

# এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ: ভারী মাসিক সামলানোর ব্যবস্থাপনা

## এই লিফলেটে কী আছে?

এই লিফলেটটি আপনাকে ভারী মাসিক সামলানোর পদ্ধতি সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের/সাক্ষাতকারের জন্য প্রস্তুতি নিতে আপনি এটি পড়তে পারেন। এখানে কিছু পৃষ্ঠা রয়েছে, যা আপনি চাইলে পূরণ করতে পারেন।

পৃষ্ঠা 1 - 3

সার্বিক একটি মতামত দিন

পৃষ্ঠা 4 - 9

সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনার সহযোগিতায়

পৃষ্ঠা 10 - 15

পূরণ করার জন্য ও আরো তথ্যের জন্য।

স্বাস্থ্য কর্মীকে জানানোর জন্য পৃষ্ঠা 7 - 11 ও 13 আপনার সহায়ক।

## মাসিক কী?

মাসিক হল যখন জরায়ুর ভিতরের আস্তরণ (গর্ভ) যোনি থেকে রক্তের মতো ঝরে। এটি সাধারণত প্রায় 5 - 7 দিন স্থায়ী হয় তবে আরো ছোট বা দীর্ঘ হতে পারে।

## ভারী মাসিক কী?

নিচের যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে আপনার মাসিককে ভারী হিসাবে বিবেচনা করা হবে:

- আমার মাসিক আমার জীবন বা নিয়মিত কাজে বিঘ্ন ঘটায়
- আমাকে প্রতি 1 - 2 ঘণ্টার চেয়ে বেশি অন্তর স্যানিটারি প্যাড পরিবর্তন করতে হয়
- 'দুর্ঘটনা' ঘটায় ভয়ে আমি কোনো কাজ করি না
- আমার রক্ত জমাট বেঁধে যায় বা বন্যার মত প্রবাহিত হয় (হঠাৎ প্রচণ্ড রক্তপাত)
- আমাকে একই সময়ে 2টি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে হয়
- প্যাড পরিবর্তনের জন্য আমাকে রাতে ঘুম থেকে উঠতে হয়
- রক্ত আমার জামা-কাপড় বা বিছানায় লেগে যায়

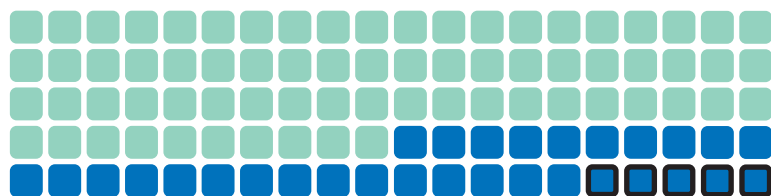


## আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে সাক্ষাৎ করুন যদি:

- মাসিক চলাকালীন আপনি অজ্ঞান হয়ে পড়েন
- মাসিকের সময় প্রচণ্ড ব্যথা বা ভারী রক্তপাতের কারণে আপনার বিছানায় থাকতে হয়

ভারী মাসিকের জন্য চিকিৎসা নিতে তারা আপনাকে সহযোগিতা করতে পারেন।

প্রতি 100 জনের মধ্যে 70 জনেরই ভারী মাসিক হয় না।



প্রতি 100 জনে 30 জনের ভারী মাসিক হয়।

এই 30 জনের 5 জন এ ব্যাপারে ডাক্তারের শরণাপন্ন হন।

## আমার চিকিৎসার বিকল্পসমূহ কী?

কিছু করবেন না



ওষুধ



হরমোন পিল



ইন্ট্রা ইউটেরিন সিস্টেম (IUS)/  
জরায়ুর অভ্যন্তরীণ ব্যবস্থা



সার্জিক্যাল পদ্ধতি/অস্ত্রোপ্রচার



আমি নিজে যা করতে পারি



## 2 এই নথিটি কিভাবে ব্যবহার করবেন।

এই পৃষ্ঠায় আপনি এই লিফলেটে **কী তথ্য** রয়েছে এবং আপনি সেটি **কোথায়** পাবেন তা দেখতে পারেন।

### পরীক্ষা

ভারী মাসিকের কারণ বোঝার জন্য আপনাকে কিছু **পরীক্ষা করানোর কথা** বলা হতে পারে। পৃষ্ঠা 4

### চিকিৎসা

সকল চিকিৎসারই সুবিধা ও ঝুঁকি রয়েছে। পৃষ্ঠা 5, 7 ও 8



**কিছুই করবেন না।** না চাইলে আপনাকে কোনো চিকিৎসা নিতে হবে না।

### যদি আপনি আপনার জিপির সাথে সাক্ষাৎ করেন



**যে ওষুধগুলো** আপনি মাসিকের সময় রক্তপাত কমানোর জন্য খান।



**যে হরমোন পিলগুলো** গর্ভনিরোধক হিসাবে কাজ করে ও অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করে। এগুলো আপনি সাধারণত প্রতিদিনই খেয়ে থাকেন।



**গর্ভনিরোধক হরমোন ডিভাইস (IUS - ইন্ট্রা ইউটেরিন সিস্টেম)** হল একটি ডিভাইস/ যন্ত্র যা একজন নার্স বা ডাক্তার আপনার জরায়ুতে স্থাপন করবেন।

পৃষ্ঠা  
5, 7 ও 8

### যদি আপনাকে হাসপাতালে যেতে বলা হয়

যদি ওষুধ বা হরমোন পিলে কাজ না হয় অথবা যদি আপনার ভারী মাসিক পলিপ বা ফাইব্রয়েডের কারণে হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে সার্জারির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। পলিপ ও ফাইব্রয়েড হল জরায়ুর মধ্যে কিছু কোষের বৃদ্ধি পাওয়া পিন্ড। এগুলো থাকা মানেই ক্যান্সার নয়।



**পলিপ বা ফাইব্রয়েড সরানো/বাদ দেওয়া**



**অ্যারেশন সার্জারি** একটি পদ্ধতি - এটির দ্বারা জরায়ুর ভেতরের টিস্যু/কলা (এন্ডোমেট্রিয়াম) ধ্বংস হয়। এই টিস্যুটিই রক্তপাতের কারণ।



**হিস্টেরেক্টমি** হল জরায়ু এবং কখনো কখনো ডিম্বাশয় ও টিউব অপসারণ করার সার্জারি।

পৃষ্ঠা  
6, 7 ও 9



**কিছু জিনিস আপনি নিজেই করতে পারেন।**

এগুলো আপনার মাসিককে হালকা করবে না তবে ভারী রক্তপাতের কারণে সৃষ্ট ক্লান্তি বা পেটে খিল ধরানোর মতো উপসর্গগুলো কমাতে সাহায্য করতে পারে।

পৃষ্ঠা 12

### পূরণ করার জন্য পৃষ্ঠা এবং যেখানে আরো তথ্য পাওয়া যাবে

এই লিফলেটে কিছু পৃষ্ঠা আছে যেগুলো আপনি চাইলে পূরণ করতে পারেন।	পৃষ্ঠা 10 ও 11
সেখানে একটি নমুনা মাসিক বিষয়ক ডায়রি আছে। এটি পূরণ করলে এবং আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে দেখালে এর থেকে আপনি উপকার পেতে পারেন।	পৃষ্ঠা 14
আরো তথ্য বা সহায়তা কোথায় পাওয়া যাবে তার একটি তালিকা সেখানে রয়েছে।	পৃষ্ঠা 15

