पाठ 18

किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें

माहवारी व श्वेत स्राव परन्तु किशोरावस्था में इनसे घबराहट होती है। ज्ञान और उचित मार्गदर्शन से इन्हें सामान्य शारीरिक प्रक्रिया मानकर भ्रान्तियों का निवारण हो सकता है तथा नीम–हकीमों से बच कर समय, स्वास्थ्य व धन की रक्षा सम्भव है।

हमारे जीवन के बहुत से तथ्य व सच्चाइयाँ ऐसी हैं जिनकी चर्चा करना आमतौर पर अच्छा नहीं समझा जाता जबकि किशोरावस्था में इन तथ्यों का सही ज्ञान होना हमारे मानसिक, शारीरिक व यौन स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। लज्जा, लिहाज अथवा संकोच में इनकी स्पष्ट चर्चा नहीं की जाती। ये अनकही बातें अथवा तथ्य इस प्रकार हैं –

माहवारी

किशोरी जब अपनी बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करती है तब उसमें अनेक शारीरिक बदलाव आते हैं। बदलाव के इस क्रम में किशोरियों में आन्तरिक बदलाव आते हैं। उसके जननांग सक्रिय हो जाते हैं तथा प्रतिमाह रक्त स्राव होना प्रारम्भ हो जाता है। यही माहवारी है।

माहवारी शरीर की एक सहज प्रक्रिया है। यह उन प्रक्रियाओं में से एक है जो किशोरी के शरीर को भविष्य में गर्भधारण के लिए तैयार करती है। माहवारी का होना ऐसा लक्षण है जो यह दर्शाता है कि उसकी प्रजनन तन्त्र स्वस्थ रूप से कार्य कर रहा है। इस सामान्य शारीरिक प्रक्रिया के बारे में बात करना आवश्यक है क्योंकि बहुत सी नवयुवतियों की माहवारी से जुड़ी समस्याएँ होती हैं जिनके लिए उन्हें आश्वस्त किए जाने और परामर्श देने की आवश्यकता होती है। समाज में बहुत सी भ्रांतियों और गलत धारणाओं के होने से इसे अस्वच्छ और अपवित्र माना जाता है। बहुत से पारम्परिक सांस्कृतिक विश्वास और व्यवहार का आज भी पालन किया जाता है जो बढ़ती हुई उम्र के लिए अधिक सहायक नहीं होते हैं अथवा कभी–कभी तो हानिकारक ही होते हैं।

माहवारी प्रक्रिया

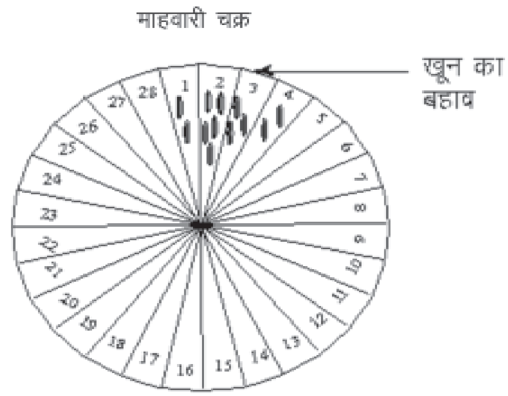
- किशोरी में डिम्बग्रन्थि से अण्डाणु निकलने की नियमित प्रक्रिया प्रारम्भ होने पर हर महीने माहवारी आना शुरू हो जाती है। माहवारी लगभग 9 से 12 वर्ष की उम्र में ही प्रारम्भ हो जाती है।
- माहवारी की शुरूआत पीयूष ग्रन्थि से स्रावित हार्मोन के कारण होती है। यह हार्मोन शरीर में डिम्बग्रन्थि को सक्रिय बनाकर अण्डाणु निकालने में मदद करता हैं।
- अण्डाणु डिम्बग्रन्थि से निकल कर डिम्बवाहिनी में आ जाता है तथा कुछ समय ठहरकर निषेचन का इंतजार करता है।
- अण्डाणु माहवारी के लगभग 14 दिन पहले डिम्बग्रन्थि से गर्भाशय में पहुँचता है। इस समय गर्भाशय की दीवारें कोमल, रक्तयुक्त एवं स्पंजी हो जाती हैं। यह परिवर्तन अण्डाणु को गर्भाशय में ठहराने के लिए होता है।
- यदि अण्डाणु निषेचित होकर गर्भाशय में आता है तो गर्भाशय की दीवारों पर चिपक जाता है।
- यदि बिना निषेचन के अण्डाणु गर्भाशय में आता है तो नष्ट हो जाता है तथा इसके साथ ही गर्भाशय के भीतरी दीवार टूटकर पृथक हो जाती है और योनि से रक्त का स्राव प्रारम्भ हो जाता है, जो माहवारी की शुरूआत है।

