकी छु । यो पुस्तिकामा महिनावारी स्वच्छता र व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा पुरुषको भूमिका, महिनावारीको समयमा आउन सक्ने समस्या, फ्रिडम कीट ब्याग (सजिलो प्याड)को परिचय, महत्व, प्रयोग गर्ने, सफा गर्ने र सुकाउने तरिका, महिला स्वास्थ्य, यौन रोगका प्रकार, सुरक्षित हुने तरिका, यौन रोगको लक्षण देखा परेमा गर्नसकिने घरेलु उपचार विधी, रजोनीवृत्ती, रजोनीवृत्तीका समयमा आउने शारीरिक, भावनात्मक र मानसिक परिवर्तन, रजोनीवृत्तिको समयमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू, गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा आउनसक्ने मनोसामाजिक समस्याहरू, मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू, कारण, उपचार आदि विषयमा छोटो र व्यावहारिक चर्चा गरिएको छ ।

यो पुस्तिका सिर्जनशील संस्था नेपालको बिगत ३ वर्षको कार्य अनुभव, तयार गर्ने व्यक्तिको लामो अनुभवका आधारमा र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, लुम्बिनी प्रदेशका विषय बिज्ञहरूको पृष्ठपोषण समेत लिई तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकामा महिला स्वास्थ्यको लागि किशोर किशोरी, महिला र पुरुषहरूले जान्नुपर्ने केही विषयहरू समावेश गरिएको छ । निति तथा योजना निर्माता, किशोर किशोरी, ४०-५५ वर्ष भित्रका महिला र टोल विकास संस्थाका महिला तथा पुरुष सदस्यहरूलाई तालिम दिने सिलशिलामा बिषयवस्तु, भाव, मर्म, सन्देश र सीप सम्प्रेषण र तालिमको सन्देश र विधिमा एकरूपता ल्याउन सहज होस भन्ने उद्देश्यले यो पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

यो पुस्तिका तयार गर्दा विषयजस्तुमा पृष्ठपोषण दिएर सहयोग गर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालय, लुम्बिनी प्रदेशका सचिव डा.विकास देवकोटा, उपसचिव श्री राजेन्द्र पन्थी र लुम्बिनी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका विषयगत बिज्ञहरू सबैप्रति हार्दिक आभार ब्यक्त गर्न चाहान्छु । त्यसैगरी यो पुस्तिका तयार गर्दा सम्पादन सहयोग गर्ने सिर्जनशील संस्था नेपालकी कार्यक्रम तथा व्यवस्थापन निर्देशिका प्रतिमा पन्थी र प्रशासनिक कार्यमा सहयोग गर्ने लेखा तथा प्रशासन प्रमुख मिना कडेललाई धन्यवाद दिन चाहान्छु । यो पुस्तिका प्रकाशनमा आर्थिक सहयोग गर्ने फ्रिडम कीट ब्याग यु के प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु ।

प्रतिमा शर्मा

संस्थापक अध्यक्ष

Table of Contents

संस्थाको परिचय	5
संस्थाका उद्देश्यहरू	5
महिला स्वास्थ्य	5
महिनावारी भनेको के हो ?	6
महिनावारी सम्बन्धि गलत धारणा र अभ्यासहरू	6
महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा र अभ्यासका असरहरू	7
महिनावारी हुँदा आउन सक्ने सामान्य समस्याहरू	7
महिनावारी हुँदा आउन सक्ने जटिल समस्या र असर	8
समय अगाडि हुने महिनावारी	8
समय अगाडि हुने महिनावारीका लक्षणहरू	8
महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	9
महिनावारी हुँदा खानुपर्ने खानेकुराहरू	10
महिलाको महिनावारीमा पुरुष सहभागिता	11
महिनावारी व्यवस्थापनमा सजिलो प्याड (फ्रीडम कीट ब्याग) को परिचय र फाइदा	13
डिस्पोजेबल प्याड र यसले निम्त्याउने आर्थिक भार तथा वातावरणीय प्रदूष र फोहर व्यवस्थापनको जोखिम	14
यौनरोगको परिचय	16
यौनरोगका प्रकारहरू	16
यौनरोग लागेका महिलामा देखिने संकेत	18
यौनरोग लागेका पुरुषमा देखिने संकेत	18
यौनरोग किन लाग्छ ?	19
यौनरोगको उपचार नगरेमा हुनसक्ने समस्याहरू	19
यौनरोग बाट सुरक्षित हुनका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू	19
घरेलु उपचार	20
रजोनिवृत्ती	23
रजोनिवृत्तिका प्रकारहरू	24
रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू	24
शरीरिक लक्षण	24
भावनात्मक परिवर्तन	24
मनोवैज्ञानिक लक्षण	24
रजोनिवृत्ती हुनुका कारणहरू	25
रजोनिवृत्तिका समयमा आउन सक्ने केहि जटिल समस्याहरू	25
रजोनिवृत्तीको समयमा हुने हिंसा र लान्छना	26
रजोनिवृत्तीको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	26
मनोशिक्षा	28

मनोसामाजिक समस्या	28
नेपालमा देखिएका केही मनोसामाजिक समस्याहरु	28
मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने सङ्केतहरु	28
मनोसामाजिक समस्याका कारण	28
मनोसामाजिक समस्या पहिचानका केही आधारहरु	29
मनोसामाजिक समस्याको उपचार.....	29
तालिम योजना	30

मोड्युल एक:
संस्थाको परिचय र महिनावारी सम्बन्धी सचेतना

मोड्युल एक: संस्थाको परिचय र महिनावारी सम्बन्धी सचेतना

संस्थाको परिचय

सिर्जनशील संस्था नेपाल २०५४ सालमा महिलाहरू द्वारा स्थापना गरिएको संस्था हो। यो संस्थाले महिला, किशोरी लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक, बालबालिका साथै सिमान्तकृत र विपन्न समुदायको सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक र आर्थिक स्थितिमा महिलावादी दृष्टिकोणले रुपन्तरण गर्न लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशीकरण, महिला, किशोरी, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक व्यक्तिहरूको सशक्तिकरण; नेतृत्व विकास; र एजेन्सी निर्माण; महिला स्वास्थ्य, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, बाल संरक्षण, प्राङ्गरीक खेती प्रणाली र वातावरण संरक्षणका क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ। साथसाथै अध्यायन, अनुसन्धान, क्षमता विकास तालिम, लैङ्गिक समानता, सामाजिक समावेशीकरण, बालसंरक्षण र मानवअधिकार सम्बन्धी नितिगत बिषयमा बहस, पैरवी गर्दछ।

संस्थाका उद्देश्यहरू

- महिला, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक, बालबालिका र किशोरीको सशक्तिकरणद्वारा लैङ्गिक मानसिक सोचाई तथा पितृसत्तात्मक सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक रुपान्तरण गर्दै महिला मानव अधिकारको संस्थागत स्थापना र सारभुत समानताका लागि बहस, पैरवी, अभियान तथा जागरण कार्यक्रम गर्नु,
- महिला तथा किशोरिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार, यौनिकता, यौनिक अभिमुखिकरण सम्बन्धि सुचना र ज्ञान विस्तार गर्नु, बहस र पैरवी गर्नु, र महिला तथा किशोरीहरूलाई आफ्नो लागि सहि छनोट गर्न सक्ने बनाउन कार्यक्रम गर्नु,
- पर्यावरण संरक्षण, प्राङ्गरीक खेती प्रणाली र सरसफाई प्रवर्धन सम्बन्धि जागरण ल्याउनु,
- बालविवाह, दाइजो प्रथा र घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा, छुवाछुत जस्ता अमानविय कार्य र सामाजिक विकृतीको अन्त्य गर्न हानिकारक सामाजिक मुल्यमान्यता चुनौति दिने अभियान सञ्चालन गर्नु,
- जोखिममा परेका बालबालिकाको संरक्षण, हिंसा प्रभावित महिला र बालिकाको लागि सुरक्षित बास तथा पुनर्स्थापना केन्द्र र सडकमा आश्रित बालबालिकाको लागि अल्पकालिन आश्रयस्थल सञ्चालन गर्नु,
- महिलावादी दृष्टिकोणले अध्यायन, खोज मुलक अनुसन्धान, योजना तर्जुमा र तालिम सञ्चालन गर्नु,
- कानुन तथा नितिको पुनरावलोकन गरी लैङ्गिक समानता, अपांगता र सामाजिक समावेशीकरणका लागि रणनीति, कानुन, र निर्देशिका बनाउन तिनै तहका सरकारहरूलाई सहजिकरण गर्नु तथा पैरवी गर्नु यस संस्थाको उद्देश्य हो।

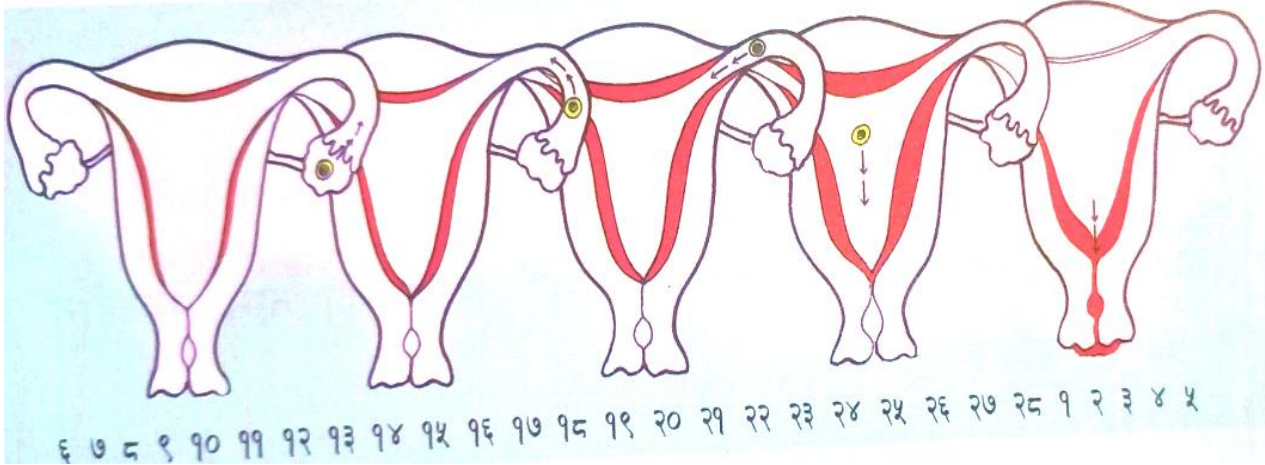
महिला स्वास्थ्य

विकासका लागि महिला स्वास्थ्यको विशेष महत्व छ। मातृमृत्युदर नेपाल भरी एक महत्वपूर्ण मुद्दा हो। मातृ मृत्युदर घटाउने, बाल स्वास्थ्य सुधार गर्ने, लैङ्गिक समानता र आर्थिक सशक्तिकरणलाई प्रवर्द्धन गर्ने पक्षहरूसँग महिला स्वास्थ्यको गहिरो सम्बन्ध छ। त्यसैगरी, तिलोत्तमा नगरपालिकाका १ हजार नवजात शिशु जन्मँदा २९ जनाको मृत्यु र १ सय ५० जना जिवित जन्मँदा १२ जना कम तौल भएका बच्चा जन्मने गरेका छन्। यसलाई शुन्यमा झार्ने खालका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ। महिला स्वास्थ्य र लैङ्गिक समानतालाई प्राथमिकता दिएमा मात्र शिशुमृत्युदरलाई शुन्यमा झार्न सकिन्छ। त्यसैले सिर्जनशील संस्था नेपालले तिलोत्तमा नगरपालिकामा लैङ्गिक समानता र समृद्धका लागि कार्यक्रम गर्दै आएको छ।

