

## মহিলাৰ ঋতুচক্ৰ (Menstrual Cycle)

ডঃ তৰালি কলিতা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, প্ৰাণী বিজ্ঞান বিভাগ, কটন বিশ্ববিদ্যালয়

ঋতুচক্ৰ হ'ল স্ত্ৰীদেহৰ প্ৰজনন চক্ৰ। চক্ৰাকাৰ গতিত প্ৰত্যেক মাহতে এই পৰিঘটনাৰ পুনৰাবৃত্তি হয় বাবে, ইয়াক চক্ৰ (Cycle) বুলি কোৱা হয়। কন্যাশিশু এগৰাকীৰ ১০-১২ বছৰ বয়সত এই ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হয় যাক কোৱা হয়, কন্যাকাল প্ৰাপ্তি বা পুষ্পিতা হোৱা (Menarch)। কিছুমানৰ ক্ষেত্ৰত অৱশ্যে কন্যা কাল প্ৰাপ্তিৰ সময় আগ-পিছ হ'ব পাৰে।

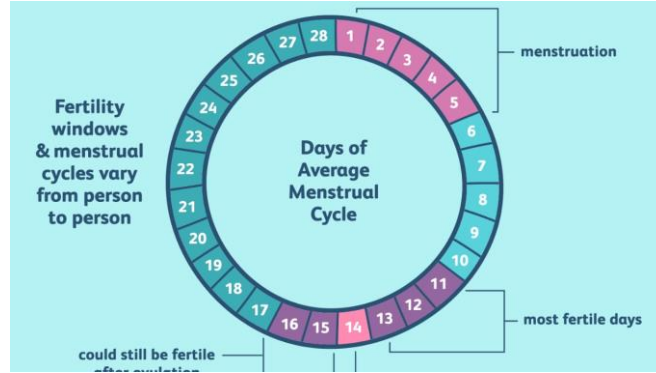
সমাজভেদে কন্যাকাল প্ৰাপ্তিৰ পিছত নিয়মবোৰ বেলেগ বেলেগ। এয়া মোৰ একান্ত ব্যক্তিগত অনুভৱ যে, বৰ্তমান সময়ত তোলনীবিয়া বুলি এসোপামান মানুহ মাতি ভোজ-ভাত খুওৱা, ফটোগ্ৰাফাৰ মতা, মেকআপ আৰ্টিষ্টৰ হতুৱাই কইনা সজোৱাৰ যি এক পৰম্পৰা গঢ় লৈ উঠিছে, সেয়া একেবাৰে সমৰ্থনযোগ্য নহয়। ইয়াৰ বাবে বহু সময়ত পৰিয়াল কিছুমানৰ মাজত অঘোষিত প্ৰতিযোগিতা গঢ় লৈ উঠিছে। কিন্তু ধৰ্মীয় যিখিনি ৰীতি-নীতি সেইখিনি কৰাটো

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>MYTH</b><br>During their periods, girls are impure.<br>Girls having their periods should not cook or visit sacred places. | <br><b>FACT</b><br>Periods are just nature's way of saying you are growing up.<br>There is nothing impure about periods. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

মই বেয়া বুলি নাভাৱো কিয়নো আধ্যাত্মিকতাই মনক স্থিৰতা দিয়ে। হঠাৎ হোৱা দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ লগতে হৰম'নৰ তাৰতম্যৰ বাবে ছোৱালীজনী এইখিনি সময়ত যথেষ্ট মানসিক চাপৰ মাজত থাকে। কিন্তু অযুক্তিকৰ নিয়ম কিছুমান জাপি দিব নালাগে। কন্যাকাল প্ৰাপ্তিৰ বয়সৰ দিশে আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে এই বিষয়ে মাকজনীয়ে বিশেষকৈ ছোৱালীজনীক আগন্তুক দিনৰ বাবে মানসিকভাবে প্ৰস্তুত

কৰিব লাগে। অকলশৰীয়াকৈ এটা ৰুমত বন্ধ কৰি থৈ দিয়াৰ সলনি মই ভাৱোঁ প্ৰয়োজনীয় পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা মানি চলিব দি আৰু লঘু আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব দি ছোৱালীজনীক এইখিনি সময়ত মানসিক সাহচৰ্য দিয়াটোহে ডাঙৰ কথা। এতিয়া আহো ঋতুচক্ৰৰ বিভিন্ন স্তৰসমূহলৈ।

