

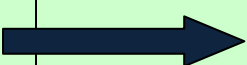


मुझे मासिक धर्म के समय बहुत दर्द होता है :

पूछें	देखें/महसूस/करें सुनें	लक्षण	वर्गीकरण	प्रबन्धन
<p>दर्द</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपको पहले भी ऐसा दर्द हुआ है क्या यह दर्द सामान्यतः आपको मासिक धर्म के समय हुआ, या मासिक धर्म के बीच में क्या आपको अभी रक्तस्राव हो रहा है / क्या आपको अभी मासिक धर्म हो रहा है क्या अभी आपको दर्द हो रहा है मासिक धर्म जैसा है / या यह बहुत कम / बहुत ज्यादा है <p>अगर शादी हुई हैं तो (यौन रूप से सक्रिय हैं)</p> 	<p>पेट की जाँच</p> <ul style="list-style-type: none"> निचले पेट में दर्द हैं क्या दर्द हल्का/थोड़ा ज्यादा/ बहुत ज्यादा है <p>गर्भावस्था (यौन रूप से सक्रिय हैं) अगर यौन रूप से सक्रिय हैं तो :</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्भनिरोध का प्रयोग सही ढंग से और लगातार नहीं करते या उसे मासिकधर्म देर से होता है या उसे गर्भावस्था के कोई लक्षण है <p>गर्भावस्था के लक्षण देखें</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्था जाँच करें 	<p>अभी दर्द हैं और गर्भावस्था हो सकती हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> अगर यौन रूप से सक्रिय है तो अगर गर्भनिरोधक प्रयोग नहीं करती है तो मासिक देर से आया हैं और गर्भावस्था का कोई लक्षण हैं <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> अभी रक्तस्राव हो रहा है और रक्तस्राव सामान्य मासिक धर्म जैसा नहीं हैं दवाने से पेट में दर्द होता हैं 	<p>Possible threatened abortion/ectopic pregnancy संभावित गर्भपात / अस्थानिक गर्भावस्था</p> 	<p>Urgent referral to Medical Officer/Gynaecologist(स्त्री रोग विशेषज्ञ)</p>
<ul style="list-style-type: none"> क्या आप गर्भ की रोकथाम के लिए कोई गर्भ निरोधक प्रयोग करती है आप कौन सा तरीका अपनाती है अगर मौखिक गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग करती है तो : क्या आप कभी अपनी गोली लेना भुली है अगर कन्डोम प्रयोग करती है तो : क्या आप कन्डोम हर समय प्रयोग करती है जब भी सम्भोग करती है 	<p>पेट की जाँच करें</p> <ul style="list-style-type: none"> निचले पेट में दर्द हैं क्या दर्द हल्का/थोड़ा ज्यादा/ बहुत ज्यादा है <p>और</p> <p>अगर शादी हुई हैं तो (यौन रूप से सक्रिय हैं)</p> <p>गर्भावस्था का कोई लक्षण नहीं हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> अगर मासिक धर्म के पहले और बीच में दर्द होता हैं अगर अभी दर्द हैं दवाने से पेट में दर्द नहीं होता हैं अगर अभी रक्तस्राव हो रहा हैं रक्तस्राव सामान्य मासिक धर्म जैसा हैं <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्था नहीं हो सकती हैं 	<p>Dysmenorrhoea</p> 	<p>Treat pain: Hot fomentation when she gets pain</p> <p>If this does not control pain, then it requires medications so refer to Medical Officer for initiation of treatment.</p> <p>Advise to take tablets as soon as pain begins Do not give for more than 7 days</p> <p>Advice her to continue with her daily activities</p> <p>Follow up: Follow up after 3 months</p> <p>If there is no improvement after 3 months then refer to Medical Officer</p>

मुझे मासिकधर्म के दौरान बहुत रक्तस्राव होता है :


