

25 से अधिक विशेषज्ञ-डॉक्टरों की सलाह एवं सहयोग पर आधारित



एक लाख से अधिक प्रतियां प्रकाशित

न्य लेडीज़ हेल्थ गाइड

(New Ladies Health Guide)

महिला विषयों पर रचित इस हेल्थ गाइड में है महिलाओं से सम्बन्धित समस्त शारीरिक, मानसिक व सौन्दर्य समस्याओं और उनके समाधान की प्रैक्टिकल जानकारी



आशारानी खोरा
अरुण सागर 'आनन्द'



25 से अधिक विशेषज्ञ-डॉक्टरों की सलाह एवं सहयोग पर आधारित

न्यू लेडीज़ हेल्थ गाइड (New Ladies Health Guide)

आशारानी व्होरा
अरुण सागर 'आनन्द'



प्रकाशक



वी^{एस} एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स: 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

क्षेत्रीय कार्यालय : हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद-500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी^{एस} एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-505736-8-6

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

प्रकाशकीय

वर्तमान युग में अनेक प्रकार की खोजों का युग तो है ही, किन्तु नित नये आविष्कारों, समाज व कामकाज का बढ़ता दायरा, अनेक बीमारियों की जड़ भी है। आज वह समय नहीं कि नारी घर में रहकर अकेले घर-गृहस्थी का सारा कार्य करे और पुरुष घर के बाहर आफिस या फील्ड में काम करके गृहस्थी की गाड़ी चलाये। बदलते युग और समय की माँग के अनुसार नारियाँ भी कामकाजी हो चली हैं। वे भी आफिस में पुरुषों से कन्धा मिलाकर गृहस्थी की गाड़ी चलाती हैं। ऐसे में गृहस्थी के बोझ से (जो कि अनिवार्य है) बाहर का भोजन, काम की चिन्ता, बिगड़ता स्वास्थ्य उन्हें अनेक रोगों की ओर ढकेल देते हैं।

ऐसी स्थिति में नारी क्या करे? वह किस प्रकार अपनी जीवन-पद्धति को सुधारे या अपनाये यह एक प्रश्न है। विद्वान् लेखक ने आजकल होने वाली अनेक बीमारियों का उल्लेख करते हुए, उनके बारे में सामान्य जानकारी देते हुए, उनको दूर करने, स्वस्थ व निरोग रहने के उपाय सुझाये हैं। इन बीमारियों में लिथोट्रिसी, हिस्टीरिया, मिरगी, ब्रेन-स्ट्रोक, मेनोपॉज, अस्थमा, पेट की बीमारियाँ, मधुमेह, गुरदों की बीमारियाँ आदि प्रमुख हैं। इन अनेक बीमारियों का परिचय और उनके निदान का मार्ग लेखक ने बताया है।

इसके अतिरिक्त स्त्रियों के सौन्दर्य-उपचार के बारे में लेखक ने अनेक अध्यायों में विचार किया है, जिससे स्त्रियाँ अपने सौन्दर्य व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो सकती हैं।

यह पुस्तक स्त्री व पुरुष रोगों के लिए भी लाभदायक है, किन्तु विशेष रूप से स्त्रियों के लिए अत्यन्त उपयोगी व लाभदायक है। आशा है, इस पुस्तक का पाठकों द्वारा स्वागत होगा और वे इसे अपनायेंगे।

-प्रकाशक

आज की नारी : छू लिया आसमाँ

नारी की महत्वाकांक्षा ने जब उड़ान भरी, तो उसने अपने हर सपने को सच करने की क़ाबिलीयत दुनिया को दिखाकर यह साबित कर दिया कि वह भी योग्यता में पुरुषों से कम नहीं है। कैरियर के प्रति वह इतनी सचेत हो गयी कि सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते-चढ़ते वह उस मुक़ाम पर पहुँच गयी, जहाँ परिवार को समय दे पाना उसके लिए मुश्किल होने लगा। आधुनिक जीवनशैली की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए चूँकि नारी का काम करना ज़रूरी हो गया, इसलिए पुरुष भी उसे सहयोग देने के लिए आगे आया और 'डबल इनकम, नो किड्स' की धारणा जोर पकड़ने लगी।

अपने निज की चाह व भौतिक सुख-साधनों में जुटी नारी चाहे कितनी भी आगे क्यों न निकल जाये, पर कभी-कभी उसे यह एहसास अवश्य होने लगता है कि मातृत्व-सुख से बढ़कर न तो कोई सुखद अनुभूति होती है, न ही सफलता। यही वजह है कि शुरू-शुरू में कैरियर के कारण माँ बनने की खुशी से वंचित रहने वाली नारियाँ भी आज 30-35 वर्ष की आयु पार करके भी गर्भधारण करने को तैयार हो जाती हैं। देर से ही सही, किन्तु ज़्यादा उम्र हो जाने के बावजूद वे प्रेगनेंसी (गर्भावस्था) में होने वाली दिक्कतों का सहर्ष सामना करने को तैयार हो जाती हैं। उस समय न तो कैरियर की बुलन्दियाँ उन्हें रोक पाती हैं, न ही कोई और चाह।

कुदरत से मिला अनमोल उपहार

कुदरत से मिला माँ बनने का अनमोल उपहार नारी के लिए सबसे बेहतरीन उपहार है। वह इसके हर पल का न सिर्फ़ आनन्द उठाती है, बल्कि उसे इस खूबसूरत एहसास को अनुभूत करने का गर्व भी होता है। मातृत्व का प्रत्येक पहलू औरत को पूर्णता का एहसास दिलाता है। माँ बनते ही अचानक वह उदर-शिशु के साथ सोने-जागने, बात करने व साँस लेने लगती है।

माँ बनना एक ऐसा भावनात्मक अनुभव है, जिसे किसी भी नारी के लिए शब्दों में व्यक्त करना असम्भव होता है। बच्चे के जन्म के साथ उसे जो खुशी मिलती है, वह उसे बड़ी-से-बड़ी कामयाबी हासिल करके भी नहीं मिल पाती है। नारी की ज़िन्दगी बच्चे के जन्म के साथ ही पूरी तरह बदल जाती है।

जब अपने ही शरीर का एक अंश गोद में आकर अपने नन्हे-नन्हे हाथों से अपनी माँ को छूता है और जब माँ उस फूल से कोमल जादुई करिश्मे को अपने सीने से लगाती है, तो उसे महसूस होता है कि उसे ज़िन्दगी की वह हर खुशी मिल गयी है, जिसकी उसने कभी कल्पना भी न की थी।

वास्तव में, शिशु का जन्म जीवन में होने वाली ऐसी जादुई वास्तविकता है, जो औरत की ज़िन्दगी की प्राथमिकताएँ, सोच व सपनों को ही बदल देती है। एक शिशु को जन्म देने के बाद औरत की दुनिया उस पर ही आकर सिमट जाती है।