ঋতুচক্ৰৰ গড়  
দৈৰ্ঘ্য হৈছে ২৮  
দিন। আনহাতে  
ঋতুচক্ৰ ৭ দিন  
আগত আৰম্ভ



হোৱা বা ৭ দিন পিছুৱাই গ'লেও এয়া সাধাৰণ তাৰতম্য বুলিয়ে গণ্য কৰা হয়। কন্যাকাল প্ৰাপ্তিৰ পিছত ঋতুচক্ৰ প্ৰত্যেক মাহতে নিয়মীয়াকৈ হ'বলৈ বা ঋতুচক্ৰ এক মাহেকীয়া চন্দত আৱদ্ধ হ'বলৈ কেতিয়াবা ছোৱালীজনীৰ ২০ বছৰ বয়স পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে। কিন্তু তাৰ পিছতো যদি ঋতুচক্ৰ নিয়মীয়া নহয়, তেন্তে সেয়া চিন্তাৰ বিষয়। মাহেকীয়া অনিয়মীয়া হ'লে বা মাহেকীয়াৰ ক্ষেত্ৰত কিবা আনুসংগিক সমস্যা থাকিলে সদায় চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লৈহে চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

ঋতুচক্ৰৰ প্ৰথম ৫ দিনক কোৱা হয়, মেনচট্ৰুৱেল স্তৰ (Menstrual Phase)। এই সময়চোৱাত জৰায়ুৰ অন্তআৱৰণী

এণ্ডমেট্ৰিয়াম ভাঙি চিঙি তেজৰ লগত যোনিপথেদি ওলাই আহে। এগৰাকী মহিলাই প্ৰত্যেক ঋতুচক্ৰতে প্ৰায় ৪০ মিঃলিঃ তেজ আৰু ৩৫ মিঃলিঃ চেৰাছ ৰস (serous fluid) হেৰুৱাব লগীয়া হয়। সেয়েহে মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত তেজত হিম'গ্লুবিনৰ মাত্ৰা

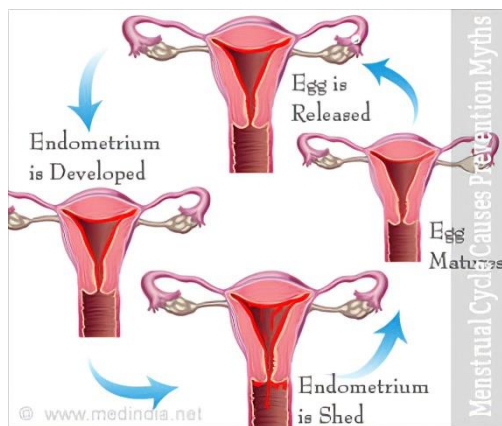
(11-13 mg/dl)  
পুৰুষতকৈ (14-16  
mg/dl) কম হয়  
আৰু মহিলাসকল  
বেছিকৈ এনিমিয়া  
ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা

দেখা যায়। গতিকে আইৰণযুক্ত খাদ্য খোৱাৰ ক্ষেত্ৰত মহিলা সকল বেছিকৈ সচেতন হোৱা উচিত। ঋতুচক্ৰৰ আৰম্ভণিতে এণ্ডমেট্ৰিয়াম ১২-১৫ মিঃমিঃ ডাঠ (thick) হৈ থাকে আৰু মেনচট্ৰুৱেল স্তৰৰ শেষত এই স্তৰ হয়গৈ ৩-৫ মিঃমিঃ ডাঠ। অলপ মন কৰিলে দেখা যায়, ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হোৱাৰ কিছুসময় আগত তলপেটত খামুচি ধৰাৰ দৰে অলপ বিষ হয় আৰু ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হৈ তেজ নিঃসৰণ হ'বলৈ আৰম্ভ কৰাৰ পিছত বিষটো লাহে লাহে কমি যায়। ইয়াৰ কাৰণ হ'ল, ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হোৱাৰ ঠিক আগত এণ্ডমেট্ৰিয়ামলৈ তেজৰ প্ৰবাহ বন্ধ হৈ যায়। ফলত এণ্ডমেট্ৰিয়ামত থকা তেজৰ শিৰা উপশিৰাবোৰৰ ওপৰত চাপ পৰে আৰু