विशेष जानकारी

- माहवारी की सामान्य अवधि प्रायः 4–5 दिन होती है।
- माहवारी चक्र का अन्तराल प्रायः 22 दिन से 35 दिन तक का होता है।
- एक माहवारी चक्र में लगभग 30 से 60 मि.लि. रक्त की क्षति होती है।
- मासिक धर्म के समय किशोरियों की कमर, जाँघों एवं उदर के निचले भाग में कभी–कभी दर्द होने लगता है। ऐसा मांसपेशियों के संकुचन के कारण होता है।
- माहवारी यदि 16 वर्ष की उम्र तक न हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

माहवारी के समय शारीरिक सफाई

माहवारी के समय किशोरी को विशेष सावधानी की आवश्यकता होती है–



चित्र 18.1

- प्रतिदिन गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए तथा दर्द से बचने के लिए निचले हिस्से पर सेंक कर सकती हैं।
- इस समय पैड या नेपकिन का उपयोग करना चाहिए जो बाजार में तैयार मिलते हैं। स्वच्छ सूती मुलायम व असंक्रमित कपड़ा भी इसके लिए उपयोग में लिया जा सकता है।
- जो किशोरी कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, उसे उन कपड़ों को अच्छी तरह से साबुन से धोकर धूप में सुखाकर असंक्रमित कर लेना चाहिए।
- स्वच्छता की दृष्टि से प्रतिदिन 2–3 पैड या नेपकिन बदलने चाहिए।
- शरीर की सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिये इससे खुजली एवं अन्य प्रकार के संक्रमणों से बचाव हो जाता है।
- किशोरी को लौह युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए, जिससे शरीर में रक्त की पूर्ति हो सके।
- उपयोग में लिया गया नैपकिन या कपड़ा कागज में लपेट कर कचरे के डिब्बे में डालें अथवा सुरक्षित स्थान पर जला दें।
- नैपकिन बदलने से पहले एवं बाद में हाथ धोएँ।

माहवारी की समस्याएँ एवं उनका निराकरण

- कमर जाँघों एवं उदर के निचले भाग में दर्द होना।
- माहवारी के समय इस तरह का दर्द मांसपेशियों के संकुचन के कारण होता है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, इसे सहजता से लें। इसके लिए गुनगुने पानी का सेंक लाभ पहुँचाता है। असहनीय दर्द होने पर दर्द निवारक औषधियों का सेवन व हल्का व्यायाम कर सकते हैं। दर्द की तीव्रता पर डॉक्टरी परामर्श लेना चाहिए।

माहवारी की अनियमितता

माहवारी अनियमितता के प्रमुख कारण दिनचर्या में बदलाव, मानसिक तनाव, चिन्ता, किसी भी कार्य के लिए उत्तेजना, परिश्रम के कार्य करना एवं आकस्मिक शरीर का वजन बढ़ जाना आदि हैं। इन परिस्थितियों में अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रखें तथा इसे सामान्य स्थिति समझें। इसके लिए अपनी माँ, जानकार सहेली शिक्षिका या डॉक्टर से परामर्श लें।

माहवारी के समय अधिक खून निकलना

माहवारी के समय अधिक दिनों तक रक्त स्राव (सात दिनों से अधिक तक खून निकलना) चिन्ता का कारण है। इससे शरीर में हिमोग्लोबीन का स्तर कम हो जाता है। शरीर में रक्त की कमी के साथ ही रक्ताल्पता (एनीमिया) रोग की सम्भावना बन जाती है। ऐसी स्थिति में डॉक्टरी परामर्श आवश्यक होता है। इसके अलावा भोजन में प्रोटीन एवं लौह युक्त खाद्य सामग्री जैसे गुड़, मूँगफली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अनार, दालें आदि का अधिक सेवन करना चाहिए।

