अपनी एंडोमेट्रियोसिस-ग्रस्त किशोरवय बेटी को समर्थन देना

जैसे-जैसे बच्चे वयस्क बनते हैं, उस दौरान किशोरावस्था परिवर्तन का समय होता है। इन परिवर्तनों में से एक परिवर्तन माहवारी शुरू होना है, और कुछ युवा महिलाओं को इससे अप्रत्याशित दर्द हो सकता है।

कुछ युवा महिलाओं के लिए यह दर्द आरंभिक एंडोमेट्रियोसिस का संकेत हो सकता है, जिसमें गर्भाशय के अस्तर जैसा ऊतक गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है।

इस तथ्य पत्र में समझाया गया है कि एंडोमेट्रियोसिस क्या है, आप अपनी किशोरवय बेटी को समर्थन कैसे दे सकते/ती हैं और मदद कहां से मिल सकती है।

Endometriosis Australia

मैं कैसे बता सकती हूं कि यह एंडोमेट्रियोसिस दर्द है या नहीं?

मासिक धर्म के पहले एक या दो दिनों में हल्की ऐंठन या परेशानी होना आम बात है। इसमें सामान्य रूप से ओवर-दि-काउंटर दर्द राहत से आराम मिलता है।

एंडोमेट्रियोसिस का दर्द अक्सर अलग तरह का होता है। यह बहुत अधिक हो सकता है, लंबे समय तक बना रह सकता है और पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है। माहवारी से पहले, इसके दौरान या इसके बाद दर्द हो सकता है, और यह स्कूल, खेल, नींद और दैनिक जीवन में बाधा पैदा कर सकता है।

आमतौर पर माहवारी शुरू होने के तुरंत बाद एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण शुरू हो जाते हैं। कभी-कभी यह माहवारी शुरू होने से पहले भी होता है।

सामान्य संकेतों में शामिल हैं:

- माहवारी में बहुत अधिक दर्द, जो आपकी किशोरवय बेटी को स्कूल जाने या खेल या गतिविधियों में भाग लेने से रोकता है
- लगातार रूप से पेल्विक या पेट दर्द होना (मात्र माहवारी के दौरान ही नहीं)
- शौचालय का उपयोग या उदरवायु-त्याग करते समय दर्द
- बहुत अधिक रक्तस्राव या माहवारी के बीच रक्तस्त्राव
- सूजन, मतली या मल-त्याग में परिवर्तन
- बहुत अधिक थकावट महसूस होना
- दर्द के कारण ध्यान केंद्रित करने या सोने में कठिनाई।

आप अपनी किशोरवय बेटी को Period ImPact and Pain Assessment (PIPPA) टूल का उपयोग करने का सुझाव दे सकते/ती हैं। इससे उन्हें यह समझने में मदद मिल सकती है कि उनके मासिक धर्म का दर्द अन्य लोगों के अनुभव की तुलना में कैसा है।

समय बीतने के साथ लक्षण बदल सकते हैं और ये किसी व्यक्ति के लिए जीवन-भर भी बने रह सकते हैं।

खतरा बढ़ा सकने वाले कारक

एंडोमेट्रियोसिस का सटीक कारण ज्ञात नहीं है, लेकिन कुछ कारक खतरा बढ़ा सकते हैं:

- किसी करीबी परिजन को एंडोमेट्रियोसिस होना
- कम आयु में माहवारी शुरू होना
- शरीर का वजन कम होना
- छोटे मासिक चक्र होना।

डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है

अपनी किशोरवय बेटी को सामान्य चिकित्सक (जीपी) के पास दिखाने के लिए बढ़ावा दें, यदि उनके मासिक धर्म में दर्द:

- उन्हें स्कूल जाने, खेल खेलने या बाहर जाने से रोकता है
- सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले पहली बार के चिकित्सा उपचारों से बेहतर नहीं होता है
- मासिक चक्र में किसी अन्य समय पर होता है (केवल रक्तस्राव के दौरान ही नहीं)
- उनका रक्तस्राव 14 दिनों से अधिक समय तक बना रहता है, जिसमें धब्बे होना भी शामिल है।

निदान में वर्षों लग सकते हैं; आरंभिक पहचान और जीपी की समीक्षा से देरी घटाने में सहायता मिल सकती है।

इन लक्षणों की पहचान जल्दी करने और डॉक्टर को दिखाने से लक्षणों के निदान और प्रबंधन में कम देरी होने में मदद मिल सकती है। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि आपकी किशोरवय बेटी को अपनी आवश्यकतानुसार देखभाल और सहायता मिलती है।