### 3 কী কারণে ভারী মাসিক হয়?

ভারী মাসিক হওয়ার কারণ বোঝার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে কিছু করতে পরীক্ষা দিতে পারেন। পরবর্তী পৃষ্ঠাতে আপনি পরীক্ষাগুলো সম্পর্কে পড়তে পারেন।

যাদের ভারী মাসিক হয়, তাদের **প্রায় অর্ধেকেরই** কোনো **চিকিৎসাগত কারণ** থাকে না। আপনার সাধারণ শারীরিক গঠনের কারণেই এমনটি হয়ে থাকে। **বাকিদের ক্ষেত্রে ভারী মাসিকের কারণ হতে পারে:**

#### এই সমস্যাগুলো যেমন:

- ফাইব্রয়েড (জরায়ুতে ক্যান্সারবিহীন বৃদ্ধি) বা পলিপ। ফাইব্রয়েড ও পলিপগুলি ভারী রক্তপাত ঘটাতে পারে কারণ তারা জরায়ুর আন্তরণের পৃষ্ঠকে বড় করে ফেলে ফলে আরো বেশি রক্তপাত হতে পারে
- অ্যাডেনোমায়োসিস, এমন একটি অবস্থা যেখানে জরায়ুর ভিতরের আন্তরণের টিস্যু জরায়ুর পেশীবহুল প্রাচীরে বৃদ্ধি পায়
- জরায়ু সম্পর্কিত সংক্রমণ

#### জীবনকালের সময় যেমন:

- যখন আপনার প্রথম মাসিক শুরু হয়, গর্ভাবস্থার পরে বা মেনোপজের কাছাকাছি সময় আসলে

#### যে অবস্থাগুলো

#### হরমোনকে প্রভাবিত করে যেমন:

- PCOS (পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম)
- একটি নিষ্ক্রিয় থাইরয়েড গ্রন্থি

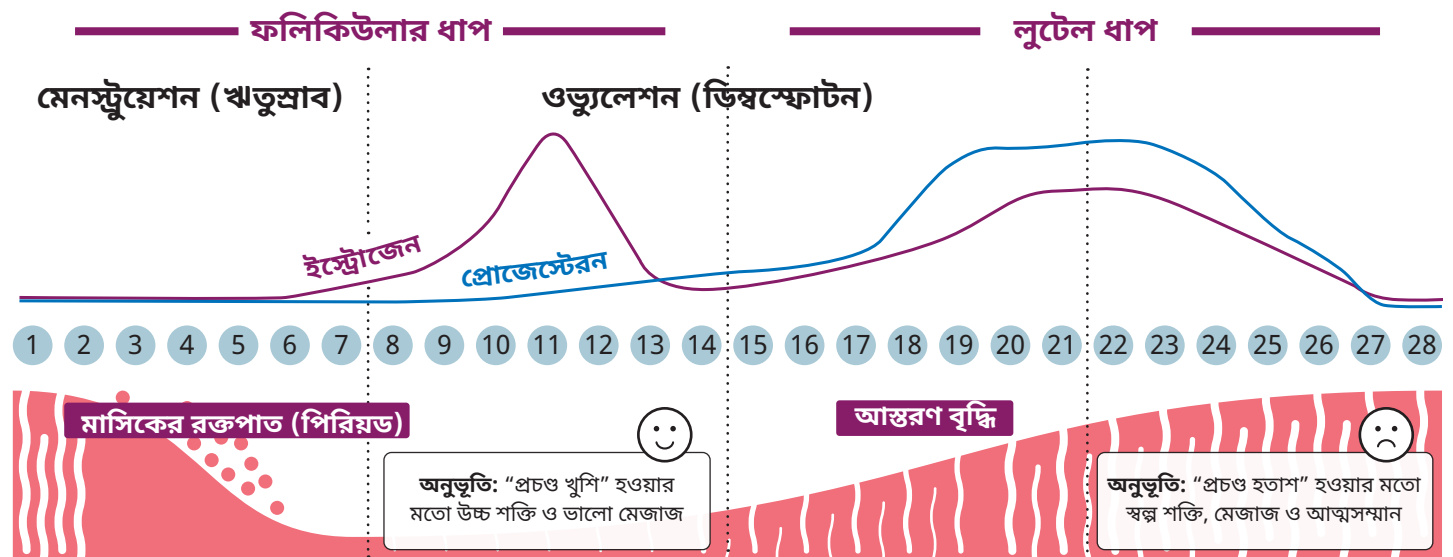
#### রক্তপাত সম্পর্কিত সমস্যা যেমন ডন উইলেব্র্যান্ড'জ

#### ওষুধ বা চিকিৎসা যেমন:

- কিছু কিছু কেমোথেরাপি
- অ্যান্টিকোয়াগুল্যান্ট চিকিৎসা (রক্ত পাতলাকারী)
- কপার কয়েল গর্ভনিরোধক ডিভাইস

### মাসিক চক্র - মাসিক কী?

প্রত্যেকের চক্রই 28 দিনের হয় না, এটি দীর্ঘ বা ছোট হতে পারে।



**আপনার মাসিক** সারা জীবনকাল ধরেই পরিবর্তিত হতে পারে। শুরুতে এটি আলাদা আলাদা হতে পারে এবং বয়স বাড়ার সাথে সাথে তা পরিবর্তিত হয়। মেনোপজের সময় আসলে তারা আবার বদলাতে পারে।

**মাসিক চক্রের সময় হরমোন** উঠা নামা করে। এগুলো আপনার আবেগ অনুভূতি ও কার্যক্ষমতার উপর শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে।

## 4 কী কী পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে?

আপনি যেকোনো পরীক্ষা করতেই অস্বীকৃতি জানাতে পারেন। চিকিৎসা গ্রহণের জন্য পরীক্ষার ফলাফলের অপেক্ষা করতে হবে না। যেকোনো পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে রাজি হওয়ার আগে আপনি অন্য যে কারো পরামর্শ নিতে পারেন।

### জিপির ওখানে আমাকে কী পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে?

#### রক্ত পরীক্ষা

আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর একটি রক্ত পরীক্ষা দিতে পারেন। অ্যানিমিয়া বা অন্য কোনো সমস্যা আছে কিনা দেখার জন্য এটি করা হয়। আপনাকে আয়রন ট্যাবলেট গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

#### অভ্যন্তরীণ যোনি পরীক্ষা

আপনার স্বাস্থ্য কর্মী একটি অভ্যন্তরীণ যোনি পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে আপনার অনুমতি চাইবেন। এই পরীক্ষা করতে আপনি অস্বীকৃতি জানাতে পারেন। আপনি চাইলে অন্য কোনো সময় আপনি এটি করানোর কথা বলতে পারেন এবং তখন সাথে কাউকে নিয়ে আসতে পারেন। পরীক্ষাটি সাধারণত আপনার যোনির ভিতরে একটি স্পেকুলাম (ধাতু বা প্লাস্টিকের যন্ত্র) ও গ্লাভ পরিহিত আঙ্গুল দিয়ে করা হয়। তারা জরায়ু ও পেলভিসের ভিতরের অবস্থা অনুভব করতে পারেন এবং প্রদাহ, সংক্রমণ বা ফাইব্রয়েডের সন্ধান করেন।

### নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলো ভারী মাসিকের জন্য নয়, তবে সেগুলো আপনাকে করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে

#### STI (যৌন বাহিত সংক্রমণ) স্ক্রিনিং

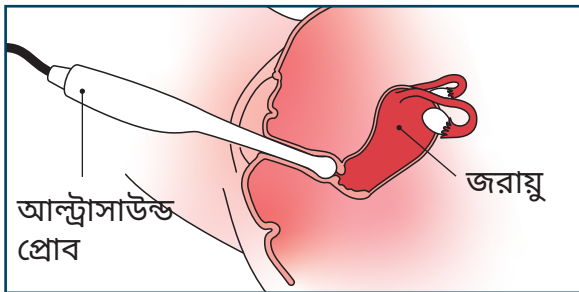
আপনার স্বাস্থ্য কর্মী আপনার জরায়ু থেকে সোয়াব (একটি ক্ষুদ্র টুকরো ওঠানো) নেবেন। তারা আপনাকে পরীক্ষা করার সময় এটি করতে পারেন বা আপনি নিজেই এটি করতে পারেন। মাঝে মাঝে এই ধরনের স্ক্রিনিং পরীক্ষায় প্রস্রাব বা রক্তের নমুনা অন্তর্ভুক্ত থাকে।

#### সার্ভিকাল (জরায়ুমুখের) ক্যান্সার স্ক্রিনিং (আপ টু ডেট না থাকলে)

যদি চিকিৎসায় কাজ না হয় অথবা ডাক্তার আরো কিছু জানতে চান, তাহলে কাউকে কাউকে আরো পরীক্ষার জন্য হাসপাতালে পাঠানো হয়।

### হাসপাতালে আমাকে কী পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে?

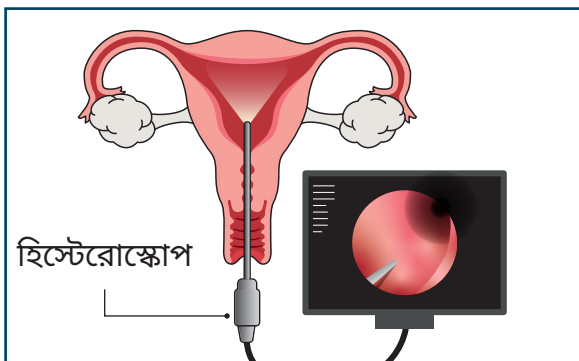
এই পরীক্ষাগুলোর দ্বারা পলিপ, ফাইব্রয়েড ও জরায়ুর অন্যান্য পরিবর্তনগুলো দেখা হয়।



#### আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান

এই ধরনের স্ক্যানে শব্দ তরঙ্গের সাহায্যে জরায়ুর ছবি তৈরি করা হয়। সাধারণত ভিতর থেকে জরায়ু ও পেলভিস স্ক্যান করার জন্য যোনিতে একটি ছোট প্রোব (খুব সরু, ছোট দণ্ড) স্থাপন করা হয়।

যদি খুব অস্বস্তিকর হয় তাহলে আপনি থামতে বলতে পারেন এবং আপনার পেটের পৃষ্ঠে একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করতে বলতে পারেন।



#### হিস্টেরোস্কোপি

এই পদ্ধতিতে জরায়ুর অভ্যন্তরে একটি খুব সরু টেলিস্কোপ (সরু দণ্ডের ওপর ক্যামেরা) ব্যবহার করে দেখা হয় যার শেষ প্রান্তে আলো ও একটি ক্যামেরা থাকে। এটা যোনির মধ্যে রাখা হয়। আপনার ডাক্তার একটি মনিটরে আপনার জরায়ুর ভিতরের ছবি দেখতে পান।

কারো কারো কাছে এটি অস্বস্তিকর মনে হয়। ব্যথা উপশমের জন্য বললে তাতে কোনো অসুবিধা নেই, অবশ্যই বলতে পারেন। আপনি একটি সাধারণ অ্যানেস্থেসিয়াও বেছে নিতে পারেন (আপনি ঘুমিয়ে থাকবেন)। এর জন্য আপনার ভিন্ন একটি তারিখে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে।

## 5 কী কী চিকিৎসা করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে?

আপনাকে এই বিকল্পগুলোর যেকোনো একটির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।  
আপনি কী করতে চান সে সম্পর্কে সময় নিয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

### মাসিক চলাকালীন আপনি যে ওষুধগুলো খেতে পারেন



এই ধরনের ওষুধগুলো **গর্ভনিরোধক নয়**, সুতরাং আপনি গর্ভধারণ করতে পারেন।

#### যে ওষুধগুলো আপনি নিজেই কিনতে পারেন

যেমন অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ব্যথানাশক যেমন আইবুপ্রোফেন। প্রচণ্ড রক্তপাত হলে সেদিন আপনি এগুলো খাবেন। ব্যথা উপশমে ও ভারী প্রবাহ কমাতে এগুলো সাহায্য করবে। এগুলো জরায়ুর আন্তরণে প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন নামক হরমোনের পরিমাণ কমায় যা ভারী রক্তপাতের কারণ হতে পারে।

#### প্রেসক্রিপশনের সাহায্যে ওষুধ

যেমন ট্রানেক্সামিক অ্যাসিড, নেপ্রোক্সেন বা মেফেনামিক অ্যাসিড।

ট্রানেক্সামিক অ্যাসিড রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে যা মাসিকের সময় রক্তপাতের পরিমাণ কমায়।

নেপ্রোক্সেন বা মেফেনামিক অ্যাসিড আইবুপ্রোফেনের মতোই কাজ করে, তারা প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন কমায় যার ফলে রক্তপাতের পরিমাণ কমাতে পারে।

মাসিক চলাকালীন 3 - 5 দিন ধরে আপনাকে প্রতিদিন বেশ কয়েকটি ট্যাবলেট খেতে হবে। **আপনার স্বাস্থ্য কর্মী বুঝিয়ে বলবেন কিভাবে সেগুলো খাবেন।**

### হরমোনের যে ওষুধগুলো গর্ভনিরোধক নয় যেমন প্রোভেরা



এটি একটি প্রোজেস্টোজেন ট্যাবলেট যা আপনি প্রতিদিনই খান কিন্তু এটি **গর্ভনিরোধক নয়**। এটি সাধারণত অল্প সময়ের জন্য বা চক্রাকারে দেওয়া হয়।

যদি আপনার ভারী মাসিক ফাইব্রয়েড বা পলিপের কারণে হয়, তাহলে তার জন্য অন্যান্য চিকিৎসা রয়েছে। আপনার জন্য প্রয়োজ্য হলে আপনার ডাক্তার এ ব্যাপারে আরো ব্যাখ্যা করবেন।

### ওষুধ - হরমোন যেগুলো আপনি প্রতিদিন এগুলো খান



এগুলো **গর্ভনিরোধক**ও। এগুলো খাওয়ার সময়কালে আপনার গর্ভধারণের সম্ভাবনা নেই।

এগুলো রক্তপাত থামাতে বা কমাতে সাহায্য করবে।

#### সমন্বিত গর্ভনিরোধক পিল

একই ট্যাবলেটে সম্মিলিতভাবে হরমোন ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টোজেন রয়েছে।

**কতবার করে এই ট্যাবলেটটি খাবেন তা আপনার স্বাস্থ্য কর্মী বুঝিয়ে বলবেন।**

#### যোনির রিং গর্ভনিরোধক (NuvaRing)

এটি একটি ছোট নরম প্লাস্টিকের রিং যা আপনি আপনার যোনির ভিতরে রাখবেন। এটি ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টোজেনের ডোজ অবিরত ছাড়তে থাকে। আপনার স্বাস্থ্য কর্মী বুঝিয়ে বলবেন যে কতদিন পরপর আপনি রিংটি পরিবর্তন করবেন।

