महनिावारीमा गडबड हुनु

Abnormal Menstruation

महनिावारीको समस्याले कैयन बयस्क महलिाहरुहरुलाई असर पारेको हुन्छ र क्लनिकिमा चकित्सिक वा अन्य स्वास्थ्य सेवा दनि व्यक्तकिो सेवा चाहनि हुन्छ । तलको सुचमिा हामीले केह जानकारी दएिका छौ :

महनिावारी गडबड हुनु ।

महनिावारी रोकनिु भनेको के हो?

महनिावारी रोकनिु भनेको महनिावारीको एउटा समस्या हो, जसमा महनिावारीको क्रममा तनि महनिा सम्म महनिावारी भएको हुँदैन । यसलाई पहलिो र दोश्रो गरी बर्गीकृत गर्न सकन्छि:

- _पहलिो बर्गको महनिावार नहुनु...शुरु देख र साधारणतया जीवनभरी; जवानी मा महनिावारी कहल्यिै नहुनु ।

- दोश्रो बर्गको महनिावारी नहुनु ...कुनै शारीरकि कारण र साधारणतया पछ गिएर, जसमा पहलि पहलि अनयिमति समयमा हुने गरेको महनिावारी पछ गिएर असामान्य , लगातार अनयिमति र रोकनिु।

के कारणले आमेनोरयिा वा महनिावारी रोकनि वा गड बड हुने हुन्छ?

तल दइिएको अतरिक्ति आमेनोरयिा वा महनिावारी रोकनि का धेरै कारणहरु हुन सक्तछन : तल दइिएका कारण को अतरिक्ति महनिावारी रोकनिुको धेरै कारणहरु हुन सक्तछन:

- गर्भणिी हुनु: महलिाहरु जब गर्भणिी हुन्छन उनहिरुमा अन्डा आउँदैन र यसरी अस्थाइ रुपमा महलिाहरुको महनिावारी रोकनि हुन्छ ।
- असामान्यरुप मा अण्डा नस्किने काम : साधारणतया असामान्यरुप मा अण्डा नस्किने काम को कारण अनयिमति वा कहलि हुने कहलि नहुने गरी महनिावारी गडबड हुने हुन्छ ।

- जन्मदा नै खोट लागेको हुनु: शारीरकि असामान्यता, वा अन्य कुनै रोग को कारण यसो भएको हुन सक्तछ ।
- खाने कुराको गड बड: अक्सर गरी आनोरेक्सयिा नर्भोसा वा खाना सम्बन्ध सिमस्या वा गड बडी हुनु (वा आनोरेक्सयिा मात्र) र /वा बुलमियिा नर्भोसा (यो पन खिाना सम्बन्ध सिमस्या वा गड बडी हुनु) (वा बुलमियिा मात्र) भएका महलिाहरुको महनिावार गिड बड हुने हुन्छ । शरीरको तौल कायम राख्नु पर्ने भएकोले गर्भधारण कायम राख्न नसक्ने हुन्छन
- फलस्वरूप, शरीरको सुरक्षाको लाग सिन्तान उत्पादनको सस्टिम वा व्यवस्था आफैं बन्द हुन जाने हुन्छ
- कनिभने यसलाई आहार पुग्दैन ।
- अत बिढ अिभ्यास वा कडा अभ्यास: शरीरमा बोसोको कमीको कारण धेरै महलिा खेलाडीहरु महनिावारी नहुने समस्या बाट गुज्रन्छन् ।
- थाईरोइडले गर्दा आउने समस्या: धेरै जसो महलिामा कम क्रयिाशील थाईरोइड ग्रन्थ.ि.... वा बढ क्रयिाशील ग्रन्थकिो कारण पन मिहनिावारी गड बड हुने हुन्छ ।
- धेरै मोटोपन: धेरै मोटाएका महलिाहरु धेरै बोसोको कोषहरुको कारणले गर्दा ओभुलेशन प्रक्रयिा मा बाधा हुने हुन्छ, उनहिरु पन मिहनिावारी गड बड भएको महसुस गर्छन ।

महनिावारी गड बड भएको रोग कसरी नरि्क्यौल वा डाएग्नससि् गर्ने?

