माहवारी के दौरान स्वच्छता के ज्ञान की परख

माहवारी के दौरान स्वच्छता का पूरा ध्यान नहीं रखने से क्या परेशानियाँ आ सकतीं हैं?

a. **डर्मेटैटिस (dermatitis) नमक वीमारी लग सकती है**

मेन्स्ट्रुएशन के दौरान अगर हाइजीन का ध्यान न रखा जाए तो स्किन इरिटेशन हो सकता है जिससे dermatitis हो सकता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें स्किन में सूजन आ जाती है, स्किन लाल हो जाती है और कई बार फोड़े और फुंसियां भी हो जाती हैं।

b. **यूटीआई (UTI) का खतरा बना रहता है**

अगर यूरेथ्रा में बैक्टीरिया का प्रवेश हो जाए तो यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी यूटीआई का खतरा रहता है। यह एक जानलेवा बीमारी है क्योंकि अगर यूटीआई का समय रहते इलाज न किया जाए तो यह किडनी को भी डैमेज कर सकती है।

c. **वजाइना को नुकसान पहुंच सकता है**

हानिकारक बैक्टीरिया तेजी से बढ़ने लग जाए तो इससे भी जेनिटल ट्रैक्ट के हिस्से में इंफेक्शन का खतरा रहता है और इससे भी वजाइना को नुकसान हो सकता है।

d. **सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ जाता है**

यूटीआई और रिप्रॉडक्टिव ट्रैक्ट इंफेक्शन की वजह से सर्वाइकल कैंसर का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। यह यूट्रस के मुंह पर होने वाले सर्विक्स का कैंसर होता है जो एचपीवी वायरस की वजह से होता है।

e. **बांझपन का खतरा हो सकता है**

मासिक धर्म यानी पीरियड्स के दौरान सफाई न बरतने की वजह से महिलाओं में बांझपन का भी खतरा रहता है।

LIVEWORKSHEETS

माहवारी के दौरान स्वच्छता के ज्ञान की परख

2. सही को टिक करें -

a. मेन्स्ट्रूअल साइकल, महीना, मासिक धर्म, पीरियड्स सब अलग-अलग हैं।

b. मासिक धर्म लड़कियों/औरतों में होने वाली सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। यह उतना ही कुदरती है, जितना कि नाक का बहना।

c. मासिक धर्म के बारे में बात नहीं की जानी चाहिए।

d. मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बरतने को लेकर जागरूक करने के मकसद से हर साल दुनियाभर में 28 मई को "मेन्स्ट्रुअल हाइजीन डे" यानी "मासिक धर्म स्वच्छता दिवस" मनाया जाता है।

e. गर्मी में मासिक धर्म के दौरान गर्मी और पसीने की वजह से अतिरिक्त सावधानी की जरूरत होती है।

3. माहवारी के दौरान स्वच्छता की कमी से क्या समस्याएँ आ सकती हैं?

a. डर्मेटैटिस (dermatitis) नमक वीमारी लग सकती है

b. यूटीआई (UTI) का खतरा बना रहता है

c. वजाइना को नुकसान पहुंच सकता है

d. सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ जाता है

e. बांझपन का खतरा हो सकता है

f. उपरोक्त सभी

4. इनमें से कौन मासिक धर्म स्वच्छता के लिए इस्तेमाल नहीं होता?

5. माहवारी के सबंध में क्या सही है?

A. 10 से 15 साल की लड़की के अण्डाशय हर महीने एक विकसित अण्डा उत्पन्न करना शुरू कर देते हैं।

B. अण्डा अण्डावाहिनी नली या फैलोपियन ट्यूब के द्वारा नीचे जाता है जो कि अण्डाशय को गर्भाशय से जोड़ती है।

C. जब अण्डा गर्भाशय में पहुँचता है तो उसका अस्तर रक्त और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है।

D. ऐसा इसलिए होता है कि यदि अण्डा उर्वरित हो जाए तो वह बढ़ सके और शिशु के जन्म के लिए उसके अस्तर में विकसित हो सके।

E. यदि उस अण्डें का पुरुष के शुक्राणु से सम्मिलन न हो तो स्राव बन जाता है जो कि योनि से निष्कासित हो जाता है।

F. इसी स्राव को मासिक धर्म या माहवारी या मेन्सट्टयूरल साइकल कहते हैं।

G. मासिक धर्म की प्रक्रिया एक स्त्री के शारीरिक विकास और अच्छे स्वास्थ्य की सूचक है।

H. उपरोक्त सभी

LIVEWORKSHEETS