माहवारी के समय प्रचलित भ्रान्तियाँ

– माहवारी का खून गन्दा होता है।
– माहवारी में नहाना एवं बाल धोना गलत है।
– अचार का उपयोग वर्जित है।
– रसोई में प्रवेश उचित नहीं होता है।
– परिवार के अन्य सदस्यों को छूना अनुचित है।
– खेलकूद, भागदौड़ आदि करने की मनाही होती है।
– मंदिर में प्रवेश वर्जित है।

माहवारी जीवन की सामान्य प्रक्रिया है। इस समय बदबू का कारण शारीरिक स्वच्छता का अभाव हो सकता है। इन दिनों में प्रतिदिन स्नान एवं शरीर की सफाई अनिवार्य है। इस अवधि में सभी प्रकार का भोजन खा सकते हैं तथा परिवार के सभी कार्यो में भाग ले सकते हैं।

श्वेत स्राव

किशोरावस्था में किशोरियों की योनि से श्वेत तरल स्राव होता है। यह माहवारी से 2–3 दिन पहले व 2–3 दिन बाद तक होता रहता है तथा 10वें दिन से 14वें दिन के आसपास जब अण्डाशय से अण्डा निकलता है तब भी यह स्राव होता है। इस स्राव में हरा या पीलापन, खुजली होना एवं गंध का आना संक्रमण की स्थिति हो सकती है। इसके लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

चित्र 18.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- किशोरावस्था में किशोर व किशोरी दोनों में कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिनकी चर्चा प्रायः लज्जा, संकोच या लिहाज में खुलकर नहीं की जाती और किशोर–किशोरी के मन में भ्रान्ति अथवा ग्लानि उत्पन्न हो सकती है।
- इन परिवर्तनों को सहज रूप से स्वीकार करते हुए बिना डर अथवा संकोच के इनसे होने वाली परेशानियों का निदान करना चाहिए।
- ये सभी जैविक व प्राकृतिक परिवर्तन या क्रियाएँ हैं। इनके बारे में भ्रान्तियाँ न पालकर डॉक्टर अथवा किसी उपयुक्त व्यक्ति से परामर्श करना चाहिये।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर 'हाँ' अथवा 'नहीं' में दीजिए –

क्र.सं.	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1.	माहवारी आना प्रजनन के लिए तैयार होने की निशानी है		
2.	सामान्यतः माहवारी 22 से 35 दिन में एक चक्र के रूप में आती है।		
3.	अगर एक माह 22 दिन में व दूसरे माह 35 दिन में माहवारी आये तो भी यह सामान्य है।		
4.	माहवारी में खून के थक्के आना सामान्य है।		
5.	माहवारी में रक्त के अलावा योनि से श्वेत तरल स्राव भी निकलता है जो श्वेत प्रदर कहलाता है।		
6.	माहवारी में स्रावित रक्त गंदा होता है अतः इस समय गंदा कपड़ा लेने में कुछ भी नुकसान नहीं है।		
7.	माहवारी के कपड़े को सबसे छुपाकर किसी अँधेरे कमरे में सुखाना चाहिए।		
8.	माहवारी के समय अपने खान–पान पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।		
9.	माहवारी के समय लौह युक्त खाद्य सामग्री खाना लाभकारी होता है।		
10.	माहवारी के समय भारी वजन नहीं उठाना चाहिए।		
11.	माहवारी के समय घर के सामान्य कार्य करने में कोई हर्ज नहीं है।		
12.	श्वेत प्रदर सामान्य प्रक्रिया है, कोई रोग नहीं है।		

2. उचित विकल्प पर सही का (✓) निशान लगाइए –

- माहवारी क्या है ?

  (अ) प्रत्येक माह नियमित रक्त स्राव
  (ब) गर्भधारण की योग्यता
  (स) एक रोग
  (द) प्रजनन अंगों का विकास

- महिला को अनियमित मासिक धर्म का कारण है –

  (अ) मानसिक तनाव का होना
  (ब) शरीर का वजन बढ़ना
  (स) लौह तत्त्व की कमी का होना
  (द) उपरोक्त सभी कारणों का होना

- माहवारी क्यों आती है ?

  (अ) अण्ड के डिम्बग्रन्थी से बाहर आने से।
  (ब) गर्भाशय की भीतरी परत टूटने से।
  (स) शुक्राणुओं के वृषण से उत्पन्न होने से।
  (द) मालूम नहीं।