यदि स्थिति में सुधार नहीं हो रहा है, तो किसी गायनेकॉलजिस्ट के पास रेफरल के लिए पूछें या किसी एंडोमेट्रियोसिस और पेल्विक दर्द क्लिनिक में जाएं

www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics

किशोरवय कई कारणों से अपने डॉक्टर के साथ असहज महसूस कर सकते हैं – महत्व न दिया जाना, अनसुना महसूस करना या अपने लक्षणों को समझाने के तरीके बारे में अनिश्चित होना। ट्रांस या नॉन-बाइनरी किशोरवयों के लिए, अपने शरीर के लिए अपने पसंदीदा नाम और शब्दों के उपयोग से भी उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद मिल सकती है।

माता/पिता के रूप में आप कैसे मदद कर सकती/ते हैं

साथ-मिलकर एंडोमेट्रियोसिस के बारे में जानकारी प्राप्त करें

- पता करें कि एंडोमेट्रियोसिस शरीर को कैसे प्रभावित करता है, इसे कैसे प्रबंधित किया जा सकता है और यह दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित कर सकता है। इसका अर्थ यह भी है कि आप एपॉइंटमेंट्स के दौरान प्रश्न पूछने में अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते/ती हैं।
- हर किसी का अनुभव अलग-अलग होता है। समर्थन को व्यक्तिगत आवश्यकताओं व प्राथमिकताओं और उनके स्वास्थ्य पेशेवर से प्राप्त हुई प्रबंधन योजना के आधार पर अनुकूलित किया जाना चाहिए।

सुनें और विश्वास करें

- एंडोमेट्रियोसिस को अक्सर गलत समझा जाता है या मान्यता नहीं दी जाती है। कई युवा लोगों को बताया जाता है कि माहवारी का दर्द "सामान्य" होता है, लेकिन जीवन को बाधित करने वाला तेज दर्द सामान्य नहीं होता है और इसे अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।
- माहवारी या पेल्विक दर्द के बारे में बात करने में असहज महसूस हो सकता है। अपनी किशोरवय बेटी को बताएं कि माहवारी और अपने स्वास्थ्य जैसी निजी बातों के बारे में चर्चा करना कोई गलत बात नहीं है।
- अपनी किशोरवय बेटी को उनके अपने शब्दों में यह बताने के लिए बढ़ावा दें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है।
- उन्हें बताएं कि वे एक बोझ नहीं हैं। उन्हें इस बारे में चिंता हो सकती है कि घर पर मदद की आवश्यकता होने से अथवा स्कूल या कार्यस्थल से पिक-अप किए जाने से आपके लिए अतिरिक्त काम पैदा हो रहा है।

व्यावहारिक समर्थन

- उन्हें यह लिखने के लिए बढ़ावा दें कि उनकी माहवारी कब होती है, दर्द कितना तेज होता है, अन्य लक्षण क्या हैं (जैसे मतली या मल-त्याग की आदतों में बदलाव), वे दिन कौन से हैं जब वे स्कूल या खेल से चूक जाती हैं, और ऐसी कोई भी बात जो लक्षणों को और खराब बनाती है (जैसे तनाव या कुछ प्रकार के भोजन)। वे एक नोटबुक, अपने फोन के नोट फ़ंक्शन या CHARLI जैसी निःशुल्क लक्षण ऐप का उपयोग कर सकती हैं, जिसे एंडोमेट्रियोसिस और पेल्विक दर्द से ग्रस्त लोगों के लिए डिज़ाइन किया गया है। लक्षणों पर नज़र रखने से पैटर्न नोटिस करना और डॉक्टरों से बात करना आसान हो जाता है।
- अपनी किशोरवय बेटी को दर्द के पैमाने का उपयोग करने के लिए बढ़ावा दें। इससे उन्हें डॉक्टरों के सामने अपने दर्द को और अधिक स्पष्ट रूप से समझाने और यह तय करने में मदद मिल सकती है कि उन्हें कब आराम करना है।
- अगर आपकी किशोरवय बेटी चाहती है कि आप उनके साथ एपॉइंटमेंट में मौजूद रहें, तो उनके साथ जाएं। आप नोट्स ले सकते/ती हैं, प्रश्न पूछ सकते/ती हैं और पक्ष-समर्थन में मदद कर सकते/ती हैं। उन्हें इस बारे में योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे क्या कहना चाहती हैं, और अगर चिंताओं को संबोधित नहीं किया जाता है तो क्या करना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर दूसरी राय लें या किसी स्त्री-रोग विशेषज्ञ के पास रेफर किए जाने के लिए कहें।
- अपने जीपी से अन्य सहायक स्वास्थ्य पेशेवरों के बारे में पूछें, जैसे फिजियोथेरेपिस्ट, आहार-विशेषज्ञ या परामर्शदाता।
- उन्हें स्कूल या विश्वविद्यालय जाने, दोस्तों से मिलने और सामाजिक गतिविधियों में शामिल होने के लिए समर्थन दें।
- यदि वे स्कूल में हैं, तो शिक्षकों से अतिरिक्त समय, अनुकूलनशील उपस्थिति या अन्य समायोजनों के बारे में बात करें।
- उन्हें एपॉइंटमेंट्स बुक करने, ड्राइव करके ले जाने या एडमिन कार्यों का प्रबंधन करने में मदद दें।

