Edition 2024 | Hindi

DOCTOR NEXT STEP DOCTOR

LIVING LONGER BOOKS

Finally A Revolution in Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

उनके साथ प्रेगनेंसी से बचने के लिए लड़कियों के पास चॉइस है।

लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

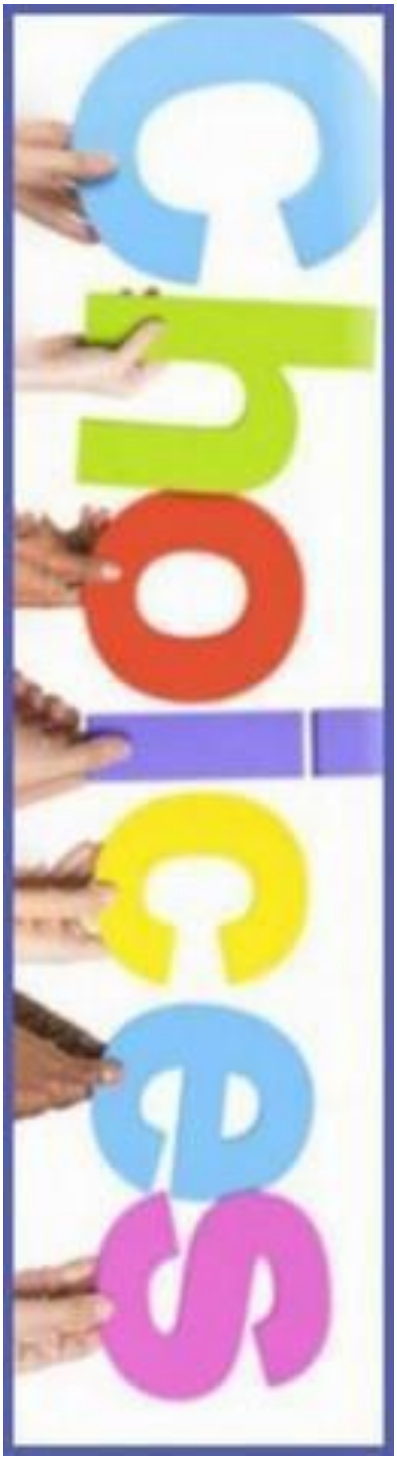
दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ववषय सूची



पाठ-1

1. क्या िड़ककयो ं के पास चॉइस हैं? पाठ-2

2. ओरि हामोनि गभमननरोधक पाठ-3

3. गभमननरोधक वपल्स के बारे मे ं फैक्टपाठ-4

4. फस्टम चॉइस: प्िान B वपि पाठ-5

5. प्िान B वपि कैसे काम करती है? पाठ-6

6. सकां ड चॉइस: यूलिवप्ररटि वपि पाठ-7

7. यूलिवप्ररटि वपि कैसे काम करती है? पाठ-8

8. थड्म चॉइस: कॉपर-T इंट्रायूटररन डडवाइस पाठ-9

9. इंट्रायूटररन डडवाइस / कॉपर T कैसे काम करती है? पाठ-10

10. कॉपर-T के बारे मे ं फैक्ट

पाठ-1

क्या लड़कियो ि पास चॉइस हैं?

हाँ, उनि पास चॉइस हैं!

ि़ड़ककयों केपास प्रेग्नेंट न होने की चॉइस हैं, यहद वे इसके लिए तैयार नहीं हैं।

ि़ड़ककयों के पास प्रेग्नेंट न होने की चॉइस हैं, यहद वे इसके लिए तैयार नहीं हैं या टाइम उनके लिए सही नहीं है।

सौभाग्य से, मेडडकि ि़ाइन इतनी मॉडमन हो गयी है, और हमारे पास प्रेगनेंसी को

रोकने के बहुत सुरक्षक्षत तरीके हैं।

ि़ुल लमलाि़र, अनवांटड प्रेगनेंसी ि़ो रोि़ने ि़ि

उनमे ं से दो तरीि़े हैं:

जिनमें वपकस का सेवन शालमि होता है, और आपके OB / GYN (गाइनकॉि़जजरट) द्वारा सिाह की जरूरत होती है।

तीसरा तरीका:

यह भी एक अच्छा तरीका है, जजसे मां के गभम (वॉम्ब) (womb) में लगा हदया जाता है, जजसे हम **कॉपर-T** कहते हैं। यह उन लड़ककयों के लिए एक अच्छी चॉइस है जो कभी प्रेग्नेंट नहीं हुई हैं।

