मासिक पाळी - स्वाभाविक आणि अस्वाभाविक काय?

मासिक पाळी म्हणजे काय?

नैसर्गिकरीत्या दर महिन्याला स्त्रीच्या योनी मार्गातून जो रक्तस्त्राव होतो त्यास मासिक पाळी असे म्हणतात.

मासिक पाळी सुरू होण्याचे वय काय?

मासिक पाळी सुरू होते त्या वया ला Menarche अर्थात मुलगी वयात आली असे म्हणतात. साधारणतः १२-१४ या वयात असे घडते पण १०-१६ ही असू शकते.

मासिक पाळी चे चक्र किती दिवसाचे असते?

स्वाभाविक पणे दर महिन्याला येणारी पाळी ही २१-३५ दिवसांनी येते. २८ दिवस हे सरासरी दिवस आहेत. १०-१५% स्त्रियां मध्ये मासिक पाळीचे चे चक्र हे अचूक २८ दिवसांचे असते.

मासिक पाळीच्या चक्राच्या कालावधीचे वर्गीकरण खालील प्रकारे आहे-

१. नियमितपणे नियमित (regularly regular)

अर्थात प्रत्येक महिन्याला नियमित कालावधी नंतर येणारे मासिक पाळीचे चक्र

२. नियमितपणे अनियमित (regularly irregular)

म्हणजेच दोन मासिक पाळीच्या चक्रा मध्ये जेव्हा कालावधी अनियमित असते. कधी २१ दिवसांनी येणारी पाळी तर कधी २४ दिवसांनी तर कधी ३०दिवसांनी येणारी पाळी. २१-३५ दिवसां मधील कालावधी असलेली

३. अनियमितपणे अनियमित (irregularly irregular)

म्हणजेच पाळीच्या दोन चक्रांमधील कालावधी २१ दिवसांपेक्षा कमी असू शकतो किंवा ३५ दिवसा हून अधिक असतो. अर्थात सगळेच अनियमित.

वयात येताना मासिक पाळीची सुरुवाती चे चक्र पहिले काही वर्ष अनियमित असू शकते.

जर पाळी अनियमित पणे अनियमित असेल तर स्त्री रोग तज्ञ यांना भेटून ह्यावर चर्चा करणे तसेच त्यांचा सल्ला घेणे.

मासिक पाळी मध्ये होणारा रक्तस्राव हा किती प्रमाणात व किती दिवसांचा असतो?

मासिक पाळी मध्ये होणारा रक्तस्राव हा २०-८० मि.ली असतो आणि तो २-८ दिवस या कालावधी मध्ये होतो. मासिक पाळी मध्ये होणारा स्वाभाविक रक्तस्त्रावचा प्रवाह आणि हलका रक्तस्त्राव (म्हणजे डाग पडणे-spotting) ह्या मधील अंतर समजणे गरजेचे आहे. जर हलका रक्तस्राव होत असेल तर स्त्री रोग तज्ञ यांना भेटून ह्यावर चर्चा केली पाहिजे तसेच योग्य सल्ला घ्यावा.

मासिक पाळी मध्ये कमी रक्तस्राव होणे म्हणजेच कमी प्रमाणत आणि कमी दिवस रक्त स्त्राव होणे. रक्त स्त्राव कमी होण्याची काही कारणे खालीप्रमाणे आहेत -

१.शरीरात रक्त कमी असणे (अनेमिया)

२.कुपोषण

३.अनियमित जीवनशैली

४.व्यायामाचा अभाव

५.चिंता असणे

६.ताण तणाव (stress)

अशीच इतर काही कारणे असू शकतात. अश्या वेळी देखिल आपल्या स्त्री रोग तज्ञांचे मार्गदर्शन घेणे गरजेचे असते.

मासिक पाळी मध्ये होणारा रक्तस्राव हा गडद लाल रंगाचा असतो. इतर कोणत्याही रंगाचा रक्तप्रवाह जसे की काळा,नारंगी, तपकिरी, गुलाबी तर आपल्या स्त्री रोग तज्ञांशी भेटून चर्चा करणे तसेच योग्य तो सल्ला आणि उपचार घ्यावा.

मासिक पाळीच्या दरम्यान अति किंवा जास्त रक्तस्त्राव होणे म्हणजे (menorrhagia) ८० मिली पेक्षा अधिक रक्तस्त्राव. साधारणतः मुली आणि स्त्रिया ज्यांना जास्त रक्तस्त्राव होतो, त्यांना खालील लक्षणे असतात-

१. जास्त दिवस रक्तस्त्राव होणे,

२. दिवसातून अनेकदा कापड/ pad बदलणे,

३. रक्तस्त्रावा मध्ये रक्ताच्या गाठी असणे.

अनेकदा वरील सर्व लक्षणे एका स्त्री मध्ये आढळतात. अति रक्तस्त्राव होण्याची अनेक कारणे आहेत त्या पैकी काही कारणे खाली नमुद केली आहेत.

१. मुलींमध्ये शारिरीक परिपक्वता पूर्ण झाली नसते,

२. बीज अंडाशयाला गाठ असणे,

३. गर्भाशाच्या गाठी

४. रक्तातील पेश्यांची कमतरता

५. रक्त पातळ करण्यासाठी सुरू असलेली औषधे

तसेच इतर काही कारणे.

अति प्रमाणात होत असणारा रक्तस्राव असेलल्या मुलींनी स्त्री रोग तज्ञांचा सल्ला,उपचार आणि मार्गदर्शन घ्यावा.

मासिक पाळी च्या वेळी काही मुलींना ओटी पोटात वेदना होतात. साधारणपणे पाळी मध्ये काही दिवस असे घडते नंतर हळुहळू सर्व लक्षणे सामान्य होतात. जर मात्र हे दुखणे दिवसोंदिवस वाढत असेल किंवा रोजच्या दिनचर्येत अडथळा निर्माण करत असेल तर स्त्री रोग तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

पालकांनी आपल्या मुलींना ह्या सर्व गोष्टी वयात येताना समजावून सांगणे तसेच तिच्या मनात असलेल्या शंका प्रश्न दूर करणे. आणि गरज वाटल्यास स्त्री रोग तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

डॉ वनश्री भरत कुलकर्णी

स्त्री रोग व प्रसूती शास्त्र तज्ञ

इंदिरानगर नाशिक