माँ बनना अगर एक नैसर्गिक प्रक्रिया है, तो एक सुखद एहसास भी है। यह कुदरत की एक बहुत ही अनोखी प्रक्रिया है, जिसमें सहयोग तो स्त्री-पुरुष दोनों का होता है, पर प्रसवपीड़ा और जन्म देने का सुख सिर्फ नारी के ही हिस्से में आता है। जब एक नारी अपने रक्त-माँस से सींचकर, अपनी कोख में एक अंश को 9 महीने रखकर उसे जन्म देती है, तो उसके लिए यह सबसे गर्व की बात होती है, उसकी सबसे बड़ी उपलब्धि होती है।

दुनिया सिमट जाती है

अपने बच्चे की किलकारी, मुस्कराहट व खिले हुए मासूम चेहरे को देखकर नारी प्रसवपीड़ा को किसी बीती रात के सपने की तरह भूल जाती है। उसे सीने से लगाकर जब वह दूध पिलाती है, तो गर्भधारण करने से लेकर जन्म के बीच तक झेली गयी तमाम शारीरिक व मानसिक पीड़ाएँ कहीं लुप्त हो जाती हैं।

कहा जाता है कि शिशु के जन्म के समय एक तरह से नारी का दोबारा जन्म ही होता है, लेकिन शिशु के गोद में आते ही वह अपनी तकलीफ़ भूलकर उसे पालने-पोसने में जी-जान से जुट जाती है।

नारी चाहे पढ़ी-लिखी हो या अनपढ़, ग़रीब हो या अमीर, किसी उच्चपद पर आसीन हो या आम गृहिणी, माँ बनने के सुख से वंचित नहीं रहना चाहती है और इसलिए परिस्थिति चाहे जैसी हो, वह इस अनुभूति को महसूस करना ही चाहती है। यही एकमात्र ऐसी भावना है, जो एक तरफ़ तो नारी को बड़ी से बड़ी चुनौतियों का सामना करने की हिम्मत देती है, तो दूसरी ओर इसके लिए वह अपनी बड़ी-से-बड़ी खुशी या चाह को भी दाँव पर लगा सकती है। ऐसा न होता तो कैरियर के ऊँचे मुक़ाम पर पहुँची नारियाँ माँ बनने के बाद सब कुछ सिर्फ़ माँ ही की भूमिका नहीं निभा रही होतीं। नारी अपने बच्चे से ज़्यादा अपनी महत्वाकांक्षाओं को भी माँ बनते ही सीमित कर देती है, क्योंकि उसकी नज़रों में माँ बनना ही सर्वोत्तम उपलब्धि है।

माँ बनना ही असली पहचान

आज की प्रोफ़ेशनल महिला, जो हर तरह से सक्षम है और अन्तरिक्ष तक पहुँच चुकी है, पर्वतों की ऊँची-ऊँची चोटियों पर सफलता के परचम लहरा चुकी है, पायलट, नेता, डाक्टर, इंजीनियर व सेना आदि क्षेत्रों में हैं, उसके लिए भी माँ बनना सर्वोत्तम उपलब्धि है। फ़ैशन व ग्लैमर जगत से जुड़ी नारियाँ, जिन्हें हर समय अपनी फिगर के लिए कांशस (सावधान) रहना पड़ता है, वे भी बेशक उस चकाचौंध भरी दुनिया के सामने किसी सेक्स सिम्बल या ग्लैमरस ऑब्जेक्ट (दिखावटी चीज़) से ज़्यादा कुछ न हो, पर उसके पीछे वे एक ऐसी माँ भी होती हैं, जो बच्चे की खातिर कुछ भी तैयार करने को तत्पर रहती हैं। नारी चाहे किसी भी क्षेत्र में कामयाब क्यों न हो जाये, पर माँ बनना ही उसकी असली पहचान होती है। माँ होने पर ही उसे समाज और परिवार से इज़्ज़त मिलती है।

आज जब नारी एक तरफ़ विवाह-बन्धन से दूर भाग रही हैं या परिस्थितिवश ऐसा क़दम नहीं उठा पातीं, तब भी एक अकेली नारी अपनी मातृत्व की चाह पूरी करने को आतुर है। सिंगर मदर (अकेली माँ) की अवधारणा का हमारे देश में ज़ोर पकड़ने का कारण यही है कि हर नारी, चाहे वह साधारण स्त्री हो या सिलेब्रिटी (प्रसिद्ध), माँ बनने के सुख से वंचित नहीं रहना चाहती है। फिर इसके लिए जो नारियाँ शारीरिक रूप से फिट न होने या अन्य किसी कमी के चलते स्वयं माँ नहीं बन पातीं, वे 'सेरोगेट मदर' का सहारा लेती हैं। 'सेरोगेट मदर' बनने का चलन इसी वज़ह से बहुत बढ़ रहा

है, क्योंकि इससे एक नारी दूसरी नारी को वह खुशी देती है, जिसे वह अपनी कोख में नहीं पाल सकती। भारतीय सरकार का 'पद्मश्री' जैसा उच्चतम सम्मान पाने के वक्त अभिनेत्री माधुरी दीक्षित ने कहा था कि उन्हें अभिनय छोड़ने का कोई अफ़सोस नहीं है, क्योंकि उनके दोनों बच्चे उनके लिए सबसे बड़े अवार्ड हैं और उन्होंने ही उन्हें खूबसूरत होने का एहसास दिलाया है

अच्छी सेहत के लिए ज़रूरी

माँ बनना एक नारी के लिए सर्वोत्तम उपलब्धि और सम्पूर्ण होने का एहसास तो है ही, साथ ही पति-पत्नी के रिश्ते में बच्चा एक पुल की तरह भी काम करता है। उसके ज़रिये माता-पिता को और करीब आने का अवसर मिलता है। लेकिन यह भी सच है कि माँ बनने के लिए किसी भी नारी के लिए स्वस्थ रहना अनिवार्य है। माँ बनने से वह कई तरह की बीमारियों से भी बच जाती है और मानसिक तौर पर प्रसन्न भी रहती है। जो नारियाँ माँ नहीं बन पातीं, वे सदा अपने अन्दर एक ख़ालीपन, एक अधूरापन महसूस करती हैं, फिर चाहे वे किसी कम्पनी की सीईओ या मशहूर हस्ती ही क्यों न हों।