यह न के वि इमरजेंसी गभमननरोधक के रूप में मदद करता है, बजल्क आप इसका उपयोग गभमननरोधक के रूप में 10 वषों तक कर सकते हैं।

ननरोधक के इन सभी तरीकों को सभी टॉप मेडीकल बॉडीज द्वारा अच्छी तरह से स्वीकम और मान्यता प्रदान की गयी है, और ये पूरी दुननया में यूज़ किये जा रहे हैं।

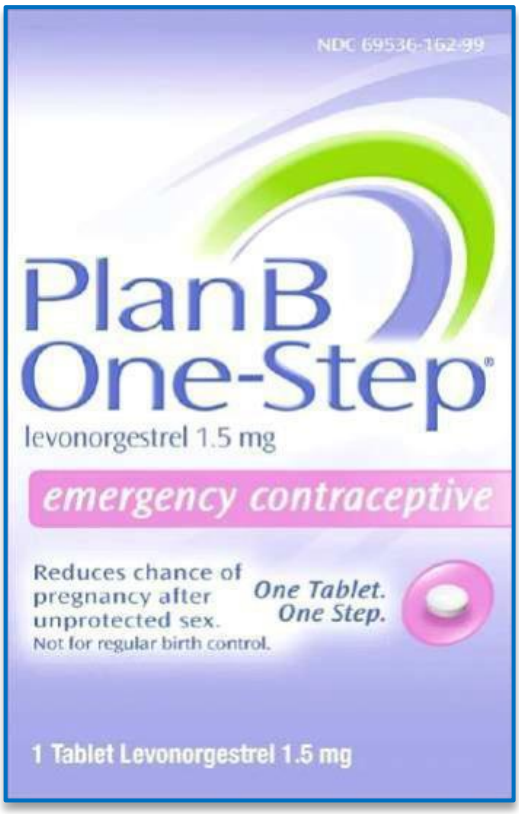
एक बार फिर, मैं यह बताना चाहता हूँ कि लड़कियों के पास

इमरिंसी गभमननरोधि

इमरजेंसी गभमननरोधक उस समय के लिए होती हैं जब कोई महहिा अपने साथी के साथ होती है, और प्रेगनेंसी के बारे में न सोचते हुए बबना ककसी प्रोटेक्शन के उसके साथ अांतरांग हो जाती है।

इमरजेंसी गभमननरोधक वपल्स के बारे मे सभी फैक्स की जानकारी होनी चाहहए,

- वे आसानी से लमि जाती हैं।
- वे बहुत सुरक्षक्षत (Safe) होती हैं।
- उन्हें नॉममि कुछ साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं, हल्की मतिी (Nausea) महसूस हो सकती है।
- वे अच्छी तरह से सहन हो जाती हैं|



इमरिंसी गभमननरोधि वपकस िो प्रेगनेंसी रोिने ि सबसे

सुरक्षित तरीि ो मे से मि माना िाता है।

पाठ-2

ओरल हामोनल गभमननरोधि

अब, इमरजेंसी गभमननरोधक वपल्स के बारे में, आमतौर पर हम दो शब्दावि (टलममनोि◌◌ॉजी) में बात करते हैं, और ककसी को भी दोनों के बीच कन््यूज्ड नहीं होना चाहहए:

1. पहिी गोि◌◌ी (वपि) का यूज़ **इमरिंसी गभमननरोधि वपकस** ि◌◌ **रूप में होता है।**
2. और अन्य वपल्स **प्रेगनेंसी** ि◌◌**ी इमरिंसी** ि◌◌**ो रोि◌ने** ि◌ **ललए होती हैं।**

इसमें अ◌ा◌ंतर यह है कक प्रेग्नेंट न होने के लिए इमरजेंसी गभमननरोधक वपल्स का उपयोग ककया जाता है।

जबकक प्रेगनेंसी को इमरजेंसी रोकने का **मतिब** है कक एक महहिा प्रेग्नेंट हो गई है और वह कई रीज़न से बच्चे को **रिने** के लिए तैयार नहीं है और **इसलिए** उसे प्रेगनेंसी को रोकने की जरूरत पड़ती है।

बच्चा न होने ि◌ ि◌ई ि◌◌ारण हो सिते हैं,

- यह उसके पाररवाररक ररश्ते में कोई रोक हो सकती है।
- वह अपनी एजुके शन में ध्यान देना चाहती हो।