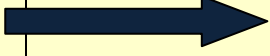
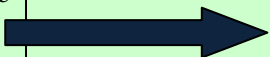
पूछें	देखें/महसूस/करें सुनें	लक्षण	वर्गीकरण	प्रभन्दन
<p>मासिक धर्म के समय</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपको अभी मासिकधर्म/रक्तस्राव हो रहा है आपको मासिकधर्म कितने दिनों में बंद हो जाता है मासिकधर्म के समय कितने सेनिटेरी नैपकिन/पैड/ रूई के पैड/ अन्य उपकरण प्रयोग हो जाते हैं <p>अगर शादी हुई हैं तो (यौन रूप से सक्रिय हैं)</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आप गर्भ की रोकथाम के लिए कोई गर्भनिरोधक प्रयोग करती है अगर हाँ तो आप कौन सा तरीका प्रयोग करती है अगर कापर टी का प्रयोग नहीं करती है : 	<p>गर्भावस्था</p> <p>अगर यौन रूप से सक्रिय है तो :</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्भनिरोधक का प्रयोग सही ढंग से और लगातार नहीं करते या उसको मासिकधर्म देर से होता है या उसको गर्भावस्था के कोई लक्षण है <p>देखें</p> <p>नीचली पेट में वच्चेदानी को</p> <p>करे</p> <p>गर्भावस्था (पेशाब) की टेस्ट</p>	<p>अगर अभी मासिकधर्म/रक्तस्राव हो रहा है और गर्भावस्था और गर्भावस्था होने की संभावना हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> यौन रूप से सक्रिय है <ul style="list-style-type: none"> गर्भनिरोधक का प्रयोग सही ढंग से और लगातार नहीं करते या उसको मासिकधर्म देर से होता है गर्भावस्था का कोई लक्षण हैं 	<p>Possible threatened abortion/ectopic pregnancy संभाविक गर्भपात / अस्थानिक गर्भावस्था</p>	<p>Urgent referral to Medical Officer/Gynaecologist(स्त्री रोग विशेषज्ञ)</p>
<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> अगर कांडोम प्रयोग करती है तो : क्या आप हर समय जब भी संभोग करती है कांडोम का प्रयोग करती है अगर मौखिक गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग करती है तो : क्या आप कभी अपनी गोली लेना भूली है 	<p>मासिकधर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है और गर्भावस्था का कोई लक्षण नहीं हैं और खून की कमी (अनीमिया) का कोई लक्षण हैं</p> <p>जॉच के लिए</p> <ul style="list-style-type: none"> हथेली का फीकापन ऑंख की निचली झिल्ली का फीकापन <p>हीमोग्लोबिन टेस्ट करें</p>	<ul style="list-style-type: none"> अगर 7 से ज्यादा पैड को बदलना पडता है 7 दिन से ज्यादा रक्तस्राव हो रहा है अनीमिया कि कोई लक्षण <ul style="list-style-type: none"> हथेली का फीकापन ऑंख की निचली झिल्ली का फीकापन हीमोग्लोबिन 12 से कम है 	<p>Menorrhagia with anemia</p>	<p>For regulating bleeding Needs treatment so refer to Medical Officer for initiation of treatment</p> <p>Treat anaemia Iron -Folic acid tablets 200mg Start 1 tablet orally 3 times per day</p> <p>Treat for 3 months Follow up for drug supply after 3 months</p>
<p>गर्भावस्था</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपका एक मासिकधर्म छूट गया या आपको मासिक धर्म देर से हुआ क्या आपको निम्न में से कोई लक्षण है : <ul style="list-style-type: none"> सुबह मिचली / उल्टी स्तन में भारीपन या दर्द 	<p>मासिकधर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है और खून की कमी (अनीमिया) का कोई लक्षण नहीं हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> अगर 7 से ज्यादा पैड को बदलना पडता है 7 दिन से ज्यादा रक्तस्राव हो रहा है अनीमिया कि कोई लक्षण नहीं हैं हीमोग्लोबिन 12 से ऊपर हैं कांपर टी का इस्तेमाल नहीं कर रही हैं 	<p>Menorrhagia with no anemia</p>	<p>Regulate bleeding (as above) AND Prevent anaemia Iron -Folic acid tablets 200mg 1 tablet orally 1 time per day</p> <p>Treat for 3 months Review after 3 cycles</p>
<p>खून की कमी (अनीमिया)</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आप हर समय थका हुआ महसूस करती है 	<p>मासिकधर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है और गर्भावस्था का कोई लक्षण नहीं हैं और</p> <p>अगर कांपर टी का प्रयोग करती हैं तो</p>	<ul style="list-style-type: none"> अगर 7 से ज्यादा बार पैड को बदलना पडता है 7 दिन से ज्यादा रक्तस्राव हो रहा है और कांपर टी का इस्तेमाल कर रही हैं 	<p>Menorrhagia possibly associated with contraception method (Copper T)</p>	<p>Regulate bleeding (as above) Treat/ Prevent anaemia (as above)</p> <p>After 3 months if heavy bleeding continues discuss the removal of Copper T and starting alternative methods</p>

