

প্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের স্বাস্থ্যসম্মত উপায়

মেনস্ট্রুয়েশন বা ঋতুস্রাব নারীর শরীরের গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রক্রিয়া। তাই প্রজননতন্ত্র সুস্থ রাখতে দরকার খুব বেশি সচেতনতা ও যত্নের। ঋতুস্রাবের সময়ে স্বাস্থ্যগত দিক বিবেচনায় পরিচ্ছন্ন থাকার বিকল্প নেই। পিরিয়ড চলাকালীন প্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের পাশাপাশি পরিষ্কার থাকাই স্বাস্থ্যসম্মত বলে জানান চিকিৎসকেরা। তবে অনেকেই আবার ব্যবহার করেন কাপড়। কিন্তু এ কাপড় ব্যবহারে থাকে কিছুটা স্বাস্থ্যঝুঁকি। পিরিয়ডের সময় প্যানিটারি প্যাড বা কাপড় যেটাই ব্যবহার করা হোক না কেন, সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত উপায়কেই গুরুত্ব দেন চিকিৎসকেরা। প্যানিটারি প্যাড বা কাপড় ব্যবহারের আগে, পরে ও ব্যবহারকালে কিছু স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা দরকার। প্যাড ব্যবহারের এ বিষয়গুলো অনেকেই খেয়াল করেন না, যা প্রজননতন্ত্রের অনেক ধরনের অসুখের প্রধান কারণ।

প্যাড ধরার আগে হাত পরিষ্কার করা

পিরিয়ড চলাকালে জরায়ুতে খুব দ্রুত সংক্রমণ ছড়াতে পারে। তাই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা সুস্থ থাকার প্রথম উপায়। প্যাড ব্যবহারের আগে তাই হাত সাবান দিয়ে ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে, যাতে হাতের মাধ্যমে জীবাণু কোনোভাবেই প্যাডে না লাগে।

প্যাড খোলা অবস্থায় ফেলে না রাখা

প্যাড ব্যবহারের পর খোলা প্যাকেট বাথরুমে ফেলে রাখা যাবে না। কারণ, এতে বাতাসে থাকা জীবাণু প্যাডে সংক্রমিত হয়। আর বাথরুমে জীবাণু আরও দ্রুত সংক্রমণ ঘটতে পারে। কারণ, স্যানিটারি জায়গায় জীবাণুর জন্ম হয় দ্রুততর সময়ে। এ জীবাণু চোখে দেখা যায় না, কিন্তু জীবাণুযুক্ত প্যাড ব্যবহারে বাড়ে স্বাস্থ্যঝুঁকি। তাই প্যাড কোনো বন্ধ ও পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে।

৪ থেকে ৬ ঘণ্টার মধ্যে পরিবর্তন

প্যাডের কাজ রক্ত শোষণ করা। কিন্তু এর শোষণ করারও নির্দিষ্ট মাত্রা থাকে। অন্যদিকে একটি প্যাড একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত, অর্থাৎ শরীরের জন্য ভালো। শহীদ মোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের গাইনি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নাজিয়া সুলতানা বলেন, রক্ত খুব বেশি গেলে তিন থেকে চার ঘণ্টার বেশি সময় একই প্যাড ব্যবহার অত্যন্ত ক্ষতিকর। আর যদি কম রক্তপাত হয়, তবে ছয় ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে। আবার অনেকেই খুব অল্প সময়ের মধ্যে ঘন ঘন পরিবর্তন করেন। সেটাও সঠিক উপায় নয়।

কাপড় ব্যবহার

পিরিয়ডে কাপড় ব্যবহার করলে তা হতে হবে নরম ও আরামদায়ক। কাপড় পরিষ্কারের ক্ষেত্রে যে বিষয়টি খুব গুরুত্বপূর্ণ, তা হলো কাপড় জীবাণুমুক্ত করতে জীবাণুনাশক একেবারেই ব্যবহার না করা। এতে প্রজননতন্ত্রের মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। কাপড় পরিষ্কারের সঠিক উপায় হলো গরম পানি ও সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে ধোয়া। কাপড় ধোয়ার পর খুব কড়া রোদে ভালোভাবে শুকিয়ে নেওয়া। অনেকেরই এ বিষয়ে ভুল ধারণা থাকায় তাঁরা স্যানিটারি জায়গায়, যেমন বাথরুম বা ঢাকা জায়গায় কাপড় শুকায়। এতে কাপড়ে জীবাণু থেকে যায় এবং তা জরায়ুতে সংক্রমণ ঘটায়। এ ছাড়া কাপড় দীর্ঘদিন ব্যবহার করা যাবে না বলে জানিয়েছেন ডা. নাজিয়া সুলতানা।

টিস্যু ব্যবহার না করা

অনেকেই প্যাড লম্বা সময় ব্যবহারের জন্য ওপরে টিস্যু ব্যবহার করেন। কিন্তু এটি স্বাস্থ্যসম্মত নয়। কারণ, টিস্যুতে থাকা উপাদানগুলো সংক্রমণ ঘটতে বা অন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

কম রক্তপাতেও প্যাড পরিবর্তন

পিরিয়ডের তিন দিন পর সাধারণত রক্তপাত কমে যায়। কিন্তু কম হলেও ছয় ঘণ্টার বেশি প্যাড ব্যবহার করা যাবে না। অনেকেই বেশি রক্তপাত হলে একই সঙ্গে দুটি প্যাড ব্যবহার করে থাকেন। সে ক্ষেত্রে খুব বেশি উপকার পাওয়া যাবে না। এর জন্য ব্যবহার করতে পারেন বেশি শোষণ ক্ষমতার প্যাড। এ ছাড়া কোনো সুগন্ধিযুক্ত প্যাড জরায়ুর স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়, তাই স্বাস্থ্যসম্মত ও আরামদায়ক প্যাডই ব্যবহার বাধ্যতামূলক।

প্রচারে: মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, সাতক্ষীরা।