स्त्रीरोग बशिेषज्ञ / स्वास्थ्य सेवा प्रदायक बाट महलिाको रोगको बबिरण र पाठेघर पर्यन्त बस्तिृत शारीरकि परक्षिण एवं मुल्याँकन पश्चात मात्र रोगको नरिुपण हुने हुन्छ । महनिावारी रोकनिुको कारण चकित्सिक / सेवा प्रदायकले महनिावारी गड बड भएको सम्बन्धि अन्य कारण, औषधि र अन्य शारीरकि कारण सबै जाँच सिके पछी मात्र पत्ता लगाउन सकनि हुन्छ । यसको अलावा, महनिावारी गड बड भएको रोग हुनको लागि महलिाले गर्भधारण नगरी कमसेकम तीनचोटी लगातारपुमा आफ्नो महनिावारी रोकएिको हुनुपर्‍यो । १५ बर्षको उमेर सम्म पनि कुनै युवतको रजस्वला भएको छैन भने तुरुन्त जांच गराउनु पर्छ कनिभने समय मै कारण पत्ता लगाई उपचार गर्नु अति आवश्यक छ ।

महनिावारी गड बड भएको रोग को उपचार कसरी गरनि्छ?

Amenorrhea को खास उपचार चकित्सिक / सेवा प्रदायकले नम्नि कुराको आधारमा गर्ने गर्दछन:

- तपाईको उमेर, सम्पूर्ण स्वास्थ्यस्थति, र औषधकिो ववि्रण,
- महनिावारी गड बड भएको रोग को अवस्था
- यो अवस्थाको कारण (पहलिो बर्ग वा दोश्रो वर्ग)
- कुनै अमुक औषधि खाएको बबिरण, वा थेरापी उपचार को बबिरण
- यस बारे तपाईको चाहना र इच्छा
- तपाईको बचिार र कुनचाहि छान्ने भन्ने कुरा

महनिावारी गड बड भएको रोग को उपचार नम्नि कसिमिले गर्न सकनि्छ:

- प्रोजेसटेरोन थप्नु (हार्मोनको उपचार)
- खाने औषधि (अण्डा आउन नदनि तत्वहरु)
- खानेकुरा बाट उपचार (बढि क्यालोरी र बोसो युक्त खाना खानु)
- हाड बलयिो बनाउनको लागि क्यालसयिम परपिुरक औषधि

डीस्मेनोररयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्ने

महनिा वारि हुँदा दुख्ने भनेको के हो?

डीस्मेनोररयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्ने महनिावारी मा हुने एउटा अवस्था हो, जसमा महनिावारी हुँदा एकदम दुख्ने हुन्छ । डीस्मेनोरयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्नु लाई प्राइमरी र सेकेण्डरी दुइ भागमा बभिाजति गर्न सकनि्छ:

डीस्मेनोरयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्ने

- प्रथम तहको डीस्मेनोरयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्ने– यसमा शुरु देखि र सम्भबत: जन्दिगि भरि कडा र असामान्य पाठे घरमा बल आउनु को कारण महनिावारी अक्सर एकदम् कष्टकर हुने हुन्छ ।
- दोश्रो तहको डीस्मेनोरयिा वा महनिा वारि हुँदा दुख्ने – कुनै शारीरकि कारण र अक्सर पछि मात्र शुरु हुने, शरीरमा अरु कुनै रोगको कारण महनिावारी हुँदा पडिा हुने (जस्तो पाठेघर पोल्ने रोग , इन्डोमेत्रओिससि्) ।

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्ने के कारणले हुन्छ?

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्ननु को कारण यो प्रथम तह वा दोश्रो कुनचाहि कारणले भएको हो थाहा पाउनु पर्छ । साधारणतया प्रथम डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्ननु को कारण भएका महलिाहरु असाधारणरुपमा बल आएको अनुभब गर्ने हुन्छन । यो शरीरमा भएको रासायनकि असन्तुलनको कारण भएको हुन्छ (बशिेषगरी प्रोस्टाएग्लांडनि र आराकाइडोनकि एसडि – यी दुवै रासायनकिले गर्भाशयको कनट्राएक्शन् लाई नयिन्त्रण गर्छन) । दोश्रो डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्ननु अन्य कुनै रोगको कारण भएको हुन्छ । खासगरी इन्डोमेत्रओिससि् ले गर्दा (यस्तो अवस्था जसमा तन्तुहरु (जुन इन्डो मेत्रएिल तन्तु जस्ता देखनि्छन र त्यस्तै काम गर्छन) तनिीहरु गर्भाशय बाहरि अवस्थति हुन्छन। अक्सर पाठे घर भत्रि वा आब्डोमनिल क्याभीटि भत्रि अरको जनेन्द्रीय अंगहरुमा – जसले गर्दा भत्रि रगत बग्ने, सङ्क्रमण हुने र पाठेघर दुख्ने हुन्छ) । दोश्रो डीस्मेनोरयिा

वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु को अरु सम्भाब्य कारण नम्निन पनि हुन सक्छन:

- पाठेघर सुन्ननि र पोल्ने रोग (पि.आइ.डी.)
- उटराइन फाईब्रोइड्स(पाठेघरमा तन्तु बढेको कारण)
- असामान्य गर्भधारण (जस्तो, बच्चा खस्नु, बच्चा पाठे घरमा नभएर पाठेघर बाहरि हुनु)
- सङ्क्रमण, ट्युमर , वा पोलप्सि वा पाठे घरमा मासु बढ्नु

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु कसको लागि जोखमिपूर्ण छ?

हुनत डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु जुनसुकै महलिालाई पनि हुनसक्तछ, तर नम्निन महलिालाई यसको बढि जोखमि हुने हुन्छ:

- धुरुमपान गर्ने महलिा
- महनिावारी हुँदा मादक पदार्थ खाने, सेवन गर्ने महलिा (मादक पदार्थले महनिावारीमा दुख्ने क्रम झन लामो समय सम्म रहने हुन्छ) ।
- बढि तौल भएको महलिा
- ११ बर्ष मै महनिावारी भएको महलिा

यस बारेमा थप जानकारीको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग सम्पर्क गर्नुस ।

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु का लक्षण के के हुन्?

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु का साधारण लक्षणहरु नम्निन दइिएका छन् । तर प्रत्येक व्यक्तलिे यस्ता लक्षण आ-आफ्नै कसिमिले अनुभव गर्ने गर्दछन । लक्षणहरु मा:

- सानो पेट मडारनिु
- तल्लो पेट एकदम दुख्नु
- पछाडी कम्मर दुख्नु
- दुखेको तल खुट्टा सम्म जानु
- रिंगटाले घुमाउनु
- बान्ता आउनु
- पखाला लाग्नु
- थाकेको महसुस हुनु
- कमजोरी महसुस हुनु
- मुर्छा पर्नु
- कपाल दुख्नु, टाउको दुख्नु

कतपिय डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नानु को लक्षण कतपिय अरु रोग संगको समस्या संग मलि्ने हुन्छ । रोगको पहचिानको लागि सधैँ आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग कुरा गर्नुस ।

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नने रोग को पहचिान कसरी गरनि्छ?

डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नने रोगको परक्षिण स्वास्थ्य सेवा प्रदायक ले बरिामीको औषधकिो, रोगको वविरण र पाठेघरको जांच पर्यन्त सम्पूर्ण शरीरको मूल्यांकन गरे बाट शुरु हुन्छ डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नने रोगको पहचिान त्यति बेला मात्र नश्चिति हुन्छ जब स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले यो रोग अरु कुनै महनिावारीको गडबडी, कुनै अरु रोग वा औषधकिो कारण यो भएको होइन भनी नश्चिय गरेको हुन्छ । यस अलावा , डीस्मेनोरयिा वा महनिावारि हुँदा दुख्नने रोगको पहचिान बधिमिा नम्निन कुरा पनि आउन सक्छन:

