चित्र र कथाद्वारा
महिला सशक्तिकरण र सहभागिता

पाठेघर (आङ्) खस्ने समस्याबाट बच्ने उपायहरू

(स्वास्थ्य र अधिकारको विषय)

सहयोग

GROUPEMENT ROMAND DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE GYNÉCOLOGIE ET OBSTÉTRIQUE

UNIVERSITÉ DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de santé globale

NESOG
Nepal Society Of Obstetricians and Gynaecologists

सहकार्य

RUWON NEPAL
रूओन नेपाल
Empowering Rural Community

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

पाठेघर (आङ्ग) खस्ने समस्या के हो ?

पाठेघर (आङ्ग) खस्ने समस्या के हो ?

पाठेघर गर्भाशय वा बच्चादानी पनि भनिन्छ। यसको वरिपरिका मांसपेशी र तन्तुहरूले पाठेघरलाई आफ्नो ठाउँमा अड्याई राखेको हुन्छ। कुनै कारणले यी मांसपेशी र तन्तुहरू कमजोर हुन गएमा पाठेघर आफ्नो ठाउँ भन्दा तल योनीसम्म वा बाहिर निस्कने अवस्थालाई पाठेघर (आङ्ग) खसेको समस्या भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा पाठेघर मात्र नभइ यसको अगाडि पिसाबको थैली र पछाडि दिसाको बाटो पनि तल झर्ने गर्दछ।

लक्षणहरू

१. योनीबाट केही चिज/डल्लो निस्किएको महसुस हुनु, जुन उभिँदा, हिँड्दा, खोक्दा, टुक्रुक्क बस्दा वा हाछिउँ गर्दा झन् बढ्छ।

२. योनीमा अप्ठ्यारो अनुभव हुनु, धेरै बढेपछि ठूलो डल्लो योनी बाहिर निस्केको हुन्छ।

३. पिसाब फेर्न गाह्रो हुने/रोक्न गाह्रो हुने वा खोक्दा हाछिउँ गर्दा पिसाब चुहिने। पिसाब फेर्ने बेला डल्लो हातले भित्र ठेल्नु पर्ने हुन्छ।

४. दिसा गर्न गाह्रो हुने।

५. यौन सम्पर्क गर्दा अप्ठ्यारो हुने।

६. तल्लो पेट र ढाड दुख्ने हुन्छ।

७. योनीबाट गन्हाउने पानी बग्ने, रगत मिसिएको पानी बग्ने रनिस्किएको डल्लो भागमा घाउ भई पाक्ने र पीप बग्न पनि सक्छ।

८. धेरै समयसम्म बाहिर निस्किएको डल्लो भित्र ठेल्न नसकिने अवस्था हुन सक्छ। पिसाब रोकिन सक्छ। धेरै महिलाहरूले आफ्नो पाठेघर खसेको कुरा थाहा नपाउन सक्छन्। त्यसैले यी लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गएर जँचाउनु पर्दछ।

पाठेघर (आङ्ग) खस्ने समस्याका कारणहरू

यी महिलाले कसैको सहयोग बिना नै गह्रुँगो भारी बोकेकी छिन्। महिलाहरूले यसरी गह्रुँगो भारी बोक्दा पाठेघर (आङ्ग) खस्ने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले महिलाहरूले गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा गह्रुँगो भारी बोक्नु हुँदैन।

पाठेघर (आङ्ग) खस्ने समस्याका कारणहरू:

१. गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा पाठेघरलाई अड्याइ राख्ने मांसपेशी र तन्तुहरू कमजोर र खुकुलो भएका हुन्छन्, बच्चा जन्माउँदा तालीम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी नहुनु जसले गर्दा धेरै जोखिमपूर्ण अवस्थामा बच्चा निकाल्न पेट थिच्ने वा बच्चा जन्मेपछि साल (काँडा) निकाल्न पेट थिचेर निकाल्ने गर्दा पाठेघर खस्न सक्छ।

२. बच्चा जन्मेपछि पाठेघर आफ्नो पूर्व अवस्थामा आउन करीब ६ हप्ता जति लाग्छ। यस समयमा गह्रौं भारी उठाउने र टुक्रुक्क बसेर काम गर्ने गरेमा पाठेघर तल खस्छ।

