



ডাঃ নাফিসা আমিন খান
গাইনি, সহযোগী অধ্যাপক
পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার
০১৭১৩০০৪৯৭৯

আপনি কি মাসিকের ব্যথায় কষ্ট পাচ্ছেন?

কিছু সঠিক অভ্যাস ও যত্নে, থাকুন স্বস্তিতে

১ মাসিকের ব্যথায় সাধারণত যে লক্ষণগুলো দেখা যায়ঃ



তল পেটে ব্যথা
বা চাপ
অনুভব করা



কোমরে
ব্যথা



স্তন ভারী
বোধ করা



ব্রন হওয়া



বমি বমি ভাব



মাথাব্যথা



পেট ফাঁপা
বা অস্বস্তি



মেজাজ খিটখিটে
হওয়া বা
মন খারাপ লাগা

মাসিকের সময় পেটের ব্যথা! কী করবেন এবং কখন সতর্ক হবেন?

২ মাসিকের সময় কী করবেন?

- ৭-৮ ঘণ্টা পর্যাপ্ত ঘুমানো
- হালকা হাঁটা বা ব্যায়াম করা
- তল পেটে গরম পানির ব্যাগ বা গরম সেক দেয়া
- মানসিক স্বস্তিতে থাকার চেষ্টা করুন
- শাকসবজি, ফলমূল, ডাল, ডিম, মাছ, দুধ, বাদাম, হারবাল চা (যেমন আদা চা) এবং পর্যাপ্ত পানি (প্রতিদিন ২-৩ লিটার) পান করুন

৩ মাসিকের সময় কী করা উচিত নয়?

- অতিরিক্ত কফি বা ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পান করা
- ভারী ব্যায়াম বা অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম করা
- দীর্ঘ সময় একই প্যাড ব্যবহার করা
- পর্যাপ্ত পানি পান না করা

৪ মাসিকের সময় স্বাস্থ্যবিধি

- প্রতি ৪-৬ ঘণ্টা পরপর প্যাড পরিবর্তন করুন
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন
- পরিষ্কার ও শুকনো কটন কাপড়ের আভারওয়্যার ব্যবহার করুন

৫ কখন অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

- ব্যথা এত বেশি যে স্বাভাবিক কাজ করা যায় না
- অতিরিক্ত রক্তপাত (স্বাভাবিক থেকে অতিরিক্ত প্যাড বদলাতে হচ্ছে)
- মাসিকের সময় জ্বর বা তীব্র বমি হওয়া
- হঠাৎ মাসিক অনিয়মিত হয়ে যাওয়া
- ব্যথা প্রতি মাসে ক্রমেই বাড়তে থাকা
- মাসিক ৭ দিনের বেশি চলা

জনসচেতনতায়ঃ

Visceralgine™

Tiemonium Methylsulphate 100 mg tab & 5 mg/2ml inj



ডাঃ নাফিসা আমিন খান
গাইনি, সহযোগী অধ্যাপক
পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার
ফোন নং: ০১৭১৩০০৪৯৭৯