Kabanata 22

Sa kabanatang ito:

Mga Problema sa Pagregla 360
Pagregla na malakas o matagal matapos 360
Mahinang pagregla 360
Pagregla na masyadong madalas dumating, o pagdurugo sa ibang panahon 361
Kapag matagal ang pagitan ng pagregla, o tumigil ito 361
Iba pang Klase ng Problema sa Pagdurugo 362
Pagdurugo habang nagbubuntis o pagkatapos manganak 362
Pagdurugo matapos magpalaglag o makunan. 363
Pagdurugo matapos makipagtalik 363
Pagdurugo pagkatapos mag-menopause 363

Paano gamitin ang kabanatang ito:

Tinatalakay sa ibang bahagi ng libro ang karamihan ng mga sanhi ng problema sa pagdurugo na nasa kabanatang ito. Kung may problema ka sa pagdurugo, hanapin mo dito at pagkatapos, lumipat sa nakatalang pahina para sa dagdag na impormasyon. Kung hindi natalakay sa librong ito ang problema, magpatingin sa isang health worker na marunong mag-pelvic exam.

Hindi Normal na Pagdurugo Mula sa Puwerta

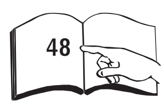
Normal para sa buwanang *pagregla* na pana-panahong magbago dahil sa karamdaman, tensyon, pagbubuntis, pagpapasuso, mahabang paglalakbay, sobrang trabaho, o pagbabago sa kinakain. Pero kung nagbago nang biglaan, tumagal nang lampas sa ilang buwan, o may kasabay na ibang problema, maaaring palatandaan ito ng mas seryosong problema sa kalusugan.

➸ Kung biglaang magbago ang pagregla, palaging isipin ang posibilidad na buntis ka—kahit na gumagamit ng kontrasepsyon.

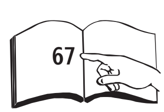
Palatandaan ng panganib

Kung may alinman sa mga palatandaan ng panganib na ito, maaaring kailangan agad ng tulong medikal. Pumunta sa nakatalang pahina para sa dagdag na impormasyon.

- pagdurugo at pananakit sa tiyan kapag hindi dumating ang regular na pagregla (pahina 73)
- pagdurugo sa bandang huli ng pagbubuntis (pahina 74)
- malakas na pagdurugo pagkatapos manganak, *makunan*, o *magpalaglag* (pahina 92, 234 at 251)



buwanang pagregla



pagbubuntis

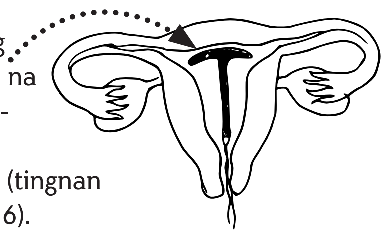
Mga Problema sa Pagregla

PAGREGLA NA MALAKAS O MATAGAL MATAPOS

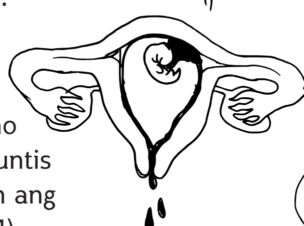
- Malakas ang pagregla kung puno o babad na ang pad o pasador nang wala pang isang oras.
- Mahaba ang pagregla kung tumagal ito nang lampas sa 8 araw.
- Palatandaan din ng malakas na pagdurugo ang namumuong dugo (malambot, kulay pula na madilim, at makintab na buo-buong dugo na mukhang atay).
- Maaaring magdulot ng anemia ang malakas na pagdurugo na sige-sige sa loob ng ilang linggo, buwan o taon (pahina 172).

Mga sanhi:

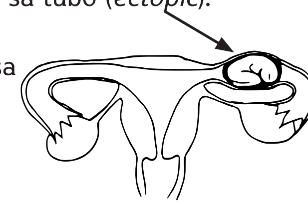
- Maaaring wala sa balanse ang mga *hormone* kaya hindi naglalabas ng itlog ang obaryo. Karaniwan ito sa mga babaeng kulang sa 20 at lampas sa 40 taong gulang (tingnan ang p. 47).
- Maaaring may IUD na nagpapalakas sa pagregla (tingnan ang p. 216).



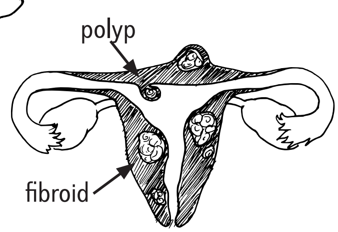
- *Nakunan* ka, kahit na hindi mo alam na buntis ka (tingnan ang pahina 234).

