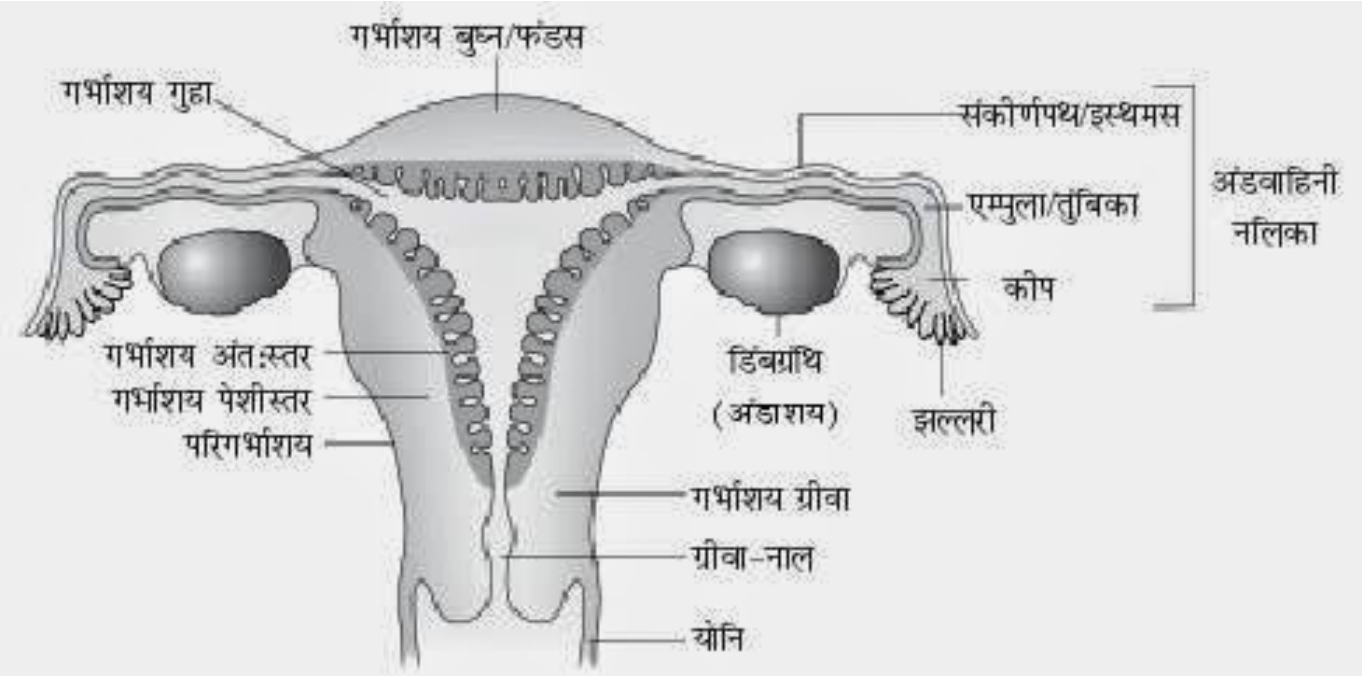
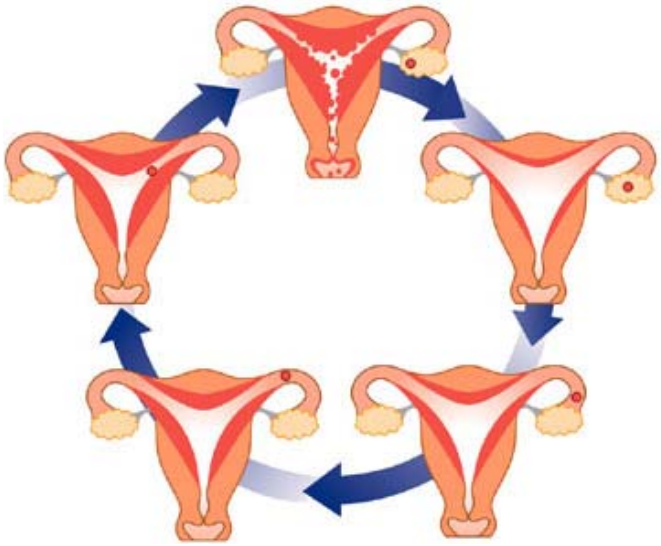
मेन्स्ट्रुएशन: एक स्वाभाविक प्रक्रिया

