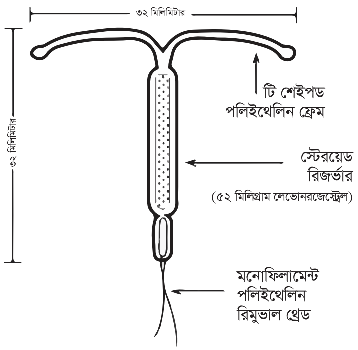
“ছেলে হোক, মেয়ে হোক,
দুটি সন্তানই যথেষ্ট”

সেবাদানকারীদের জন্য

হরমোন সমৃদ্ধ আইইউডি (LNG IUD) সম্পর্কিত তথ্য

হরমোন সমৃদ্ধ আইইউডি এর বিবরণ

লেভোনরজেস্ট্রেল ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস বা LNG IUD একটি টি (T) আকারের প্লাস্টিক ডিভাইস যার লম্বা বাহুর চারপাশে হরমোন সংরক্ষিত থাকে। এই স্টেরয়েড হরমোনাল রিজারভারটি একটি সিলিন্ডার, যা এলএনজি এবং পলিডাইমিথাইলসিলোক্সেন এর মিশ্রণ এবং ৫২ মিলিগ্রাম এলএনজি ধারণ করে। এই রিজারভারটি লম্বা বাহুর চারপাশে একটি আবরণ তৈরি করে এবং পলিডাইমেনথাইলসিলোক্রেন দ্বারা পরিবেষ্টিত, যা জরায়ুর ভিতর থেকে এলএনজি বের হওয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতি মিনিটে এই আবরণ থেকে জরায়ুর ভিতরে দিনে (২০মিলিগ্রাম) পরিমাণ এলএনজি নি:সৃত হয়।



সক্রিয় উপাদান: লেভেনোরজেসট্রেল

প্রজেস্টিন লেভোনরজেস্ট্রেল হচ্ছে ১৯-নরটেসটোসটেরনের একটি রাসায়নিক উপাদান। এলএনজি আইইউএস এর লেভেনোরজেসট্রেল হরমোনটি জরায়ুর এনডোমেট্রিয়ামে সক্রিয় থাকে এবং হরমোনের ঘনত্ব অন্যান্য হরমোনাল পদ্ধতি থেকে কম থাকে (যেমন-খাবার বড়ি)। কারণ এলএনজি জরায়ুতে সরাসরি নি:সৃত হয়, এবং এটি এনডোমেট্রিয়ামের মাধ্যমে খুব দ্রুত শোষিত হয়। এলএনজি ইনসারশনের পর ১৫ মিনিটের মধ্যে প্লাজমাতে এলএনজি পাওয়া যায় এবং কয়েক ঘন্টার মধ্যে সর্বোচ্চ সীমায় পৌঁছায়। ইনসারশনের কয়েক সপ্তাহ পর প্লাজমায় এলএনজির পরিমাণ ৫০-২০০ পিজি/মিলি হয়, যা এলএনজি ইমপ্ল্যান্ট, ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ এবং মিনি পিল এর থেকে কম।

কার্যপ্রক্রিয়া

- ডিম্বাশয় নিষিক্তকরণে বাধা দেয়
- জরায়ু মুখের (cervix) শ্লেষ্মাকে ঘন করে শুক্রাণুকে জরায়ুতে প্রবেশে বাধা দেয়
- এনডোমেট্রিয়ালের ঝিল্লিকে পাতলা ও ক্ষয়িষ্ণু করে (৩ মাস ব্যবহারের পর), ফলে মাসিকের সময় রক্তস্রাব কমে যায় (অনেক সময় বন্ধও থাকতে পারে)

এলএনজি আইইউএস পদ্ধতি গ্রহীতা

প্রজননে সক্ষম যে সকল নারীদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি প্রয়োজন তারা এলএনজি আইইউএস ব্যবহার করতে পারে, এমনকি যারা বুকের দুধ পান করাচ্ছেন তারাও এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন। এটি ব্যবহারে বয়সের কোন ধরনের নিষেধাজ্ঞা নেই। যে সকল ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যাবেনা সেগুলোর হলো - গর্ভধারণ, প্রজনন অঙ্গের সংক্রমণ, সার্ভিকাল সমস্যা, ক্যান্সার ও অন্যান্য। এলএনজি আইইউডি প্রদানের পূর্বে গ্রহীতা গর্ভবতী কিনা, এবং এ ধরণের কোন রোগের ইতিহাস বা লক্ষণ ইত্যাদি আছে কিনা যা ভালোভাবে জেনে ও পরীক্ষা করে নিয়ে সঠিকভাবে পরামর্শ দিতে হবে।