३. बच्चा जन्माउँदा पाठेघरको मुख पूरा नखुलिकन बल गर्नु।

४. कम उमेरमा बच्चा जन्माउनु।

५. धेरैपटक बच्चा जन्माउनु र जन्मान्तर दुई वर्षभन्दा कम हुनु।

६. गर्भावस्था र सुत्केरी महिलाले उचित पोषणयुक्त खाना र आराम नपाउनु।

७. लामो समय खोकी लागिरहनु वा कब्जियत हुनु।

८. महिनावारी बन्द भएपछि हर्मोनहरूको कमीले गर्दा पाठेघरलाई अड्याउने तन्तुहरू अझ कमजोर हुन्छन् जसले गर्दा आङ्ग खसेको झन बढ्न थाल्छ।

पाठेघर खस्ने समस्याको उपचार कसरी गरिन्छ ?

पाठेघर झरेको अवस्था र लक्षण अनि महिलाको उमेर र अरु बच्चा पाउने चाहना हेरिकन उपचार विधिको छनौट गरिन्छ। उपचार विधिहरू निम्नानुसार छन् :

१. **रिङ पेसरी (रबरको चुरा)**: यो रबरले बनेको रिङ पेसरी स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको योनी भित्र राखिदिन्छ जसले खसेको पाठेघरलाई आफ्नो ठाउँमा पुऱ्याएर टेवा दिन्छ यो उपचार विधि शल्यक्रिया गर्न नचाहने, कम उमेरको महिला, बच्चा चाहने महिला र अरु रोगको कारणले शल्यक्रिया गर्न नमिल्ने महिलाको लागि उपयुक्त हुन्छ। यो रिङ पेसरी हरेक ३ महिनामा फेर्नुपर्छ। तर यो स्थायी उपचार भने होइन।

२. **शल्यक्रिया विधि**: धेरै झरेको पाठेघर, बढी उमेरको र बच्चा पाउन पुगेको महिलाको लागि पाठेघर तलबाट निकालेर खुकुलो भएको तन्तुहरूलाई कसिलो बनाउने अपरेशन गरिन्छ। तर कम उमेरको महिलाको लागि पाठेघरको मुख मात्र काटेर अप्रेशन गरिन्छ, यी महिला महिनावारी हुने साथै बच्चा पाउन सक्छिन्। तर पाठेघर निकालेको महिलाको महिनावारी नहुने साथै बच्चा पनि हुँदैन।

३. **पेल्भिक व्यायाम**: पाठेघर धेरै नझरेको र लक्षणहरू कम भएको अवस्थामा मांशपेशीहरूलाई व्यायामको माध्यमले बलियो बनाई अझ नझर्ने बनाउन सकिन्छ। यसमा योनी र वरिपरिको मांसपेशी खुम्च्याउने र छोड्ने गरिन्छ।

पाठेघर खस्ने समस्यालाई कसरी रोकथाम गर्ने ?

- कम उमेरमा बच्चा नजन्माउने, परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गरेर दुई वर्षभन्दा बढी जन्मान्तर राख्ने साथै धेरै बच्चा नजन्माउने।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा साग, गेडागुडी, दुध, फलफुल, अण्डा, माछा, मासु आदि पोसिलो खानेकुरा खाने।
- स्वास्थ्य संस्थामा तालीम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सुत्केरी गराउने।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा गह्रुँगो भारी नबोक्ने।
- बच्चा जन्मेको ६ हप्तासम्म पर्याप्त आराम गर्ने।
- पेल्भिक व्यायाम गर्ने।
- चुरोट नखाने।
- कब्जियतको उपचार गर्ने।
- पाठेघर खसेको शंका लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्थामा गएर जचाउने।
- लाज मानेर आफ्नो समस्या नलुकाउने।

कारण : बेवास्ता

कारण :
बेवास्ता

डिल्लिमाया

यो तस्विरले पिछडिएको क्षेत्रको महिलाहरूको कठिन जीवनयापनलाई जनाउँदछ। यो महिलाले ठूलो ढुङ्गालाई निकाल्दै छिन्। गर्भवती हुँदा यस्तो काम गर्दा पाठेघर खस्न सक्छ। तर यी महिलालाई यसको असर बारेमा थाहा छैन। यस्तो कुरामा महिलाहरू सचेत हुनुपर्छ।