परिवार नियोजन र प्रजनन स्वास्थ्य सेवाहरूमा महिलाको सम्मानजनक पहुँच र स्वायत्तता हुनुपर्छ। यसले महिलालाई कहिले र कति बच्चाहरू जन्माउने भन्ने बारे निर्णय गर्न सक्षम बनाउँछ तर बजारमा उपलब्ध परिवारनियोजनको अस्थायी साधनहरू महिला स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले धेरै हानिकारक छन्। त्यसैले महिला स्वास्थ्य कस्तो बनाउने भन्ने कुरा महिलामा मात्र नभई सरकारको निति, कार्यक्रम र निजि क्षेत्रको प्रतिबद्धतासँग बढी सम्बन्धित छ। लैङ्गिक समानता, शिक्षा पद्धति, महिलाको आर्थिक सशक्तिकरण, कुपोषणको सम्बोधन, लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम, बाल स्वास्थ्य, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्ष, सरकारको प्रतिबद्धता, रजश्वला, गर्भनिरोधक अस्थायी साधन, यौन शिक्षा र महिलामा हुने रजोनिवृत्ति आदिले पनि महिला स्वास्थ्यलाई

प्रभाव पार्दछ । आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्य, परिवार नियोजनको अस्थाई साधनको छनौट र स्वायत्ततामाथीको नियन्त्रणले महिला स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर गर्दछ । यति मात्र होइन, मानसिक समस्या पनि महिला स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

महिनावारी भनेको के हो ?



महिनावारी हुनु प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो । यो हरेक महिलालाई हुन्छ । महिनावारीको चक्र सामान्यतया २८ देखि ३५ दिनसम्मको हुन्छ । हरेक महिलाको पाठेघर र पाठेघरमा डिम्बासय हुन्छ । डिम्बासयले लाखौ अण्डाहरु उत्पादन गर्दछ र हरेक महिना महिनावारी भएको आठौँ दिन देखि १९ औँ दिनसम्म डिम्बासयबाट डिम्बाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा आउँछन् । डिम्बासयले उत्पादन गर्ने अण्डाहरु डिम्बाहिनी नली हुँदै पाठेघरतिर जाँदै गर्दा पुरुष र महिलाबिच यौन सम्पर्क भयो भने पुरुषबाट आउने सुक्रिकिट र महिलामा हुने अण्डाबीच मिलन हुनसक्छ र महिला गर्भवती हुन्छिन । गर्भवती भएकै महिलामा महिनावारी रोकिन्छ । तर यौन सम्पर्क भएन वा डिम्ब र सुक्रिकिटबीच मिलन भएन भने, पाठेघरमा जम्मा भएका डिम्बहरु र पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बसेको रगत २८औँ दिनमा योनीमार्ग हुँदै बाहिर आउँछ, यसैलाई महिनावारी भनिएको हो । यसरी महिलाको उमेर बढ्दै जाँदा (औसतमा ४० वर्ष उमेर देखि) अण्डासयबाट अण्डा उत्पादनमा कमी आउन थाल्छ । जब अण्डा उत्पादन हुन छोड्छ, महिनावारी पनि रोकिन्छ ।

महिनावारी सम्बन्धि गलत धारणा र अभ्यासहरु

हाम्रो समाजमा महिनावारी सम्बन्धी फरक फरक धारणा र अभ्यास भएको पाइन्छ । विशेष गरी जातीगत समुदाय, क्षेत्र, वर्ग, शिक्षा, पेशा, अवस्था, संस्कार र उमेर समुहका आधारमा फरक फरक सोच, धारणा र व्यवहार देखिन्छन । समय अनुसार महिनावारी सम्बन्धी धारणा र व्यवहारमा केही परिवर्तन आएको छ तथापी अझै पनि धेरै नै गलत धारणा र हानिकारक अभ्यास भएको पाइन्छ । उदाहरणका लागि केही तल दिइएको छ:

- महिनावारीलाई पाप र अछुतका रूपमा लिइनु र बारिनु,
- महिनावारीलाई महिलाको मात्र सवाल वा समस्या ठानिनु,
- महिनावारीका बारेमा कुरा गर्न लजाउनु र लुकाउनु,
- महिनावारी स्वच्छता र व्यवस्थापनमा पुरुषले अपनत्व नलिनु,
- पोषिलो खानेकुरा खान नदिइनु,
- पूजा र चाडपर्वबाट बन्चित गरिनु,
- रसायनयुक्त र कम गुणस्तरका सेनेटरी प्याडको प्रयोग गरिनु
- प्याडको सही व्यवस्थापन नगरी जथाभाबी फालिनु ।

यी गलत अभ्यासलाई मुख्यतया निम्न ३ समुहमा बिभाजन गर्न सकिन्छ ।

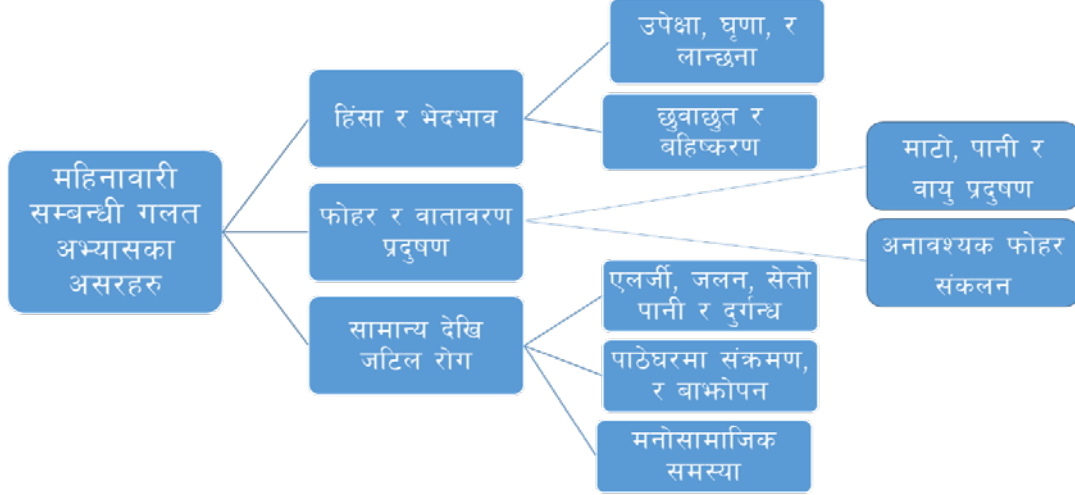
१. सामाजिक सास्कृतिक अभ्यास

२. वातावरण प्रदुषणजन्य अभ्यास

३. व्यक्तिगत स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अभ्यास

महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा र अभ्यासका असरहरू

महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा र अभ्यासले महिला र बालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, र व्यक्तित्व बिकासमा नकरात्मक असर गरेको छ। हाम्रो आफ्नै समाजको बिकास र फोहर ब्यबस्थापन, वातावरण सम्रक्षण तथा दिगो बिकासका लक्ष्य प्राप्तीमा चुनौती बनेको छ। उदाहरणका लागि तल दिइएको फिगर हेरौं।



महिनावारी हुँदा आउन सक्ने सामान्य समस्याहरू

महिनावारी हुँदा अलिअलि पेट वा कम्मर दुख्नु सामान्य कुरा हो तर कसैलाई तल्लो पेट र ढाडको दुखाई असामान्य हुनसक्छ। सबै महिलालाई एउटै लक्षण नदेखिन सक्छ किनकी एउटा महिलालाई असामान्य र अनियमित लाग्ने लक्षण अर्को महिलालाई सामान्य लाग्न सक्छ। त्यसैले भनिन्छ की हरेक महिलाको महिनावारी फरक फरक हुन्छ। महिनावारी हुँदा देखिने सामान्य समस्या निम्नानुसार छन:

- रगत धेरै बन्नु वा रगत नै नहुनु,
- सात दिनभन्दा बढी रगत बगिरहनु,
- तल्लो पेट र ढाड धेरै दुख्नु,
- टाउको र तिघ्रा दुख्नु, थकान महसुस हुनु,
- वाकवाकी लाग्नु,
- चक्कर आउनु, मुड स्विङ्ग अर्थात भावनात्मक परिवर्तन हुनु,
- २१ दिनभन्दा छिटो वा ३५ दिनभन्दा ढीलो महिनावारी हुनु,
- तिन महिना वा सोभन्दा बढीसम्म महिनावारी नहुनु।



महिनावारी हुँदा आउन सक्ने जटिल समस्या र असर

महिनावारी हुँदा उचित व्यवस्थापन नगर्ने हो भने जटिल समस्या आउन सक्छन्। केही जटिल समस्याहरू बुँदागत रूपमा तल दिइएको छ।

- राम्रो सरसफाई र हेरचाह नगरे संक्रमण हुन सक्छ जसका कारण समस्या हुनसक्छ।
- बाझोपन हुनसक्छ।
- पाठेघरसम्म संक्रमण हुनसक्छ।
- गर्भपतन हुनसक्छ।
- अपाङ्गता भएका सन्तान जन्मिन सक्दछन्।
- मातृमृत्यु तथा शिशुको मृत्यु हुनसक्छ।

समय अगाडि हुने महिनावारी

- मासिक चक्र पुरा नहुँदै कसैलाई छिटो महिनावारी हुन सक्छ।
- एकदुई हप्ता अगाडि महिनावारी हुनुलाई छिटो महिनावारी भएको मानिन्छ।
- यस्तो अवस्थामा महिलाहरूले शारीरिक र भावनात्मक परिवर्तनको अनुभव गर्दछन्।
- तर कसैलाई कुनैपनि लक्षण नदेखिन वा केहिपनि नहुनसक्छ।
- जबसम्म आफ्नो सोचाई, काम, व्यवहारमा असर गर्दैन, तब सम्म चिन्ता मान्नु पर्दैन किनकी हरेक महिलाको अनुभूति फरक-फरक हुन्छन्।

समय अगाडि हुने महिनावारीका लक्षणहरू

यदि तपाईंको महिनावारी चक्रमा कुनै महत्वपूर्ण परिवर्तन तथा समस्या आएको महसुस गर्नुभयो भने नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्त्री रोग विशेषज्ञको सल्लाहा लिनुपर्छ। समय अगाडि हुने महिनावारीमा निम्न संकेत देखिन सक्छन्।