#### ওরাল প্রোজেস্টোজেন

কেবল একটি প্রোজেস্টোজেন থাকে। **আপনি প্রতিদিন একটি ট্যাবলেট খাবেন।** যারা সমন্বিত গর্ভনিরোধক পিল খেতে পারেন না, তাদের জন্য এটি সহায়ক।

### IUS গর্ভনিরোধক ডিভাইস



এটি একটি ছোট প্লাস্টিকের টি-আকৃতির ডিভাইস যা আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জরায়ুতে স্থাপন করবেন।

এটি সরাসরি জরায়ুতে প্রোজেস্টোজেন ছেড়ে দেয়। এটি জরায়ুর আন্তরণকে মোটা হতে বাধা দেয়। প্রতি 5-6 বছরে এটি পরিবর্তন করতে হয়।

প্রথম দিকে আপনার রক্তপাত হতে পারে বা 6 মাস পর্যন্ত মাসিক চলাকালে রক্তপাত হতে পারে।

কারো কারো IUS প্রবেশ করানোর সময় অস্বস্তি হয়। আপনি যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে ব্যথা উপশমকারী ওষুধ গ্রহণ করেন তবে উপকার পাবেন।

আপনি আপনার জিপি সার্জারি, যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক বা হাসপাতালে এটি লাগিয়ে নিতে পারেন।

## 6 যদি আমাকে হাসপাতালে সার্জারি করানোর কথা বলা হয় তাহলে কী হবে?

যদি পৃষ্ঠা 5 এর চিকিৎসাগুলো আপনার কাজে না লাগে অথবা আপনার পলিপ বা ফাইব্রয়েড থাকে, তাহলে আপনাকে এই পৃষ্ঠায় উল্লেখিত যেকোনো একটি পদ্ধতি পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

### যাদের ফাইব্রয়েড বা পলিপ আছে

#### পলিপ বা ফাইব্রয়েড অপসারণ করার একটি পদ্ধতি



**কিভাবে:** একজন সার্জন হিস্টেরোস্কোপ নামক একটি পাতলা টেলিস্কোপ প্রথমে আপনার যোনিতে তারপর আপনার জরায়ুতে রাখবেন। পলিপ বা ফাইব্রয়েডগুলো আপনার যোনি দিয়ে অপসারণ করা হয়।

**আপনি জেগে থাকতে পারেন** (স্থানীয় অ্যানাস্থেশিয়া) অথবা **ঘুমিয়ে থাকতে পারেন** (সাধারণ অ্যানেস্থেশিয়া)।

**হাসপাতালে থাকা:** আপনি সাধারণত চিকিৎসা শেষ হওয়ার দিনেই বাড়ি যেতে পারবেন।

**সুস্থতা:** একই দিনে

**ভবিষ্যত গর্ভাবস্থা:** পরবর্তী মাসিক হওয়ার পরই আপনি গর্ভধারণের চেষ্টা করতে পারেন। ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় প্রভাব পড়ার কথা নয়।

#### বড় ফাইব্রয়েড অপসারণ করার সার্জারি (মায়োমেকটমি)



**কিভাবে:** আপনার সার্জন একটি সার্জারির মাধ্যমে পেট কেটে ফাইব্রয়েডগুলো অপসারণ করবেন। তিনি ল্যাপারোস্কোপিক (ছোট কাটা) বা উন্মুক্তভাবে (একটি বড় কাটা) এটি করতে পারেন।

**সার্জারির সময় আপনি ঘুমিয়ে থাকবেন** (সাধারণ অ্যানেস্থেশিয়া)।

**হাসপাতালে থাকা:** 2 - 3 দিন

**সুস্থতা:** 4 - 6 সপ্তাহ

**ভবিষ্যতে গর্ভধারণ:** জরায়ু সুস্থ হয়ে গেলে সাধারণত 6 মাস পরে আপনি গর্ভধারণের চেষ্টা করতে পারেন। আপনি যদি ভবিষ্যতে গর্ভবতী হন তাহলে আপনার সিজারিয়ান লাগবে এবং আপনার গর্ভাবস্থার নিবিড় পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হবে।

### যাদের ফাইব্রয়েড বা পলিপ নেই

#### জরায়ুর আন্তরণের কিছুটা অপসারণ করার একটি পদ্ধতি (এন্ডোমেট্রিয়াল অ্যাব্রেশন)



**কিভাবে:** আপনার সার্জন প্রথমে আপনার যোনিতে তারপর আপনার জরায়ুতে একটি ডিভাইস রাখবেন। তিনি তাপ, লেজার, রেডিও-তরঙ্গ বা হিমায়িতকরণের মাধ্যমে আপনার জরায়ুর আন্তরণ অপসারণ করবেন। এই আন্তরণ থেকেই রক্তপাত হয় আর এটি অপসারণ করলে রক্তপাতের পরিমাণ কমেতে পারে।

**আপনি জেগে থাকতে পারেন** (স্থানীয় অ্যানাস্থেশিয়া) অথবা **ঘুমিয়ে থাকতে পারেন** (সাধারণ অ্যানেস্থেশিয়া)।

**হাসপাতালে থাকা:** আপনি সাধারণত চিকিৎসা শেষ হওয়ার দিনেই বাড়ি যেতে পারবেন।

**সুস্থতা:** একই দিনে

**ভবিষ্যতে গর্ভধারণ:** পরামর্শ হল এই যে আপনি যদি ভবিষ্যতে গর্ভধারণ করতে চান তাহলে আপনার অ্যাব্রেশন পদ্ধতি গ্রহণ করা ঠিক হবে না। অ্যাব্রেশন সবসময় গর্ভধারণে বাধা দেয় না এবং অ্যাব্রেশনের পরে গর্ভবতী হলে তার ঝুঁকি আরো বেশি থাকে। পরামর্শ হল মেনোপজ পর্যন্ত গর্ভনিরোধক ব্যবহার করা।

#### জরায়ু অপসারণের জন্য একটি অস্ত্রোপচার (হিস্টেরেক্টমি)



যদি অন্য কিছু কাজ না করে এবং আপনি উপযুক্ত হন, তাহলে আপনাকে হিস্টেরেক্টমির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। হিস্টেরেক্টমি হল জরায়ু এবং কখনো কখনো ডিম্বাশয় ও সার্ভিক্স অপসারণ করার সার্জারি।

**কিভাবে:** ল্যাপারোস্কোপিক (কিহোল) সার্জারি বা ওপেন সার্জারির মাধ্যমে হয় যোনি দিয়ে বা আপনার পেট থেকে জরায়ু সরানো হয়।

**আপনি জেগে থাকতে পারেন** (স্থানীয় অ্যানাস্থেশিয়া) অথবা **ঘুমিয়ে থাকতে পারেন** (সাধারণ অ্যানেস্থেশিয়া)।

**হাসপাতালে থাকা:** 5 দিন পর্যন্ত

**সুস্থতা:** 4 - 6 সপ্তাহ

**ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থা:** হিস্টেরেক্টমি করানো পর আপনি গর্ভধারণ করতে পারবেন না।

**আগাম মেনোপজ:** যদি আপনার ডিম্বাশয় ও টিউবগুলো অপসারণ করা হয় তাহলে আপনার মেনোপজ তাড়াতাড়ি হবে। উপসর্গ ও চিকিৎসা নিয়ে আপনার সার্জন আপনার সাথে আলোচনা করবেন।