- वह कैररयर को आगे बढ़ाना चाहती हो, और ब्रेक नहीं िेना चाहती हो।
- हो सकता है, वो प्रेगनेंसी के लिए कफजजकी कफट न हो।
- उसकी फाइनैन्शिी (Financially) जरथनत उसे बच्चे को जन्म देने की अनुमनत नहीं देती है।
- उसके पहि से ही एक बच्चा हो सकता है, और वह अगिा बच्चा नहीं चाहती हो।

उसि प्रेग्नेंट न होने िा िोई भी िारण हो सिता है, और एि MD डॉक्टर िे रूप में मेरा िाम है, आपिो गाइड िरना है और इन सभी तरीिो िे बारे मे इनसाइट और ज्ञान प्रदान िरना है, जिसि द्वारा अनवांटेड प्रेगनेंसी िो रोिा िा सिता है।

पाठ-3

गभमननरोधि वपकस ि बारे मे ि क्ट

गभमननरोधि वपकस ि बारे मे हमे किर से समझाने ि ी ि रूरत है:

- प्ि ान-B का यूज़ प्रेगनेंसी को रोकने के लिए और प्रेगनेंसी को समाप्त न करने के लिए इमरजेंसी गभमननरोधक केरूप में ककया जाता है।
- प्रेगनेंसी को रोकने के लिए इमरजेंसी गभमननरोधक वपि का अचानक यूज़ पहि से मौजूद प्रेगनेंसी पर कोई इफ़ेक्ट नहीं डाि ता है।
- वपल्स का यूज़ करने से पहि हमेशा यूररन द्वारा प्रेगनेंसी टेरट करना चाहहए।
- पहि तीन हदनों में / 72 घांटे के लिए, फस्टम चॉइस - प्ि ान B मेडडलसन बहुत अधधक इफेजक्टव है।
- यहद तीन हदन / 72 घांटे बीत गए हैं, तो सेकां ड चॉइस - यूलिवप्ररटि बहुत अधधक इफेजक्टव है, और इसे 4-5 हदनों के भीतर ि ेना होगा।
- यहद आप अ ांतरांग रहना जारी रिने की योजना बनाते हैं, और प्रेग्नेंट होने की इच्छा नहीं रिते हैं, तो गभमननरोधक की थम चॉइस कॉपर-T है। कॉपर- T बहुत इफेजक्टव और सबसे अच्छी चॉइस है।

दूसरे शब्दो में, प्रेगनेंसी से बचने के लिए/प्रेगनेंसी रोकने के लिए ट्रासेजटटव वपकस (गभमननरोधि गोललयाँ) ज्यादा लम्बे टाइम तक नहीं ली जा सकती है, और न ही लेने की सलाह दी जाती है।

पाठ-4

ि्टम चॉइस: टलान B वपल

इसि बारे में सोचिए!

अमेररका में, आपको तब तक कोई मेडडलसन नहीं लमि सकती है जब तक कक डॉक्टरों द्वारा वप्रजरिप्शन न हदया गया हो।
दूसरी ओर, यांग ि़ड़ककयों में प्रेगनेंसी एक बड़ी प्रॉब्ि़म बन गयी थी, जजसमें इसे रोकने के लिए मेडडलसन का कोई आसान तरीका मौजूद नहीं था। अ◌ा◌ंत में, अमेररकी सरकार को इसे आसानी से लमिने के लिए मजबूर ककया गया क्योंकक यह बहुत सेफ और इफेजक्टव था।

इसि बारे में सोचिए!

हाि◌ा◌ा◌ंकक यह वपि 72 घंटे / तीन हदन तक की है, ि◌े◌ककन समझदारी यह है कक अ◌ा◌ंतरांग होने के बाद इसे जल्द से जल्द लिया जाना चाहहए।

प्लान B वपि / नेक्स्ट चॉइस / I-वपि / मॉननिंग आ्टर वपि **लेवोनोिेस्ट्रेल टैबलेट (1.5 mg) (levonorgestrel tablet) (1.5 mg)** इस वपि को अांतरांग होने के **3 हदन / 72 घंटे िि भीतर लेना होता है।**

यह िॉजजकि है कक यांग िड़ककयाां अपने माता-वपता के साथ प्रेगनेंसी के टॉवपक पर चचाम नहीं करना चाहती हैं।