সেইবোৰ কোঁচ খাই যায় আৰু ফাটি যায়। কিছুসময় পিছত আকৌ এণ্ডমেট্ৰিয়ামলৈ তেজৰ প্ৰবাহ আৰম্ভ হয়, কিন্তু ইতিমধ্যে ফাটি যোৱা শিৰা উপশিৰাবোৰৰ পৰা তেজ ওলাই আহি যোনিপথেদি নিৰ্গমন হয় আৰু এণ্ডমেট্ৰিয়ামৰ মাংসপেশীও বাহিৰ ওলাই আহে। এই স্তৰত এণ্ড'মেট্ৰিয়ামৰ পৰা ফাইব্ৰিন'লাইচিন (Fibrinolysin) নামৰ এবিধ পদাৰ্থ নিসংৰিত হয় যিয়ে ঋতুচক্ৰৰ তেজ প্ৰবাহ বন্ধ হোৱাত বাধা দিয়ে।

মেনচট্ৰুৱেল স্তৰৰ পিছৰ স্তৰটো হ'ল- ফলিকুলাৰ স্তৰ বা প্ৰ'লিফাৰেটিভ স্তৰ (Proliferative Phase)। এই স্তৰত দুটা পৰিঘটনা ঘটে। এক, ষষ্ঠ দিনৰ পৰা এণ্ডমেট্ৰিয়ামৰ গাঢ়তা কোষ বিভাজনৰ দ্বাৰা পুণৰ বৃদ্ধি হ'বলৈ ধৰে। এই স্তৰৰ শেষত, এণ্ডমেট্ৰিয়ামৰ গাঢ়তা হয়গৈ ১২-১৪ মিঃমিঃ। এনেদৰে এণ্ড'মেট্ৰিয়াম তৈয়াৰ হোৱাৰ কাৰণ

হ'ল, যদি ১৪ তম দিনৰ দিনা ডিম্বাশয়ৰ পৰা নিসংৰিত হোৱা অণুকোষ (ovum) শুক্ৰাণুৰ দ্বাৰা নিষিক্ত হৈ যোজন কোষ গঠন হয়, সেই যোজন কোষ যাতে গৈ জৰায়ুৰ এণ্ড'মেট্ৰিয়াম তৰপত সংৰোপিত (Implantation) হ'ব পাৰে।



দ্বিতীয়তে, ডিম্বাশয়ত প্ৰায় ৫০০ ফলিকলৰ আকাৰ মগজুৰ পিটুটাৰী গ্ৰন্থিৰ পৰা নিসংৰিত Follicle Stimulating Hormone ৰ প্ৰভাৱত বৃদ্ধি হ'বলৈ ধৰে। কিন্তু তাৰ ভিতৰত এটা মাত্ৰ ফলিকল পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত হয় আৰু এই পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত ফলিকলটোক কোৱা হয়, গ্ৰাফিয়ান ফলিকল যাৰ ভিতৰত অণুকোষটো (Ovum) থাকে। বাকী ৪৯৯ টা ফলিকল মৰি যায় আৰু এনেকৈয়ে এগৰাকী মহিলাই প্ৰত্যেক মাহতে নিজৰ জমাৰ পৰা এক বুজন সংখ্যক ফলিকল হেৰাই গৈ থাকে। সেইকাৰণেই মহিলাৰ সন্তান ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত বয়সটোক বিশেষ প্ৰাধান্য দিয়া হয়। আৰু সেই কাৰণেই মহিলাৰ প্ৰজনন কালৰ দৈৰ্ঘ্য সীমিত যাৰ অন্ত হয় মেন'পজ ৰ দ্বাৰা। কাৰণ জন্মৰ সময়তে কন্যা শিশু এজনীয়ে নিৰ্দিষ্ট সংখ্যক অপূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত ফলিকল লৈ জন্ম