## 7 চিকিৎসাগুলো কতটা কার্যকর?

এই পৃষ্ঠার সংখ্যাগুলো অনুসন্ধানমূলক গবেষণার ভিত্তিতে গড় (পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

একটি চিকিৎসা কিছু লোকের ক্ষেত্রে খুবই ভালো কাজ করতে পারে আবার অন্যদের ক্ষেত্রে একদমই কাজ করবে না।

একটি চিকিৎসা আপনার উপর কাজ নাও করতে পারে আবার অন্য কিছু সত্যিই খুব ভালো কাজ করবে। পরামর্শ হল 3 মাস একটি চিকিৎসা প্রয়োগের চেষ্টা করুন এবং যদি এটি কাজ না করে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে অন্য কিছু যাচাই করুন।

আপনার জন্য সবচেয়ে কার্যকর চিকিৎসাটি খুঁজে বের করতে হলে আপনাকে অনেকগুলো চিকিৎসা পদ্ধতি পরখ করে দেখতে হতে পারে।

	গড়পড়তায় মাসিক কতটা হালকা ছিল (আপনার ক্ষেত্রে সেটি এর থেকে বেশি বা কম হতে পারে)	প্রতি 100 জনের মধ্যে কতজন তাদের চিকিৎসায় সন্তুষ্ট ছিলেন?	প্রতি 100 জনের মধ্যে কতজন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়েছে বলে জানিয়েছেন
কিছুই করছে না	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 5% কম	কোনো তথ্য নেই	 0 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
আইবুপ্রোফেন, নেপ্রোক্সেন বা মেফেনামিক অ্যাসিড	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 20 - 60% কম	কোনো তথ্য নেই	 0 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
ট্রানেক্সামিক অ্যাসিড	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 40 - 60% কম	 35 - 60 জন লোক সন্তুষ্ট ছিলেন	কোনো তথ্য নেই
ষোনি রিংয়ের জন্য সমন্বিত পিল	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 35 - 45% কম	কোনো তথ্য নেই	 2 - 6 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
ওরাল প্রোজেস্টোজেন (প্রোভেরা)	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 20 - 55% কম	কোনো তথ্য নেই	কোনো তথ্য নেই
শুধু প্রোজেস্টোজেন পিল	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 45 - 60% কম	 25 - 70 জন লোক সন্তুষ্ট ছিলেন	 2 - 10 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
IUS	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 80 - 95% কম	 65 - 85 জন লোক সন্তুষ্ট ছিলেন	 10 - 50 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
অ্যাব্রেশন	 রক্তের ক্ষরণ প্রায় 90% কম	 70 - 95 জন লোক সন্তুষ্ট ছিলেন	 15 - 45 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে
হিস্টেরেক্টমি	আপনার মাসিক রক্তপাত হবে না	 90 - 95 জন লোক সন্তুষ্ট ছিলেন	 100 জন জানিয়েছেন তাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গিয়েছে।

## 8 চিকিৎসার সম্ভাব্য ঝুঁকি ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এই পৃষ্ঠার সংখ্যাগুলো অনুসন্ধানমূলক গবেষণার ভিত্তিতে গড় (পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

কিছু লোকের ক্ষেত্রে একটি চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে আবার অন্যদের ক্ষেত্রে নাও থাকতে পারে।

	প্রতি 100 জনের মধ্যে			প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
	মাথা ব্যথা	বমি বমি ভাব	অন্যান্য	প্রতি বছর কতজন DVT (পায়ের রক্ত জমাট বাঁধা) এর সম্মুখীন হন? (বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই সম্ভাবনা বাড়ে)
কিছুই করছে না	15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	2 প্রতি 100 জনের মধ্যে	কোনো তথ্য নেই	প্রায় 2 - 4 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
আইবুপ্রোফেন, নেপ্রোফেন বা মেফেনামিক অ্যাসিড	ওগুলো মাথা ব্যথা কমায়	5 - 15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	বুকজ্বালা, ডায়রিয়া বা বদহজম প্রতি 100 জনের মধ্যে 5-15 জন	প্রায় 2 - 4 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
ট্রানেক্সামিক অ্যাসিড	5 - 25 প্রতি 100 জনের মধ্যে	5 - 15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	কোনো তথ্য নেই	5 - 30 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
যোনি রিংয়ের জন্য সমন্বিত পিল	15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	5 প্রতি 100 জনের মধ্যে	নিচে দেখুন	প্রায় 5 - 12 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
ওরাল প্রোজেস্টোজেন (প্রোভেরা)	15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	5 প্রতি 100 জনের মধ্যে	মাসিকের সময় রক্তপাত প্রতি 100 জনের মধ্যে 10 জন	প্রায় 2 - 4 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
শুধু প্রোজেস্টোজেন পিল	15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	5 প্রতি 100 জনের মধ্যে	নিচে দেখুন	প্রায় 2 - 4 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে
IUS	15 প্রতি 100 জনের মধ্যে	কোনো তথ্য নেই	ডিভাইস প্রতি 100 টির মধ্যে 5 টি বের হয়ে আসে বা টিলে হয়ে যায় রক্তপাত অথবা মাসিকের সময় রক্তপাত, প্রথম 6 মাসের মধ্যে প্রতি 100 জনের মধ্যে 15 - 55 জনের সম্ভাবনা বেশি	প্রায় 2 - 4 জন, প্রতি 10,000 জনের মধ্যে

হরমোন চিকিৎসা (সমন্বিত পিল) যোনি রিং, ওরাল প্রোজেস্টোজেন এবং IUS)

প্রায় অর্ধেকের যেমন নাজুক স্তন, ফোলাভাব, মেজাজ পরিবর্তন বা কামশক্তি কমে যাওয়ার মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়



## 9 চিকিৎসার সম্ভাব্য ঝুঁকি ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এই পৃষ্ঠার সংখ্যাগুলো অনুসন্ধানমূলক গবেষণার ভিত্তিতে গড় (পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

কিছু লোকের ক্ষেত্রে একটি চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে আবার অন্যদের ক্ষেত্রে নাও থাকতে পারে।

### অ্যালেশন

জরায়ুর  
আস্তরণের  
কিছুটা অপসারণ  
করার একটি  
পদ্ধতি

প্রতি 100 জনের 6 - 9 জনের আরেকটি সার্জারির প্রয়োজন হয়।



প্রতি 100 জনের মধ্যে 6 জনের সার্জারির পর প্রথম 5 দিনে গুরুতর ব্যথা হয়



প্রতি 100 জনের মধ্যে প্রায় 3 জনের একটি ক্ষতিগ্রস্ত (ছিদ্রযুক্ত) জরায়ু থেকে যায় যার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন হয়



প্রতি 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম রোগীর সার্জারির সময় অন্যান্য জটিলতা দেখা দেয়



অ্যালেশনের পর স্থির হওয়ার পরে 6 মাস পর্যন্ত আপনার পেশীর টান ও রক্তপাত হতে পারে। মাসিক চক্রের সময় আপনার তবুও হরমোনের পরিবর্তন হবে এবং আপনি বিভিন্ন ধরনের আবেগ, শক্তি, শরীর ফোলা, নাজুক স্তন ইত্যাদি অনুভব করবেন।