अविवाहित नारी के यौनांगों का प्राकृतिक ढंग से इस्तेमाल न होने और गर्भाशय का प्रयोग न होने की वजह से उन्हें कैंसर होने की सम्भावना रहती है। जन्म न देने की प्रक्रिया से न गुज़र पाने की अवस्था में उनके शारीरिक विकास में भी बाधा पड़ती है। स्तनपान कराना अगर एक तरफ़ नारी के लिए सबसे सुखद पल होता है, तो दूसरी ओर शिशु के स्वास्थ्य के साथ-साथ उसकी अपनी सेहत के लिए भी बहुत फ़ायदेमन्द होता है। जन्म देने के एकदम बाद बच्चे के स्तनपान के कारण 'ऑक्सीटोसिन' बार-बार निकलता है, जिसकी वजह से 'यूटरस' में संकुचन होता है। यह माँ को डिलीवरी के बाद होने वाले हैमरेज (खून बहना) से बचाता है। यही नहीं, लेक्टेशन एमनेरिया मैथेड भविष्य में प्रेगनेंसी को रोकने का सबसे कारगर तरीका है। माँ बनने से हारमोन का स्तर बढ़ता रहता है, जो शरीर को सुरक्षित रखता है। माँ बनने से ऐड्रैमेट्रोसिस नामक बीमारी से भी बचाव होता है

सबसे बड़ी प्राथमिकता

माँ की भूमिका निभाने से बेहतर और चुनौतीपूर्ण कोई और कार्य हो ही नहीं सकता है। माँ बनना एकमात्र ऐसा अनुभव है, जिसमें एक नारी को कई तरह के शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक पड़ावों से गुज़रना पड़ता है, लेकिन एक शिशु को इस दुनिया में लाने से बढ़कर खुशी, उपलब्धि व सफलता उसके के लिए कोई हो ही नहीं सकती है और यह एकमात्र ऐसी प्राथमिकता है, जो समय के साथ बदलती नहीं, बल्कि और सुदृढ़ होती जाती है। माँ होने की पहचान के साथ ही दुनिया पहले जैसी नहीं रहती।

माँ बनना एक नारी की जिन्दगी में होने वाला ऐसा व्यापक बदलाव होता है, जिससे उसकी पूरी दुनिया ही निखर उठती है। बच्चे को जन्म देने से पहले वह एक नारी होती है, पर जब वह बच्चे को जन्म देती है या उसे गोद लेती है तो वह माँ बन जाती है। मनःस्थिति और सम्बन्धों की नयी परिभाषाएँ वह गढ़ने लगती है। मातृत्व के दायित्व को निभाने में उसे जो सुख मिलता है, वह उसकी सफलता के तमाम शिखरों से भी कहीं ज़्यादा ऊँचा होता है

ज़रूरी है फिटनेस

कामकाजी महिला व पुरुष का सारा समय घर व ऑफिस की व्यस्तता में ही खर्च हो जाता है। हाउसवाइफ

(गृहिणियाँ) सुबह से शाम तक परिवार की सेवा व घर के काम में ही लगी रह जाती हैं। यदि बात करें विद्यार्थियों की, खासकर कॉलेज के विद्यार्थियों की, तो उनकी भी दिनचर्या कुछ व्यस्त ही होती है। सुबह उठकर, खा-पीकर कॉलेज जाना, क्लास अटेंड करना, दोस्तों के साथ मस्ती करना, फिल्म देखना, घर आना, टीवी देखना, दोस्तों से चैट करना, खाना खाना और फिर सो जाना। ऐसी ही दिनचर्या होती है कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों की। व्यस्तता के बीच फिटनेस पर ध्यान देने का समय किसके पास है।

अब आप ज़रा एक नज़र डालिए मिस्टर आनन्द जी पर! इनका तो पेट बाहर आने लगा है। इसके साथ-साथ आप मिसेज वर्मा को भी एक नज़र देखिए। ये दो लोगों की सीट पर अकेले बैठी हैं और अगर वह सोफे पर बैठें, तो बाकियों को उठना पड़ता है। यह सब तो इनके साथ होना ही था, क्योंकि इन्होंने अपने जीवन में कभी फिटनेस को ज़रूरी मन्त्र जो नहीं समझा।

इनके जान-पहचान वालों ने जब इन्हें इनके मोटापे के लिए टोका, तो इन्होंने अपना फिटनेस का प्रोग्राम बना लिया, लेकिन सवाल यह उठता है कि यह फिटनेस के प्रोग्राम की घण्टी बजायी कब जाये? ऐसी बात तो हम आपको बताते हैं कि आपको फिटनेस की शुरुआत कब करनी चाहिए।

कब करें शुरुआत?

शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से सुबह व शाम के समय या फिर कम से कम एक समय एक्सरसाइज़ करना ज़रूरी है। इसके लिए आपको किसी शारीरिक परेशानी की दस्तक का इन्तज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। एक्सरसाइज़ से शरीर को फायदा ही होता है।

आज की भाग-दौड़ भरी ज़िन्दगी में ऐसे कई लोग हैं, जो इसके लिए समय न निकाल पायें। ऐसे लोग चाहें तो सप्ताह में तीन दिन जिम जा सकते हैं।

सुबह के समय सिर्फ 15 मिनट का व्यायाम ही शुरुआत में काफी है। जब आपको आदत हो जाये, तो धीरे-धीरे समय को बढ़ाकर आधा घण्टा कर सकते हैं। अपनी व्यस्त ज़िन्दगी से महज़ आधा घण्टा निकालकर भी अगर कोई व्यायाम करे, तो ऐसा करना व्यायाम बिलकुल ही न करने से तो बेहतर है।

देखा गया है कि कई लोग अपनी दिनचर्या में होने वाली मेहनत को ही एक्सरसाइज़ का पर्याय मान लेते हैं। जैसे घरेलू महिलाएँ घर का सारा दिन करने वाले काम को, कामकाजी लोग दिन भर ऑफिस के काम के लिए होने वाली दौड़धूप को काफी मान लेते हैं।

डाक्टरों की राय में दिनचर्या को एक्सरसाइज़ का पर्याय मान लेना ग़लत है। सुबह के समय व्यायाम करना सर्वोत्तम है। डाक्टर यह भी कहते हैं कि ऐसा कोई मानदण्ड नहीं है, जो यह निर्धारित करे आपको कब व्यायाम करना है। जो लोग व्यायाम नहीं करते हैं, वे जब किसी शारीरिक परेशानी के कारण डाक्टर के पास जाते हैं, तो डाक्टर भी उन्हें एक्सरसाइज़ करने की सलाह देते हैं, पर यह ज़रूरी नहीं कि एक्सरसाइज़ करने के लिए आप डाक्टर की सलाह का इन्तज़ार करें। अगर आपने अब तक एक्सरसाइज़ करना शुरू नहीं किया है, तो अब कर दें।

कुछ ऐसे भी लोग हैं, जो बढ़ती उम्र या किसी शारीरिक परेशानी के कारण चाहते हुए भी एक्सरसाइज़ नहीं कर पाते, पर मोटापे से छुटकारा पाना चाहते हैं। ऐसे तमाम लोगों के लिए सही उपाय है, फिटनेस केन्द्र जैसे कि वीएलसीसी, पर्सनल प्वाइण्ट आदि। फिटनेस केन्द्र आपके शरीर के अनुसार आपका फिटनेस प्रोग्राम बनाते हैं व विभिन्न मशीनों की सहायता से शरीर के फैट को घटाकर काया को सही आकार देने में मदद करते हैं।