গ্ৰহণ কৰে আৰু প্ৰত্যেক মাহতে তাৰ পৰা খৰছ হৈ ফলিকলৰ সংখ্যা কমি গৈ থাকে। ফলিকুলাৰ স্তৰৰ দৈৰ্ঘ্য হ'ল ৬-১৩ তম দিন। পূৰ্ণতা প্ৰাপ্ত গ্ৰাফিয়ান ফলিকল আৰু

ক্ৰমবৰ্ধমান ফলিকল সমূহৰ পৰাও ইষ্ট্ৰ'জেন

হৰমন নিঃসৰিত হৈ তেজত এই হৰমনৰ মাত্ৰা বাঢ়িবলৈ লয়।

ঋতুচক্ৰৰ তৃতীয় স্তৰটো হ'ল- ডিম্ব নিঃসৰিত স্তৰ (Ovulatory phase)। নিয়মীয়া ২৮ দিনৰ চক্ৰত ১৪ দিনৰ দিনা মগজুৰ পিটুইটাৰি গ্ৰন্থিৰ পৰা ক্ষৰণ হোৱা লিউটেনাইজিং হৰম'নৰ (Luteinizing Hormone/LH) ৰ প্ৰভাৱত তলপেটত অৱস্থিত স্ত্ৰী প্ৰজনন তন্ত্ৰৰ সোঁ বা বাওঁফালৰ যিকোনো এটা ডিম্বাশয়ৰ পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত গ্ৰাফিয়ান ফলিকলৰ পৰা ডিম্ব নিঃসৰণ হয়। মন কৰিবলগীয়া যে ডিম্ব নিঃসৰণৰ আগত LH হৰম'নৰ মাত্ৰা বাঢ়ে বাবে দেহৰ উষ্ণতা সামান্য বাঢ়ে আৰু অলপ গৰম গৰম অনুভৱ হয়, বিশেষকৈ কাণদুখনত গৰম অনুভৱ হয়। আনহাতে যিফালৰ ডিম্বাশয়ৰ পৰা ডিম্ব নিঃসৰণ হয়, সেইফালে ডিম্ব নিঃসৰণৰ সময়ত সামান্য বিষ কিছু সময়ৰ বাবে অনুভৱ হয় আৰু নিজে নিজে কমি যায়।

ডিম্বৰ জীৱনকাল হ'ল ২৪ ঘণ্টা। ডিম্ব নিঃসৰণৰ পিছত স্ত্ৰী প্ৰজনন তন্ত্ৰৰ ফেল'পিয়ান নলীৰ (Fallopian Tube) আঙুলিৰ নিচিনা গঠন (Fimbriae) সমূহে ডিম্ব (ovum) সংগ্ৰহ কৰি নলীৰ ভিতৰলৈ লৈ আহে। এই ২৪ ঘণ্টা সময়ৰ ভিতৰত যদি যৌন মিলনৰ দ্বাৰা প্ৰৱেশ কৰা শুক্ৰাণুৰ দ্বাৰা

ডিম্ব নিষিক্ত হয় তেন্তে যোজন কোষ গঠন হয় আৰু পৰৱৰ্তী সময়ত ভ্ৰূণ হিচাপে গৈ জৰায়ুত সংৰোপিত হয়।

যিসকলে গৰ্ভধাৰণৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰে, তেওঁলোকৰ বাবে এই ডিম্ব নিঃসৰণৰ সময়ৰ বিষয়ে জ্ঞাত হোৱাটো দৰকাৰী। উপৰোক্ত লক্ষণসমূহৰ উপৰিও আজিকালি বজাৰত ওভুলেশ্যন কিট (Ovulation Kit) কিনিবলৈ পোৱা যায়, যাৰ দ্বাৰা ডিম্ব নিঃসৰণৰ সময়ৰ বিষয়ে জানিব পাৰি।

