

পিরিয়ডের ব্যথা থেকে বাঁচতে



মাসের বিশেষ সময়ের কিছুদিন আগে ও ওই সময়ের শুরুর দিনগুলো পেট ও পিঠ ব্যথায় নাজেহাল হতে হয় অনেককেই। তাই জানা থাকা চাই নিস্তার পাওয়ার কিছু উপায়।

স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে পিরিয়ডের কারণে হওয়া পেট ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার কিছু ঘরোয়া উপায় তুলে ধরা হয়। তাই ব্যথা হলেই ব্যথানাশক ওষুধ না খেয়ে এমন ঘরোয়া সমাধানগুলো অনুসরণ করা বেশি উপকারী। এতে স্বাস্থ্যের কোনো ক্ষতি হওয়ারও ঝুঁকি থাকে না।

গরম ভাপ: পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত ব্যথা হলে ‘হট ওয়াটার ব্যাগ’য়ে গরম পানি ভরে তলপেটে চেপে রাখা যেতে পারে। তবে খেয়াল রাখতে হবে পানির তাপমাত্রা যেন সহনীয় হয়। গরম ভাপ দেওয়ার ফলে ব্যথা কিছুটা কমে আসবে। কারণ গরম ভাপ ইউট্রাসের পেশিগুলো শিথিল করে ব্যথা কমাতে সহায়তা করে।

আদা: ব্যথা কমাতে আদা চা পান করা বেশ উপকারী। নিজের জন্য বেশি পরিমাণে আদা দিয়ে ক্যামোমাইল চা তৈরি করে পান করতে পারেন। আদা প্রোস্টাগ্লান্ডিনের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে এবং ক্যামোমাইল ব্যথা উপশমে সহায়ক। ব্যথানাশক হিসেবে এই চা বেশ উপযোগী।

মোরি: এই দানাদার মসলাতে রয়েছে ‘অ্যান্টিসপাসমডিক’ এবং ‘অ্যান্টিইনফ্লামাটরি’ উপাদান, যা ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। ব্যথা বাড়লেই অল্প করে মুখে দিয়ে চাবিয়ে নিতে পারেন অথবা পানিতে ফুটিয়ে অল্প করে চায়ে মতো পান করলেও উপকার পাওয়া যায়।

দারুচিনি: পিরিয়ডের সময় জমাট বাঁধা রক্তপাতের কারণে ব্যথা ও অস্বস্তি বৃদ্ধি পায়। দারুচিনিতে রয়েছে আঁশ, ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ম্যাগনেসিয়াম। খানিকটা পানিতে আধা চা-চামচ দারুচিনি গুলে রেখে দিন। কিছুক্ষণ পর পর অল্প করে পান করতে হবে।

এড়িয়ে চলুন কফি: পিরিয়ড চলাকালে উষ্ণ পানীয় পান করা উপকারী হলেও কফির ক্ষেত্রে এটি ব্যতিক্রম। শুধু কফি নয় ক্যাফেইন সমৃদ্ধ যে কোনো পানীয়ই এই সময় এড়িয়ে চলা উচিত। কারণ ক্যাফেইন রক্ত চলাচলে ব্যঘাত ঘটায়। ফলে ব্যথা বৃদ্ধি পেতে পারে।

অর্গাজম: পিরিয়ড চলাকালে শারীরিক মিলন নিয়ে দ্বিধায় থাকেন বেশিরভাগ নারী। কিন্তু এক গবেষণায় দেখা গেছে অর্গাজম পিরিয়ডের ব্যথা কমিয়ে আনতে সহায়ক। কারণ এতে ভালোলাগার অনুভূতি তৈরি হবে এবং ইউট্রাসে রক্তচলাচলও বৃদ্ধি পাবে। এতে ব্যথা কমে আসবে