खानपान पर नियन्त्रण ज़रूरी

फिटनेस प्रोग्राम आपने शुरू कर दिया, पर इसके साथ-साथ आपको अपने खाने की आदतों को भी नियन्त्रित करने की ज़रूरत है खासकर गृहिणियों को। आप अपने बच्चों के व पति की थाली का बचा हुआ खाना खाने या (थोड़ा बना हुआ) सारा खाना खत्म करने की आदत को छोड़ दें। साथ ही कामकाजी लोगों को अपना भोजन नियमित समय पर लेने की आदत डालनी चाहिए। भोजन कभी न छोड़ें।

जिस तरह एक गाड़ी को चलाने के लिए सभी पुरजे सही होने के साथ-साथ उसमें पेट्रोल या डीजल भी डालना पड़ता है, उसी प्रकार इस शरीर को स्वस्थ रखने के लिए एक्सरसाइज़ करने के साथ-साथ सही मात्रा व सही समय पर भोजन भी ज़रूरी है।

समय-समय पर इलाज

अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए नियमित एक्सरसाइज़ करना ज़रूरी है, यह तो आप समझ ही गये होंगे, पर आपको डाक्टर से हेल्थ चेकअप कराना भी ज़रूरी है।

कुछ ध्यान देने योग्य बातें

- फिटनेस प्रोग्राम को शुरू करने के लिए किसी डाक्टरी सलाह या शारीरिक परेशानी का इन्तज़ार करने की ज़रूरत नहीं।
- एक्सरसाइज़ के साथ अपने भोजन को भी नियन्त्रित व नियमित करें।
- भोजन में दालें, हरी सब्जियाँ, जूस आदि लें।
- फास्ट-फूड को बाय-बाय करें।
- दिनभर की दिनचर्या एक्सरसाइज़ नहीं होती।
- चिन्तामुक्त व खुश रहें।
- डाइटिंग करनी है, तो डाइटीशियन की सलाह ज़रूर लें।



विषय-सूची

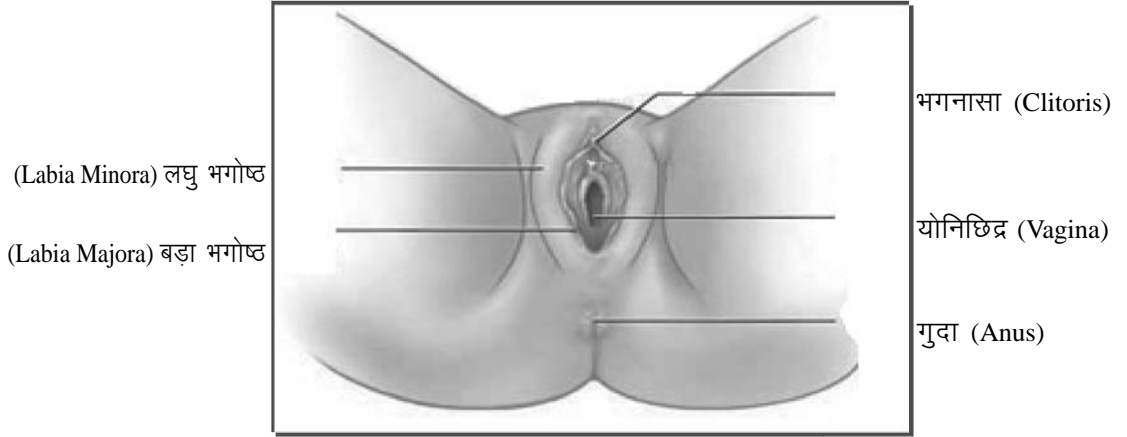
भाग-1 देह-सम्बन्धी	13
➤ शरीर की रचना	15
➤ मासिक-स्राव अथवा मासिक-धर्म	19
➤ विवाह और यौन-व्यवहार	24
भाग-2 मातृत्व-सम्बन्धी	27
➤ क्या आप माँ बनने जा रही हैं?	29
➤ गर्भकाल में व्यायाम	34
➤ शिशु के लिए स्तनपान	38
➤ वक्षों का स्वास्थ्य व सौन्दर्य	40
➤ क्या है, कृत्रिम-गर्भाधान	51
➤ सीजेरियन डर कैसा?	54
➤ मिड एज मदर (प्रौढ़ अवस्था में माँ बनना)	56
➤ बनें स्मार्ट माँम	58
भाग-3 स्वास्थ्य-सम्बन्धी	61
➤ गर्भपात कब करायें?	63
➤ अल्ट्रासोनोग्राफी	66
➤ परिवार-नियोजन	68
➤ यौन-रोग	71
➤ क्या है यूटराइन फाइब्रॉइड	74
➤ आँख की आम परेशानियाँ	78
➤ भोजनजनित रोग	81
➤ स्ट्रेस यूरिनरी इनकोण्टिनेंस	85
➤ लिथोट्रिप्सी...मूत्रमार्ग की पथरी का बिना आपरेशन इलाज	88
➤ हिस्टीरिया	91
➤ मिरगी	93
➤ ब्रेन स्ट्रोक	95
➤ मोटापा	98
➤ ल्यूकोरिया	100
➤ मेनोपॉज़ (रजोनिवृत्ति)	102

➤ क्या है, वैरीकोस वेंस?.....	104
➤ अस्थमा.....	106
➤ स्त्रियों में पेट की बीमारियाँ	109
➤ मधुमेह	114
➤ गुरदों की बीमारियाँ.....	117
➤ हेपेटाइटिस.....	120
➤ फ्रिजिडिटी.....	125
➤ रूमेटॉयड आर्थराइटिस (गठिया व जोड़ों का दर्द).....	128
➤ त्वचा का कैंसर.....	131
➤ कमर-दर्द.....	133
➤ निम्न रक्तचाप.....	135
➤ हाइपरटेंशन.....	138
➤ कोलोन कैंसर.....	140
➤ मोतियाबिन्द.....	143
➤ कैंसर.....	145
➤ मुँह का स्वास्थ्य.....	148
भाग-4 सौन्दर्य-सम्बन्धी	151
➤ जानें नये ब्यूटी टिप्स	153
➤ कॉस्मेटिक सर्जरी बनाये खूबसूरत.....	157
➤ खूबसूरत बाल.....	161
➤ पैरों की देखभाल.....	164
➤ मेकअप का सलीका.....	167
➤ मेकअप ऐसे हटायें.....	171
➤ बोटोक्स...त्वचा की झुर्रियाँ हटायें.....	173
➤ जब चुनें परफ्यूम	176
➤ ज़रूरी है, सही लाँजरी (अन्तःवस्त्र) का चुनाव.....	178
भाग-5 फिटनेस-सम्बन्धी	181
➤ कैसे रहें फिट?.....	183
➤ नयी माँ और फिटनेस	185
➤ बॉडी मसाज़.....	188
➤ ताकि हमेशा साथ दे, आपका मस्तिष्क	191
➤ सन्तुलित आहार	193
➤ किचन और आपकी सेहत.....	197
➤ स्वास्थ्य और नियमित जाँच.....	200
➤ स्वास्थ्य की सुरक्षा.....	204
शब्द-परिचय	209