िेककन कफजजकी 18 वषम से कम उम्र की िड़ककयों को ऐसी जरथनतयों में माता-वपता की सहायता की जरूरत होती है।

इस प्रॉब्लिम को अब हि कर हदया गया है। यहद आपकी आयु 17 वषम या अधधक है, तो आपको वप्रजरिप्शन की जरूरत नहीं है, आप केवि फामामलसरट के पास जाकर मेडडलसन िरीद सकते हैं। यहद आप 17 वषम से कम उम्र के हैं, तो आपको डॉक्टर के पचे की जरूरत है, िेककन मैं आपको भरोसा हदिा सकता हूां कक आपको डॉक्टर से वप्रजरिप्शन प्राप्त करने में ककसी भी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।

17 साि से कम उम्र की िड़ककयों के लिए बबना डॉक्टर के पचे के मेडडलसन न देने का कारण यह है कक उन्हें अपनी सुरक्षा के लिए अपने माता-वपता और डॉक्टरों के हेल्प की और अच्छी हेल्थ को बनाए रिने की जरूरत है।

टलान B पर वापस आते हैं, वपल लेवोनोगेस्ट्रेल टैबलेट (1.5 MG) [levonorgestrel tablet (1.5 mg)]

िेककन, आप इसे 0.75 **mg** की दो डोज़ में भी

डडवाइड कर सकते हैं और इसे 12 घांटे क

कई बार, डॉक्टरों को िगता है कक डोज़ को दो म

डडवाइड करने से आपको वपि को बेहतर

आप एक टाइम में िेवोनोगेरट्रेि (1.**5 mg)**

[levonorgestrel tablet (1.5 mg)] की एक

पूरी वपि िे सकते हैं।

िेककन ईमानदारी से, प्िान B गोलियों

के साथ

व्यापक अनुभव बताता है कक आमतौर पर

एक बार जब आप अपने साथी के साथ थे; और यहद आप इसे 3 से 5 हदनों के भीतर िेने का कदम नहीं उठाते हैं; कफर प्रेग्नेंट होने का ररक बहुत अधधक है।

ऐसा इसलिए है क्योंकक प्रेग्नेंट न होने के लिए गभमननरोधक के लिए यूज़ की जाने वाि्ी **टलान B वपल 72 घंटों ि् बाद इि जक्टव नहीं हो सिती है।**

कृपया ध्यान दें!

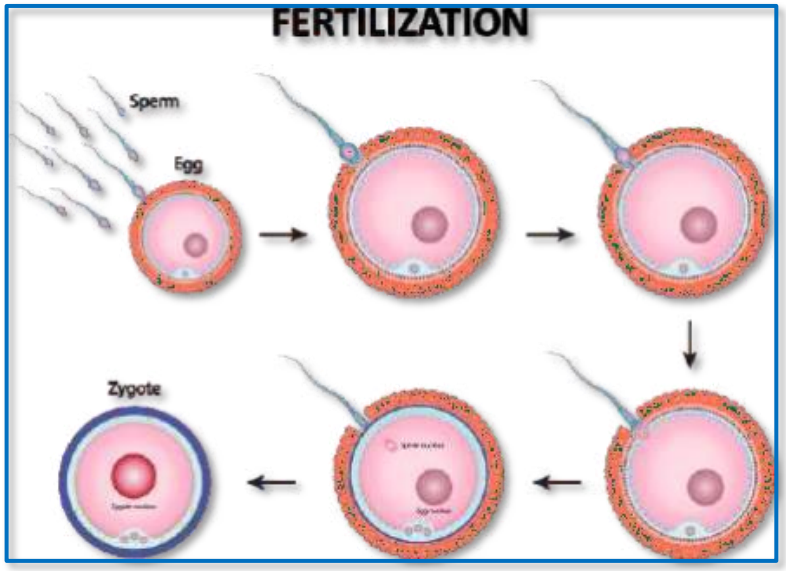
एक बात जो आपको समझनी है, वह यह है कक प्लान B गोली प्रेगनेंसी को समाप्त करने या गभमपात (**अबॉशमन**) (Abortion) का कारण नहीं है, भले ही आप इसे गलती से ले लें, यहद आप पहले से ही प्रेग्नेंट हैं, तो यह उस जरथनत में कोई इफ़ेक्ट नहीं डालेगी।