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> चिडचिडा पन | <input type="checkbox"/> ढाड दुख्ने |
| <input type="checkbox"/> टाउको दुखाई | <input type="checkbox"/> स्तन दुखाई |
| <input type="checkbox"/> भोक धेरै लाग्ने | <input type="checkbox"/> अत्यधिक थकान |
| <input type="checkbox"/> चिन्ता मान्ने | <input type="checkbox"/> तनाव महसुस हुने |
| <input type="checkbox"/> निद्रा नलाग्ने | <input type="checkbox"/> कब्जियत हुने |
| <input type="checkbox"/> पखला लाग्ने | <input type="checkbox"/> तल्लो पेट दुख्ने |



- शारीरिक सरसफाई गर्ने ।
- साबिकको खानामा थप पोषिलो र रगत बढाउने खानेकुरा खानुपर्छ जस्तै माछा, मासु, दुध, दही, गेडागुडी, फलफुल, जुस, पानी आदि ।
- नियमित शारीरिक व्यायम र ध्यान गर्ने ।
- आराम गर्ने, तनावरहित हुने ।
- महिनावारीका बारेमा बाबा, दाजु, भाई, केटा साथी, आमा, दिदिबहिनी, शिक्षक सबैसँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ ।
- धोएर, पुन प्रयोग गर्न मिल्ने, वातावरणमैत्री, स्वस्थ र रसायन रहित सजिलो प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- आफुले प्रयोग गरेका प्याड राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ, प्याड फेरु अगाडि र फेरेपछि साबुन पानीले राम्रोसँग हात र यौनअंग सफा गर्नुपर्छ ।



महिनावारी हुँदा हरेक महिलाले रगत बढाउने खाने कुरा धेरै खानु पर्छ । गोलभेडा, गाजर, भेन्डी, अनार, आलु, पानी, साग, स्याउ, माछा मासु, अण्डा, केरा, दाल, गेडागुडीको झोल, दूध, दही आदी खाने कुराले रगत बढाउन र तागत दिन सहयोग गर्दछ ।

छोरीको महिनावारी व्यवस्थापनमा बाबाको सहभागिता ।



महिनावारी महिला मात्र हुन्छन्, पुरुष हुँदैनन् तर महिला महिनावारी भएको बेला पुरुषको अहम भूमिका हुन्छ । महिला महिनावारी भएको बेला पुरुषले धेरै सहयोग गर्न सक्छन र गर्नुपर्छ ।

कसरी?

- महिला महिनावारी भएकाबेला के के लक्षण देखिन्छन र त्यसलाई कसरी न्युनिकरण गर्ने भन्नेबारे महिला र पुरुषबिच छलफल गर्ने ।
- महिलाका समस्यामा पुरुषहरू सम्वेदनशील हुने, महिलाका कुरा सुन्ने, र दैनिक कृयाकलापमा सहयोग गर्ने ।
- महिनावारी हुँदा महिलालाई आवश्यक पर्ने सामान जस्तै पानी, साबुन र प्याडको व्यवस्था गर्ने ।
- सजिलो तथा धोएर पुन प्रयोग गर्ने वातावरण मैत्री प्याडको व्यावस्था गर्ने ।
- पोषिलो खाना, फलफुल, झोलिलो खानेकुरा खाने वातावरण बनाउने र खान हौसला दिने ।
- घर, भान्सा, र खेतबारीको काममा सहयोग गरी आराम गर्ने वातावरण मिलाउने ।
- पेट र ढाड बढी दुखेमा तातोपानीको व्यागले सेक्न र हल्का शारीरिक व्यायम गर्न सिकाउने ।
- धेरै दुखेमा वा जटिलताहरू आएमा स्त्री रोग बिशेषज्ञको परामर्शका लागि अस्पताल लैजाने ।
- महिलाको महिनावारी सरसफाईको काममा सहयोग गर्ने ।

मोड्युल दुई:
फ्रिडम किट ब्याग (सजिलो प्याड) को परिचय

मोड्युल दुई: फ्रीडम कीट ब्याग (सजिलो प्याड) को प्रयोग

महिनावारी व्यवस्थापनमा सजिलो प्याड (फ्रीडम कीट ब्याग) को परिचय र फाइदा



१२ प्याड



६ भित्री प्याड



वटन वाला होल्डर



पानि नछिर्ने प्याड थैली



पानि नछिर्ने साबुन थैलि



सुकाउने डोरी र चिम्टि



बुट्टेदार पर्स

फ्रीडम कीट ब्याग धोएर पुन प्रयोग गर्न मिल्ने, रसायन मुक्त र वातावरणमैत्री प्याड हो । फ्रीडम कीट ब्याग, यु. कै. (Freedom Kit Bags (FKB), U.K.) को सहयोगमा सिर्जनशील संस्था नेपालले आफै उत्पादन गरेको सस्तो, सजिलो, धोएर पुन प्रयोग गर्न मिल्ने, वातावरणमैत्री, कुनै केमिकल प्रयोग नगरिएको सजिलो प्याड अर्थात फ्रीडम कीट ब्याग हो ।

- फ्रीडम कीट ब्याग किफायती, सजिलो, स्वच्छ र उपयुक्त छ ।
- यसले तपाईंको पैसा बचाउछ ।
- महिलाको स्वास्थ्य एवं वातावरण संरक्षण गर्दछ ।
- एक पटक लगानी गरेपछि धेरै महिना सम्म पुग्दछ ।
- स्कूल, घरको काम, जागिर, मेला पर्व सबै ठाउँमा काम गर्दा आफ्नो महिनावारी व्यवस्थापन गर्न धेरै सजिलो हुन्छ ।
- रसायन मुक्त भएकोले बढिमा दिनभरी (१२ घण्टा) प्रयोग गर्न सकिन्छ, कम्तिमा ४/५ घण्टामा परिवर्तन गर्नु स्वस्थकर मानिन्छ ।
- फ्रीडम कीट ब्याग प्रयोग गरेमा महिलाको महिनावारीसँग सम्बन्धित धेरै समस्याको समाधान गर्न सहयोग पुग्छ, जस्तै: यसको प्रयोग गर्दा रगत प्याडबाट बाहिर आउदैन ।
- बजारको रसायन युक्त प्याड प्रयोग गर्दा हुने संक्रमण बाट बच्न सकिन्छ ।
- यौनि चिलाउने समस्या समाधान हुन्छ, सानो सानो रातो बिबिरा, चाला वा घाउ हुँदैन ।
- प्याड किन्ने झन्झट हुँदैन र पैसा बचत हुन्छ र फोहर व्यवस्थापन सजिलो हुन्छ ।
- महिनावारीका कारण घरमा जम्मा हुने फोहर ह्यात्तै घट्छ र व्यवस्थापनको झन्झट कम हुन्छ ।



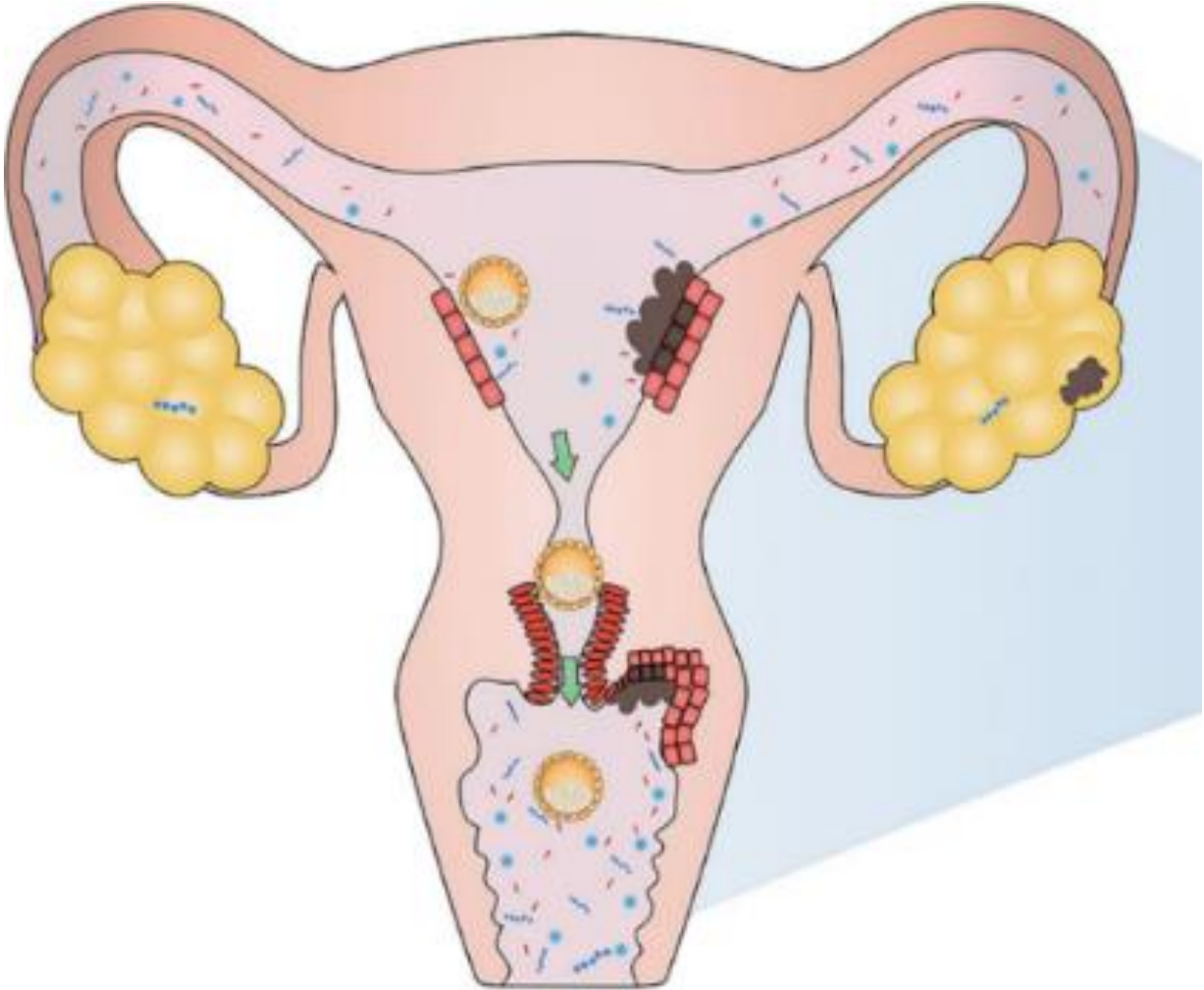
- महिनावारी औसत २८ दिनमा हुन्छ, वर्षमा १३ पटक र कम्तिमा ५ दिनसम्म रगत बग्छ।
- बजारको प्याड बढीमा ३-४ घन्टा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ, नत्र संक्रमण हुनसक्छ।
- महिनावारीको प्रत्येक चक्रमा औसत २२ वटा प्याड चाहिन्छ र यदि एउटा प्याड रु १२ मा किनेमा, एक जना महिलाले एक चक्रमा २६४ रुपैयाको प्याड किन्नुपर्छ। एक वर्षमा १३ पटक महिनावारी हुँदा २८६ प्याड आवश्यक पर्छ र यसको मुल्य ३४३२ पर्छ।
- नेपालमा ११,०००,००० (एक करोड दश लाख) किशोरी र महिला महिनावारी हुन्छन्, यिनिहरुकोले एक वर्षमा ३१,४६०,००००० (तिन अरब चौध करोड साठी लाख) वटा प्याड प्रयोग गर्छन्।
- माथी उल्लेखित प्याडको १२ रुपैयाको दरले हिसाब गर्दा एक वर्षमा ३७,७५२,०००,००० (सैतिस अरब पचहत्तर करोड बिस लाख) रुपैया खर्च हुन्छ।