### হিস্টেরেক্টমি

জরায়ু এবং  
কখনো কখনো  
ডিম্বাশয় ও টিউব  
অপসারণ করার  
সার্জারি।

প্রতি 100 জনের মধ্যে 18 - 30 জনের সংক্রমণ হয় যার জন্য চিকিৎসা প্রয়োজন



প্রতি 100 জনের মধ্যে 8 - 13 জনের সার্জারির সময় অন্যান্য জটিলতা দেখা দেয়



প্রতি 100 জনের মধ্যে 3 জনের সার্জারির পর প্রথম 5 দিনে গুরুতর ব্যথা হয়



প্রতি 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম রোগীর অল্প বা মূত্রাশয়ের ক্ষতি হয়



## হরমোনের চিকিৎসা ও ক্যান্সারের ঝুঁকি



### জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার

সম্ভিত পিল আপনার জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে।  
পিল খাওয়া বন্ধ করলেও তখনও সুরক্ষা অব্যাহত থাকে।

### স্তন ক্যান্সার

হরমোনের ট্যাবলেট না  
খেলেও স্তন ক্যান্সারের  
ঝুঁকি রয়েছে। বয়স  
বাড়ার সাথে সাথে স্তন  
ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়তে  
থাকে।

হরমোন চিকিৎসা (সম্মিলিত পিল, যোনি রিং, ওরাল প্রোজেস্টোজেন, UIS) স্তন ক্যান্সারের  
ঝুঁকি বাড়ায়। চিকিৎসা থামলে ঝুঁকি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যেতে শুরু করে এবং 10 বছর  
পরে এমন হয়ে যায় যেন আপনি কখনোই পিল খাননি।

বছরে প্রতি 10,000 জনের মধ্যে কতজন স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারে?

	যারা 5 বছর ধরে হরমোনের ওষুধ খান	যারা হরমোনের ওষুধ খান না
বয়স 16 - 25	1 এর চেয়ে কম	1 এর চেয়ে কম
বয়স 26 - 40	5	4
বয়স 41 - 55	19	15

# 10 মাসিক আমার জীবনকে কিভাবে প্রভাবিত করছে?

আপনার জন্য সঠিক চিকিৎসা কোনটি হবে তা অনেকগুলো বিষয়ের উপর নির্ভর করে। আপনি এই পৃষ্ঠাতে আপনার ভাবনা ও অনুভূতিগুলো লিখে রাখতে পারেন। এরপরে স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় উনাকে আপনি এটি দেখাতে পারেন।

সবকিছু পূরণ করতে হবে না, শুধু আপনার জন্য সহায়ক অংশগুলো পূরণ করুন।

## যে ব্যাপারগুলোতে আপনার সহযোগিতা প্রয়োজন সেগুলোতে বৃত্ত দিন



রক্তক্ষরণ হয়



ব্যথা



ঘুম



মানসিক সুস্থতা



কাজকর্ম

## স্কেলে আপনার উত্তর চিহ্নিত করুন

না/একদম না

হ্যাঁ/অনেক বেশি



আমি এমন একটি চিকিৎসা চাই যা গর্ভনিরোধও করবে।

ভারী মাসিকের কারণে আমার ক্লান্ত লাগে

আমার মাসিক আমার দৈনন্দিন কাজকর্মকে বাধাগ্রস্ত করে  
(যেমন, স্কুলে বা কাজে যাওয়া, কাজ চালানো, সামাজিক অনুষ্ঠান)

আমার উপসর্গগুলো আমার মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতাকে আক্রান্ত করছে

প্রায়শ মাসিকের সময় আমার প্রচণ্ড ব্যথা হয় যা আমার জীবনকে বাধাগ্রস্ত করে

আমি প্রতিদিন মনে করে আমার ট্যাবলেটগুলো খাব।

মাসিক আমার ঘুমকে ব্যাহত করছে

স্কুল বা কাজে যেতে পারার ব্যাপারে আমি চিন্তিত

আমার পর্যাপ্ত মাসিকের সুরক্ষা পণ্য কেনা সামর্থ্য নেই

আমার একটি স্থায়ী সমাধান চাই, এমনকি যদি আমি আর কখনো গর্ভধারণ নাও  
করতে পারি

ইতোমধ্যে আপনি কী কী চেষ্টা করেছেন? এতে কি  
কোনো উপকার পেয়েছেন?

---



---



---

কোন বিকল্পগুলো আপনি বিবেচনা করেছেন অথবা  
কোনগুলো সম্পর্কে আপনি আরো জানতে চান?

---



---



---

## মাসিকের ডায়রি

মাসিকের একটি ডায়রি রাখলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।

আপনার মাসিক কতটা ভারী হয় আর হলে আপনার কেমন লাগে তা আপনি লিখে রাখতে পারবেন।

এতে আপনি কোনো পরিবর্তন বা ঘটনা সম্পর্কে খেয়াল রাখতে পারবেন।

অনলাইনে মাসিকের ডায়রি ও ট্র্যাকিং অ্যাপের অনেক উদাহরণ রয়েছে। **পৃষ্ঠা 14** তে আমরা একটি উদাহরণ দিয়েছি।

# 11 অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

সবকিছু পূরণ করতে হবে না, শুধু আপনার জন্য সহায়ক অংশগুলো পূরণ করুন।

**আপনাকে আপনার মাসিক সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হবে। তাই অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে উত্তরগুলো লিখে রাখলে উপকার পেতে পারেন।**

সর্বশেষ আপনার মাসিক কবে হয়েছিল? (শুরু ও শেষ হওয়ার তারিখ) .....

আপনার মাসিক কতদিন পরপর বা কতবার হয়? .....

কত বছর বয়সে আপনার মাসিক শুরু হয়েছিল? .....

মাসিক কি সবসময়ই ভারী ছিল নাকি সম্প্রতি তার পরিবর্তন হয়েছে? .....

সাধারণত কতদিন আপনার মাসিক চলে? .....

মাসিক কতটা ভারী (এক দিনে কয়টি প্যাড / ট্যাম্পন লাগে)? .....

কী কী পরীক্ষা আপনি করিয়েছেন? .....

মাসিকের মধ্যে কি আপনার রক্তপাত হয়? .....

সহবাসের পরে কি আপনার রক্তপাত হয়? .....

আপনার কি মাথা ঘোরা বা ক্লান্তিভাব হয়? .....

## আমার স্বাস্থ্য কর্মীর জন্য প্রশ্ন ও সেগুলোর উত্তর

সাধারণ প্রশ্নাবলী: আমার মাসিক ভারী হয় কনে? এই চিকিৎসাগুলো আমার গর্ভধারণের ক্ষমতাকে কভাবে প্রভাবিত করবে? আমি খুব ক্লান্তও অনুভব করি বা আমার মাসিকে ব্যথা হয়, চিকিৎসায় কতটা উপকার হবে?

.....

.....

.....

.....

## আপনার সিদ্ধান্ত

প্রতিটি বিকল্পের সম্ভাব্য সুবিধা ও ঝুঁকি সম্পর্কে আমি যথেষ্ট জানি হ্যাঁ/ না

কোন সম্ভাব্য সুবিধা ও ঝুঁকিগুলো আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে আমার স্পষ্ট ধারণা আছে হ্যাঁ/ না

সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আমি যথেষ্ট পরিমাণ সহায়তা ও পরামর্শ পেয়েছি হ্যাঁ/ না

আমার জন্যে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা পদ্ধতিটি সম্পর্কে আমি নিশ্চিত হ্যাঁ/ না

এই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আমার আরো তথ্য প্রয়োজন হ্যাঁ/ না

আমি আমার পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিয়েছি হ্যাঁ/ না

.....