मुझे अनियमित मासिकधर्म होता है मेरा मासिकधर्म बंद हो गया है

पूछें	देखें/महसूस/करें सुनें	लक्षण	वर्गीकरण	प्रभन्दन
<p>अनियमित मासिकधर्म</p> <ul style="list-style-type: none"> आप कितने साल की थी जब आपको मासिकधर्म शुरू हुआ क्या आपका मासिकधर्म सामान्यतः नियमित है (क्या यह हर महीने उसी समय पर आता है) अगर महीना अनियमित हैं तो यह कब से अनियमित हैं यह कितने दिन तक होता है क्या आपको मासिकधर्म के बीच में दाग या रक्तस्राव होता है? क्या यह अकसर आता है? <p>अगर शादी हुई हैं तो (यौन रूप से सक्रिय हैं)</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या अगर आप पिचले 6 महीने में या अभी कोई गर्भनिरोधक का इस्तेमाल कर रहा है यदि अभी इस्तेमाल कर रहे हो : कौन सा तरीका इस्तेमाल कर रहे हो अगर गर्भनिरोध के लिए कंडोम प्रयोग करती है तो : क्या आप हर समय जब भी संभोग करती है कंडोम का प्रयोग करती है अगर मौखिक गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग करती है तो : क्या आप कभी अपनी गोली लेना भूली है <p>गर्भावस्था</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आप यह सोचती है कि आप गर्भवती हो सकती है क्या आपका एक मासिकधर्म छूट गया या आपको मासिक धर्म देर से हुआ क्या आपको निम्न में से कोई लक्षण है : <ul style="list-style-type: none"> सुबह मिचली / उल्टी स्तन में सूजन या दर्द 	<p>अगर यौन रूप से सक्रिय है तो :</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्भनिरोध का प्रयोग सही ढंग से और लगातार नहीं करते हैं या उसको मासिकधर्म देर से होता है या उसको गर्भावस्था के कोई लक्षण है <p>देखें नीचली पेट में बच्चेदानी को</p> <p>करे गर्भावस्था (पेशाब) की टेस्ट</p>	<p>अगर अभी मासिकधर्म/रक्तस्राव हो रहा है और गर्भावस्था और गर्भावस्था होने की संभावना हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> यौन रूप से सक्रिय है <ul style="list-style-type: none"> गर्भनिरोध का प्रयोग सही ढंग से और लगातार नहीं करते या उसको मासिकधर्म देर से होता है गर्भावस्था का कोई लक्षण हैं <p>अगर पहला मासिकधर्म 2 साल पहले हुआ था अनियमित मासिकधर्म</p> <ul style="list-style-type: none"> पिचले 3 महीनों से कोई मासिक धर्म नहीं आया मासिकधर्म का चक्र 21 दिन से कम है या 35 दिन से ज्यादा हैं दोनों मासिकधर्म के बीच का अन्तराल 20 दिन से ज्यादा बदलता रहता हैं मासिकधर्म के बीच में दाग या रक्तस्राव होता है और हारमोनल गर्भनिरोध का इस्तेमाल नहीं करती हैं <p>अनियमित मासिकधर्म (ऊपर बताया गया) और</p> <p>पिचले 6 महीने में या अभी हारमोनल गर्भनिरोध का इस्तेमाल कर रही हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> माला एन् <p>अगर पहला मासिकधर्म 2 साल में हुआ था अनियमित मासिकधर्म जैसे (ऊपर बताया गया)</p>	<p>Possible threatened abortion OR Possible ectopic pregnancy संभावित गर्भपात / अस्थानिक गर्भावस्था</p> <p>Irregular periods Not associated with hormonal contraceptives</p> <p>Irregular periods Associated with hormonal contraceptives</p> <p>Menstrual irregularity of early adolescents</p>	<p>Urgent referral to Medical Officer/Gynaecologist(स्त्री रोग विशेषज्ञ)</p> <p>Refer to Medical Officer/ Gynaecologist(स्त्री रोग विशेषज्ञ)</p> <p>If using OCPs* and not taking it regularly Advice her to use alternative methods like condom until she has been taking OCPs regularly for atleast 7 days</p> <p>If taking OCPs regularly If this is less than 4 months advice her that irregular bleeding is common during this period</p> <p>If taking OCPs for more than 4 months then refer</p> <p>Reassure that irregular bleeding is common in first 2 years and periods are likely to become regular with time.</p>

