

যৌনস্বাস্থ্য সুন্দর ও সুগঠিত রাখার জন্য যা প্রয়োজন

- ১) আপনি যে সমস্যাটি অনুভব করছেন যেমন ধরুন “মাসিকের স্থানে অসম্ভব শুষ্কতা” তা আপনার স্বামী ও ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। তাহলে এর সমাধানগুলো আপনি পেয়ে যাবেন।
- ২) যৌনস্বাস্থ্যের সমস্যাগুলোর কারণ খুঁজতে ডাক্তার আপনাকে কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষা कराবেন, তাতে অন্য কোন সমস্যা থাকলে সেটাও ধরা পড়ে যাবে।
- ৩) আপনিও ডাক্তারের কাছে যৌনসমস্যার সমাধানের জন্য বিভিন্ন রকম পদ্ধতি সম্পর্কে জেনে নিন এবং আপনার জন্য যেটি প্রয়োজন ডাক্তারগণ সেটি আপনার জন্য নির্ধারণ করতে পারবে।
- ৪) নিজের স্বাস্থ্যকে সুন্দর ও সুস্থ রাখার জন্য সর্বদা ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে।
- ৫) কোন রকম যৌনসমস্যা অনুভূত হলে মুক্তমনে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।



Bangladesh Menopause Society (BMS)

C/O OGSB Hospital

Plot # 6/1, Section # 17 (Old # 13)

Mirpur, Dhaka-1216

Tel: 880-2-9005490, 01836-390665

Courtesy :  RENATA LIMITED

বিশ্ব মেনপজ দিবস

১৮ অক্টোবর, ২০১৮

প্রতিপাদ্য

“মেনপজত্তোর সময়ে মহিলাদের যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে হবে”



Bangladesh Menopause Society (BMS)

মেনপজ এবং যৌনস্বাস্থ্য

মেনপজত্তোর মহিলারা অনেক রকম উপসর্গ অনুভব করে থাকেন যেমন হঠাৎ করে গরম লাগা, (৭৫%) ঘেমে যাওয়া, অস্থিরতা ঘুম না আসা, বুক ধড়পর করা, বিষন্ন লাগা, হাড় মাংসতে ব্যথা হওয়া ও যৌন আগ্রহ কমে যাওয়া এবং ঘনঘন প্রস্রাবে প্রদাহ হওয়া। অনেকে নিজেদের শারীরিক পরিবর্তনের জন্যও মানসিক কষ্ট পেতে থাকেন।

এবারে ২০১৮ অক্টোবর বিশ্ব মেনপজ দিবস-এর প্রতিপাদ্য বিষয়ে গুরুত্ব দিয়েছেন এভাবে -

“মেনপজত্তোর সময়ে মহিলাদের যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে হবে”

আসলে অনেক মহিলার এসময়ে যৌন আগ্রহ কমে যায়। মাসিকের স্থানে শুষ্কতা অনুভব করেন এবং স্বামী-সহবাসে কষ্ট পেয়ে থাকেন ফলে তাদের সহবাস করতে ভাল লাগেনা। অনেকের প্রস্রাবে ঘনঘন প্রদাহ হয়ে থাকে, অনেকে মনে করেন এসময়ে এগুলোর প্রয়োজন নেই বরং ধর্ম-কর্মে অনেক বেশী মননিবেশ বা অন্য কাজে নিজেকে ব্যাস্ত রাখা প্রয়োজন। আবার অনেকের স্বামীর সমস্যা বা রোগজনিত কারণেও যৌন আগ্রহ কমে যেয়ে থাকে। সবকিছু মিলিয়ে কিছু মহিলারা মনে মনে কষ্ট পান, নিরবে নিভূতে যন্ত্রনায় ছটফট করে থাকেন। এ বিষয় সকলের সাথে তারা শেয়ার করেন না এমনকি ডাক্তারদের স্বরণাপন্নও হন না। এভাবে থাকতে থাকতে অনেক মহিলারা মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত হয়ে থাকেন।

অথচ এসকল সমস্যা সমাধানে সহজ উপায় ডাক্তারদের কাছে রয়েছে। তাই সকল মহিলাদের জানা প্রয়োজন যে কোনরকম যৌনবিষয়ক সমস্যা হলে মুক্তকণ্ঠে ডাক্তারদের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

বিশেষ করে মেনপজত্তোর সময়গুলোতে যৌন আগ্রহ কমে গেলে বা মাসিক স্থানের শুষ্কতার জন্য বিভিন্ন ধরনের ঔষধ রয়েছে।

পক্ষান্তরে যারা স্বস্থ্যকর্মী রয়েছেন তারাও মহিলাদের সাথে যৌনতা নিয়ে আলোচনা করতে অনাগ্রহ দেখিয়ে থাকেন এবং এ বিষয়টি ততধিক গুরুত্ব দেন না। অথচ বৈজ্ঞানিক রিসার্চে দেখা গেছে যে সকল মেনপজত্তোর মহিলাদের সুন্দর যৌনস্বাস্থ্য রয়েছে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সুগঠিত থাকে। সুতরাং এসময়ে যৌনতাকে দুরে সরিয়ে রাখাটা যুক্তিযুক্ত নয়।

IMS ডাক্তারদের জন্য সুপরামর্শ দিয়েছেন যে যদিও মহিলারা যৌনস্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলতে লজ্জবোধ বা ইতস্তত করে থাকেন তাই তাদেরই উপযাজক হয়ে এ বিষয়ে সুন্দর করে সহমর্মিতার সাথে সব কষ্টগুলো জেনে নিতে হবে। পরবর্তীতে তাদের সহজ সমাধানগুলোর পরামর্শ দিতে হবে। এতে মহিলারা যথেষ্ট পরিত্রান পেতে পারেন।

মজার বিষয় হচ্ছে কিছু কিছু মহিলারা আবার ভাবেন এসময়টি সবচাইতে সুন্দর সময়, নতুন করে সঙ্গীর সাথে সময় কাটানো যেতে পারে যেহেতু সংসারের বাচ্চার জন্য কাজকর্ম আর থাকেনা। নিজেকে অনেক সময় দেওয়া যায়। অখন্ড আবসরগুলো বিনোদনের মাধ্যমে কাটানো যায়।

তবে বেশীরভাগ মহিলারা যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কে খুব বেশী সচেতন নন। তারা এই বিষয়ে মুখ খুলতে চান না। সকল মেনপজত্তোর মহিলাদের এ বিষয়ে সচেতন হতে হবে কেননা এ বিষয়ে চিকিৎসা রয়েছে যা আপনাদের কষ্টগুলো অনেকাংশে কমিয়ে দিতে পারবে এবং আপনার সঙ্গীসহ আগামী দিনগুলোকে আনন্দময় করতে সক্ষম হবে।

সবশেষে- সকল ডাক্তার এবং মেনপজত্তোর মহিলাদের এগিয়ে আসতে হবে এবং যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন হতে হবে।