भाग - 1
देह - सम्बन्धी

शरीर की रचना

स्त्री-पुरुष में सबसे बड़ा भेद प्रजनन अंगों (Reproductive Organs) का है। कुदरत से मिले इन्हीं खास अंगों की वजह से ही एक नारी माँ बन पाती है। लेकिन समय-समय पर ये विशेष अंग ही उसे तकलीफ़ देते हैं, जिनके प्रति उसे जागरूक रहना पड़ता है।



हर स्त्री के लिए यह अत्यन्त ज़रूरी है कि वह अपने बाहरी व भीतरी अंगों की जानकारी रखे, क्योंकि उसके भीतर दुनिया का सबसे अनोखा रचना-संसार छुपा हुआ है। स्त्री के साथ-साथ पुरुष को भी इन बातों की जानकारी होनी चाहिए, ताकि वह अपनी जीवनसंगिनी के तन-मन की भाषा पढ़ सके।

प्रत्येक स्त्री की जननेन्द्रिय (Genital) दो भागों में विभक्त होती है। एक भाग वह जो बाहर से दिखायी देता है और दूसरा भाग वह जो शरीर के अन्दर होता है तथा जो बाहर से दिखायी नहीं देता। बाहर वाले भाग में भग (योनि), भगोष्ठ और भगनासा होते हैं, तो अन्दर वाले भाग में योनिमार्ग, गर्भाशय (Uterus) और डिम्ब ग्रन्थियाँ (Ovary) होती हैं।

जिस स्थान पर पुरुष का शिश्न (Penis) होता है, उसी स्थान पर स्त्रियों की भग यानी 'योनि' होती है। भग के बीचों-बीच एक लम्बी-सी दरार होती है, जो भग को दो भागों में विभक्त कर देती है। चर्बी की तह के कारण ये दोनों भाग उभरे, गुदगुदे और सन्तरे की फाँक जैसे होते हैं। इन्हें 'भगोष्ठ'



कहते हैं। सम्भव है, प्रकृति ने भगोष्ठ का निर्माण भीतर के कोमल अंगों की रक्षा के लिए ही किया हो।

ऐसा जान पड़ता है जैसे ये रक्षा-द्वार के दो प्रहरी हों। कुँवारी लड़कियों के ये भगोष्ठ अधिकतर आपस में सटे हुए होते हैं, किन्तु सम्भोगरत रहने वाली अथवा विवाहित स्त्री के भगोष्ठ कुछ ढीले व खुले होते हैं।

इन भगोष्ठों के अन्दर, नीचे की ओर छोटे से कोमल दो भगोष्ठ और भी होते हैं। बाहरी भगोष्ठ की त्वचा बाकी शरीर जैसी ही होती है तथा इसका रंग भी शरीर की त्वचा जैसा होता है। भीतर के कोमल और छोटे भगोष्ठ पतली झिल्ली से बने होते हैं, जिनका रंग हल्का गुलाबी होता है। बाहरी भगोष्ठों को हटाकर देखने पर ही भीतर के भगोष्ठ दिखायी देते हैं।

यदि किसी स्त्री को चित्त करके उसे पीठ के बल लिटा जाये और उसके पैरों को अच्छी तरह से खोला जाये, तो योनि में ऊपर की ओर हाथी के कान की शकल का एक छोटा-सा अंग दिखायी देगा। इसके पास ही योनि में एक छोटी-सी ग्रन्थि होती है, जो कुछ उभरी होती है। इसी को 'भगनासा' कहते हैं।

भगनासा का, स्त्री की योनि में वही महत्त्वपूर्ण स्थान है, जो पुरुष के शिश्न में 'सुपारी' (Glans Penis) का है। मैथुन (Intercourse) के समय यह स्त्री को आनन्द की प्राप्ति कराता है। यदि इसे हाथ से सहलाया जाये, तो पुरुष शिश्न के समान इसमें तनाव आ जाता है। प्रेम-क्रीड़ा के समय यदि पुरुष यह देख ले कि यह अंग कड़ा हो गया है, तो उसे समझ लेना चाहिए कि स्त्री समर्पण करने को तैयार है।

'भग' से शुरू होकर गर्भाशय के मुख तक चली जाने वाली एक नलिका होती है, उसे 'योनिमार्ग' कहा जाता है। मैथुन के समय इसी मार्ग से पुरुष का शिश्न योनि में प्रवेश करता है और प्रसव के समय इसी भाग से शिशु बाहर आता है। इसकी पेशियों में फैलने व सिकुड़ने की अद्भुत क्षमता होती है।

मासिक-धर्म (Mensuration) के समय इसी मार्ग से रक्त निकलता है। योनिमार्ग की दीवारों से एक प्रकार का चिकना अम्लरस (Menstrual Fluid) निकलता रहता है, जिसका कार्य योनिमार्ग की सुरक्षा करना होता है। इसी अम्लरस के स्राव के कारण बाहरी रोग के कीटाणु संक्रमण नहीं कर पाते हैं।

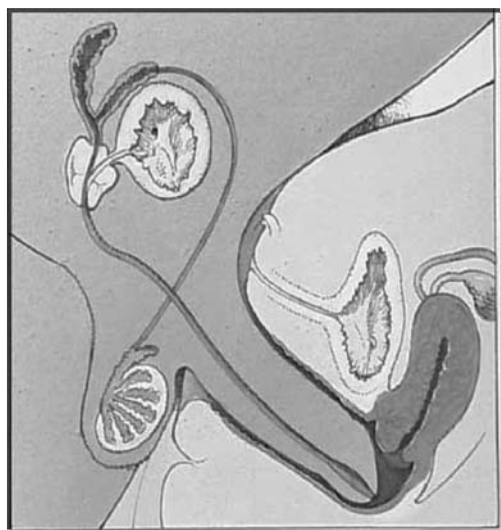
'गर्भाशय' स्त्री के जननेन्द्रिय में वह प्रमुख अंग है, जिसमें नवनिर्मित शिशु का विकास होता है। गर्भाशय भीतर से खोखला होता है तथा आकार बहुत कुछ नाशपाती से मेल खाता है।

सम्भोग क्रिया

स्त्री-शरीर के अन्दर यह कई बन्धनों के सहारे लटका होता है। गर्भाशय-मुख का सिकुड़ा हुआ भाग 'ग्रीवा' (Cervix) कहलाता है और यही ग्रीवा, योनिमार्ग के अन्तिम द्वार में फँसी रहती है। मैथुन-क्रिया में पुरुष का लिंग (Penis) भी गर्भाशय-मुख से टकराता है।