पाठ-5

टलान B वपल (levonorgestrel 1.5mg) िसे िाम िरती है

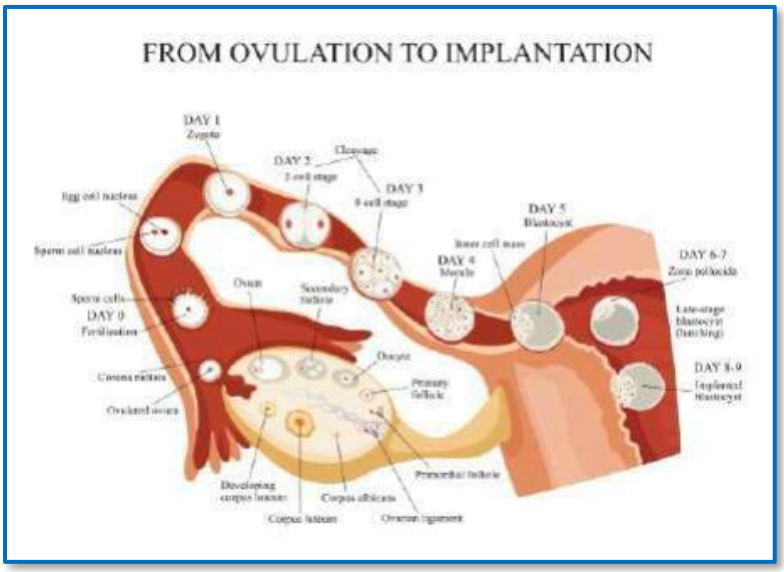
यह मेडडलसन महहला हामोन से संबंधत है।

चक्र (Cycle) िे टाइम िे आधार पर, यह ननम्नललखखत तरीिों से िाम िरता है:



1. यह ओवरी में **गभामधान (fertilization)** को रोक सकता है या बाधधत कर सकता है।

2. या यह **ट्यूबल ट्रांसपोटम (tubal transport)** को बाधधत या रोक सकता है, क्योंकक एक बार अंडाशय (ओवरी) से ननकिने के बाद यह फैिोवपयन ्यूब में धगरता है, और गभामशय (मां के गभम)



तक पहुंचने में 3 से 4 हदन िगाता है।

3. इस सब के बाद भी, अगर हम एक ऐसे चरण में हैं जहाँ ओवा को ननषेधचत **(fertilized)** ककया गया है और यह माँ के गभम में पहुँच गया है, तो यह मेडडलसन **इम्टलैन्टेशन (Implantation)** को रोकने में मदद करेगी।

4. इम्प्िैन्टेशन (Implantation) केलिए, कॉपमस ल्यूहटयम का कायम महत्वपूणम है क्योंकक कॉपमस ल्यूहटयम एक हामोन जारी करता है जो ननषेधचत भ्रूण को रवीकार करने के लिए मां के गभम को तैयार करने में मदद करता है। कॉपमस ल्यूहटयम ओवरी के जारी होने के बाद बनता है। तो, प्िान B मेडडलसन कॉपमस ल्यूहटयम केरोकने का कारण बन सकती है।

<u>प्रत्येक महहा जजनका मालसक चि ननयलमत रहता है उन्हे ध्यान देना चाहहए:</u>

- वे अपने मालसक चि के दूसरे या तीसरे सप्ताह के दौरान ओव्यूिेट करते हैं।
- और यह तब है जब प्रेगनेंसी होने का ररक सबसे अधधक होता है।

<u>हमे कफर से इस बात पर जोर देना होगा कक यह वपि प्रेगनेंसी को रोकने के लिए है, िेककन यहद आप पहि से ही प्रेग्नेंट है तो यह गोिी मौजूदा प्रेगनेंसी को नहीं रोके गी और इसे समाप्त नहीं करेगी।</u>

कभी-कभी कुछ **लड़कियां अर्धि विन** होने की धचांता करती हैं और दावा करती हैं कक प्िान B गोिी उनके लिए काम नहीं कर रही है, िेककन यह सच नहीं है।

सभी ररसचम ने साबबत कर हदया है कक **भले ही आप अर्धि विन वाले हैं** और, आप मेडडलसन िेते हैं, **मेडडलसन इि जक्टव होगी।**

पाठ-6

सेि ंड चॉइस: यूललवप्रस्टल वपल

सकां ड चॉइस / चॉइस **यूललवप्रस्टल (Ulipristal)** नाम की मेडडलसन है। यह **30 mg** की एक डोज़ मे ं उपिब्ध है। इसे **122 घंटे / 5 हदनो** ं के भीतर यूज़ की जानी चाहहए।

सेि ंड चॉइस ि स्टम से अलग क्यो है?