कारण : धेरै बच्चा जन्माउनु

कारण :
धेरै बच्चा जन्माउनु

लक्ष्मिमाया

यी महिलाले सानै उमेरमा धेरै बच्चा जन्माएकी छिन्। यसकारण उनको पाठेघर खस्ने सम्भावना बढि हुन्छ। गरिबीको कारणले प्रशस्त पोषिलो खानाको अभाव छ। गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा प्रशस्त पोसिलो खानाको अभाव हुँदा कमजोर भई पाठेघर खस्न सक्छ।

कारण : छिटो विवाह

कारण :
छिटो विवाह

सावित्री

"म सावित्री हुँ। म तीस वर्षकी भएँ। म १४ वर्षको हुँदा मेरो विवाह भयो। म १५ वर्षको हुँदा पहिलो बच्चा जन्माएँ। म र मेरो श्रीमानको उमेर १७ वर्षको फरक छ। त्यो बेला मलाई परिवार नियोजनको साधनको बारेमा केहि थाहा थिएन। त्यसकारण म सानै उमेरमा गर्भवती भएँ। अहिले मलाई पछुतो छ कि यदि मलाई परिवार नियोजनको साधनको बारेमा ज्ञान भएको भए अहिले म पीडित हुनुपर्ने थिएन।"

कारण : सानो उमेरमा गर्भवती हुनु

कारण :
सानो उमेरमा गर्भवती हुनु

भवानी

यो तस्विरमा महिलाले भारी र बच्चासँगै बोकेर काम गरिरहेकी छिन्। महिलाहरू सानै हुँदा शरिर परिपक्व हुँदैन र कम उमेरका किशोरीहरू गर्भवती हुँदा, सन्तान जन्माउँदा गाऱ्हो हुन्छ। अझै यो फोटोको महिला गरिबीको कारणले गरूङ्गो भारी काम गर्दैछिन् जसले गर्दा निकट भविष्यमा उनी पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित हुन सक्छिन्।

कारण : गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माए लगत्तै गरुङ्गो भारी बोक्नु

कारण :
गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माए लगत्तै गरुङ्गो भारी बोक्नु

भवानी र बिमला

यो फोटोले ग्रामीण भेगका महिलाहरूले गर्ने श्रमलाई देखाउँछ। गर्भवती अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा यस्तो काम गरेमा भविष्यमा महिलाहरू पाठेघर खस्ने रोगबाट पीडित हुन सक्छन्।

कारण : बालिकाहरूमा शिक्षाको कमी

कारण :
बालिकाहरूमा शिक्षाको कमी

बिमला

यी बालिकाहरू स्कूल जाने उमेरमा यसरी भारी बोक्ने काम गर्दछन्। यिनीहरू शिक्षाको अवसरबाट बञ्चित छन्। शिक्षा र सचेतनाको अभावमा यिनीहरूलाई पाठेघर खस्ने रोगको कुनै ज्ञान हुँदैन र पछि पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित हुनसक्छन्। शिक्षा नै स्वास्थ्यको आधार हो जसले पाठेघर खस्ने समस्यामा कमी ल्याउन सहयोग गर्दछ।

कारण : बालश्रम

कारण :
बालश्रम

साबित्री

यी साना बालिकाहरू खेत खन्दैछन्। यो समुहमा शिक्षाको महत्वबारे सचेतना छैन। यी बालिकाहरूलाई विद्यालयको सट्टा काममा पठाइन्छ। संभवतः यीनिहरू भविष्यमा पाठेघर खस्ने रोगबाट पीडित हुन सक्छन्। म आशा गर्छु की वर्तमान अवस्थामा बच्चाहरूले राम्रो शिक्षा पाउन र उनीहरूको जीवन आफ्ना बुबा आमाको भन्दा राम्रो होस्।

कारण : परिवार नियोजनको साधनहरूको पहुँचको अभाव

कारण :
परिवार नियोजनको साधनहरूको पहुँचको अभाव

प्रमिला

यी महिलाले धेरै बच्चाहरू जन्माएकी छिन्, उनका ३ जना छोरीहरू छन्। उनी जन्मान्तर राख्न चाहन्थिन् तर परिवारको दबाबले गर्न सकिनन्। परिवारले छोराको चाहाना गरेको छ। म चाहन्छु की हरेक महिलाको परिवार नियोजनका साधनहरूमा पहुँच पुगोस् किनभने छिटोछिटो बच्चा जन्माउँदा पाठेघर खस्ने समस्या आउन सक्छ।