*OCP- Oral contraceptive pills like Mala N, Mala D



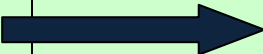
यौवन अवस्था में देरी

पूछें	देखें/महसूस/करें सुनें	लक्षण	वर्गीकरण	प्रभन्दन
<ul style="list-style-type: none"> आप कितने वर्ष की है? <p>स्तन (वक्ष) विकास</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपने अपने स्तन के आकार में कोई परिवर्तन देखा है? अगर स्तन विकास शुरू हुआ तो आप कितने वर्ष की थी जब आपने यह परिवर्तन देखा था? <p>Pubic hair* (जघन बाल)</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपके शरीर में जननांगों के पास बाल उगे? अगर जघन बाल है तो : आप कितने साल की थी जब आपने यह खयाल किया? <p>मासिक धर्म (महिना)</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपको मासिक धर्म (महिना) शुरू हो गया है? अगर मासिक धर्म (महिना) शुरू हो गया है तो : आप कितने साल की थी जब आपको पहला मासिक धर्म शुरू हुआ <p>दीर्घस्थायी बीमारी</p> <ul style="list-style-type: none"> क्या आपको कोई पुरानी (लंबे समय से) बीमारी है <p>(नोट: अगर लंबे समय से चल रही बीमारी के कोई लक्षण जैसे : बुखार, खांसी, दस्त, वजन कम होना इत्यादि)</p>	<p>जाँच करना</p> <ul style="list-style-type: none"> वजन लंबाई <p>गणना करना</p> <ul style="list-style-type: none"> $BMI^{\#} = \text{वजन} / \text{लंबाई}^2 \times \text{लंबाई}$ <p>जाँच</p> <ul style="list-style-type: none"> स्तन = स्तन tissue की उपस्थिति एवम् चूचुक (nipple) के आस पास का रंग और आकार Presence of pubic hair <p>जाँच करें</p> <ul style="list-style-type: none"> आगर लम्बे समय से बुखार, खांसी, दस्त, वजन का घटना इत्यादि हैं <ul style="list-style-type: none"> हथेली का फीकापन ऑख की निचली झिल्ली का फीकापन बुखार 	<ul style="list-style-type: none"> 14 वर्ष की उम्र तक स्तन का विकास न होना। 14 वर्ष की उम्र तक <i>Pubic hair</i> 16 वर्ष की उम्र तक महिना न होना। 5 साल से ज्यादा समय बीत गया जब स्तन विकास का पहला लक्षण दिखा परन्तु अभी तक पहला महिना नहीं आया। <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषण की कमी दीर्घस्थायी बीमारी के लक्षण 	<p>यौवन अवस्था में देरी</p> <p>Possibly due to chronic illness OR Undernutrition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Refer to Medical officer Address nutritional problems Review after 6 months for assessment of pubertal development
		<ul style="list-style-type: none"> 14 वर्ष की उम्र तक स्तन का विकास न होना। 14 वर्ष की उम्र तक <i>Pubic hair</i> 16 वर्ष की उम्र तक महिना न होना। 5 साल से ज्यादा समय बीत गया जब स्तन विकास का पहला लक्षण दिखा परन्तु अभी तक पहला महिना नहीं आया। <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषण की कमी और पुरानी बीमारी के लक्षण नहीं हैं 	<p>यौवन अवस्था में देरी</p> <p>Unlikely to be due to chronic illness OR Undernutrition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Advice her that pubertal development is delayed for her age Refer to Medical Officer Reassure that even though puberty is delayed, most girls will eventually go through puberty, Stress that a small number do not and that is why she needs to be checked further
		<ul style="list-style-type: none"> 13 साल की है या छोटी है अगर 14 साल या उस से बड़ी है तो स्तन विकास शुरू हो गया। अगर 14 साल या उस से बड़ी है तो <i>Pubic hair</i> है। अगर 16 साल या उस से बड़ी है तो महिना शुरू हो गया। <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 साल से कम समय बीत गया जब स्तन विकास का पहला लक्षण दिखा और उससे पहला महिना आया। 	<p>Normal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Reassure that even if the signs of pubertal development have not appeared, she is within normal limits for age Reassure that most girls will eventually develop and go through puberty