1. **यूललवप्रस्टल (Ulipristal)** अमेररका में एक वप्रजरिप्शन मेडडलसन है, जबकक प्ि ान B मेडडलसन ककसी के लिए भी उपिब्ध है, जो 17 साि का है और इसके लिए ककसी भी डॉक्टर के वप्रजरिप्शन की जरूरत नहीं है। ि ेककन इस मेडडलसन के लिए एक डॉक्टर के पचे की जरूरत होती है।

2. टलान B मेडडलसन काम करती है, या शुरुआती 72 घांटों में बहुत इफे जक्टव होती है। एक बार 72 घांटे बीत जाने के बाद, यूलिवप्ररटि (Ulipristal) एकमात्र चॉइस बची है जजसे 4 - 5 वें हदन के बीच लिया जाना चाहहए।

मूि रूप से, अगर कोई शुरुआती 3 [illegible] तो यूलिवप्ररटि (Ulipristal) 4 वें और 5 वें [illegible] हैं, यहां तक कक यूलिवप्ररटि (Ulipristal) 5 वें हदन के बाद इफे जक्टव नहीं होगा।

प्रेगनेंसी िो रोिने ि ललए इमरिंसी गभमननरोधि वपकस लेने से पहले यूररन प्रेगनेंसी टेस्ट

िरना हमेशा एि अच्छा ववचार है।

यूररन प्रेगनेंसी टेस्ट 2 सटताह ि बाद ि र से ि या िाना

पाठ-7

यूललवप्रस्टल वपल किसे किाम किरती है?

यूललवप्रस्टल (Ulipristal) 2 तरीकि ो से किाम किरता है:

किस्टम, यह ओव्यूकि ेशन (**ओवुलेशन** का अथम होता है, ओवरी से एक पररपक्व एग का ररीज़ होना है, यह प्रकिया हर महीने होती है। इस समय के आसपास एक महहिा के प्रेगनेंट होने की सम्भावना सबसे अधधक होती है।) में देरी का काम करता है। दरअसि, यह वारतव में अाडे को छोड़ने के लिए कोश (Follicle) को रोकता है।

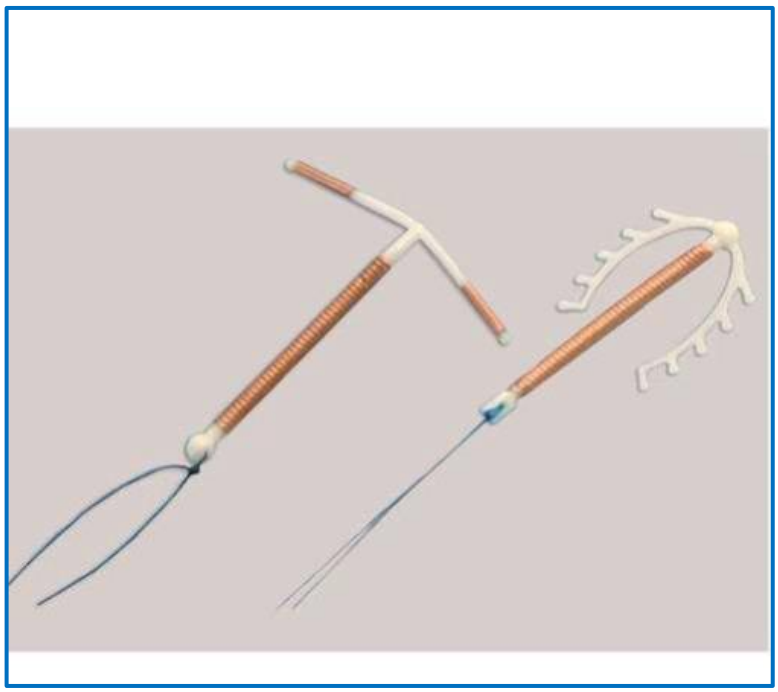
सेकि ंड, यह फहटमिाइज (ननषेधचत) अाडे को गभामशय (यूटरस) / मदर के गभम में आरोपण (इम्प्लिैन्टैशन) होने से

पाठ-8

थ्ड्म चॉइस: ि◌◌ॉपर-T इंट्रायूटररन डडवाइस

इसि बारे में सोर्चए!