गर्भाशय का निर्माण लचीले तन्तुओं से होता है। गर्भाशय की पेशियों में भी फैलने व सिकुड़ने की अद्भुत क्षमता होती है। साधारण अवस्था में गर्भाशय की चौड़ाई तीन इंच के लगभग होती है, लेकिन गर्भधारण के दौरान यह फैलकर इक्कीस इंच तक की भी हो जाती है।

स्त्री के गर्भाशय के दोनों तरफ, गर्भाशय के सिरो से एक-एक नली निकलती है, जिन्हें डिम्बवाही-नलिकाएँ



(Fallopian Tubes) कहते हैं। इन्हीं नलिकाओं के द्वारा स्त्री की डिम्ब-ग्रन्थियों से डिम्ब निकलकर तथा धीरे-धीरे लुढ़ककर इन्हीं नलिकाओं के द्वारा गर्भाशय में पहुँचता है, किन्तु डिम्ब (Ovum) और शुक्रकीट (Sperm) का मिलन-स्थान गर्भाशय नहीं होता, बल्कि उनका मिलन इन्हीं नलिकाओं में होता है। जब डिम्ब निकलता है, तो इन नलियों के दो-तिहाई भाग को पार करके नली में ठहर जाता है तथा वहीं पर वह शुक्रकीट के आने का इन्तजार करता है। यदि इन दोनों का मिलाप हो जाता है, तो समझ लेना चाहिए कि गर्भाधान सम्पन्न हो गया है।

जिस प्रकार पुरुष के अण्डकोषों में शुक्रकीटों का निर्माण होता है, उसी प्रकार स्त्री की डिम्बग्रन्थियाँ शरीर के अन्दर रहकर डिम्ब (अण्डे) का निर्माण करती हैं। वे स्त्री के गर्भाशय के दोनों ओर लगभग तीन-तीन इंच की दूरी पर होती हैं, अतः इन्हें भी डिम्ब-उत्पादक केन्द्र की संज्ञा दी जाती है।

पुरुष के अण्डकोषों में लाखों की संख्या में शुक्रकीट बनते हैं, वहीं स्त्री की डिम्बग्रन्थि में महीने में केवल एक ही डिम्ब तैयार होता है, जो बारी-बारी से दोनों तरफ़ से दोनों तरफ़ की डिम्बनलिका द्वारा आगे बढ़ता है। एक महीने एक नली के द्वारा और दूसरे महीने दूसरी नली के द्वारा आगे बढ़ता है। इन ग्रन्थियों में कुछ ऐसे स्राव भी निकलते हैं, जो मासिक-धर्म व अन्य अंगों पर अपना भारी प्रभाव डालते हैं।

स्तन एवं योनिच्छद

स्तन

स्त्रियों के स्तन भी आमतौर पर 'जननेन्द्रिय अंग' ही कहलाते हैं। वैसे तो इन स्तनों का उपयोग शिशुओं को दूध पिलाने के लिए होता है, किन्तु आंशिक रूप से स्तनों का स्त्री की योनेन्द्रियों से गहरा सम्बन्ध होता है। इनकी वृद्धि व विकास एवं पुष्टता व सुडौलता स्त्री-हारमोन द्वारा ही होती है।

बचपन में लड़के और लड़की के स्तनों में कोई खास फ़र्क नहीं दिखायी देता, किन्तु जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है, लड़की के स्तन उभरने व बढ़ने शुरू हो जाते हैं और लड़की के युवावस्था में कदम रखते ही वह पूरी तरह से विकसित हो जाते हैं।

स्त्रियों के स्तन जहाँ उनके सौन्दर्य व शरीर-सौष्टव को बढ़ाने में सहायक होते हैं, वहीं उनमें कुछ संवेदनशील नाड़ियाँ भी होती हैं, जो सम्भोग-क्रिया (Intercourse) के दौरान पुरुष द्वारा स्त्रियों के स्तनों को स्पर्श कर उन्हें कामोत्तेजित करती हैं। स्तनों के चूचुक (Nipples) व उनके आसपास का भाग काफ़ी संवेदनशील होता है।

भिन्न-भिन्न स्त्रियों के स्तनों का आकार भी भिन्न-भिन्न होता है। आमतौर पर स्त्री के दोनों स्तनों का आकार एक जैसा नहीं होता है, क्योंकि कभी-कभी किसी स्त्री की दायीं ओर का स्तन बायीं ओर के स्तन से कुछ अधिक पुष्ट होता है। इसका कारण यह भी हो सकता है कि वे अधिकतर कामकाज़ दायें हाथ से ही करती हैं। दायीं ओर के कन्धे से जुड़ी पेशियाँ अधिक क्रियाशील रहने के कारण उसका प्रभाव भी दायीं ओर के स्तन पर अधिक पड़ता है।

आरम्भ में युवतियों के स्तन कुछ कठोरता लिये होते हैं, लेकिन गर्भधारण के बाद वे कोमल और मुलायम हो जाते हैं। मासिक-धर्म के समय में स्तनों में कुछ पीड़ा-सी अनुभव होती है। गर्भ रह जाने की स्थिति में कभी-कभी स्तनों का आकार बहुत अधिक बढ़ जाता है, लेकिन प्रसव के बाद जब बच्चा दूध पीने लगता है, तो यह आकार भी धीरे-धीरे संकुचित होने लगता है। यदि इस समय में स्तनों की उचित देखभाल न की जाये, तो वे थुलथुले और बेडौल हो जाते हैं।

योनिच्छद

‘योनिच्छद’ (Hymen) अर्थात कौमार्य झिल्ली (या परदा) कुँवारी लड़कियों के कौमार्य (Virginity) का प्रतीक माना जाता है। यह परदा पूरी तरह से योनिद्वार को नहीं ढकता, बल्कि ऊपर की तरफ आधे चाँद की शक्ल में थोड़ा खाली रहता है।

बाहर से भगोष्ठ चौड़े करके देखने पर यह खाली भाग भी एक छिद्र के समान दिखायी देता है, लेकिन कभी-कभी यह परदा किसी-किसी लड़की में पूरे योनिद्वार को ही ढके रहता है। सिर्फ किसी जगह पर नन्हा-सा छिद्र रहता है, जिसके द्वारा मासिक-धर्म का स्राव इस छिद्र के द्वारा बाहर आता है। जिनकी योनिद्वार की झिल्ली (परदे) में कोई छिद्र नहीं होता, तब ऐसी दशा में चिकित्सक द्वारा छोटा-सा ऑपरेशन करके छिद्र बनाया जाता है, जिससे मासिक-स्राव बाहर आ सके।