* Pubic hair: बाहरीय जननांग के पास बाल होना

[#]BMI: Body mass index. प्रशिक्षण पुस्तिका के अनुबन्ध को देखिये

मुझे मेरी जननेन्द्रिय (गुप्तांग/योनि) से असाधारण ज्वलनशील अथवा खुजली वाला स्राव होता है

पूछें	देखें/महसूस/करें सुनें	लक्षण	वर्गीकरण	प्रभन्दन
<p>योनि से स्राव क्या आप अपने स्राव की प्रकार के वारों में वताएंगी ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • रंग : क्या स्राव/साफ सफेद/हरा/भूरा/पीला था • स्थिरता : क्या स्राव पतला या गाढा था • दुर्गंध : क्या स्राव में दुर्गंध थी • खुजली या जलन : क्या आपको जननेन्द्रियों (गुप्तांग/योनि) में खुजली या जलन होती है। • निचले पेट में दर्द : क्या आपको निचले पेट में दर्द होता है <ul style="list-style-type: none"> — अगर पेट में दर्द है तो देखे — हाल ही में प्रसव — असामान्य योनि स्राव <p>अगर शादी हुई है तो (यौन रूप से सक्रिय हैं)</p> <p>क्या आपको कोई और जननेन्द्रिय संबंधी समस्या है</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्या आपको पेट और जाँघ के बीच के भाग में सुजन है • पति को कोई जननेन्द्रिय संबंधी समस्या है • मूत्रत्याग में दर्द होना (पुरुष) 	<p>पेट की जाँच</p> <ul style="list-style-type: none"> • निचले पेट में दर्द है • क्या दर्द हल्का/थोड़ा ज्यादा/बहुत ज्यादा है <p>सामान्य शरीरिक जांच (पहले उल्लेख किया गया)</p>	<p>असामान्य योनि स्राव है :</p> <ul style="list-style-type: none"> • रंग : अगर स्राव सफेद/हरा/ भूरा/पीला है • स्थिरता : अगर स्राव गाढा है • दुर्गंध : अगर स्राव में दुर्गंध है • खुजली या जलन : अगर जननेन्द्रियों (गुप्तांग/योनि) में खुजली या जलन है <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> • निचले पेट में दर्द नहीं है 	<p>Reproductive tract infections (RTIs)</p> 	<p>Refer to Medical Officer</p> <p>Advice about completion of course of medications</p> <p>Stress the importance of genital and menstrual hygiene</p>
		<p>असामान्य योनि स्राव है :</p> <ul style="list-style-type: none"> • रंग : अगर स्राव सफेद/हरा/ भूरा/पीला है • स्थिरता : अगर स्राव गाढा है • दुर्गंध : अगर स्राव में दुर्गंध है • खुजली या जलन : अगर जननेन्द्रियों (गुप्तांग/योनि) में खुजली या जलन है <p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> • निचले पेट में दर्द नहीं है <p>और</p> <p>गोनोरिया (Gonorrhoea) या क्लैमिडिया (Chlamydia) या कोई STI* होने कि आशंका है</p>	<p>Pelvic inflammatory disease(PID)</p> <p>OR</p> <p>Sexually transmitted disease(STI)</p> 	<p>Refer to Medical Officer</p> <p>Advice about completion of course of medications</p> <p>Stress the importance of genital and menstrual hygiene</p> <p>In married couples encourage consistent use of condoms(<i>Nirodh</i>)</p> <p>Follow up after 1 week</p>
		<p>सामान्य योनि स्राव है :</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्पष्ट है • पतला है • कोई बदबू नहीं है • माहवारी चक्र के बीच में स्राव को थोड़ा गाढा या विपचिपा होती है 	<p>Normal</p> 	<p>Reassure that this is normal vaginal discharge</p> <p>Advice the girl about maintaining genital hygiene</p>

*STI- Sexually transmitted infections (यौन संक्रमण).

PID- Infection of Uterus, Fallopian tube, Ovaries etc. Most common cause is STI.