भावनात्मक समर्थन

- उनके दर्द को मान्यता दें। अपनी किशोरवय बेटी को बताएं कि आपको उनपर भरोसा है। दर्द वास्तविक होता है और इससे मनोदशा, ऊर्जा और आत्मविश्वास प्रभावित हो सकता है।
- स्वास्थ्य पेशेवरों (जैसे जीपी, स्त्री-रोग विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट, आहार-विशेषज्ञ, परामर्शदाता) और सहायक लोगों (परिवार, दोस्तों, शिक्षकों, स्कूल नर्स) की एक सहायता टीम बनाएं।
- अन्य लोगों से जुड़ें, जो समझते हैं। ऑनलाइन या व्यक्तिगत सहायता समूह आपको और आपकी किशोरवय बेटी, दोनों को समझने, सुझाव साझा करने और प्रोत्साहन पाने में मदद कर सकते हैं।

रोज़मर्रा की देखभाल के लिए सुझाव

- आरामदेह महसूस करने के लिए अलग-अलग तरीके प्रस्तुत करें, जैसे हीट पैक का उपयोग करना, गर्म स्नान करना या पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम देने में मदद के लिए गर्म पानी की बोतल का उपयोग करना। दर्द में TENS मशीन भी मदद कर सकती है।
- हल्की शारीरिक गतिविधि, जैसे छोटी सी सैर या तैराकी के लिए प्रोत्साहन दें।
- प्रचुर मात्रा में सब्जियों, फलों, साबुत अनाज और प्रोटीन-युक्त भोजन और नाश्ता प्रस्तुत करें। कुछ लोगों को लगता है कि सूजन घटाने में मदद करने वाले खाद्य-पदार्थ, जैसे रंगयुक्त सब्जियां, वसायुक्त मछली और मेवे खाने से लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। और अधिक जानकारी के लिए किसी आहार-विशेषज्ञ से बात करें।
- नियमित नींद दिनचर्या को प्रोत्साहित करें। एक ही समय पर बिस्तर में जाने और उठने, अंधेरे, शांत कमरे में होने और सोने से पहले स्क्रीन से परहेज करने से थकावट कम हो सकती है।
- गतिविधि और आराम को संतुलित करने के लिए अपनी किशोरवय बेटी को कार्यों को छोटे-छोटे कदमों में बांटने में मदद दें। वे एक समय में थोड़ा-थोड़ा करके, बहुत अधिक थकावट होने से पहले अंतराल लेकर, और काम-काज को पूरे दिन या सप्ताह-भर में फैलाकर खुद को ठीक गति दे सकती हैं।
- दर्द वास्तविक और जैविक होता है; तेजी से टहलने और माइंडफुलनेस जैसी कार्यनीतियों से तंत्रिका तंत्र को दर्द के संकेतों का सामना करने मे सहायता मिल सकती हैं, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि दर्द मनोवैज्ञानिक है।

आगे देखना

एंडोमेट्रियोसिस लंबे समय तक चलने वाली स्थिति है, लेकिन बहुत से लोग इसे अच्छी तरह से प्रबंधित करने के तरीके खोज सकते हैं। आपकी किशोरवय बेटी आपके सहयोग से ऐसी कार्यनीतियों की खोज कर सकती है, जो उनके लिए कारगर हैं और वे एक संपूर्ण, पुरस्कृत जीवन जी सकती हैं।

Endometriosis Australia

प्राथमिकतापूर्ण जनसंख्या में एंडोमेट्रियोसिस जागरुकता की वृद्धि अनुदान के तहत ऑस्ट्रेलिया सरकार के वित्त-पोषण से समर्थित।

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

ChronicPain Australia · Endometriosis Australia · CHARLI.