इमरजेंसी गभमननरोधक (कान्ट्रसेप्शन) वारतव में कॉपर-T के साथ ि◌गभग 10 वषों तक जारी रि जा सकती है।



ि◌◌ॉपर-T इन्ट्रयूटररन (intrauterine) (गभामशय के अ◌ा◌ंदर) डडवाइस **प्रेगनेंसी ि◌◌ो**

रोि◌ने ि◌ि◌ ललए इमरिंसी गभमननरोधि (ि◌◌ान्ट्रसेटशन) ि◌ ललए सबसे इि जक्टव तरीि◌◌ा है।

यह एक छोटी सी T आकार की वरतु है जजसे गभामशय / माता के गभम में **गाइनिॉलजिस्ट (स्री रोग ववशेषज्ञ)** द्वारा रिा जाता है।

ि◌◌ॉपर-T को गभामशय / माता के गभम में अ◌ा◌ंतरांग होने के पांच हदनों / 122 घांटे के अ◌ा◌ंदर रिा जा सकता है।

<u>यह न ि◌◌वल प्रेगनेंसी ि◌◌ो रोि◌◌े गा, बजकि महीनो और वषो ति ननरंतर गभमननरोधि ि◌◌ा बेहद</u>

पाठ-9

इंट्रायूटररन डडवाइस / ि◌ॉपर T ि◌िसे ि◌ाम ि◌रती है?

ि◌ॉपर-T रपमम गनतशीि◌िता और कैवपटेशन में बाधा उत्पन्न करने के लिए एक भूलमका ननभाता है। यह रपमम को फैि◌ोवपयन ्यूब तक पहुंचने से रोकता है।

ओवा ि◌ो ननषेर्चत (fertilize) ि◌रने ि◌ि◌ लिए, रपमम को फैि◌ोवपयन ्यूब में प्रवेश करना पड़ता है, वे ऐसा नहीं कर सकते, इसलिए वे ओवम को ननषेधचत (fertilization) करने में सक्षम नहीं

होते हैं।

साथ ही, यह **स्पमीसाइड्स (स्पमम ि◌ो रोि◌ने वाला)** के रूप में काम करता है, और यह शुि◌ाणुओं की गनतशीि◌िता को रोकता है।

यह **एक्रोसोम (acrosomes) ि◌ी कक्रया ि◌ो भी रोि◌िता है,** जो ननषेचन (fertilization) के लिए जरूरी है।

एक बार जब यह डाि◌ा जाता है, यह बहुत **अर्धि ड्डि जक्टव** होता है। यह प्राइस केरूप में भी इफे जक्टव होता है।

कॉपर-T होनी चाहहए:

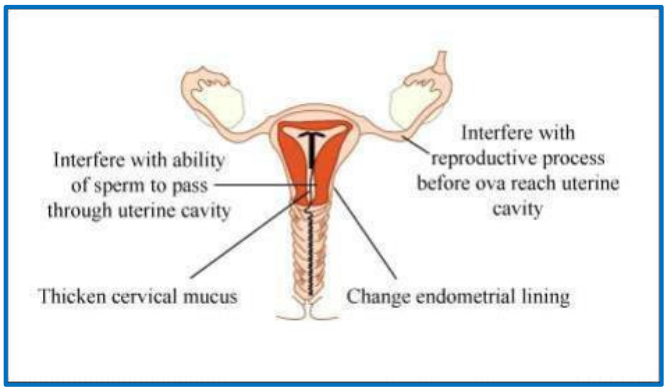
- ननधामररत (Prescribed),
- इनसेरटेड (Inserted),
- और केवि डॉक्टर द्वारा हटाया जाना चाहहए।

पाठ-10

ि◌ॉपर-T ि◌ि बारे मे ि◌िक्ट

- **ि◌ॉपर-T** गभामशय में भ्रूण / (एम्ब्रीओ) (embryo) के आरोपण / (इम्प्ि◌ैन्टेशन) (implantation) को नहीं रोकता है।
- यहद आपको **ि◌ॉपर-T** बहुत देर से ि◌गाया गया है तो यह प्रेगनेंसी को नहीं रोके गा। ऐसा तब नहीं होना चाहहए जब कोई डॉक्टर ऐसा
  करेगा क्योंकक कॉपर T रिने से पहि डॉक्टर सुननजश्चत करेंगे कक आप प्रग्नेंट नहीं हैं।
- इसके अि◌ावा, **यह गभमपात (abortion) या प्रेगनेंसी ि◌ो समाटत नहीं ि◌रता है।**
- ि◌ड़ककयों / महहिाओं को अपनी ◌्यूब बांधने की जरूरत नहीं है। वे कॉपर-T का यूज़ कर सकते हैं, जो अगि 10 वषों के लिए इफे जक्टव होगा।