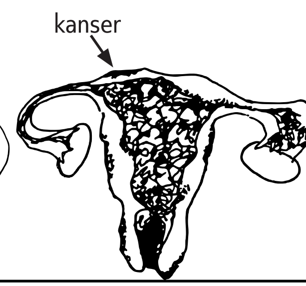


- Kung may pananakit ka sa tiyan na may pagdurugo, maaaring nagbubuntis ka sa labas ng matris, sa tubo (*ectopic*). AGAPAN ITO. Pumunta agad sa ospital (tingnan ang p. 73).



- Maaaring may problema ka sa *thyroid gland*.
- Maaaring may tumutubo (*fibroids* o *polyps*) o *kanser* ka sa *matris* (tingnan ang p. 380).





MAHALAGA ***Magpatingin sa isang health worker na marunong mag-pelvic exam kung may malakas na pagdurugo at:***

- **pumupuswit palabas ang dugo mula sa puwerta.**
- **malakas at matagal ang pagregla mo sa loob ng 3 buwan.**
- **sa palagay mo ay buntis ka.**
- **may matinding pananakit ka na may pagdurugo.**

MAHINANG PAGREGLA

Hindi problema sa kalusugan ang mahinang pagregla bawat buwan.

Mga sanhi:

- Pinapahina ng ilang kontraseptibo ang pagregla—tulad ng iniksyon, *implant* at pildoras—matapos gamitin ng ilang panahon.
- Maaaring hindi naglabas ng itlog ang obaryo.

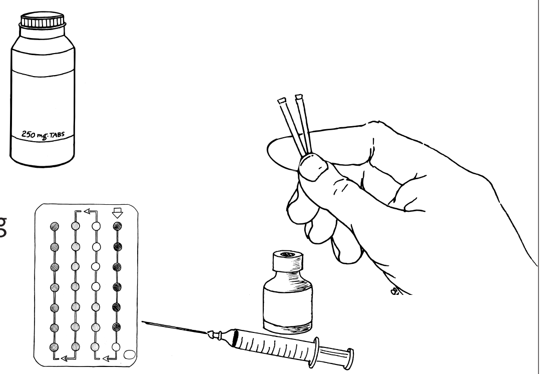
kontrasepsyon, pagbabago sa pagregla

PAGREGLA NA MASYADONG MADALAS DUMATING, O PAGDURUGO SA IBANG PANAHON

Maaaring may problema kung nagreregla nang mas madalas sa tuwing 3 linggo, o kung dumarating at nawawala na walang regularidad.

Mga sanhi:

- Maaaring hindi naglabas ng itlog ang obaryo (tingnan ang p. 48).
- Maaaring may mga tumutubo (fibroids o polyps) o kanser sa matris, laluna kung malakas ang pagregla at hindi regular (tingnan ang p. 380).
- Paggamit ng gamot na *estrogen* pagkatapos mag-*menopause* (tingnan ang p. 124).
- Maaaring mas padalasin ang pagregla mo ng ilang kontraseptibo—tulad ng pildoras, implants at iniksyon (tingnan ang p. 208, 213 at 214).



➨ Makakapabago sa buwanang pagregla ang hormonal na paraan ng kontrasepsyon tulad ng pildoras, implants o iniksyon.

KAPAG MATAGAL ANG PAGITAN NG PAGREGLA, O TUMIGIL ITO

Madalas tuwing 21 hanggang 35 araw ang pagdating ng regla. Maaaring normal na mas mahaba pa ang pagitan. Pero puwedeng may problema, o baka buntis ka, kung hindi talaga dumarating ang regla.

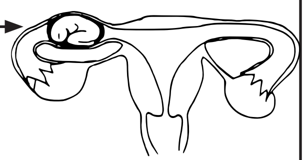
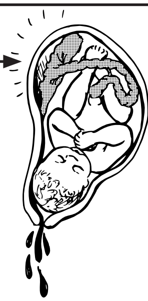
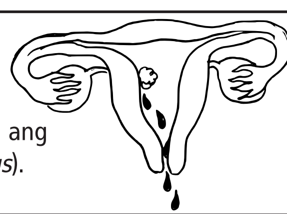
➨ Kung lampas ka na sa 18 at hindi ka pa nireregla, humingi ng tulong medikal.