कुँवारी लड़कियों में कुमारीच्छद (योनिच्छद, कौमार्य या परदा) की रचना कई प्रकार की होती है। हर एक लड़की की कौमार्य झिल्ली या परदे की मोटाई या पतलापन एक जैसी नहीं होती। किसी लड़की के परदे बहुत नाजुक और कोमल होते हैं और किसी के परदे मोटे और काफी सख्त एवं मज़बूत होते हैं।

कभी-कभी लड़की के खेलकूद से, मासिक-धर्म के समय गिर जाने अथवा मासिक-धर्म के समय रखे जाने वाले नैपकिन या मोटे कपड़े की गद्दी के दबाव से ही यह परदा स्वयं ही फट जाता है। उस सूरत में पति को यह नहीं समझना चाहिए कि उसे कुँवारी पत्नी नहीं मिली है। कुछ मोटे और सख्त परदे, जो पुरुष के शिश्न की चोट से नहीं फटते, उन्हें चीरा लगवाकर हटवाया जाता है। इसलिए कौमार्य झिल्ली या परदे के रहने या न रहने से यह सिद्ध नहीं होता कि उक्त लड़की कुँवारी नहीं है। इस तरह की मानसिकता से पुरुषों अथवा पतियों को बचना चाहिए।



मासिक-स्राव अथवा मासिक-धर्म

मासिक-स्राव (मासिक-धर्म) अथवा ऋतु-स्राव स्त्रियों की युवावस्था का एक मुख्य लक्षण है। इसके शुरू होने का कोई निश्चित समय नहीं होता। यह अनायास ही शुरू होता है। उस समय नासमझ लड़कियाँ बुरी तरह से घबरा जाती हैं। ऐसे में माताओं को उन्हें इसके बारे में पूरी तरह से जानकारी देनी चाहिए।

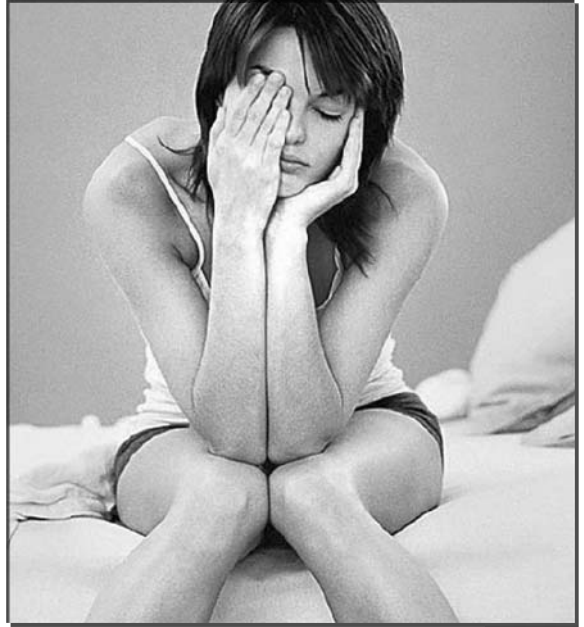
जब पहली बार मासिक-स्राव होता है, तब उसे 'रजोदर्शन' (Puberty) के नाम से जाना जाता है। इस समय किसी लड़की में जितने भी परिवर्तन होने होते हैं, यह उनमें सबसे महत्वपूर्ण होता है। यह हर महीने नियमित रूप से होता है, जो प्रायः तीन-चार दिन रहकर बन्द हो जाता है। कभी-कभी यह पाँच-छः दिन तक भी होता है।

हर स्त्री के गुप्त अंगों में दो छिद्र होते हैं, एक ऊपर और दूसरा नीचे। नीचे का छिद्र ऊपर वाले छिद्र से ज़रा बड़ा होता है। इसी मार्ग से या छिद्र से हर महीने रक्त-स्राव होता है। सम्भोग-क्रिया एवं प्रसव-क्रिया का यही एक मार्ग है।

मासिक-स्राव होने पर जलवायु एवं आसपास के वातावरण का भी काफी प्रभाव पड़ता है तथा यह आहार, संगत और स्वास्थ्य पर भी निर्भर करता है। ऐसे वातावरण में जहाँ लड़कियाँ किसी भी प्रकार का परिश्रम नहीं करतीं और आरामप्रिय होती हैं, उन्हें अन्य लड़कियों की अपेक्षा शीघ्र मासिक-स्राव होता है।

हर महीने जो रक्त-स्राव होता है, वह गर्भाशय से 'श्लेष्मिक कला' जो एक झिल्ली होती है, के ज़रिये रिस-रिसकर बाहर आता है। मासिक-स्राव में जो रक्त आता है, वह शुद्ध रक्त से कुछ अलग होता है।

गर्भ ठहरने पर यह अपने-आप बन्द हो जाता है। इसका मतलब यह होता है कि हर महीने यह रक्त गर्भाशय में पड़ा कुछ समय तक फलित डिम्ब की अपने पास आने की प्रतीक्षा करता और जब ऐसा नहीं होता, तो यह निराश होकर मासिक-स्राव के रूप में गर्भाशय से बाहर आ जाता है। यह शुद्ध रक्त होता है, किन्तु गर्भाशय में पड़ा-पड़ा यह सड़ जाता है और उसी सड़ी हुई अवस्था में गर्भाशय से बाहर जाता है।



भारत जैसे देश में एक लड़की 14–15 साल की उम्र में ही जवान हो जाती है। उस समय पहली बार उसकी डिम्ब-ग्रन्थियों में से एक डिम्ब (अण्डा) निकलता है और हर महीने इसी प्रकार डिम्ब निकलता रहता है। यह डिम्ब निकलना स्त्री की 40–50 साल की आयु में जाकर बन्द हो जाता है। डिम्ब के उत्पादन पर कई हारमोनों का नियन्त्रण रहता है, जिसका निर्णय मस्तिष्क की जड़ में स्थित 'पीयूष ग्रन्थि' (Pituitary Gland) करती है।

इन हारमोनों की मात्रा में उचित सन्तुलन रहने से डिम्ब-ग्रन्थि में डिम्ब पककर डिम्बवाहिनी के पास गिरता है और यह नलिका इसे पकड़कर अपने अन्दर समेट लेती है, जहाँ यह आगे बढ़ता हुआ गर्भाशय की ओर चलता है। यदि इस समय स्त्री का पुरुष से सम्भोग हो जाता है, तो पुरुष के वीर्य में उपस्थित असंख्य शुक्राणु उससे लिपट जाते हैं। इनमें से कोई एक शक्तिशाली शुक्राणु डिम्ब के ऊपरी आवरण में छिद्र करके डिम्ब के अन्दर प्रवेश कर जाता है। इसी को डिम्ब निषेचित हो जाना या गर्भ ठहर जाना कहते हैं।