- अल्ट्रासाउण्ड – यो एउटा रोग पहिचान गर्न गरनि तस्वरि खच्चिने प्रवधि हो, जुन प्रवधिलि उच्च फ्रक्विेन्सी साउण्ड वेब्स ले भत्रिरि अवयव को फोटो खच्चिने गर्छ ।
- म्याग्नेटकि रसिोनाएंस इमेजि (एम.आर.आइ.) - यो रोग पहचिान गर्न गरनि एउटा प्रवधि हो, जसमा ठूला चुम्बक , रेडयिो फ्रक्विेन्सीहरु र कम्प्युटर को प्रयोगले शाररि भत्रिको वभिन्नि अंग र बनावट को बस्तृित फोटो खच्चिछ ।
- लाएपोरोस्कोपी – यो एउटा सामान्य सल्यक्रयिाको पद्धत हिो, जसमा एउटा लाएपोरोस्कोप, एउटा लेन्स सहतिको पातलो ट्युब र बत्त,ि पेटको भत्तिाको घाऊ भत्रि घुसाइन्छ । लाएपोरोस्कोप ले पाठेघर र पेटमा नरिक्षिण गरेर चकित्सिकले कुन भाग मा के असामान्य कुरा बढेको छ भन्न सक्ने हुन्छ ।
- हस्टिेरोस्कोपि - हस्टिेरोस्कोपि भननि यो उपकरण योनी बाट छरिाएर पाठेघरको भत्रि र पाठेघरको मुख वा बाटोमा के छ हेर्ने काम गरन्छि ।

डस्मिेनोरयिाको उपचार

डस्मिेनोरयिा को स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले गर्ने भन्ने खास उपचार तलका कुराले नर्धिारण गर्छ:

- तपाईको उमेर, स्वास्थ्य कस्तो छ, तपाईको उमेर, औषधि र रोगको ववरिण
- अहलिैको अवस्था कस्तो छ
- यसो हुनुको कारण (पहलिो कारण, दोश्रो कारण)
- अहलि सम्म के के औषधि खानु भयो, खाएको तरकिा वा अन्य थेरापहिरु
- यो औषधि खाए पछि के हुने आशा गर्नु भएको छ
- तपाईको छनौट बारे आफ्नो वचिार

तपाईको स्वास्थ्य अवस्था बारे तपाईको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग सल्लाह मागे पछि यसबारे तपाई धेरै कुरा बुझ्नु हुनेछ र तपाईको चन्तिा दूर हुनेछ, तपाई यसको व्यवस्थापन गर्न सक्नु हुनेछ । यसै सलिसलिामा अन्य सल्यक्रयिा एवं डस्मिनोरयिा को औषधकिो व्यवस्थापन मा नम्नि कुरा आउँन सक्छन:

- प्रोस्टाग्लांडनि इन्हबिटिरस् : ननस्टेरोइडल नदुखने औषधहिरु जस्तो: प्रोस्टाग्लांडनि इन्हबिटिरस् वा एन.एस्.आइ.डजि. , (जस्तो: आएस्परिनि र इबुप्रोफेन (दुखेको घटाउन)
- एस्टाएमनिोफेन :
- ओरल कन्त्रासेप्तभ्सि : (ओभुलेशन इन्हबिटिरस्)
- प्रोगेस्टेरों : (हार्मोनको उपचार)
- खानेकुरामा परविर्तन ल्याउनु: (प्रोटनि बढाउने र चनिी र कफनि घटाउने)
- भाईटामनि प्रदान गर्ने औषधहिरु:
- नयिमति शारीरकि अभ्यास:
- पेटमा तताउनको लागि पाएड राख्ने:
- तातो पानीमा नुहाउने वा शावर लनिे:
- पेटको मसाज:
- इन्डोमेत्रकिल अब्लाएशन : पाठेघरको भत्रि को रेशालाई बगिार्ने बधि
- इन्डोमेत्रकिल रसिेक्शन: पाठेघरको भत्रिको रेशालाई हटाउने बधि
- हस्टिेरेक्टोमी: सल्यक्रयिा गरी गर्भाशयलाई हटाउने

प्रीमेन्सत्रुएल सन्डि्रम वा महनिावारीको समयमा एक कसिमिको अप्ठ्यारो र नमज्जाको अनुभव गर्ने भनेको के हो?

धेरै जसो महलिाहरु आफ्नो महनिावारीको समयमा एक कसिमिको अप्ठ्यारो र नमज्जाको अनुभव गर्ने गर्दछन । कुनै कुनै महलिाको लागि यस्तो अनुभव धेरै महत्वको हुन्छ । तर यो अनुभव सर्फि छोटो अवधकिो लागि हुन्छ र यसले कामै गर्न नसक्ने बनाउँदैन । तर एकथरी महलिालाई भने यसका एउटा वा केहि लक्षण हुन्छन जसले अस्थाई रुपमा उनीहरुलाई दैनकि काम मै बाधा गरीदन्छि । यी सम्प्टिम्स् वा अवस्था केहि घण्टा या केहि दनि नै रहन सक्छन । यो कुरा व्यक्ति व्यक्तिमा भर पर्ने हुन्छ। यसरी कस्तो कसिमिको लक्षण र कतकिो कडा हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्ति व्यक्तिमा फरक हुने गर्छ । यस्तो लक्षणको समुहलाई प्रीमेन्सत्रुअल सन्डि्रोम वा महनिावारी हुन अगाडकिो लक्षण वा पएिमएस् भनन्छि । यद्यपि यस्ता सम्प्टिम्स् महनिावारी को समयमा मात्र हुने भएता पनि कुनै कुनै महलिामा भने यो महनिावारी को अवधि पछि सम्म पनि रहने गर्छ ।