এরপর কী হবে? (পরীক্ষা, রেফারেল, ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট)

.....

কখন?

.....

## 12 মাসিক সম্পর্কে আরো তথ্য

### আমি নিজে যা করতে পারি



এগুলো আপনার মাসিককে হালকা করবে না কিন্তু ভারী মাসিকের অন্যান্য উপসর্গ যেমন পেশীটানের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

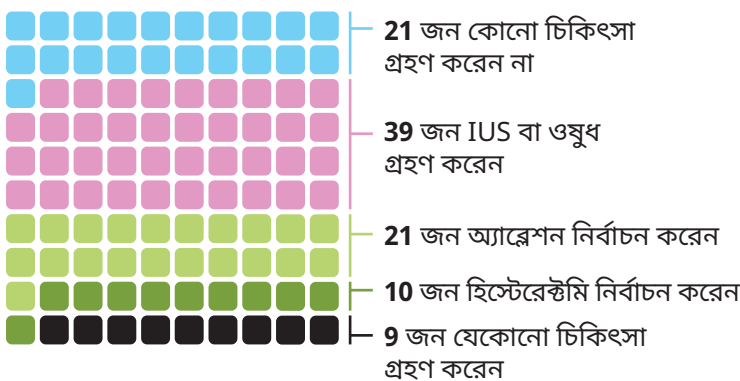
- 1 হালকা ব্যায়াম** যেমন যোগব্যায়াম, সাঁতার কাটা ও হাঁটা, মাসিকের ব্যথা উপশমে সাহায্য করতে পারে। মাসিকের ব্যথা হল জরায়ুর (গর্ভ) পেশীর টান, যা জন্ম দেওয়ার সময় সংকোচনের মতো। হালকা ব্যায়াম টান পড়া পেশী শিথিল করতে সহায়ক হতে পারে।
- 2 মাসিকের পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ডায়রি বা ট্র্যাকিং অ্যাপ ব্যবহার করুন** (উদাহরণের জন্য পৃষ্ঠা 13 দেখুন)। মাসিক কেমন যাচ্ছে বা তখন আপনার কেমন লাগছে তা লিখে রাখলে মাঝে মাঝে আপনি কী ঘটছে না ঘটছে তা জানতে পারবেন ও করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।
- 3 ওজন ঠিক রাখলে** মাসিকের সময় সুফল পেতে পারেন। নিয়মিত ভারী রক্তপাত চলতে থাকলে **আয়রন সমৃদ্ধ খাবার** বেশি করে খান। আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের উদাহরণ: লাল মাংস, মাছ, সাদা মাংস যেমন মুরগি, মসুর ডাল, মটরশুটি, ছোলা, বীজ, গাঢ় সবুজ শাকসবজি, ডিম।
- 4 প্যারাসিটামল ও অ্যাসপিরিনের মতো ব্যথার ওষুধ** মাসিকের ব্যথা উপশমে সাহায্য করতে পারে। যদি মাসিকের ব্যথা এতো তীব্র হয় যা আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে বন্ধ করে দেয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- 5 উষ্ণ পানিতে গোসল** অথবা পেটে বা পিঠে একটি গরম পানির বোতল রাখলে, বা আপনি আরামদায়ক মনে করেন এমন যেকোনো কিছু ব্যথা ও পেশীর টান কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- 6 প্রয়োজন মনে করলে বিশ্রাম নিন।** কেউ কেউ মাসিকের সময় অনেক ক্লান্ত হয়ে পড়েন, নিজের প্রতি যত্ন নিন।

### ভারী মাসিকের জন্য মানুষ কী ধরনের চিকিৎসা নির্বাচন করেন?

পৃষ্ঠা 5 থেকে 8-এ আপনি এই চিকিৎসাগুলো সম্পর্কে আরো পড়তে পারেন

বেশিরভাগ মানুষকেই ভারী মাসিকের জন্য হাসপাতালে যেতে হয় না।

**ভারী মাসিক হয় এমন প্রতি 100 জনের মধ্যে যাদেরকে হাসপাতালে পাঠানো হয়:**



**প্রতি 100 জনের মধ্যে যাদের পলিপ বা ফাইব্রোয়েড: এর কারণে ভারী মাসিক হয়:**





## 14 আরো তথ্য ও সহায়তার জন্য কোথায় যেতে হবে?

### মাসিক সম্পর্কিত তথ্য

ভারী মাসিক সম্পর্কে [www.womens-health-concern.org](http://www.womens-health-concern.org)

রোগীর তথ্যের ওয়েবসাইট

<https://patient.info/womens-health/periods-and-period-problems/heavy-periods-menorrhagia>

ভারী মাসিক বিষয়ক NHS পেজ [www.nhs.uk/conditions/heavy-periods/](http://www.nhs.uk/conditions/heavy-periods/)

NICE ভারী মাসিক রক্তপাত সম্পর্কিত তথ্য

[www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic](http://www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic)

অন্যান্য রোগীর অভিজ্ঞতা সহ ভারী মাসিক সম্পর্কিত তথ্য [www.wearwhiteagain.co.uk](http://www.wearwhiteagain.co.uk)

বিশেষভাবে আপনার ফোনে ব্যবহার উপযোগী মাসিক ট্র্যাকিংয়ের জন্য অনেকগুলো 'অ্যাপ' রয়েছে।

### পদ্ধতি ও চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য

আমার গর্ভনিরোধক কতটা কার্যকর? [www.nhs.uk/conditions/contraception/how-effective-contraception/](http://www.nhs.uk/conditions/contraception/how-effective-contraception/)

হিস্টেরোস্কোপি [www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/](http://www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/)

এন্ডোমেট্রিয়াল অ্যাবলেশন [www.southtees.nhs.uk/resources/endometrial-ablation](http://www.southtees.nhs.uk/resources/endometrial-ablation)

হিস্টেরেক্টমি [www.nhs.uk/conditions/hysterectomy/](http://www.nhs.uk/conditions/hysterectomy/)

ফাইব্রোয়েড [www.nhs.uk/conditions/fibroids/](http://www.nhs.uk/conditions/fibroids/)

মাসিক, মাসিকের সমস্যা, পরীক্ষা ও পদ্ধতি

<https://patient.info/womens-health/periods-and-period-problems>

### দাতব্য ও সহায়তা

আপনি যদি মাসিকের সুরক্ষা পণ্য কেনার ক্ষেত্রে সমস্যায় থাকেন (বা যারা সমস্যায় আছেন তাদেরকে সাহায্য করতে চান), মাসিকের পণ্য কেনার ব্যাপারে অসুবিধায় থাকা লোকদের সাহায্য করার জন্য দাতব্য সংস্থা ও স্কিম রয়েছে।

ইংল্যান্ডের কিছু কর্মক্ষেত্র এবং সকল স্টেট স্কুলে বিনামূল্যে স্যানিটারি পণ্য সরবরাহ করার কথা

[www.gov.uk/government/publications/period-products-in-schools-and-colleges](http://www.gov.uk/government/publications/period-products-in-schools-and-colleges)