कारण : पुरूष प्रधान समाज

कारण :
पुरुष प्रधान समाज

पद्मा

“यी महिलाको भर्खरै पाठेघरको शल्यक्रिया भएको छ। जसको कारणले गर्दा उनी खुसि छिन्। यि महिलालाई सुत्केरी भएको अवस्थामा उनको श्रीमानले शारीरिक सम्पर्क राख्न बाध्य पारेको कारणले उनको पाठेघर खसेको थियो।”

कारण : स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग बिना बच्चा जन्माउनु

कारण :
स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग बिना बच्चा जन्माउनु

डिल्लीमाया

"म डिल्लीमाया हुँ। लामो समयदेखि म पाठेघर खस्ने रोगबाट पीडित हुँ। मैले ५ जना बच्चाहरु स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग बिना घरैमा र अन्तिम बच्चा अस्पतालमा जन्माएँ। सबै महिलाले अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउनु राम्रो हुन्छ।"

कारण : धेरै व्यथा लाग्नु र ढिलो अस्पताल पुग्नु

कारण :
धेरै व्यथा लाग्नु र ढिलो अस्पताल पुग्नु

प्रमिला

"मैले यी महिलालाई अस्पतालमा भेटेँ। उनलाई सुत्केरी व्यथा लागेपछि गाउँबाट अस्पताल पुग्ने दुरी एकदम लामो भयो र उनलाई गर्भावस्थामा परिवारले सहयोग गरेनन्। अहिले यी महिलालाई बस्दा र हिँड्दा गाह्रो हुन्छ, जुन पाठेघर खस्ने लक्षणहरू हुन्।"

कारण : टुसुक्क बसेर काम गर्नु र गरिबी

कारण :
टुसुक्क बसेर काम गर्नु र गरिबी

भवानी

“यो फोटो मेरो हो। म टुसुक्क बसेर पकाउँदै छु। पाठेघर खसेको महिलाले यसरी बस्नु हुँदैन भन्ने मलाई थाहा छ तर यो मेरो बाध्यता हो। यदि मेरो घरमा राम्रो भान्सा भएको भए म राम्रो ठाउँमा बसेर पकाउन सक्ने थिएँ।”

कारण : पोषणयुक्त खानाको कमी

कारण :
पोषणयुक्त खानाको कमी

लक्ष्मिमाया

"म लक्ष्मिमाया हुँ। मेरो परिवारका सदस्यहरूको हेलचेक्राईं, अज्ञानता र गरीबीको कारण म गर्भवती हुँदा प्रशस्त पोषणयुक्त खानेकुराहरू खान पाईन। त्यो बेलामा पोषणयुक्त खानेकुराहरूको कमीले गर्दा हाल म पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित छु।"

कारण : पोषणयुक्त खानाको कमी

कारण :
पोषणयुक्त खानाको कमी

प्रमिला र पद्मा

"गर्भवती अवस्थामा महिलाहरूले पोषणयुक्त खानेकुराहरू खानुपर्दछ। हामी अनुरोध गर्दछौं की गर्भवती अवस्थामा मासु, माछा, गेडागुडी र फलफूलहरू खाएमा पाठेघर खस्ने रोगको जोखिम कम हुन्छ।"

रोकथाम : गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा भारी नबोक्ने

रोकथाम :
गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा भारी नबोक्ने

साबित्री

"यो मेरो र मेरो श्रीमानको फोटो हो। हामी खेतमा सँगै काम गरिरहेका छौं। मेरो श्रीमान्ले खेत खन्दै हुनुहुन्छ र म बिउ रोप्दै छु। उहाँ मलाई धेरै सहयोग गर्नुहुन्छ र उहाँले मलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यसरी नै सहयोग गर्नु भएको थियो। मैले यो फोटो यो जानकारी दिन खिचेको की सबै श्रीमान्हरूले आफ्ना श्रीमतीहरूलाई सहयोग गरी आवश्यकता अनुसार आवश्यक समयमा आराम गर्न दिनु पर्दछ।"

रोकथाम : परिवार नियोजन र प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी पहुँच

रोकथाम :
परिवार नियोजन र प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी पहुँच

प्रमिला

"धेरैजसो ग्रामीण भेगका महिलालाई परिवार नियोजनको साधनहरूको बारेमा जानकारी छैन। त्यसकारण तिनिहरू धेरै बच्चा जन्माउँछन्। परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगले जनसंख्या बृद्धि र पाठेघर खस्ने समस्यामा कमी ल्याउन सहयोग गर्दछ।"