ডিম্ব নিঃসৰণৰ পিছৰ স্তৰটো হ'ল-নিঃসৰণ স্তৰ বা লিউটিয়েল স্তৰ (Secretory phase/Luteal phase)। যদিহে ডিম্ব শুক্ৰাণুৰ দ্বাৰা নিষিক্ত হয়, তেন্তে ভ্ৰূণৰ সঠিক সংৰোপণৰ বাবে, জৰায়ুৰ এণ্ড'মেট্ৰিয়ামৰ গাঢ়তা আৰু বৃদ্ধি হয়। এই গাঢ়তা বৃদ্ধি হয়, ডিম্ব নিঃসৰণ কৰা গ্ৰাফিয়ান ফলিকল ৰূপান্তৰিত হৈ গঠন কৰা কৰপাছ লুটিয়ামৰ (Corpus Luteum) পৰা ক্ষৰণ হোৱা প্ৰজেষ্টেৰন (Progesterone) আৰু ইষ্ট্ৰজেন (Estrogen) হ'ৰমনৰ প্ৰভাৱত। ডিম্ব নিষিক্ত নহ'লে কৰপাছ লুটিয়াম কৰপাছ এলবিকানচ্ লৈ (Corpus albicans) ৰূপান্তৰিত হয় যাৰ পৰা প্ৰজেষ্টেৰন (Progesterone) আৰু ইষ্ট্ৰজেন (Estrogen) হ'ৰমনৰ ক্ষৰণ নহয়। ফলস্বৰূপে মগজুৰ পিটুইটাৰি গ্ৰন্থিলৈ পুনৰ

FSH আৰু LH হৰম'ন ক্ষৰণ কৰিবলৈ সংকেত দিয়ে আৰু শৰীৰক পৰৱৰ্তী এটা ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ কৰিবলৈ তৈয়াৰ কৰে। গৰ্ভধাৰণ নহ'লে ডিম্ব নিঃসৰণৰ ১৪ দিনৰ পিছত আকৌ এটা ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হয়।

সমীক্ষাৰ পৰা দেখা গৈছে যে প্ৰত্যেক চাৰিগৰাকী ঋতুমতী মহিলাৰ ভিতৰত তিনিগৰাকী প্ৰাক-ঋতুচক্ৰ লক্ষণৰ (Pre - menstrual syndrome) ৰ স্বীকাৰ হয়। সাধাৰণতে ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হোৱাৰ ৪/৫ দিন মান আগৰ পৰা এই লক্ষণসমূহ দেখা দিয়ে আৰু ঋতুচক্ৰ আৰম্ভ হোৱাৰ পিছত এইবোৰ নিজে নিজে কমি যায়। মূলতঃ দেহত হৰম'নৰ তাৰতম্য হোৱা বাবেই এই লক্ষণসমূহ দেখা দিয়ে। মহিলাভেদে লক্ষণসমূহ বেলেগ বেলেগ যদিও বেছিভাগৰ ক্ষেত্ৰতে দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ হ'ল- শালমইনা ওলোৱা, স্তনৰ বিষ, কাষলতিৰ তলত বিষ, গাঁঠিৰ বিষ, মন বেয়া লগা, সৰু সৰু কথাতে খং উঠা, অকাৰণতে কান্দিবলৈ মন যোৱা, ভোক নলগা হোৱা বা কিছুমান বস্তু খাবলৈ মন যোৱা, ৰাতি টোপনি নোহোৱা হোৱা, মূৰৰ বিষ আদি। পৰিয়ালৰ মানুহখিনি বা আপোনজনে এই সময়খিনিত মানুজনীক বুজি মানসিক সাহচৰ্য দিয়া উচিত।