মরিসন'স সুপারমার্কেটের বিনামূল্যের মাসিকের পণ্য 'আস্ক ফর স্যান্ডি'- হল এমন একটি স্কিম যা প্রয়োজনে থাকা যেকোনো ব্যক্তিকে মাসিকের পণ্য সরবরাহ করে। তারা বলে, "আমাদের কাস্টমার সার্ভিস কিয়স্কে যান এবং তাদের কাছে আপনার জন্য SANDY এর রেখে যাওয়া প্যাকেজটি চেয়ে নিন। তারপরে আপনাকে একটি বিনামূল্যের বিশেষ খাম দেওয়া হবে যার জন্য আপনাকে কোনো প্রশ্ন করা হবে না।"

আপনি যদি স্কটল্যান্ডে থাকেন তাহলে স্থানীয় কাউন্সিল বিনামূল্যে মাসিকের পণ্য সরবরাহ করে

[www.mygov.scot/free-period-products](http://www.mygov.scot/free-period-products)

মাসিক সংক্রান্ত দারিদ্র্যের জন্য চ্যারিটি [www.bloodygoodperiod.com](http://www.bloodygoodperiod.com)

মাসিক সংক্রান্ত দারিদ্র্যের জন্য চ্যারিটি [www.freedom4girls.co.uk/what-we-do/](http://www.freedom4girls.co.uk/what-we-do/)

# 15 আমরা আমাদের তথ্য ও নম্বর কোথা থেকে পেয়েছি?

## কিছুই না করা:

1995 সালে 46 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.1995.tb11293.x>

2013 সালে 93 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
[www.sajog.org.za/index.php/SAJOG/article/view/587/387](http://www.sajog.org.za/index.php/SAJOG/article/view/587/387)

2011 সালে 231 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1093/humrep/der224>

## সম্মিলিত খাওয়ার গর্ভনিরোধক পিল কতটা কার্যকর?

1991 সালে 45 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-828X.1991.tb02769.x>

2011 সালে 112 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1016/j.contraception.2010.06.011>

যাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গেছে তাদের সংখ্যা 2000 সালে 1,103 জন মহিলার উপর করা একটি গবেষণা থেকে নেওয়া হয়েছে:  
[https://doi.org/10.1016/S0010-7824\(00\)00183-9](https://doi.org/10.1016/S0010-7824(00)00183-9)

## যোনি রিং কতটা কার্যকর?

2016 সালে 50 জন মহিলার উপর করা একটি গবেষণা:  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ejogrb.2016.05.009>

## শুধুমাত্র প্রোজেস্টোজেন পিল কতটা কার্যকর?

2016 সালে 62 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1159/000443393>

1998 সালে 44 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.1998.tb10172.x>

যাদের মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গেছে তাদের সংখ্যা 2003 সালে 1,320 জন মহিলার উপর করা একটি গবেষণা থেকে নেওয়া হয়েছে:  
<https://doi.org/10.1196/annals.1290.019>

## NSAIDs (আইবুপ্রোফেন বা নেপ্রোক্সেন) অথবা মেফেনামিক অ্যাসিড কতটা ভালো কাজ করে?

2013 সালে 93 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
[www.sajog.org.za/index.php/SAJOG/article/view/587/387](http://www.sajog.org.za/index.php/SAJOG/article/view/587/387)

2005 সালে 51 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2005.00642.x>

1990 সালে 80 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.1990.tb00235.x>

1991 সালে 45 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-828X.1991.tb02769.x>

## হরমোনের চিকিৎসায় স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি:

2023 সালে 20,000 এরও বেশি মহিলার মধ্যে করা একটি যুক্তরাজ্য ভিত্তিক গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004188>

## ট্রান্সক্সামিক অ্যাসিডকতটা কার্যকর?

2016 সালে 62 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1159/000443393>

2006 সালে 94 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1080/01443610600913932>

2013 সালে 90 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1007/s00404-013-2839-3>

1995 সালে 46 জন মহিলার মধ্যে একটি পক্ষপাতবিহীন গবেষণা:  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.1995.tb11293.x>

## IUS, অ্যাগ্লেশন ও হিস্টেরেক্টমির ঝুঁকি ও সুবিধা

এই পদ্ধতিগুলোর উপর অনেক গবেষণা রয়েছে, তবে সংখ্যাগুলোর সারসংক্ষেপ ভালভাবে রয়েছে:

2018 সালের NICE এভিডেন্স রিভিউ: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng88>

2011 সালে 2,814 জন মহিলার তথ্য বিশ্লেষণ যাদের হয় LNG-IUS, এন্ডোমেট্রিয়াল অ্যাগ্লেশন বা হিস্টেরেক্টমি ছিল।  
<https://doi.org/10.3310/hta15190>

IUS: হেলথ কোয়ালিটি অন্টারিও কর্তৃক 2016 সালে সকল প্রমাণের পর্যালোচনা:  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5159479/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5159479/)

## রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি:

সম্মিলিত খাওয়ার গর্ভনিরোধক - ফ্যাকালিট অভ সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্ৰোডাক্টিভ হেলথকেয়ার (FSRH) পৃষ্ঠা 29:

[www.fsrh.org/standards-and-guidance/documents/combined-hormonal-contraception/](http://www.fsrh.org/standards-and-guidance/documents/combined-hormonal-contraception/)

প্রোজেস্টোজেন-শুধুমাত্র পিল - পৃষ্ঠা 17 ফ্যাকালিট অভ সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্ৰোডাক্টিভ হেলথকেয়ার আপেক্ষিক ঝুঁকি (FSRH):  
[www.fsrh.org/documents/cec-guideline-pop/](http://www.fsrh.org/documents/cec-guideline-pop/)

প্রোভেরা - ফেডারেল ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ডেটা। আপেক্ষিক ঝুঁকি:  
[www.accessdata.fda.gov/drugsatfda\\_docs/label/2007/011839s071lbl.pdf](http://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2007/011839s071lbl.pdf)  
এর পৃষ্ঠা 6

ট্রান্সক্সামিক অ্যাসিড - 2021 সালে ডেনমার্কের 2 মিলিয়ন মহিলার উপর একটি গবেষণা: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100882> এর সারণি 4 থেকে।

NSAIDs - লিংকটি অনিশ্চিত, তবে 2015 সালে প্রচুর ডেটা বিশ্লেষণে ঝুঁকি বৃদ্ধির ইঙ্গিত পাওয়া যায়:  
<https://doi.org/10.1093/rheumatology/keu408>

## কোন চিকিৎসাটি লোকেরা নির্বাচন করে?

ভারী মাসিক রক্তপাতের উপর যুক্তরাজ্যের জাতীয় অডিট থেকে। এর পৃষ্ঠা 12, সারণি 4.1: [www.hqip.org.uk/wp-content/uploads/2018/02/HwNYNM.pdf](http://www.hqip.org.uk/wp-content/uploads/2018/02/HwNYNM.pdf)

সিদ্ধান্ত সহায়ক টুল দেখতে অথবা এটি কিভাবে তৈরি করা হয়েছে সে সম্পর্কে আরো খুঁজে বের করতে দেখুন  
<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/decision-support-tools/>

উইন্সন সেন্টার ফর রিস্ক অ্যান্ড এভিডেন্স কমিউনিকেশন এবং NHS ইংল্যান্ড দ্বারা প্রস্তুতকৃত

সর্বশেষ আপডেটের তারিখ: জুন 2023

স্বার্থ বিষয়ক ঘোষণা: কোনোটিই না

অর্থায়ন: NHS ইংল্যান্ড

এই সিদ্ধান্ত বিষয়ক সহায়িকাটি রোগী ও স্বাস্থ্য কর্মীদের দেওয়া তথ্য দিয়ে তৈরি করা হয়েছে।