Mga sanhi:

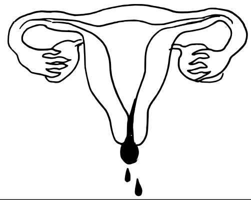
- Maaaring buntis ka (tingnan ang p. 67).
- Maaaring buntis ka at nakukunan (tingnan ang p. 98).
- Maaaring hindi naglabas ng itlog ang obaryo (tingnan ang p. 231)
- Maaaring may malubha kang sakit—tulad ng *malaria*, *TB* (tingnan ang p. 387), o AIDS (tingnan ang p. 283).
- Kung lampas ka sa 40 o 45, maaaring malapit ka nang mag-menopause (tingnan ang p. 124).
- Maaaring pahabain ng ilang paraan ng kontrasepsyon—tulad ng pildoras, implants at iniksyon—ang pagitan ng pagregla mo (tingnan ang p. 208, 213 at 214).

Sa pagtanda ng babae, nagbabago ang kanyang buwanang siklo.

Iba pang Klase ng Problema sa Pagdurugo

PAGDURUGO HABANG NAGBUBUNTIS O PAGKATAPOS MANGANAK			
Problema sa pagdurugo	**Maaaring dulot ng**	**Ano'ng gagawin**	**Tingnan pahina**
Pagdurugo sa **unang** 3 buwan ng pagbubuntis; may pananakit na sige-sige o dumadating at nawawala	pagbubuntis sa tubo (*ectopic pregnancy*) 	AGAPAN! Pumunta agad sa ospital.	73
Pagdurugo sa **huling** 3 buwan ng pagbubuntis	nakakalas ang *inunan* mula sa dingding ng *matris*  tinatakpan ng inunan ang *cervix* o bukana ng matris	AGAPAN! Pumunta agad sa ospital.	74
Pagdurugo sa **unang** 6 na buwan ng pagbubuntis	maaaring *nakunan* (laluna kung may mala-*pulikat* na pananakit, tulad ng sakit sa panganganak)	Magbantay at maghintay. Kung lumakas ang pagdurugo, pumunta sa ospital.	98
Malakas na pagdurugo habang o pagkatapos lang manganak	may mga piraso ng inunan na naiwan sa matris masyadong pagod na ang matris para umipit o umimpis	AGAPAN! Magpatingin sa komadrona o pumunta sa ospital kung malakas ang pagdurugo	92
Mahina at kulay rosas na pagdurugo sa unang 3 buwan ng pagbubuntis na walang pananakit	maaaring normal ito, o puwede ring palatandaan ng maagang nakukunan	Tingnan ang 'pagdurugo sa maagang bahagi ng pagbubuntis'.	74
Spotting o mahinang pagdurugo sa halip na normal na buwanang pagregla	Kumakapit sa dingding ng matris (*implantation*) ang dinadala (*fetus*). Normal ito. 	Tingnan ang kabanata sa 'Pagbubuntis at Panganganak."	67

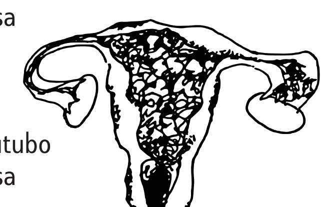
PAGDURUGO MATAPOS MAGPALAGLAG O MAKUNAN

Problema sa pagdurugo	Maaaring dulot ng	Ano'ng gagawin	Tingnan pahina
Malakas na pagdurugo; o pagdurugo na lampas na sa 15 araw; o pagdurugo na may pananakit o lagnat	maaaring nasa loob pa ng matris ang mga piraso ng binubuntis	Pumunta agad sa ospital o klinika.	251
	impeksyon sa loob ng matris		255
Pagdurugo na parang normal na pagregla, pero tumatagal nang 5–15 araw, na papakaunti nang papakaunti	normal ito 	Tingnan ang 'Ano'ng aasahan matapos magpalaglag'.	249

PAGDURUGO MATAPOS MAKIPAGTALIK

Problema sa pagdurugo	Maaaring dulot ng	Ano'ng gagawin	Tingnan pahina
Pagdurugo habang o matapos makipagtalik	impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)	Tingnan ang 'tulo (gonorrhea) at chlamydia'.	267
	pelvic inflammatory disease (PID)	Tingnan ang 'PID'.	274
	puwersahang pagtatalik	Tingnan ang "Panggagahasa."	327
	tumutubo o kanser sa cervix o matris	Tingnan ang 'kanser sa cervix' at	377
		'mga problema sa matris'.	380

PAGDURUGO PAGKATAPOS MAG-MENOPAUSE

Problema sa pagdurugo	Maaaring dulot ng	Ano'ng gagawin	Tingnan pahina
Pagdurugo na nagsimula 12 buwan o higit pa pagkaraan ng menopause	mga tumutubo o kanser sa matris 	Magpatingin sa isang health worker na marunong mag-pelvic exam	380
	mga tumutubo o kanser sa cervix	Maaaring kailangan mong mag Pap smear test o D&C	377