स्रोत: बीबीसी समाचार र फ्रीडम कीट ब्याग, युके, जनवरी, २०२२

मोड्युल तिनः यौन रोग

मोड्युल तिन: यौन रोग

यौनरोगको परिचय



कुनै पनि व्यक्तिको यौन अंगमा लाग्ने रोगलाई यौन रोग भनिन्छ । यो सुरुवा रोग हो । एचर एड्स बाहेकका सबै यौन रोग .भी.आई., उपचार गरेपछि निको हुन्छ । यौन संचारित रोगहर (STDs), जसलाई यौन रोगको संक्रमण (STIs) पनि भनिन्छ ।

यौन रोगको नियमित परीक्षण, सुरक्षित यौन अभ्यास, र यौन साझेदारहरूसँग खुला यौन सञ्चार बाट संक्रमण रोकथाम गर्न सकिन्छ । यदि तपाईंलाई यौन संक्रमण वा रोग लागेको शंका छ भने, भविष्यमा हुनसक्ने थप जटिलताहरू र अरूलाई प्रसारण रोक्नको लागि तपाईं र तपाईंको यौन साथी दुवैले चिकित्सा सल्लाह र परीक्षण गर्नु पर्दछ ।

यौनरोगका प्रकारहरू

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार यौन रोगका प्रकारहरू निम्नानुसार छन् ।

क्लामिडिया: क्ल्यामिडिया एक ब्याक्टेरिया संक्रमण हो जसले यौनअंग, मलद्वार र घाँटी क्षेत्रहरूलाई असर गर्न सक्छ । यो प्रायः कुनै लक्षणहरू बिना प्रस्तुत हुन्छ तर उपचार नगरिएमा गम्भीर जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ ।

गोनोरिया: गोनोरिया अर्को ब्याक्टेरियल संक्रमण हो जसले यौनअंग, मलाशय र घाँटीलाई असर गर्न सक्छ । यसले डिस्चार्ज, दुखाइ र चिलाउने जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ । उपचार नगरिएको गोनोरियाले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

सिफिलिस: सिफिलिस एक ब्याक्टेरिया संक्रमण हो जुन धेरै चरणहरूमा बढ्छ । यदि उपचार गरिएन भने यसले घाउहरू, दागहरू, र गम्भीर आन्तरिक अंगलाई क्षति पुर्याउन सक्छ ।

ट्राइकोमोनियासिस: ट्राइकोमोनियासिस एक प्रोटोजोआ जीवबाट हुने परजीवी संक्रमण हो । यसले यौनअंग र यसको वरीपरी चिलाउने, जलन र डिस्चार्ज हुन सक्छ ।

HIV/AIDS: ह्युमन इम्युनोडेफिशियन्सी भाइरस (HIV) एक भाइरस हो जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई आक्रमण गर्छ। एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशियन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) एचआईभी संक्रमणको अन्तिम चरण हो, जसमा प्रतिरक्षा प्रणालीमा गम्भीर क्षति हुन्छ ।

हर्पीज (HSV-1 र HSV-2): हर्पेस भनेको हर्पेस सिम्प्लेक्स भाइरस टाइप १ (HSV-1) वा टाइप 2 (HSV-2) को कारणले हुने भाइरल संक्रमण हो । यसले यौनअंग वा मुखमा वा वरपर पीडादायी घाउ आउछ ।

HPV (Human Papillomavirus): HPV भाइरसहरूको समूह हो, जसमध्ये केहीले जेनिटल वार्ट्स निम्त्याउन सक्छ, जबकि अरूहरू पाठेघरको मुखको क्यान्सर सहित विभिन्न क्यान्सरहरूसँग जोडिएका हुन्छन्।

हेपाटाइटिस बी र सी: यी भाइरल संक्रमणहरू हुन् जसले मुख्य रूपमा कलेजोलाई असर गर्छ तर यौन सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ । हेपाटाइटिस बी र सी ले दीर्घकालीन कलेजोको रोगी बनाउछ ।

Molluscum Contagiosum: Molluscum Contagiosum एक भाइरल छालाको संक्रमण हो जुन यौन सम्पर्कबाट सर्न सक्छ र छालामा साना, पीडारहित बम्पहरू वा बिबिराहरू आउँछ ।

स्क्र्याबीज र प्यूबिक लाइस: यी परजीवी प्रकोप हुन् जसले यौनअंग वरीपरीको क्षेत्रमा चिलाउने र असहजता निम्त्याउँछ र यो यौन सम्पर्क मार्फत फैलिन सक्छ ।

ब्याक्टेरियल भ्यागिनोसिस: एसटीडी मात्र नभएर ब्याक्टेरियल भ्यागिनोसिसले योनीमा हानिकारक ब्याक्टेरियाको अत्यधिक वृद्धि गराउछ । यो ट्रिगर वा यौन गतिविधि द्वारा बढ्न सक्छ ।

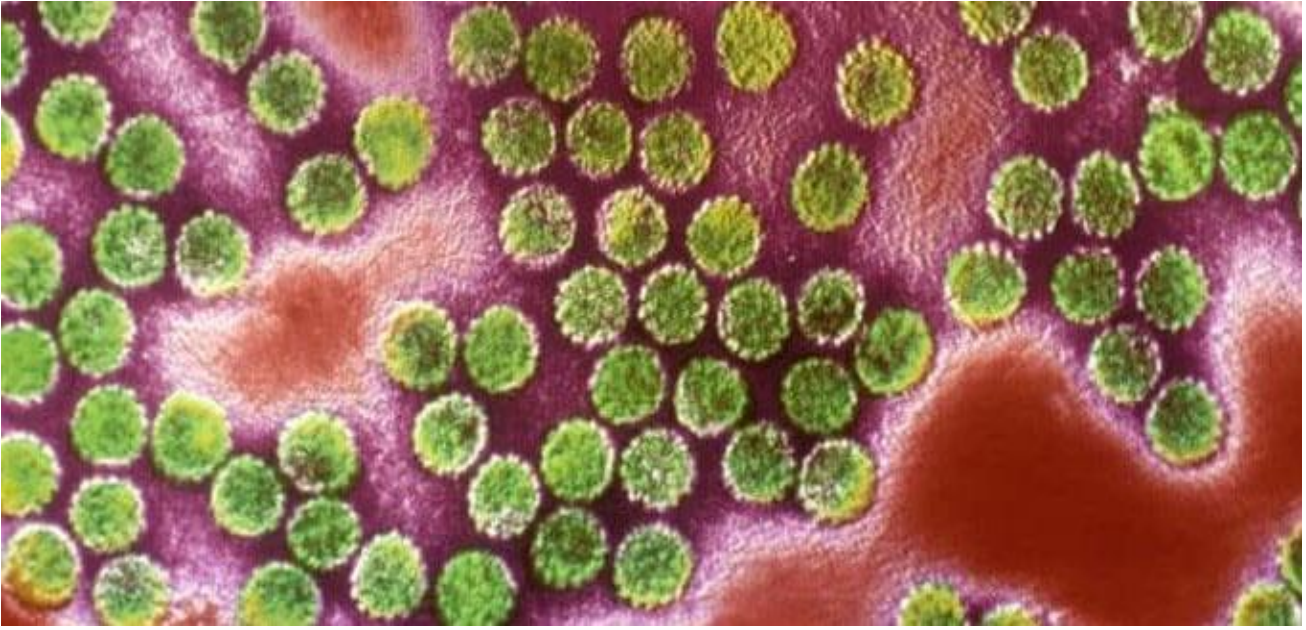
क्यान्डिडिआसिस (यीस्ट इन्फेक्सन): ब्याक्टेरियल भ्यागिनोसिस जस्तै, यिस्ट इन्फेक्सन पनि यौन क्रियाकलापबाट बढ्न सक्छ । यो Candida भनिने खमीर को अत्यधिक वृद्धि को कारण हो ।

मुख्य तथ्यहरू

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार STIs ले विश्वव्यापी रूपमा यौन र प्रजनन स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ । प्रत्येक दिन एक लाख भन्दा बढी STIs संक्रमण हुन्छ । सन २०२० मा WHO ले ३७४ मिलियन नयाँ संक्रमणहरू अनुमान गरेको थियो जस्तै क्लामिडिया (१२९ मिलियन), गोनोरिया (८२ मिलियन), सिफिलिस (७.१ मिलियन) र ट्राइकोमोनियासिस (१.५६ मिलियन) । सन २०१६ मा ४९० मिलियन भन्दा बढी मानिसहरू जेनिटल हर्पेस बाट प्रभावित भएको अनुमान गरिएको थियो, र अनुमानित ३०० मिलियन महिलाहरूलाई एचपीवी संक्रमण छ । पुरुषहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषहरूमा ग्रीवा क्यान्सर र गुदा क्यान्सर भएको छ । विश्वव्यापी रूपमा २९६ मिलियन मानिसहरू क्रोनिक हेपाटाइटिस बी बाट प्रभावित भएका छन् । STIs ले संक्रमणको तत्काल प्रभाव बाहेक गम्भीर परिणामहरू हुन सक्छ । हर्पेस, गोनोरिया र सिफिलिस जस्ता यौनरोगले एचआईभीको जोखिम बढाउन सक्छ । आमाबाट बच्चामा सर्ने STIs ले मृत जन्म, नवजात शिशुको मृत्यु, कम तौल र समय नपुग्नु, सेप्सिस, नवजात कन्जन्क्टिवाइटिस र जन्मजात विकृति निम्त्याउन सक्छ । HPV संक्रमणले पाठेघर र अन्य क्यान्सर निम्त्याउँछ । मानव प्यापिलोमाभाइरस (HPV) संक्रमण प्रत्येक वर्ष ३११,००० जनाको पाठेघरको क्यान्सरका कारण मृत्यु हुन्छ । हेपाटाइटिस बी ले २०१९ मा अनुमानित ८२०,००० जनाको मृत्यु भयो । गोनोरिया र क्लामिडिया जस्ता यौनरोगको संक्रमणले महिलाहरूमा पेल्विक इन्फ्लेमेटरी रोग र बाँझोपन बनाएको छ¹ ।