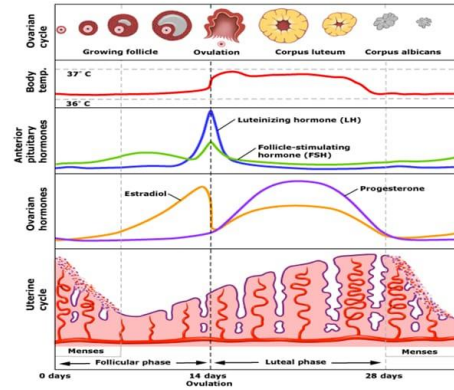
ঋতুচক্ৰৰ সময়ত দেখা পোৱা আন কিছুমান সমস্যা হ'ল- তলপেটৰ বিষ, কঁকালৰ বিষ, ৰক্তক্ষৰণ কমকৈ হোৱা বা অত্যধিক ৰক্তক্ষৰণ হোৱা, ঋতুচক্ৰ অনিয়মীয়া হোৱা (বেছি আগুৱাই বা পিছুৱাই যোৱা) আদি। সহ্য কৰিব পৰা পেটৰ বিষ বা কঁকালৰ বিষ সাধাৰণ কথা আৰু এনে সময়ত দুই এটা বিষৰ দৰৰ লোৱাটো একো অপকাৰী কথা নহয়। কঁকালৰ বিষত গৰম পানীৰ সেক দিলেও আৰাম পোৱা যায়। কিন্তু বিষ যদি অতি বেছি হয় বা অনিয়মীয়া চক্ৰ হয় বা ৰক্ত ক্ষৰণ কম বেছি হয় তেন্তে পলম নকৰাকৈ চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যোৱা উচিত আৰু পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰা উচিত। বহুতে এতিয়াও এইবোৰ সমস্যাৰ বাবে জৰা ফুকাৰ সহায় লোৱা দেখা যায় যি একেবাৰে যুক্তিহীন আৰু অযথা সময় নষ্ট কৰাহে কথা।

ঋতুচক্ৰৰ লগত জড়িত এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা হ'ল, ঋতুমতী হোৱাৰ সময়ত কি কি কৰিব নাপায় আৰু কি কি কৰিব লাগে। বহুখিনি শুধৰণি হৈছে যদিও এতিয়াও আমাৰ সমাজত এনে কিছুমান অলিখিত নিয়ম প্ৰচলিত হৈ আহিছে। যেনে, মাটিত শুবলৈ দিয়া, তিনি নে চাৰিদিনৰ ৰাতি লম্বোণ দিয়া, ঘৰৰ বয় বস্তু বা কাপোৰ চুব নিদিয়া ইত্যাদিৰ বিজ্ঞানসন্মত কাৰণ আচলতে একো নাই। অৱশ্যে ভাত পানী ৰান্ধিব নিদিয়াৰ

কাৰণ হ'ল মানুহগৰাকীয়ে যাতে বিশ্রাম ল'ব পাৰে, যিটো অতি দৰকাৰী। অৱশ্যে বোৱাৰীগৰাকী বা ঘৰুৱা সহায়কাৰী সকলোকো সেইকেইটা দিনত ভাত ৰন্ধাৰ পৰা অব্যাহতি দি আন কাম জাপি দিয়াৰ যি মানসিকতা সেয়া সঁচাই নিন্দনীয়। সেইদৰে এইখিনি সময়ত টেঙা খালে ৰক্তক্ষৰণ বেছি হয় বা কিছুমান খাদ্য খাব নালাগে বা কিছুমান খাদ্য খাব লাগে বুলি তথাকথিত যি ধাৰণা আছে সেয়া বৈজ্ঞানিকভাবে একেবাৰে যুক্তিহীন। উদাহৰণস্বৰূপে টেঙাজাতীয় খাদ্যত ভিটামিন চি (Vitamin C) থাকে, যিয়ে মেনচট্ৰুৱেল স্তৰ শেষ হোৱাৰ পিছত তেজ ক্ষৰণ বন্ধ হোৱাত সহায় কৰে। সেইদৰে এণ্ডমেট্ৰিয়াম গঠন হোৱাতো ভিটামিন চি য়ে সহায় কৰে। কিন্তু মানুহগৰাকী যাতে এইখিনি সময়ত পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্ন হৈ থাকে আৰু প্ৰয়োজনীয় বিশ্রাম

ল'ব পাৰে সেই বিষয়ে সচেতন হোৱা উচিত। কিন্তু কৰ্মজীৱি মহিলাসকলে প্ৰত্যেক মাহতে এনেকৈ চুটি লৈ বিশ্রাম লোৱা সম্ভৱ নহয় যদিও সেইকেইটা দিনত বেছি পৰিশ্ৰম কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।

ঋতুচক্ৰই মহিলাৰ স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। গতিকে এই বিষয়ে জ্ঞাত হোৱাটো, সচেতন হোৱাটো আৰু স্বাস্থ্য বিধি মানি চলাটো অতি আৱশ্যক।



\*\*\*\*\*