'मासिक धर्म' या 'महिना आना' या 'माहवारी' इस क्रिया को अंग्रेजी में मेन्स्ट्रुएशन कहते है । लैटिन शब्द 'मेंसिस' का अर्थ होता है महिना ! जिसका बाद में अंग्रेजी में मेन्स्ट्रुएशन (Menstruation) शब्द हो गया। लड़कियों को 10 से 12 साल की उम्र में माहवारी शुरू होती है । जब इसकी शुरुआत होती है इसे 'मेनार्क' (Menarche) कहा जाता है । मेनार्क मतलब पहली बार मेन्स्ट्रुएशन । इन सालों में लडकियाँ अनेक बदलावों से होकर गुजरती हैं । जिनमें कुछ शारीरिक, और कुछ भावनात्मक बदलाव होते हैं । ब्रेस्ट (स्तन) का आकार में बढ़ना, कमर का घेरा बढ़ जाना, बगल या जननांगों में बालों का आना ये शारीरिक बदलाव हैं। भावनिक बदलाव वे हैं जो महसूस किये जा सकते हैं । जैसे – चिडचिडापन, पसंद–नापसंद में अचानक बदलाव, मायूस हो जाना इत्यादि । ये बदलाव शरीर के अन्दर घटने वाली रासायनिक क्रियाओं का परिणाम है । इन रसायनों को हार्मोन्स कहा जाता है । मेन्स्ट्रुएशन मेनार्क से शुरू होकर मेनोपॉज तक रहता है । मेनोपॉज में मेन्स्ट्रुएशन बंद होने लगता है । मेनोपॉज 45 से 55 कि उम्र में आ सकता है ।

मेन्स्ट्रुएशन को समझते है–



स्त्री के जनन तंत्र का आकार इस आकृति के समान होता है । इसमें गर्भाशय (बच्चेदानी/ युटेरस), अंडाशय (ओव्हरी), अंडाशय को गर्भाशय के साथ जोड़ने वाली अंडवाहिनी नलियां (फेलोपियन ट्युब्ज), ये प्रमुख भाग होते हैं । मेन्स्ट्रुएशन हर महिने में होने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया है । हर महिने में या कुछ दिनों में करीबन 28 दिनों में ये होता है । इसलिए इसे पीरियड्स या सायकल कहते हैं । यह सायकल 21– 45 दिनों का होता है । हर सायकल में अंडाणु अंडाशय से निकलता है । (आकृति में देखिये कहाँ से अंडाणु बाहर आ रहा है ?) फिर वह अंडवाहिनी नली से गुजर कर गर्भाशय तक पहुंचता है । इस दरमियांन गर्भाशय की



अन्दर की सतह पर एक खून की परत / अस्तर तैयार होने लगती है । इस बीच उस अंडे से पुरुष का बीज (शुक्राणु) मिल जाता है तो गर्भ तैयार हो जाता है । और कुछ समय (9 महिने) के लिए माहवारी बंद हो जाती है । अंडाणु और शुक्राणु मिलकर गर्भ तैयार होने की प्रक्रिया फर्टिलायजेशन कहलाती है । गर्भ ठहरने के लिए यह खून की परत मदद करती है और इसी में से गर्भ के लिए पोषण तत्त्व पहुंचाए जाते हैं ।

अगर अंडे से शुक्राणु नहीं मिलता है तो यह अंडा नष्ट हो जाता है । इसी के साथ बच्चेदानी के अन्दर खून की परत टूट जाती है । यह अंडे के साथ गर्भाशय से योनिद्वार के माध्यम से शरीर के बाहर निकलने लगती है । हर सायकल में यह होता है और योनी से रक्त स्राव 2 से 7 दिनों तक निकलता है । इसी को हम माहवारी/ मेन्स्ट्रुएशन कहते हैं ।

माहवारी का रक्त स्राव कुछ दिन कम और कुछ दिन ज्यादा ऐसे भी हो सकता है । पहले 1–2 सालों में यह कम अधिक मात्रा में अनियमित स्वरुप से भी आता है ।