

## ایام کا درد

### تعارف

زیادہ تر خواتین کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی قسم کے ایام کے درد کا سامنا ہوتا ہے۔ ڈسمنوریا (dysmenorrhoea) ایام کے درد کے لئے طبی اصطلاح ہے۔ حیض کی وجہ سے ہونے والے درد کا احساس آپ کے شکم کے نچلے حصے میں ہوسکتا ہے، لیکن یہ آپ کی پیٹھ اور جانگھوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔

ایام کا درد انتہائی عمومی عارضہ ہے۔ کچھ مطالعات میں پایا گیا ہے کہ لگ بھگ 75% نوجوان خواتین کو اور 25-50% بالغ خواتین کو ان کے ایام کے دوران درد اور تکلیف کا سامنا ہوتا ہے۔ 20% تک خواتین میں، یہ درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ ان کیلئے اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دینا بھی دشوار ہوجاتا ہے۔

ایام کے درد کے زیادہ تر معاملات آپ کے جسم سے حیض جاری ہونے کے فطری عمل کا ضمنی اثر ہوتے ہیں۔ تاہم، کچھ معاملات میں، ایام کا درد کسی خفہ طبی عارضے کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔

ایام کے درد کا علاج عموماً گھر پر ہی ہوسکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کے ایام کا درد شدید ہے تو، آپ کو اپنے GP سے دکھانا پڑ سکتا ہے۔

### علامات

ایام کے درد کی اہم علامت آپ کے پیٹ کے نچلے حصے میں عضلے کی درد انگیز اکڑن ہونا ہے۔ کبھی کبھی، یہ درد زبردست تشنج کے ساتھ ہوتا ہے، جبکہ دیگر اوقات میں یہ درد معمولی، لیکن دیرپا ہوسکتا ہے۔

ایام کا درد کبھی کبھی آپ کی پیٹھ کے نچلے حصے اور آپ کی جانگھوں تک پھیل سکتا ہے۔ آپ کو ایسا بھی محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ کو ہر ایام میں لاحق ہونے والا درد الگ الگ ہے۔

آپ کے پیٹ میں درد پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ، آپ میں دیگر علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں، جیسے سر درد، غٹیان، تھکاوٹ، غشی، غنودگی اور اسہال۔

آپ کو عام طور پر ایسا لگے گا کہ آپ کے ایام کا درد آپ کا جریان خون چالو ہونے کے ساتھ ہی شروع ہوتا ہے، حالانکہ کچھ خواتین کو ان کے ایام شروع ہونے سے کئی دن پہلے سے بھی اس درد کا سامنا ہوتا ہے۔

ایام کا درد معمول کے مطابق 12-24 گھنٹے تک رہتا ہے، حالانکہ شدید نوعیت کے زیادہ تر معاملات میں یہ کئی دنوں تک رہ سکتا ہے۔ جریان خون بہت زیادہ ہونے کی صورت میں یہ درد عام طور پر مزید بگڑ جاتا ہے۔

عام طور پر درد انگیز ایام کی علامات میں آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ بہتری آجاتی ہے۔ بہت سی خواتین کو بچے پیدا ہونے کے بعد اس میں بہتری آجانے کا بھی احساس ہوتا ہے۔

### اسباب

ایام کا زیادہ تر درد جسم سے حیض جاری ہونے کے فطری عمل کا ضمنی اثر ہوتا ہے۔

ایام کا درد اس وقت ہوتا ہے جب بچہ دانی (رحم) کی عضلاتی دیوار سکڑ جاتی ہے۔ آپ کے ایام کے دوران، آپ کے رحم کی دیوار بہت زیادہ سکڑ جاتی ہے جس سے یہ پرت ٹوٹ جاتی ہے، یہ آپ کے ماہانہ ایامی دور کا ایک حصہ ہے۔ یہ عمل آپ کے جسم سے کیمیائی مادے خارج ہونے کا باعث بن سکتا ہے جو درد کا محرک ہوتا ہے۔

آپ کے ایام کے دوران، آپ کا جسم ایک اور قسم کا کیمیائی مادہ بھی تیار کرتا ہے، جس کو درونی ٹیگلینڈین کہا جاتا ہے۔ یہ کیمیائی مادہ رحم کے عضلات کو مزید سکڑنے پر آمادہ کرتا ہے، جس سے درد کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

ایام کے درد کی دو اہم قسمیں ہیں۔ ابتدائی ڈسمینوریا حیض کا ایک فطری ضمنی اثر ہے۔ ثانوی ڈسمینوریا کسی خفہ عارضے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ثانوی ڈسمینوریا کا باعث بننے والے کچھ عوارض میں درون رحم ورم (جب عام طور پر رحم کی پرت بنانے والے خلیے رحم کی خارجی سطح پر نمو پانے لگتے ہیں)، ریشے دار (رحم میں غیر کینسر زا رسولیاں) اور پیڑو میں سوزش کا مرض (آپ کے اندرونی بازافزائشی اعضا میں تعدی) شامل ہیں۔

درون رحم رکھے جانے والے آلات (امتناع حمل کی ایک شکل جو رحم کے اندر فٹ ہوجاتا ہے) بھی کبھی کبھی ایام کی تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔

## تشخیص

ایام کے درد کا سامنا کرنے والی زیادہ تر خواتین کو یہ اس قدر معمولی لگتا ہے کہ وہ گھر پر ہی تشخیص اور علاج کرسکتی ہیں۔ تاہم، اگر آپ کے ایام کی وجہ سے آپ کو شدید درد ہوتا ہے تو آپ کو مشورے کے لئے اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہئے۔

یوں تو ایام کے درد کے زیادہ تر معاملات کسی خفہ عارضے کی وجہ سے نہیں ہوتے ہیں، تاہم آپ کے GP جسمانی معائنے کی ضرورت محسوس کرسکتے ہیں تاکہ دیگر عوارض کا بھی پتہ لگ سکے یا ان کو ختم کیا جاسکے۔

اگر علاج سے آپ کے ایام کے درد میں افاقہ نہیں ہوتا ہے، یا آپ کے GP کو لگتا ہے کہ یہ کسی خفہ وجہ سے ہو رہا ہے تو، آپ کو کسی ماہر ڈاکٹر - عموماً ماہر امراض نسوان کے پاس بھیجا جاسکتا ہے۔

آپ کی ماہر امراض نسوان جانچوں اور طبی طریقہ کا ایک سلسلہ انجام دے گی جس سے آپ کے ایام کے درد کی وجہ کا تعین کرنے میں مدد ملے گی۔

ان جانچوں میں پیڑو کا الٹراساؤنڈ (جس میں آپ کے اندرونی باز افزائشی اعضا کی تصویریں لینے کے لئے صوتی لہروں کا استعمال ہوتا ہے)، یا لیپرواسکوپ (جس میں آپ کے پیٹ میں ایک شگاف کے ذریعہ باریک سا مائکرواسکوپ داخل کیا جاتا ہے) شامل ہوسکتے ہیں۔ آپ کو ہیپسٹرواسکوپ بھی کروانے کی ضرورت ہوسکتی ہے (جس میں آپ کی شرمگاہ کے راستے سے آپ کے رحم میں ایک باریک سا ٹیلی اسکوپ داخل کیا جاتا ہے)۔

## علاج

ایام میں ہونے والے درد کا علاج عموماً گھر پر ہی ہوسکتا ہے۔ یوں تو آپ اس درد کو کلی طور پر ختم نہیں کرسکتی ہیں، مگر اس میں راحت پہنچانے، یا اس کو کم کرنے میں مدد کے طریقے موجود ہیں۔

ورزش، اپنے پیٹ کو سینکنا، یا گرم پانی سے غسل کرنا درد کو کم کرنے میں معاون ہوسکتا ہے۔ مالش اور راحت رسانی کی تکنیکیں بھی معاون ہوسکتی ہیں۔

ایام کے درد کے زیادہ تر معاملات میں، آپ کا GP آپ کو نان اسٹیرائیڈ انٹی انفلیمیٹری ڈرگ [غیر اسٹیرائیڈ والی دافع سوزش دوا (NSAID)]، جیسے ایبوپروفین (ibuprofen) لینے کا مشورہ دے گا۔ NSAIDs ایام کے درد میں مبتلا قریب 70% خواتین میں مفید ہوتے ہیں۔ اگر NSAIDs سے فائدہ نہیں ہوتا ہے تو، آپ کو قدرے تیز دردکش دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔

NSAIDs دمے میں مبتلا افراد کے لئے، پیٹ، گردے، یا جگر کی دشواریوں میں مبتلا افراد کے لئے، یا حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کے لئے مناسب نہیں ہیں۔ 16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہیں دینا چاہئے۔

اگر آپ کو مانع حمل درکار ہے تو، آپ کو امتناع حمل کی کھائی جانے والی مخلوط دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔ اس قسم کی گولیاں استقرار حمل کو روکنے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ، ایام کے درد میں راحت پہنچانے میں بھی معاون ہوسکتی ہیں۔

اگر آپ کے ایام کا درد کسی خفتہ وجہ سے ہے تو، آپ کا علاج آپ کے درد کا باعث بننے والی اس خفتہ وجہ کے لحاظ سے ہوگا۔

### ترجمے کی رازدارانہ خدمت

NHS ڈائریکٹ آپ کے کال کرنے پر منٹوں میں، متعدد زبانوں میں رازدار ترجمانوں کی خدمت فراہم کرسکتا ہے۔

### ہمارے آسان 3 اقدامات والی ہدایت پر عمل کریں:

اقدام 1 – NHS ڈائریکٹ کے فون نمبر 0845 4647 پر فون کریں۔

اقدام 2 – کال کا جواب ملنے پر، انگریزی میں اس زبان کا نام بولیں جو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ترجمان سے رابطہ ہونے تک لائن پر انتظار کریں، جو آپ کو صحت سے متعلق معلومات فراہم کرنے یا آپ کو درکار مشورہ دینے میں NHS ڈائریکٹ کی مدد کرے گا۔

اقدام 3: یا پھر، آپ کسی دوست یا رشتے دار کو اپنی جانب سے کال کرنے کیلئے کہہ سکتے ہیں۔ فون کرنے کی وجہ بتانے سے قبل ترجمان کے لائن پر آجانے کا انتظار کریں۔