- यह जानना बहुत जरूरी है, कक हाि◌ ही में जन्में बच्चे की माँ को भी बच्चे और नाि◌ के प्रसव के तुरंत बाद पैरागाडम IUD



("IUD" का पूरा नाम "इंट्रायूटररन डडवाइस" है। यह महहिाओां के लिए उपिब्ध एक प्रकार का गभम ननरोधक उपकरण है जो "T" के आकार में होता है। यह प्िाजरटक से बना होता है और इसको एक महहिा के गभामशय के अाांदर कफट ककया जाता है।) हो सकता है।

हालांकि, IUD िि ननिालने िा ुिछ ररस्ि हो सिता है, लेकिन इन्िे क्शन या सुराख़ होने िा

इन्ट्रयूटररन डडवाइस (Intrauterine devices), िान्ट्रसेटशन डडवाइस (contraception devices) / िॉपर-T िि ललए लसिाररश िी िाती है:

- ककशोर (Adolescent),
- यांग िड़ककयाां,
- वह महहिा जो कभी प्रेग्नेंट नहीां हुई,
- या वह महहिा जजसके बच्चे हैं।

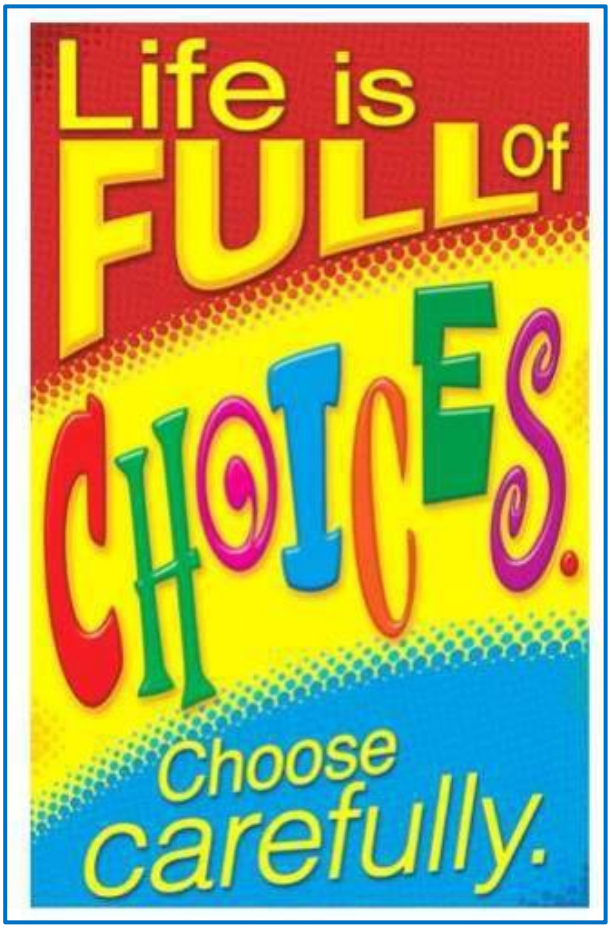
यह दुननया भर में यूज़ किए िाने वाले सबसे आम तरीिोां में से एि है।

इसमें कोई हामोन नहीां होता है, और केवि एक चीज इसमें होती है, वह है कॉपर (Copper)

इसि बारे में सोर्चए!

हर महहा को पता होना चाहहए कक वह दो सप्ताह के भीतर कफर से प्रेग्नेंट हो सकती है, अगर वह ककसी भी प्रोटेक्शन के बबना अ◌ा◌ंतरांग (intimate) होती है।

जब वह इमरजेंसी गभमननरोधक वपल्स ि◌े◌ती है, तो यह के वि एक समय के लिए काम करती है। जबकक कॉपर-T 10-12 वषों तक जारी रहता है।



अपन◌ी चॉइस ि◌े◌ बार◌े म◌े◌ं बुद्धमान◌ी स◌े स◌ोच◌े◌ं!