¹ [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)?gclid=CjwKCAjwv-2pBhB-EiwAtsQZFM8MeTx_ia8NWMRM_BorRKjUzVgIPBjpatTQK3Zm0X3q0rQ_8FFQ-hoCK-wQAvD_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)?gclid=CjwKCAjwv-2pBhB-EiwAtsQZFM8MeTx_ia8NWMRM_BorRKjUzVgIPBjpatTQK3Zm0X3q0rQ_8FFQ-hoCK-wQAvD_BwE)

यौनरोग लागेका महिलामा देखिने संकेत



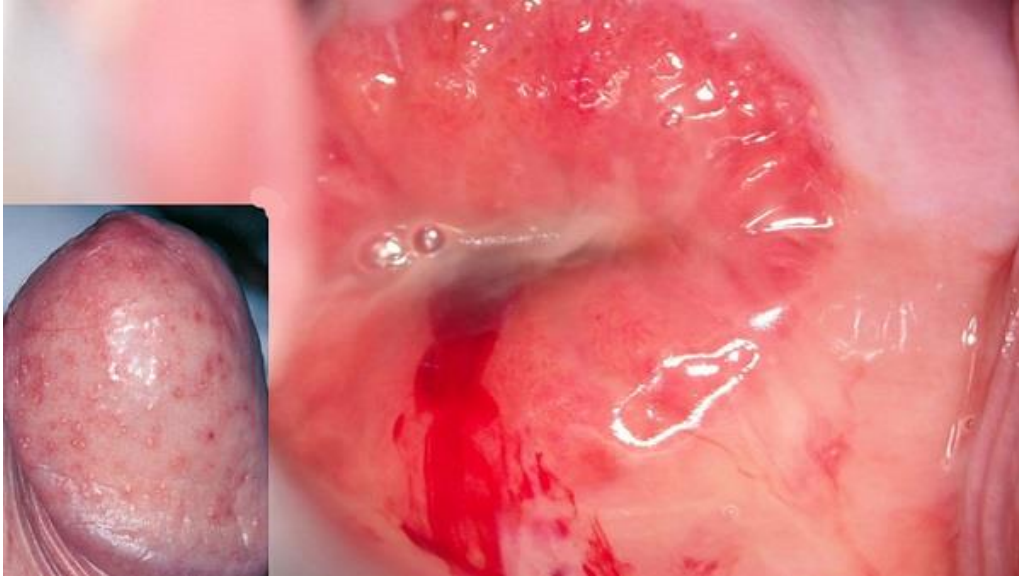
यौन रोग लागेका महिलामा देखिने संकेतहरू निम्नानुसार छनः

- यौन अंगहरूमा, र यसको वरिपरी खटिरा आउछ, चिलाउछ ।
- योनीबाट गन्हाउने पानी बग्छ ।
- महिनावारी नभएको बेलामा पनि तल्लो पेट दुख्छ ।
- रगत बग्न सक्छ ।
- यौनसम्पर्क गर्दा यौनिको भित्रि भागमा बढि दुख्छ ।
- पिसाब पोल्छ ।
- हात खुट्टाहरूमा रातो रातो र सानो सानो बिबिराहारु पनि आउन सक्छ ।

यौनरोग लागेका पुरुषमा देखिने संकेत

- यौन अंगहरूमा, र यसको वरिपरि खटिरा आउछ ।
- नदुख्ने घाउ आउछ ।
- अण्डकोस सुनिन्छ ।
- पिसाब गर्दा दुख्ने वा पोल्ने समस्या हुन्छ र लिंगबाट पिप बग्छ ।
- यौन सम्पर्क गर्दा वा विर्य स्वलन हुँदा दुख्छ ।
- समलिङ्गी पुरुषमा कमलपित्तको जस्तो लक्षण देखिन्छ ।
- हात खुट्टाहरूमा रातो रातो सानो सानो बिबिराहारु पनि आउन सक्छ ।

यौनरोग किन लाग्छ ?



यौनरोग सरुवा रोग हो । यो बिभिन्न कारणले सर्दछ । यौनरोग सर्ने केही कारणहरू निम्नानुसार छन ।

- एकभन्दा बढि यौनसाथिसँगको सम्पर्कबाट
- एउटै सुई साटासाट गर्दा र नजाँचिएको रगत लिदादिदा
- असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट (कण्डम प्रयोग नगरी सहवास गरेमा)
- यौन अंगको राम्रो सरसफाई नगर्दा
- ब्याक्टेरिया (जिवाणु), भाइरस र परजिवीहरूबाट पनि यौनरोग हुन्छ ।

यौनरोगको उपचार नगरेमा हुनसक्ने समस्याहरू

यौनरोग उपचार नगरी पुरानो हुदै गएमा प्रजनन क्षमतामा र अन्य स्वास्थ्य अवस्थामा धेरै जटिल समस्याहरू पनि हुनसक्छन जस्तै,

- पाठेघरसम्म संक्रमण हुन्छ ।
- बाँझोपन हुन सक्छ ।
- गर्भ पतन हुन सक्छ ।
- पाठेघरको मुख वा पाठेघरको क्यासर हुन सक्छ ।
- मुटु र मस्तिस्कमा असर पर्छ र चक्कर आउन सक्छ ।
- सुस्त मनस्थिती र आँखामा संक्रमण भएका सन्तान जन्मिन सक्छन।



यौनरोग बाट सुरक्षित हुनका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- यौन रोगका संकेतहरू देखिएमा र आफुलाई शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परिक्षण गर्नुपर्छ ।
- रोग लागेको थाहा पाउन साथ तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ, नत्र रोग पुरानो हुदै जान्छ र ज्याने जाने किसिमको स्वास्थ्य जोखिम हुन सक्छ ।
- यौन रोग लागेको शंका लागेमा श्रीमान श्रीमती दुवै जनाले स्वास्थ्य परिक्षण गर्नुपर्छ ।
- यौन साथी मध्ये एक जनाले मात्र उपचार गरेर, यो सन्चो हुँदैन, एकबाट अर्कामा सरिरहन्छ ।
- यौन रोग लागेको अवस्थामा असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नुहुदैन, नत्र निको हुदैन ।
- यौन सम्पर्क गर्ने परेमा, कण्डमको सुरक्षित प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- याद गर्नुहोस, पुरुषको तुलनामा महिलालाई कैयनगुना छिटो र सजिलै यौनरोग सर्दछ ।
- हाम्रो आफ्नै गलत अभ्यासले पनि हाम्रो यौनअंगमा संक्रमण हुन सक्छ ।



तितेपाती



निमपत्ता



असुरो

यौनरोग वा संक्रमणको शंका लागेमा वा यौन अंग वरीपरी चिलाएमा, बिबिरा आएमा र गन्हाउने पानी बगेमा तितेपाती वा निमपत्ता वा असुरो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तितेपातीको प्रयोग विधि:

- १० लिटर पानी उमाल्ने ।
- उम्लेको पानीमा सफा पानीले धोएको दुई मुठी तितेपातीको छिप्पेको पात हाल्ने र १५-२० मिनेट छोपेर राख्ने ।
- उक्त पानिलाई सफा बाटामा खन्याउने, भित्री लुगा खोलेर हातले सहन सक्ने तातो पानीमा २० देखि ३० मिनेट सम्म यौनिको भाग डुबाएर बस्ने / बाथ लिने ।
- यो कार्य दिनदिनै ७ दिनदेखि १५ दिनसम्म गरेमा भर्खर शुरु भएको यौनरोग तथा संक्रमण निको हुन्छ, यदि नभएमा तुरुन्त यौन रोग विशेषज्ञको सल्लाह लिनु पर्छ ।

असुरो र निमपत्ताको प्रयोग विधि:

- असुरो वा निमपत्तालाई सफा पानीले धुने
- मसिनो गरी थिच्ने र १ लिटर जति रस निकाल्ने
- उमालेर हातले सहन सक्ने १० लिटर तातो पानीमा मिसाउने
- तेही पानीमा बाथ लिने वा रसले यौनअंग नियमित रूपमा १५ दिनसम्म नुहाउने वा सफा गर्ने ।
- बाथ लिदा भित्री लुगा निकाल्ने ।

मोड्युल चार
महिला र मानसिक स्वास्थ्य

मोड्युल चार महिला र मानसिक स्वास्थ्य

महिनावारी र मानसिक समस्या:

महिला महिनावारी हुन्छन् । महिनावारी हुनु प्राकृतिक कुरा हो तर सबै महिला खुसि हुन सक्दैनन् । त्यसैगरी महिला गर्भवती हुनु सबैको लागि खुसिको कुरा हो । महिला आफैले पनि गर्व गरिन्छ कि म अब आमा बन्दै छु भनेर । तर सबै महिला एकै हुँदैनन् । गर्भवती अवस्थामा हर्मनल डिस्ब्यालेन्स हुन्छ जसले गर्दा केही महिलालाई मानसिक समस्या हुन सक्छ ।

गर्भवती अवस्था र मानसिक समस्या:

गर्भवती अवस्थामा हर्मनल डिस्ब्यालेन्स हुन्छ जसले गर्दा केही महिलालाई छटपटी हुनु, सास फेर्न गारो हुनु, मन आत्तिने, डर लाग्ने, ला मलाई केही हुन्छ की जस्तो महसुस हुने, बच्चा अड्केजस्तो, निसास्सिए जस्तो हुनु, ढाड दुख्नु, निरास हुनु, वाक्क दिक्क लाग्नु, बेखुस हुनु आदि लक्षण देखिन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा श्रीमानको धेरै महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । जस्तै माया गर्ने, स्वास्थ्य परिक्षण गराउने, काममा सहयोग गर्ने, पोषिलो खाना खुवाउने, सरसफाईमा रेखदेख गर्ने जस्ता काममा श्रीमानले सहयोग गर्नुपर्छ । परिवारका अरु सदस्यहरूको पनि सहयोग आवश्यक हुन्छ ।

सुत्केरी अवस्था र मानसिक समस्या:

सुत्केरी अवस्थामा कुनै कुनै महिलामा मानसिक समस्या देखिन सक्छ । यस्तो समस्या ३ प्रकारको हुन सक्छ जस्तै पोस्टपार्टम ब्लुज, पोस्टपार्टम डिप्रेसन, र पोस्टपार्टम साईकोसिस ।