रोकथाम : अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बच्चा जन्माउनु

रोकथाम :
अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बच्चा जन्माउनु

लक्ष्मिमाया

"यो मेरो घर हो। धेरै महिलाहरूले घरमै बच्चा जन्माउँछन् किनभने हाम्रो आर्थिक अवस्था कमजोर छ यसले समस्याहरू सिर्जना गर्छ। सुत्केरीको जोखिमहरू हटाउन स्वास्थ्य संस्थामा जान जरुरी छ।" सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निःशुल्क प्रसूति सेवा उपलब्ध छ।

रोकथाम : महिलाको आर्थिक सशक्तिकरण

रोकथाम :
महिलाको आर्थिक शसक्तिकरण

डिल्लिमाया

"यो फोटोले महिलाको आय आर्जनलाई जोड दिन्छ।
प्रत्येक महिलालाई आर्थिक पहुँच चाहिन्छ, जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो
स्वास्थ्यको ख्याल गर्न सक्दछन् र पाठेघर खस्ने समस्याबाट
छुटकारा पाउन सक्दछन्।"

रोकथाम : आमाबाट छोरीहरूमा सचेतना

रोकथाम :
आमाबाट छोरीहरूमा सचेतना

डिल्लिमाया

“यो मेरो आफ्नै छोरीको फोटो हो। म मेरा छोरीहरूलाई पाठेघरको समस्या र महिलाको स्वास्थ्यको बारेमा सचेत गराउदछु। मेरो अर्की छोरी छन् उनीले स्कुलको शिक्षा सकिन। हाम्रो आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले उनी कलेज पढ्न सकिरहेकी छैनन्। मेरा छोरीहरूको भविष्य प्रति म चिन्तित छु, किनकी उनीहरूको जीवन पनि मेरो जस्तै हुन सक्छ। उनीहरूलाई पाठेघरको समस्या र यसको रोकथाम बारे सचेत पार्नु जरुरी छ।”

कारण : चुरोट खानुको कारणले लामो समय खोकी लाग्नु

रोकथाम :

चुरोट खानुको कारणले लामो समय खोकी लाग्नु

"यो फोटोको महिलाले चुरोट खाएको कारणले लामो समयदेखि खोकी लागेको छ। यसरी धेरै खोकी लाग्नाले पाठेघरको वरिपरिको मासु कमजोर भएर उहाँको आङ्ग खसेको छ। त्यसैले चुरोट खानु हुँदैन।

महिलाको भूमिका : स्वतन्त्रता, सहयोग र ऐक्यबद्धता

महिलाको भूमिका :
स्वतन्त्रता, सहयोग र ऐक्यबद्धता

"यी महिलाहरू मध्ये दुईजना गर्भवती छन्। बच्चा बोकेकी महिलाले उनीहरूलाई नियमित स्वास्थ्य परिक्षणको लागि सहयोग गरिहेकी छिन्। गर्भवती अवस्थामा अस्पताल जानु पाठेघर खस्ने समस्या रोकथामको उत्तम उपाय/कोशेढुङ्गा हो। एक महिलाले अर्को महिलालाई सहयोग गर्नु पर्दछ।"

पुरुषहरूको भूमिका

पुरुषहरूको भूमिका

भवानी

यो मेरो छोरोको फोटो हो। जसले ठूलो भारी बोकेको छ। मैले उसलाई महिलालाई सहयोग गर्नु पर्ने कुरामा पुर्ण जानकारी दिएकी छु। श्रीमतीहरूलाई श्रीमानहरूको सहयोग अति महत्वपूर्ण हुन्छ। म पाठेघर खस्ने समस्याले पीडित छु। त्यसकारण म मेरो बुहारी यो समस्याबाट पीडित नहोस् भन्ने चाहान्छु। पुरुषहरूले हामीलाई साथ दिनुपर्छ।

समुदायको भूमिका

समुदायको भूमिका

बिमला

"यो फोटोका मानिसहरू घर बनाउँदै छन्। राम्रो कामका लागि उनीहरू शक्ति केन्द्रित गर्दैछन्। पुनर्संरचनाको लागि समुदायहरू एकिकृत भइ काम गर्नुपर्छ। यसैगरी पाठेघर खसेको महिलाहरूको लागि शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक उपचार गर्नुपर्दछ।"