2. Dysmonheria :

माहवारी के दौरान मुख्यतः पेट के निचले हिस्से में दर्द होना, मरोड़ आना एवं कमर दर्द शामिल है आप इसके लिए ईलाज ले सकते है।

Abnormal Uterine Bleeding
(असामान्य गर्भाशय रक्तस्त्राव)

इसमें रक्तस्त्राव सामान्य से ज्यादा होता है या लंबे समय तक चलता है और यह परेशानी का कारण है इस अवस्था में डॉ. से संपर्क कर ईलाज लेना चाहिए।

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था एक अनूठा और रचनात्मक समय है । किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक और भावनात्मक आदतों को विकसित करने का महत्वपूर्ण समय है। इसमें नियमित रुप से व्यायाम करना, स्वस्थ नींद के पैटर्न को अपनाना, पारस्परिक कौशल विकसित करना और भावनाओं पर काबू करना शामिल है। जिसके लिए परिवार, स्कूल में और व्यापक समुदाय में सुरक्षात्मक और सहायक वातावरण होना महत्वपूर्ण है।

Vaccination in Adolesent :

भारत में किशोरो के लिए प्रशासित टीके

1. HPV Vaccination - यह 9 साल की उम्र से लगवा सकते है। इसे जितने जल्दी लगवाए इसकी **Effectiveness** उतनी ज्यादा होती है। यह **Cervical Cancer** से बचाव करता है।

2. Hepatitis A,B 3. Flu 4. Tdap
5. Meningitis 6. MMR

डॉक्टर से बातचीत करे जब

- 13 वर्ष की आयु तक भी माहवारी न आए।
- माहवारी एक सप्ताह से ज्यादा चलें।
- माहवारी 21 दिन से पहले या 35 दिन के बाद आये।
- मासिक के बीच बीच में रक्त स्त्राव हो।
- माहवारी के पहले या उस दौरान अत्यधिक दर्द हो।
- माहवारी आने के दो साल बाद भी माहवारी अनियमित हो।

इन सभी समस्याओं का दवा द्वारा निराकरण संभव है।

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटराईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

किशोरावस्था

SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.

ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

7440777771, 0771-4017979, 4047462

विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

www.sbhhospital.com

किशोरावस्था

जीवन की यह अवस्था बचपन और वयस्कता का सेतू है, आइये जाने इस अवस्था को जो हर किसी के जीवन से होकर गुजरती है....

किशोरावस्था क्या है ?

किशोरावस्था मनुष्य के विकास की एक अंतर्कालीन अवस्था है जो बचपन और वयस्कता के बीच होती है यह वो समय है, जिसमें व्यक्ति शारीरिक रुप से परिपक्व हो चुका होता हैं पर भावनात्मक रुप से नही। किशोरावस्था लैगिक परिपक्वता की प्रक्रिया है। सामान्यतया किशोरावस्था के परिवर्तन 8-14 वर्ष के बीच में होने लगते है।

किशोरावस्था में क्या क्या परिवर्तन होता है?

मुख्यतः शारीरिक, व्यवहारिक परिवर्तन इसी उम्र में आते है-

शारिरीक परिवर्तन

1. उँचाई में वृद्धि
2. स्तन का विकास
3. जघन में बाल
4. माहवारी आना

मानसिक परिवर्तन

- मिजाजी होना ।
- कभी काफि उग्र या कभी अधिक भावुक होना ।
- अपने द्वारा लिए गए निर्णय सही मानना।
- अपनी भावना शब्दों की बजाए क्रिया द्वारा जताना
- अपने शारीरिक और बाह्य दिखावे पर अधिक ध्यान देना

युवावस्था कितने प्रकार की होती है?

1. Precocious Puberty

जब 8 साल की उम्र के पहले लैंगिक परिवर्तन दिखने लगे या माहवारी आ जाए तब इसे **Precocious Puberty** (अकालप्रौढ़ युवावस्था) कहते है।

2. Delayed Puberty

जब युवावस्था की सामान्य उम्र चली जाए तथा शरीर में कोई भी लैंगिक परिवर्तन न दिखें एवं 13 वर्ष की उम्र के बाद भी महावारी शुरु न हो तब इस अवस्था को **Delayed Puberty** (विलंबित युवावस्था) कहते है।

यदि आपको किसी अपने में ये लक्षण दिखें तो तुरंत अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

माहवारी क्या है?

यह महिलाओं में होने वाला मासिक रक्तस्त्राव है जिसकी शुरुआत लगभग 11 वर्ष की आयु से होती है और लगभग 46-55 वर्ष की आयु तक रहती है। सामान्य रुप से माहवारी का चक्र हर 21-35 दिनों का होता है और वह 2-7 दिनों तक चलता है

शरीर में हार्मोन के बदलाव की वजह से गर्भाशय से रक्त और अंदरुनी हिस्से से होने वाले स्त्राव को माहवारी कहते है।

किशोरावस्था में माहवारी की सामान्य शिकायतें क्या है?

अनियमित माहवारी (Irregular Menses)

अगर माहवारी हर महीने समय पर न आकर कभी समय से पहले या कभी समय के बाद 2-3 महीने तक न आए एवं हर बार माहवारी चक्र बदल जाए, ऐसी कई परेशानियाँ अनियमित माहवारी कहलाती है।

माहवारी शुरु होने के बाद 2 साल तक माहवारी का अनियमित होना यह एक आम समस्या है। यह माहवारी के शुरुआती 2 साल तक आम बात है। क्योकि 2 साल में मस्तिष्क और अण्डाशयों के हार्मोन्स का संतुलन बन पाता है। उसके बाद ही माहवारी नियमित हो पाती है। बस आपको संतुलित आहार लेना चाहिए, नियमित व्यायाम करना चाहिए।

मासिक चालू होने के 2 साल बाद भी अगर अनियमित रहे तो अपने डॉ. से मिलकर जाँच कराएं।

1. Premenstrual Periods :

यह एक चिन्हों का समूह होता है जो महीने आने से लगभग 1 सप्ताह पहले शुरु होता है और माहवारी आने के बाद धीरे से बंद हो जाता है ।जैसे - स्तन की सूजन, मुहांसे, वजन बढ़ना, शरीर में दर्द, खाने की तलब, चिड़चिड़ापन, उदासीनता, रोने की इच्छा होना।