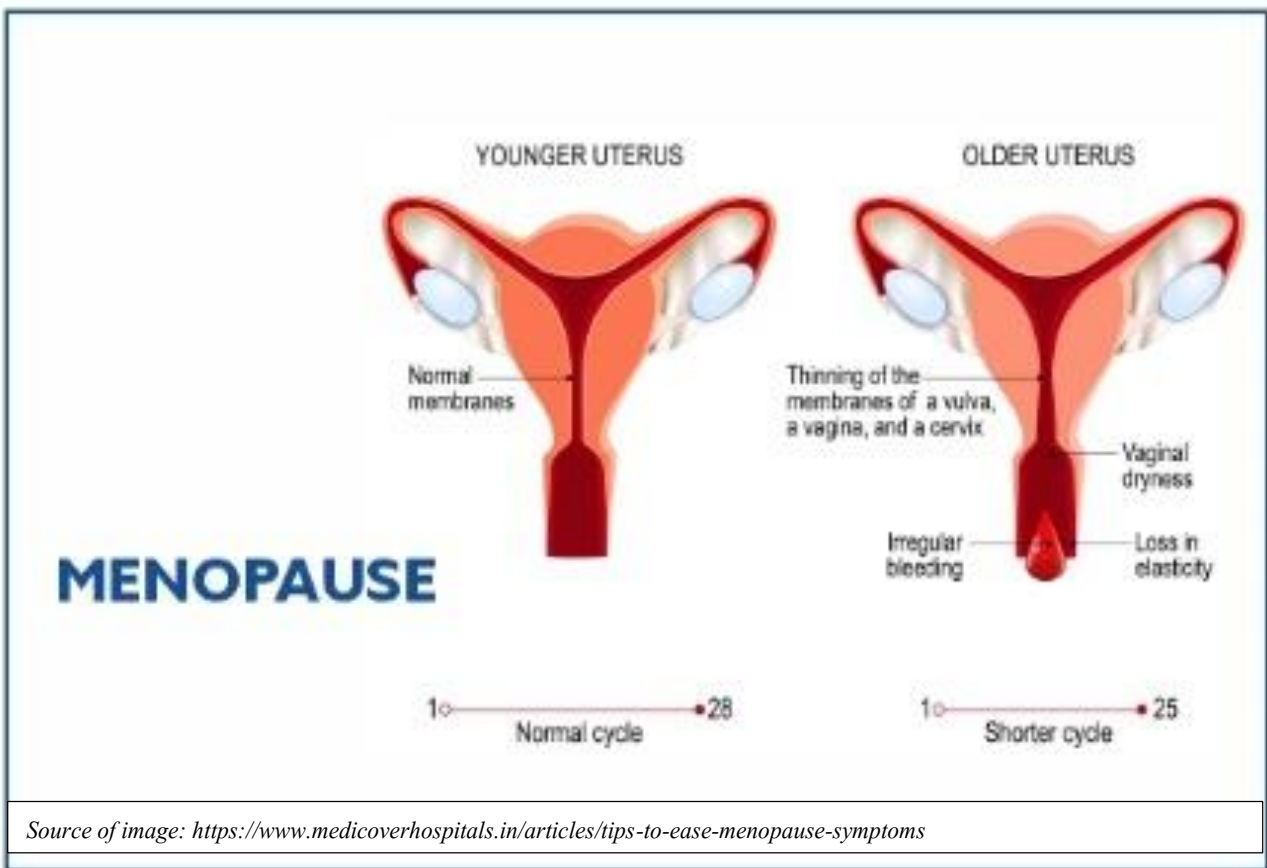


पोस्टपार्टम ब्लुज: मन निरास हुने, कुरा गर्न मन नलागे जस्तो हुने, झिजो लाग्ने, रुप बिग्रे जस्तो ठान्ने, खान मन नलाग्ने, दिक्क लाग्ने, आफुलाई दोषी ठान्ने आदि हुन सक्छ । यो संकेत सुत्केरी भएको १/२ दिन देखि १/२ हप्ता सम्म देखिन सक्छ र त्यसपछि आफै ठिक हुनसक्छ । यसलाई पोस्टपार्टम ब्लुज भनिन्छ ।

पोस्टपार्टम डिप्रेसन: २ हप्ता पछि वा ५/६ हप्ता पछि मनमा नकरात्मक सोचाइहरू आउन सक्छन् जस्तै छोरी बाट म आमा भए, जिम्मेवारी पुरा गर्न सकिदैन कि जस्तो लाग्ने, खाना न खाने, शरिर बिग्रे जस्तो लाग्ने, बच्चाको रेखदेख नगर्ने, दिक्क मान्ने, रुने, श्रीमानसँग रीस उठ्ने, पिट्न मन लाग्ने, आफ्ना सन्तान होइन जस्तो पनि लाग्ने, आफ्नै सन्तान हो जस्तो लाग्ने तर स्याहार गर्न मन नलाग्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । यसलाई प्रशुति पछिको डिप्रेसन भनिन्छ ।

यो लक्षणहरू १५ दिन पछि, लगातार २ हप्तासम्म भयो भने त्यो मानसिक समस्या हो, मनोरोग हो । तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ ।

पोस्टपार्टम साईकोसिस: यो कडा खालको मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि हुन सक्छ । जस्तै बच्चाको माया नलाग्ने, यो मेरो बच्चा होइन जस्तो लाग्ने, मर्दिउ जस्तो लाग्ने, श्रीमानलाई पिटौ जस्तो लाग्ने, बेसुर र अस्वभाविक कुरा गर्ने, एक ठाउमा बस्न नसक्ने आदि । यो समस्या सुत्केरी भएको दिन देखि वा केही पछि पनि शुरु हुन सक्छ ।



रजोनिवृत्ती भन्नेको महिलाको महिनावारी चक्रको अन्त्य हुने समय हो। यसले महिलाको प्रजनन क्षमताको अन्त्य हुँदै छ भन्ने संकेत गर्दछ। जसरी महिनावारी हुनु प्राकृतिक तथा जैविक प्रकृया हो, त्यसैगरी रजोनिवृत्ती पनि प्राकृतिक एवं जैविक प्रक्रिया हो। यो प्राय ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरभित्र हुन्छ। तर एक प्रतिशत महिलाले ४० वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरमा रजोनिवृत्तीको अनुभव गर्दछन्, यसलाई समयपूर्वको रजोनिवृत्ती भनिन्छ। रजोनिवृत्तीको बारेमा धेरै महिला र पुरुषहरूलाई सही जानकारी वा सही सूचना नभएका कारण महिला स्वास्थ्यमा थप जटिलता र जोखिमहरू बढ्दछन् जसको पीडा महिलालाई त पर्छ नै, महिलाको प्रिय व्यक्ति र परिवारमा समेत पर्दछ। त्यसैले महिनावारी र रजोनिवृत्तीका बारेमा महिला र पुरुष सबै जना सुसुचित हुनु आवश्यक छ। रहोनीवृत्तिलाई पनि ३ चरणमा हेर्न सकिन्छ।

प्री-मेनोपोज चरण: महिनावारी सुक्नको तयारी हुदै गरेको अवस्था हो। यो चरणमा महिनावारीमा अनियमितता हुन्छ।

पेरि-मेनोपोज चरण: प्रजनन हर्मनमा कमी आउन थाल्छ, महिनावारीमा उतारचढाव हुन्छ, रजशजला अनियमित हुन्छ र यो चरणलाई संक्रमणकाल पनि भनिन्छ।

मेनोपोज चरण: ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र हुन्छ। अन्डासयले अन्डा उत्पादन गर्न छोड्छ।

रजोनीवृत्तिका प्रकारहरू

- प्राकृतिक तथा स्वभाविक रजोनिवृत्ति
- समयपूर्व देखिने रजोनिवृत्ति (४० वर्ष अगाडी नै)
- कृतिम सल्यकृया रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू

रजोनिवृत्ती हुँदा विभिन्न संकेत, चिन्ह तथा लक्षणहरू देखिन्छन् तर सबै महिलामा देखिने लक्षणहरू फरक फरक हुनसक्छन्। सामान्यतया रजोनिवृत्ती शुरु भएका महिलाहरूमा ३ प्रकारको परिवर्तन आउन सक्छ जस्तै १. शारीरिक परिवर्तन २. भावनात्मक परिवर्तन र ३. मानसिक परिवर्तन। त्यसैगरी रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू पनि महिलाको शरीर अनुसार फरक फरक हुन्छन्। एक दुई महिना महिनावारी रोकिएर फेरी फर्किन सक्छ र एक दुई वर्ष नियमित हुनपनि सक्छ। रगत कम हुन वा बढी हुनसक्छ। महिनावारी हुँदासम्म गर्भधारण पनि हुन सक्छ। अतः सबै महिलालाई समान लक्षण हुँदैनन् भन्ने कुरा रजोनीवृत्ती शुरु भएका महिला तथा ति महिलाका प्रियव्यक्ति एवं परिवारजनले बुझ्नुपर्दछ। सामान्यतया रजोनीवृत्तिका लक्षणहरू ४/५ वर्षसम्म रहन सक्छन्।

शारीरिक लक्षण

- ▶ महिनावारीमा अनियमितता
- ▶ रातिमा बढि पसिना आउने
- ▶ टाउको, ढाड, स्तन, पेट, र जोर्नी दुख्ने, अररो हुने
- ▶ तौल बढ्ने, कपाल झर्ने
- ▶ निद्रामा गडबडी हुने
- ▶ पिसाबको नियन्त्रणमा कठीन हुने, खोकदा पिसाब चुहिने
- ▶ यौन सम्पर्क गर्न मन नलाग्ने
- ▶ शरिर एकै छिनमा तातो र चिसो हुने
- ▶ थकाई लाग्ने
- ▶ वाकवाकी लाग्ने
- ▶ मुटुको ढुकढुकी बड्ने
- ▶ छाला, मुख, आखा सुक्का हुने र छाला चाउरी पर्ने
- ▶ युटिआई हुने
- ▶ योनि सुख्खा हुने
- ▶ मेटाबोलिजम (शरीरको कार्यहरू र तन्तुहरूको निर्माण र मर्मत, खाना तथा पोषक तत्वहरूलाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्ने कार्य) सुस्त वा कम हुनु

भावनात्मक परिवर्तन

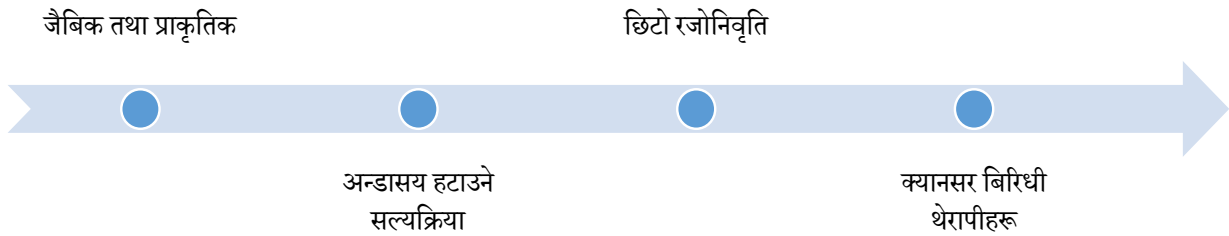
- ▶ चिन्ताजन्य बिकार हुने
- ▶ झिजो लाग्ने
- ▶ मुड परिवर्तन हुने
- ▶ भावनात्मकरूपमा कमजोर महसुस हुनु
- ▶ रिस उठ्ने
- ▶ स्वभावमा परिवर्तन आउने
- ▶ डर भाव हुने

मनोबैज्ञानिक लक्षण

- ▶ चिडचिडाहट हुने
- ▶ स्मरणशक्तिमा कमी आउने
- ▶ आत्मबिश्वासमा कमी आउने
- ▶ बिर्सिने
- ▶ ध्यानकेन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- ▶ यौनप्रतिको मनोभावनामा परिवर्तन आउने/चाहानामा नहुने