पएिमएस् ले कसलाई असर पार्छ?
अमेरकिन कलेज अफ अब्सटेट्रसिएिन्स एण्ड गाइनेकोलजस्टि का अनुसार पुग नपुग ८५% महलिाहरु उनीहरुको बच्चा जन्माउन सक्ने उमेरमा कुनै न कुनै कमसेकम एउटा पएिमएस् को लक्षणले सताईका हुन्छन र करवि ५ % महलिाहरु यो अवस्थाले नकिै सताइएको पाइएको छ, यस्तो बधिि कि उनहिरुलाई यसले बरिामी नै जस्तो पार्छ। अक्सरगरी, २० बर्ष देखि ४० बर्ष सम्मका महलिाहरु, बशिेष गरी यो उमेर समूहका र एउटा बच्चा पनि घरमा भएको, तनावको इतहिास भएका महलिाहरु मा प.िएम.एस्. को समस्या अनुभव गर्ने सम्भावना रहन्छ ।

प.िएम.एस्. को समस्या मा के के हुन्छन त ?

तलका प्रीमेन्सत्रुएल सन्ड्रिम वा महनिावारी हुन अगाडकिो लक्षणहरु प्रायः जसो हुन्छन् । तर प्रत्येक व्यक्तलिै यसको फरक फरक अनुभव गर्ने हुन्छ। तनिीहरु नम्नि छन्:

मनोबैज्ञानकि लक्षणहरु

- झर्कने
- नर्भस हुने
- नयिन्त्रण गर्न नसक्ने
- रसि उठ्नु
- रसिाउने
- ननदिाउने, नद्रिा नलाग्ने
- एक चत्तित हुन नसक्ने
- अल्छी, आलस्यपन
- दक्दिारी
- तनाव भएको
- एकदम थाकेको महसुस हुने
- चन्तितिि
- नर्णिय गर्न नसक्ने
- बर्सिने
- आत्म बस्विासमा कमी
- पारानोइया अरु मा धेरै शंका बढ्ने
- बढि सम्बेगत्मक हुनु
- रुन रुन मन लाग्ने
- मन को अवस्था तल माथि हुनु
- नन्दि्रा बग्रिने

पानी जउिमा सोसनिु

- (गोलि गाँठा, हात र खुट्टा सुननिे)
- समय समय मा जउिको तौल बढ्ने
- ओलगिुरयिा (पसिाबको मात्रा कम हुनु)
- छाती भारी जस्तो हुने र दुख्ने

प्रस्वासमा समस्या

- एलर्जी
- सङ्क्रमण

आँखाको समस्या

- राम्रो नदेखनिु
- आँखा मा भाइरस वा बाएकटेरयिाको सङ्क्रमण हुनु

ग्यास्ट्रोइन्टेसटाईनल सम्टिनस्

- पेट दुख्नु
- पेट फुलेको जस्तो हुनु
- दसिा कसनिे, दसिा खलास नहुने
- वाक वाक आउनु
- उल्टि आउने
- दसिा लाग्ने
- सानो पेट गह्रौ र दबाब महसुस हुनु
- पछाडी ढाड दुख्ने

छाला को समस्या

- डण्डीफोर
- न्युरोडरमाटटिसि् (धेरै चलिाएर छालामा घाऊ हुनु)
- अरु छालाको रोग संग संगै चसिोले गरेर हुने घाऊ बढ्नु,

दमिाग र नसाको लक्षण

- टाउको दुख्नु
- रगिटा लग्नु
- मुर्छा पर्नु
- पाखुरा र/वा खुट्टा नदिाउनु, पोल्नु, झन्झन् हुनु र बडी सम्बेदनसलि हुनु
- सानो चोटले पनि चाडो घाऊ हुनु
- छाती भर्भराउने
- मसल दुख्नु