प्रकृति ने स्त्री के अन्दर ऐसा प्रबन्ध कर रखा है कि हर महीने नियम से गर्भाशय की दीवारों के साथ जो एक अस्तर-सा लगा होता है, उस अस्तर से आकर रक्त भरने लगता है और यह अस्तर फूल कर मोटा होने लगता है। निषेचित हुआ डिम्ब जब गर्भाशय में आता है, तो इसी अस्तर से चिपक जाता है और यहीं से उसे भोजन मिलना शुरू हो जाता है और आगे चलकर यही निषेचित डिम्ब 'बच्चा' बना जाता है।

डिम्ब-ग्रन्थि से जो डिम्ब पककर हर महीने निकलता रहता है, उसकी आयु केवल दो-तीन दिन की होती है। यदि इन दिनों 'स्त्री' पुरुष के साथ सम्भोग करती है, तो गर्भ रह जाने की सम्भावना अधिक-से-अधिक होती है, और यदि इन दिनों सम्भोग-क्रिया नहीं होती, तो डिम्ब स्वयं ही झाग के बुलबुले की तरह फटकर मर जाता है। अधिकतर महीनों में ऐसा होता है कि डिम्ब निषेचित नहीं होता। इसके कारण निम्नलिखित हैं—

- स्त्री अविवाहित हो, उसका प्रथम सम्भोग हो।
- सम्भोग ऐसे समय में किया गया हो, जब डिम्ब डिम्बग्रन्थि से निकला न हो अथवा निकल चुका हो, और मर गया हो।

उपर्युक्त स्थितियों में गर्भाशय के अस्तर में निषेचित डिम्ब का पालन-पोषण करने के लिए जो रक्त भर गया था, उसकी आवश्यकता नहीं रहती। अतः पीयूष ग्रन्थि की वजह से यह अस्तर फट जाता है। इस अस्तर के टुकड़े थक्कों तथा रक्त के रूप में योनि से बाहर निकलने लगते हैं। इसी को 'मासिक-स्राव' या 'मासिक-धर्म' कहा जाता है।।

जब चार-पाँच दिन तक जाने वाले स्राव के साथ समस्त अस्तर निकल जाता है, तो गर्भाशय के अन्दर अगले महीने निकलने वाले डिम्ब के स्वागत की तैयारी में फिर से अस्तर में रक्त भरने लगता है। मासिक-स्राव का सम्बन्ध डिम्ब निकलने से है। यदि मासिक-स्राव होता है, तो इसका अर्थ है कि उस महीने निकला डिम्ब बेकार गया।

मासिक-धर्म सम्बन्धी विकार

आजकल ज्यादातर स्त्रियाँ मासिक-धर्म सम्बन्धी विकारों से पीड़ित हैं। ऐसी स्त्रियों के पेट के नीचे भारीपन से लेकर पीड़ा तक होने की सम्भावना रहती है। अन्य विकार हैं—यौवनावस्था के बाद भी ऋतुस्राव न होना अथवा ऋतुस्राव की अनियमितता, रक्त-स्राव का कम होना अथवा बहुत दिनों तक होना, मासिक-स्राव (माहवारी) के समय में अत्यधिक पीड़ा तथा उससे पहले पेट में पीड़ा, सिरदर्द, नींद न आना, दिल धड़कना, स्वभाव का चिड़चिड़ापन होना, महीने में एक बार से अधिक रक्त-स्राव का होना।

बहुत-सी लड़कियों में सामान्य आयु से पहले रजोदर्शन हो जाता है। यदि वह कार्य दस-ग्यारह वर्ष की आयु में ही प्रारम्भ हो जाये, तो उसे किसी अवस्था में भी सामान्य नहीं समझा जा सकता। इस प्रकार की लड़कियों में रजोदर्शन ही समय से पूर्व नहीं हो जाता, बल्कि इनके स्तन भी बड़ी युवतियों के समान बढ़ जाते हैं। गुप्तांग एवं बगलों में बाल आ जाते हैं और आवाज़ में भी बदलाव आ जाता है। ऐसी लड़कियों की 'ओवरी' अथवा 'पिट्यूटरी' नामक ग्रन्थियों में ट्यूमर हो सकता है। उनका समय रहते परीक्षण अवश्य होना चाहिए।



रक्त की मात्रा और मासिक-चक्र

मासिक-धर्म में कितनी मात्रा और कितने दिनों तक रक्त निकलता है तथा कितने दिनों बाद मासिक-धर्म आता है? मासिक-चक्र अलग-अलग स्त्रियों में अलग-अलग होता है। ज़्यादातर स्त्रियों को चार-पाँच दिन तक रक्त जाता है और प्रत्येक 26 या 28 दिन बाद अगली माहवारी हो जाती है। यह क्रम हर एक स्त्री में अलग-अलग होता है, किन्तु एक बार जो क्रम बन जाये, वह जारी रहना चाहिए। तभी मासिक-चक्र को सही कहा जाता है।

यह भी देखा गया है बहुत-सी नीरोग स्त्रियों में भी मासिक-धर्म 21 दिन बाद अथवा 35 दिन के अन्तर से होता है, जिसमें रक्त की मात्रा बहुत मामूली-सी हो सकती है और वह भी केवल दो दिन तक ही आता है। यह ज़रूरी नहीं कि इन स्त्रियों में कोई विकार हो। यह अन्य स्त्रियों में रक्त बहुत अधिक मात्रा में आता है। उन्हें दिन में चार-पाँच बार तक नेपकिन बदलना पड़ जाता है।

कारण

मासिक-चक्र में गड़बड़ी के कई कारण हो सकते हैं, जैसे गर्भ की स्थापना हो जाना, मानसिक तनाव, चिन्ता अथवा अरक्तता (Anaemia) आदि से मासिक-चक्र व रक्त-स्राव आदि में परिवर्तन हो जाता है।

मासिक-स्राव में कष्ट

आमतौर पर यह तेरह से बीस-इक्कीस वर्ष के आयु की बीच की लड़कियों की समस्या है। प्रायः तीन में से दो लड़कियों को मासिक-स्राव के पहले तथा इसके बीच में पेडू में पीड़ा होती है। अधिकतर लड़कियाँ व युवतियाँ इस पीड़ा पर विशेष ध्यान नहीं देती और फिर उन्हें इसी पीड़ा की आदत-सी पड़ जाती है, किन्तु कुछ एक को वास्तव में बहुत अधिक पीड़ा होती है, जिसके कारण वह कोई काम नहीं कर पाती हैं। विवाह के पश्चात् यह रोग प्रायः स्वयं ही समाप्त हो जाता है अन्यथा निम्नलिखित उपचार करना चाहिए—

उपचार

गरम पानी की बोतल से पेडू की सिंकाई करें तथा अपने दैनिक कार्य में संलग्न रहें और उसी में अपना ध्यान लगाये रहें। खाली बैठने वाली और आराम करने वाली लड़कियों को पीड़ा अधिक होती है। पीड़ा अधिक हो,