रजोनिवृत्ती हुनुका कारणहरू

महिलाहरूको पाठेघरसँगै अण्डासाय र डिम्बासय पनि हुन्छ । अण्डासयले लाखौं अण्डा भण्डारण गर्दछ र डिम्बासयले हरेक महिना अण्डा दिन्छ । डिम्बासयले एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनहरू बनाउँछ र यसले महिलाको महिनावारी हुने र अण्डा निस्कने (ओभ्युलेसन) कार्यलाई नियन्त्रण गर्दछ । स्वभाविक रूपमा महिलाहरू ४० वर्ष नजिक पुग्दै गर्दा डिम्बासयले महिनावारीलाई नियमन गर्ने हर्मोन (एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन) कम बनाउन थाल्छ ।



यसलाई प्रजनन हर्मोन पनि भनिन्छ, जब प्रजनन हर्मोन कम हुन्छ तब प्रजनन क्षमता पनि घट्छ । ४० देखि ५० वर्षभित्र महिनावारी कहिले लामो त कहिले छोटो चक्रको हुनसक्छ । कहिले हल्का वा कम त कहिले भारी वा अधिक रगत हुनसक्छ । बिस्तारै ५० वर्षपछि डिम्बासयले अण्डा दिन छोड्छ र महिनावारी पनि बन्द हुन्छ ।

रजोनिवृत्तीका समयमा आउन सक्ने केहि जटिल समस्याहरू

रजोनिवृत्तीका समयमा महिलाहरूमा निम्न समस्या तथा जटिलताहरू आउन सक्छन ।

- रजोनिवृत्तीका समयमा साबिकभन्दा बढी रगत हुनु वा धेरै दिनसम्म रगत बगिरहन सक्छ ।
- रजोनिवृत्तीमा कसैकसैलाई केहि जटिल समस्या आउन सक्छ, यस्तो भएमा डाक्टरको सल्लाह लिनु पाछ ।
- एस्ट्रोजेन स्तर घट्ने हुनाले हृदय र रक्तनलीमा समस्या आउने र हृदयरोगको जोखिम बढ्दछ ।
- हड्डीलाई बलियो बनाउने तत्व घट्दै जानाले हड्डी कमजोर हुने र भाँचिने जोखिम बढ्छ ।
- अलि ढिलो रजोनिवृत्ती भएका महिलाहरूको मेरुदण्ड, कम्मर र नाडीको सम्बेदनशिलता बढ्छ र भाँचिने जोखिम पनि हुन्छ ।
- योनि र मुत्रनलीका तन्तुहरूको लचकता गुम्न सक्छ त्यसैले हाँसदा, खोकी आउदा, हाँच्यु गर्दा पिसाव चुहिनसक्छ ।
- पिसावनलीमा संक्रमण बढ्न सक्छ ।
- योनीमा हुनुपर्ने चिप्लोपदार्थ र लोचको कमीले गर्दा सुखवापन आउछ जसलेगर्दा यौनसम्पर्कमा अनिच्छा, असुविधा, पीडा र रक्तश्राव हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाहरू आत्मिय व्यक्तिबाट वैवाहिक बलात्कारमा परेको अनुभव गर्नसक्छन् ।
- रजोनिवृत्तीका समयमा छाला र मांसपेशीहरूको लचकतामा कमी आउछ जसका कारण धेरै महिलाहरूको रजोनिवृत्ती समयमा छालामा चाउरी आउने गर्छ ।
- तनाव हुन सक्छ , चिडचिडाहट हुने गर्दछ , बिर्सिने समस्या बढ्दै जान सक्छ ।

रजोनिवृत्तीको समयमा हुने हिंसा र लान्छना

रजोनिवृत्तिका समयमा महिलाहरूमा शारीरिक, भावनात्मक र मानसिक परिवर्तन आउँछ । यही परिवर्तनका कारण महिलाहरूको सोचाई, विचार, व्यवहारमा परिवर्तन आउँछ जुन परिवर्तनकाकारण महिलाहरू धेरै थाक्ने, शारीरिक र मानसिक रूपमा शक्तिहिन महसुस हुने, रिसाउने, झिँझो मान्ने, पसिना आउने, आत्तिने तथा बिरामी भएको महसुस गर्छन । यो परिवर्तनको अवस्थालाई श्रीमान, परिवारका अन्य सदस्य र समाजले संवेदनशिल भई स्विकार गर्दैनन् । बरु उल्टै आफ्ना मान्छेहरूले नै लान्छना लाउने, हेला गर्ने, रोगी भन्ने, पागल भन्ने, संकाई भन्ने, एकल्याउने, पारिवारिक निर्णयमा सामेल नगराउने, गाली गर्ने, रिसाउने, नबोल्ने गरेका हुन्छन् । यो समयमा कतिपय महिलाहरू माया र रेखदेख पाउनुको सट्टा हिंसा र भेदभावमा पर्दछन । आफन्तले नै महिलाहरूलाई मनोरोगी भनेर लान्छना लगाउछन, मानसिक रोगको औषधी खुवाउँछन्, बौलाही, पागल भनेर थप पीडा दिन्छन । यौन सम्पर्क गर्न नमान्ने महिलालाई अरूसँग लागेको, परपुरुषलाई मन पराएको र आफूसँग सुत्न नमानेको भन्ने आरोप लगाएर पारिवारिक सम्बन्ध नै बिगार्दछन र बलात्कार समेत गरेका छन् ।

महिला स्वास्थ्य प्रति नेपाली समाज उदासिन छ जसका कारण महिलाको समग्र स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर परेको छ । रजोनिवृत्ति कै कारण महिलाको शारीरिक, भावनात्मक र मानसिक परिवर्तन आउनु प्राकृतिक कुरा भएकोले यस्तो समयमा परिवारबाट विशेष माया, हेरचाह, रेखदेख, भावनात्मक सहयोग गर्दै पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।

रजोनिवृत्तीको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

रजोनिवृत्तिका समयमा हुनसक्ने बिभिन्न जटिलता तथा समस्या समाधानका लागि बिभिन्न उपायहरू उपलब्ध छन् जस्तै:

- यदि कुनै महिलामा माथि उल्लेख गरिएका समस्याहरू आएमा वा जटिलताका संकेतहरू देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई महिला रोग विशेषज्ञको परामर्श लिनुपर्छ ।
- जीवनशैली व्यवस्थापन, स्वास्थ्य उपचार र मनोसामाजिक विमर्श गर्न सकिन्छ ।
- रजोनिवृत्तिपछि योनीश्राव तथा रक्तश्राव भएमा महिला रोग विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- रजोनिवृत्तिका समयमा स्वस्थ रहिरहनका लागि शारीरिक व्यायम र योगा गर्नुपर्छ ।
- स्वास्थ्य आहार र फलफुल खाने, पानी, झोलिलो कुरा र जुस पिउनु पर्छ ।
- आफ्नो तौललाई बढ्न नदिनको लागि कम खाने र धेरै व्यायम गर्नुपर्छ ।
- श्रीमानले विशेष हेरचाह र माया गर्नुपर्छ, यौनसहवासमा महिलाको चाहाना र अवस्थालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।
- महिला आफैले पनि स्वहेरचाह बढाउनुपर्छ ।

मोड्युल पाँच: मनोशिक्षा

मोड्युल पाँच: मनोशिक्षा

मनोशिक्षा

विश्वस्वास्थ्य संगठनको परिभाषा अनुसार व्यक्तिले दैनिक गर्ने विभिन्न कामहरू, चेतना तथा स्पर्श, भावनात्मक अनुभूति, सोचाई र निर्णय गर्ने क्षमता आदिमा कुनै गडबडी नभई निरन्तर रूपमा व्यक्तिगत तथा सामाजिक जिम्मेवारी सम्पन्न गर्न सक्नुलाई मानसिक स्वास्थ्य भनिन्छ ।

त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा प्रत्येक व्यक्तिलाई जागरूक बनाउने, मनोसामाजिक समस्या र समस्या समाधान बारे शिक्षा दिने कार्यलाई मनोशिक्षा भनिएको छ । महिनावारी, रजनोवृत्ति, परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग, अनिश्चित गर्भधारण, प्रसुतीपछि आउने मनोसामाजिक समस्या, तथा यौन रोग, लैंगिकतामा आधारित हिंसा र भेदभाव आदि कारणले मन दुखाएका वा तनाव महसुस गरेका वा यस्तै मनको समस्या वा रोगसँग सम्बन्धित समस्या र उपचार बिधिका बारेमा ज्ञान र सीप आवश्यक परेका व्यक्ति वा सामाजिक अभियान्तालाई मनोसामाजिक स्वास्थ्यका बारेमा शिक्षा दिनु र मनोसामाजिक समस्याबाट बाहिर ल्याउन सहयोग गर्ने शिक्षा नै मनोशिक्षा हो ।

मनोसामाजिक समस्या

व्यक्तिको भावना तथा मन, शरीर, व्यवहार र सम्बन्धमा व्यक्ति स्वयं वा अन्य व्यक्ति वा सामाजिक क्रियाकलापको कारणले तालमेल नमिल्नु मनोसामाजिक समस्या हो । व्यक्ति, उसको मन र समाजबीच तालमेल नमिल्नु, आफ्नो मनको कुरा अरु कसैले नबुझेको महसुस हुनु, समस्या समाधान गर्न नकरात्मक सीपको प्रयोग हुनु र पूर्वअवस्था ग्रहणको सामर्थ्य कम हुनु, आफु आफ्नै लागि वा अरुको लागि भार भएको महसुस गर्नु, आफ्नो बारेमा अरुले केही भनेका छन कि भनेर सशक्ति हुनु आदि मनोसामाजिक समस्या हो ।

नेपालमा देखिएका केही मनोसामाजिक समस्याहरू

- तनाव हुनु
- चिन्ता र रीस सम्बन्धी समस्या हुनु
- यौनजन्य मानसिक समस्या हुनु
- आफन्त गुमाए पछि हुने दुःखीपन
- दिक्दारीपन तथा बेचयन हुनु
- मानसिक असन्तुलन हुनु
- लागुऔषध दुर्व्यसनी तथा मद्यपानको लत बस्नु
- खान-पिनमा समस्या र निद्रासम्बन्धि विकार

मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने सङ्केतहरू

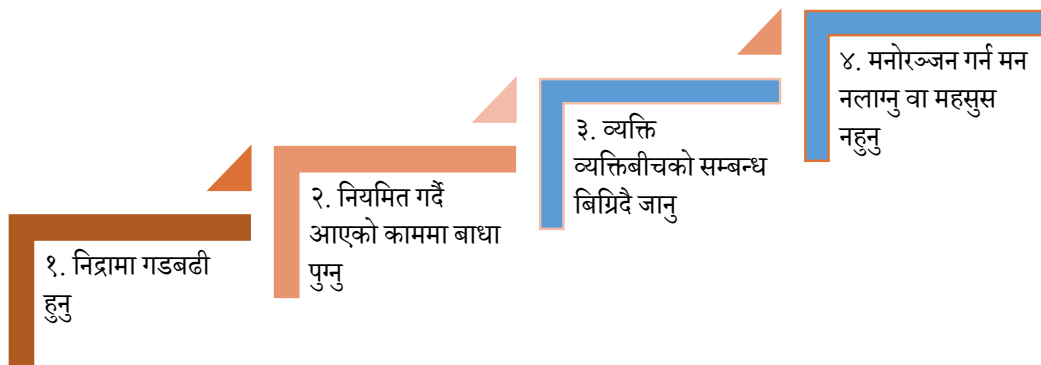
- पीडा र तनावमा भइरहने
- शंका र इर्ष्या लाग्ने, रिस उठ्ने, दोधारमा पर्ने र बिर्सिने
- रिंगटा लाग्ने वा हातखुट्टा झमझमाउने
- शरीर तातिने, रक्तचाप बढ्ने
- झगडालु स्वभाव हुने वा आक्रामक हुने
- नबोल्ने वा धेरै बोल्ने
- छिटै थकाइ लाग्ने
- चिन्तित भइरहने, एकलै बस्न मन लाग्ने
- आत्मसम्मान कम भएको महसुस गर्ने
- आफ्नो शरीरका अंग, रंग, रौं र आकार मन नपर्ने
- झाडापखाला लाग्ने
- धेरै खाने वा खान मन नगर्ने
- जोर्नी, टाउको, पेट र जिउ दुख्ने
- बान्ता आउने

मनोसामाजिक समस्याका कारण

- बाल्यकालका अप्रिय घटनाहरू र संवेगात्मक बेवास्ता
- भावनाको कदर नहुनु, उपेक्षा, दुर्व्यवहार र हिंसा
- पारिवारिक झगडा, मायाको अभाव र एक्लेपनको महसुस
- कामको अवमूल्यांकन, असहयोग, आरोप र लान्छना
- घरेलु हिंसा, भेदभाव, लैंगिक हिंसा, दाइजो प्रथा र यातना
- असफलता (प्रेम, पढाई वा व्यावसाय)
- लागुपदार्थको प्रयोग
- प्राकृतिक प्रकोप
- दीर्घ (लामो समयका) रोगहरू लाग्नु
- कमजोर आर्थिक अवस्था र बेरोजगारी
- दुर्घटना
- आफन्तसंग विछोड, वियोग, दुःखीपन

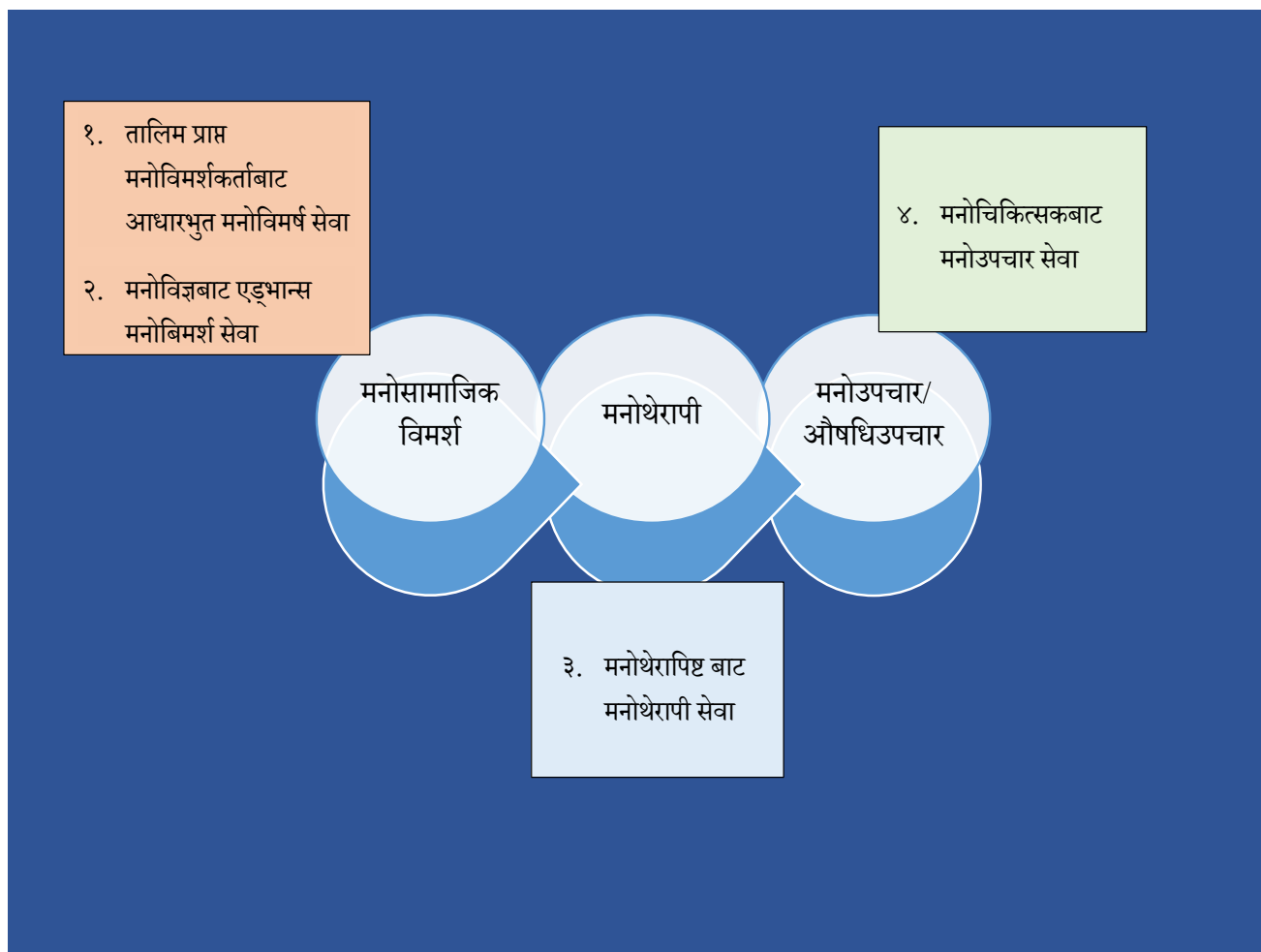
मनोसामाजिक समस्या पहिचानका केही आधारहरू

लगातार २ हप्ता वा सो भन्दा बढी समयदेखी निम्न कुरामा परिवर्तन आएमा आफुलाई मनोसामाजिक समस्या छ भन्ने शंका गर्नुपर्छ ।



यदि मनोसामाजिक समस्या भएको शंका लागेमा तालिमप्राप्त मनोसामाजिक विमर्शकर्ता वा मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सकको परामर्श वा सल्लाह लिनुपर्छ ।

मनोसामाजिक समस्याको उपचार



तालिम योजना

क्रस	क्रियाकलाप	तालिम बिधि	तालिम सामाग्री	समय
१	अतिथिको आसनग्रन सहित सबैको परिचय	सहभागितात्मक		१५ मी
२	संस्थाको परिचय	प्रस्तुती	पावरपोइन्ट	५ मी
३	महिला स्वास्थ्य	छलफल र प्रस्तुती	पावरपोइन्ट	५ मी
४	महिनावारी भनेको के हो ?	अन्तरक्रिया, छलफल	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	१० मी
५	महिनावारी सम्बन्धि गलत धारणा र अभ्यासहरू	अनुभव साटासाट	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
६	महिनावारी सम्बन्धी गलत धारणा र अभ्यासका असरहरू	प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
७	महिनावारी हुँदा आउन सक्ने सामान्य समस्याहरू	प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
८	महिनावारी हुँदा आउन सक्ने जटिल समस्या र असर	प्रस्तुती, छलफल	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
९	समय अगाडि हुने महिनावारी, लक्षण	अनुभव आदानप्रदान	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१०	महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	छलफल, प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
११	महिनावारी हुँदा खानुपर्ने खानेकुराहरू	छलफल, प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१२	महिलाको महिनावारीमा पुरुष सहभागिता	छलफल, प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१३	महिनावारी व्यवस्थापनमा सजिलो प्याड (फ्रिडम किट ब्याग) को परिचय र प्रयोग, र फाइदा बेफाइदा बारे छलफल	छलफल, अभ्यास	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१४	महिनावारी व्यवस्थापनमा सजिलो प्याड (फ्रिडम किट ब्याग) को प्रदर्शन	प्रदर्शन, छलफल	पावरपोइन्ट/चाटपेपर/ सजिलोप्याड -सेट	
१५	डिस्पोजेबल प्याड र यसले निम्त्याउने आर्थिक भार तथा वातावरणीय प्रदुषण र फोहर व्यवस्थापनको जोखिम बारे छलफल	छलफल, प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१६	रजोनिवृत्ति	छलफल	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१७	रजोनिवृत्तिका लक्षणहरू	छलफल, अनुभव आदानप्रदान	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
१८	रजोनिवृत्ति हुनुका कारणहरू	प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	१ घन्टा
१९	रजोनिवृत्तिका समय देखा पर्ने सक्ने समस्या तथा केहि जटिलताहरू	छलफल, प्रस्तुती, अनुभव आदानप्रदान	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२०	रजोनिवृत्तिको समयमा हुने हिंसा र लान्छना	छलफल	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२१	रजोनिवृत्तिको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	छलफल, प्रस्तुती,	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२२	यौनरोगको परिचयम प्रकार, लक्षणहरू	छलफल र प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२३	यौनरोग किन लाग्छ, कारण, यसका असर	छलफल र प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	४५ मी
२४	यौनरोग लागेको बेला ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू	छलफल र प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२५	घरेलु उपचार	छलफल र प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२६	मनोशिक्षा	छलफल, प्रस्तुती,	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	१ घन्टा
२७	मनोसामाजिक समस्याहरू	छलफल, प्रस्तुती,	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२८	मनोसामाजिक समस्या भएका ब्यक्तिमा देखिने सङ्केतहरू, कारण र समस्या पहिचानका आधार	छलफल, प्रस्तुती, अनुभव आदानप्रदान	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
२९	मनोसामाजिक समस्याको उपचार	प्रस्तुती	पावरपोइन्ट/चाटपेपर	
३०	प्याड बितरण	बितरण	प्याड	३० मी
३१	मन्तव्य सहित तालिमको मुल्यांकन र समापन कार्यक्रम			

सम्पर्क ठेगाना

सिर्जनशील संस्था नेपाल (सीन)

तिलोत्तमा ९, सैनिकपथ, तुलसिपुर

रुपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश

इमेल: cinbutwal@gmail.com

फोन नं. ९८४५३३०४६१

Web: www.cinnepal.org.np



सिर्जनशील संस्था नेपाल (CIN)



टेवाTewa

Freedom Kit Bags

*eco-friendly, sustainable, hygienic
sanitary wear*



स्वास्थ्य मन्त्रालय,
लुम्बिनी प्रदेश