

# প্রি-মেনুস্ট্রুয়াল সিন্ড্রোম

● অধ্যাপক ডাঃ সামিনা চৌধুরী ●

ক্রীড়োগ ও ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ  
সেন্ট্রাল হাসপাতাল, ঢাকা।

## প্রি-মেনুস্ট্রুয়াল সিন্ড্রোম হচ্ছে

এক ধরণের মাসিক পূর্ব সমস্যা। এটা কোন জটিল ব্যাধি নয়, তবে এটা বেশ অস্বস্তিকর অবস্থা, যা মাসিক শুরু হবার দু'এক সপ্তাহ আগে থেকেই কারো কারো হয়ে থাকে। সাধারণত: তলপেটে অস্বস্তিভাব অনুভূত হয়, মেজাজটা সামান্যতেই বিগরে যায় এবং খিটখিটে হয়ে যায়, স্তনটাও ভার ভার লাগে, স্বাভাবিক কাজ কর্ম করতে ভালো লাগেনা বা করতে পারে না। মাসিক হয়ে গেলেই সে আবার সুস্থ হয়ে যায়। কাজেই এটা নিয়ে খুব দুশ্চিন্তা করা কিছু নেই। তবে এই উপসর্গগুলো যদি বাড়বাড়ি হয়, স্বাভাবিক জীবন যাত্রা ব্যাহত হয়, তখন অবশ্যই চিকিৎসার প্রয়োজন আছে।

## জেনে নেওয়া দরকার কেন এনাম হয়

প্রি-মেনুস্ট্রুয়াল সিন্ড্রোম বা মাসিক পূর্ববর্তী অস্বস্তির কারণ যদিও সঠিকভাবে নির্ণয় করা যায়নি তবে ধারণা করা হয় যে, এই সময়ে শরীরের ভিতর কিছু হরমোন নি:সরিত হয় এবং হরমোনগুলোর মধ্যে কিছুটা ভারসাম্যতা হারিয়ে ফেলে অথবা কোন কোন হরমোন বেশী নি:সরিত হয় যেমন- Aldosterone, Prolactin, Prostaglandin ইত্যাদি। এই পরিবর্তনের সাথে সামান্য মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হয় তাই এসময়ে অনেক কিশোরী এবং মহিলারা অস্বস্তিকর অবস্থায় পড়ে যায়। নিজেকে অসহায় এবং একাকী বোধ



করে। অনেকের আবার শরীরে সামান্য পানি আসে, ওজন বেড়ে যায়, নিজের কাছেই ফুলোফুলো ভাব মনে হয়। অনেকে স্তনে ভার ভার অনুভব করে। সব সময় এই অসুবিধাগুলিকে ছোট করে দেখা উচিত নয়। কারণ কারো কারো এমন মানসিক পরিবর্তন হয় যে, সে বড় ধরণের অপরাধ বা আত্মহত্যা করার মত প্রবণতা এসে যায়। রোগ নির্ণয়ের জন্য রোগীর কাছ থেকে অসুবিধাগুলো ভালভাবে জেনে নিতে হয়। অন্যকোন শারীরিক অসুবিধা আছে কিনা, থাকলে সেগুলো পরীক্ষা করা প্রয়োজন। যে সকল মেয়েরা একটু

মানসিক চাপের মধ্যে থাকে তাদের মধ্যে এই রোগের উপসর্গগুলো কিছুটা প্রকট হয়। কারো কারো অসন্তব মাথা ব্যথা হয়, চোখের অসুবিধা ও বমি বমি ভাব হয়ে থাকে। কাজেই এদের জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন আছে। পরিবারের বয়ো: জ্যেষ্ঠরা সহানুভূতির সাথে মেয়েটির সাথে ভাল ব্যবহার করবেন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করাবেন।

**করণীয়**  
অনেক সময় ডাইউরেটিক জাতীয় ওষুধ দু'চার দিন ব্যবহার করলে সুফল পাওয়া যায়। Anti Prostaglandin জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে। মাসিক শুরু হবার দু'সপ্তাহ আগে Progesterone জাতীয় হরমোনের ব্যবহার কখনও কখনও উপকারে আসতে পারে। জন্মনিয়ন্ত্রণ বডি ব্যবহার করলে কেউ কেউ মাসিক পূর্ববর্তী অস্বস্তির মত অবস্থায় ভুগতে পারে আবার এই জন্মনিয়ন্ত্রণ বডি ব্যবহারেই অনেকে এই অবস্থা থেকে মুক্তি পান। কাজেই চিকিৎসকের কাছে গিয়ে সঠিক পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।