अन्य

- सन्तुलन घट्नु
- कष्टकर महनिावारी

- डीमीनस्डि लबिडिो (यौन कार्यमा रुची नहुनु)
- कहलि भोक लाग्ने,कहलि खान मन नहुने
- एकदम भोक लाग्ने
- जउि एकदम तातो हुने

पि.एम.एस्. को सम्टिम्स अरु रोग वा अवस्था संग पनि मलिन जाने भएकोले यसको राम्रो पहचािनको लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग सम्पर्क मा रहनु होला

महनिावारी हुन अगाडकिो सम्टिम्स वा लक्षणहरु बाट कसरी बच्ने?

केहि महलिामा उनीहरुको जउिने तरकिामा अलकिति मात्र परविर्तन गर्दा पनि उनीहरुमा पि.एम.एस्. को लक्षणमा कमी आउँ सक्तछ । ती परविर्तनहरुमा:

- नयिमति शारीरकि अभ्यास (प्रत्येक हप्तामा ३ देखि ५ पटक)
- सन्तुलति आहार पि.एम.एस्. भएका महलिालाई होल ग्रेन्स, साग सब्जी र फलफुल बढि खाने र नुन , चनिी , कफेन र मादक पदार्थ कम मात्र खान सल्लाह दइिन्छ
- यथेष्ट मात्रामा सुत्ने र आराम गर्ने
- धुम्रपान नगर्ने

पि.एम.एस्. को उपचार

पि.एम.एस् को नश्चिति उपचार तपाईको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले नम्नि कुरालाई मध्य नजर राखी नश्चिय गर्दछन:

- तपाईको उमेर, साङ्गो पांगो स्वास्थ्य अवस्था र रोगको ववािरण
- रोगको गाम्भर्यिता
- अहलिेको लक्षण
- कुन औषधलिे कस्तो गरेको छ, प्रक्रयिाहरु, वा थेरापहिरु
- बरिामीले यो रोग को बारेमा के आशा गरेको छ
- तपाईको बचिार वा रोजाई

आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग आफ्नो समस्या बारे सुझाब लएि पछी तपाइंलाई रोग बारे बढि जानकारी हुने तनावको व्यवस्थापन हुने हुन्छ: पि.एम.एस्. को समस्याको ब्यबस्थापनको लागि सम्भाब्य उपचार नम्नि पनि हुन सक्तछन

- लक्षण देखनिु भन्दा पहलिे डउिरेटीक्स प्रयोग गर्ने (जउिमा चाहनिे भन्दा बढि भएको पानी घटाउन लाई)
- प्रोस्टाग्लांडनि इन्हबिटिरस् (जस्तो, ननस्टेरोइडल, नपोल्ने औषधि, वा एनएस्एआइडीज् , जस्तो आएस्परनिि, इबुप्रोफेन) दुखेको घटाउन प्रोस्टाग्लांडनि दबाउनेऔषधि दनिे (जस्तै, ननस्टेरोइडल सुन्नएिको दुखेको घटाउने औषधहिरु , वा एनएस्एआइडीज् , जस्तै: आएस्परनिि ,इबुप्रोफेन) दुखेको घटाउन
- परवािर नयिोजनको लागि प्रयोग गरनिे चक्की (महनिावारी हुँदा अण्डाहरु आउँन बाट रोक्न)
- जनिआरएच आएगोनस्टिस् (यो केहि समय को लागि अस्थायी रुप मा डीम्बाशय बाट एस्त्रोजनि र प्रोगेस्टेरोन उत्पादन रोकेर लक्षण रोक्न दइिन्छ)
- नदुख्ने औषधहिरु
- परहेजमा परविर्तन ल्याउनु (प्रोटनि बढाउने, र चनिी र क्याफेन लनि घटाउने
- भटिामनि औषधि (जस्तै: भाइटामनि बी सक्सि , क्याल्सयिम , र म्याग्नेसयिम)
- नयिमति शारीरकि अभ्यास
- तनाव रोक्ने औषधि (वा अन्य औषधहिरु)

***

COM-12-17709/CPS/KH/12-12

SUMMA Health System