প্রয়োগের প্রক্রিয়া

জরায়ুতে এলএনজি আইইউডি সঠিক ভাবে প্রয়োগ করতে পারলে সংক্রমণের হার, জরায়ু ছিদ্র হওয়া এবং জরায়ু থেকে বের হয়ে যাওয়ার হার কমে। এবং একই সাথে এনডোমেট্রিয়ামে এলএনজি আইইউডি এর সঠিক উপস্থিতি নিশ্চিত করে। এলএনজি আইইউডি মাসিক শুরু হওয়ার সাতদিনের মধ্যে প্রয়োগ করতে হয় (কারণ এই সময়ে গর্ভধারণের সম্ভাবনা কম থাকে)।

- প্রসবের ৬ সপ্তাহ বা তার পরে
- মাসিক শুরুর সাথে সাথে অথবা গর্ভপাতের পর যদি কোন সংক্রমণ না থাকে

এলএনজি আইইউডি গ্রহীতাকে ভালোভাবে পরীক্ষা করতে হবে এবং গ্রহীতার যৌনরোগ সম্পর্কিত রোগের ইতিহাস নিতে হবে এবং গ্রহীতার বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীন প্রজননঅঙ্গ পরীক্ষা করে সংক্রমণ এর উপসর্গ ও লক্ষণ নাই নিশ্চিত করে গ্রহীতাকে এলএনজি আইইউডি দিতে হবে। এলএনজি আইইউএস গ্রহণের পূর্বে গ্রহীতাকে সঠিক পরামর্শ এবং প্রশ্ন করার সুযোগ দিতে হবে। সেইসাথে এলএনজি আইইউএস গ্রহণে সুবিধা অসুবিধা গ্রহীতাকে জানাতে হবে অনিচ্ছা প্রকাশের অধিকার কে মূল্যায়ন করতে হবে।

কাউন্সেলিং

সঠিক কাউন্সেলিং গ্রহীতার সন্তুষ্টি ও পদ্ধতি ব্যবহারে সফলতা বাড়ায়। কাউন্সেলিং এর সময়ে গ্রহীতাকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে জানানো প্রয়োজন -

- এলএনজি আইইউডি যৌন ও প্রজনন তন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে না
- এলএনজি আইইউডি প্রয়োগে এবং ব্যবহারে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে; সেইজন্য সেবাদানকারীর সেবাগ্রহীতাকে এলএনজি আইইউডি সম্পর্কে বিস্তারিত জানানো এবং গ্রহীতা সেটা সঠিক ভাবে বুঝেছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়া
- যে কোন সময় এলএনজি আইইউডি খুলে ফেলা যায় এবং সেবা গ্রহীতার অতি দ্রুত পুনরায় গর্ভধারণ করার ক্ষমতা ফিরে আসে
- এলএনজি আইইউডি ব্যবহারের অন্যান্য সুবিধাগুলো গ্রহীতাকে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা
- এলএনজি আইইউডি প্রয়োগের পর তা সঠিক স্থানে আছে কিনা তা নিয়মিতভাবে (ফলোআপ: ১, ৬, ১২ মাস) পরীক্ষা করা

কার্যকারীতা

প্রাথমিক গবেষণায় দেখা যায় যে অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ রোধে এলএনজি আইইউডি খুবই (৯৯.৯৬%) কার্যকর। এলএনজি আইইউডি ব্যবহারের পরও যে অল্প সংখ্যক গর্ভধারণ হয়, তার বেশিরভাগই জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ (১০০০ জনে ১ জন মাত্র)। সুতরাং যদি কোনো গ্রহীতা গর্ভবতী হন, সেক্ষেত্রে জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের সম্ভাবনা বিবেচনা করতে হবে এবং পরবর্তী ব্যবস্থা নিতে হবে।

সতর্কতার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য শর্ত সমূহ

গর্ভকালীন: গ্রহীতা গর্ভবতী না তা নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত অথবা এলএনজি আইইউডি নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাকে পরবর্তী মাসিক ফিরে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। সেই সময় সেবাদানকারীর গ্রহীতাকে তার পছন্দমত অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলবেন।

Pelvic Inflammatory Disease (PID): যদি কোন গ্রহীতা বর্তমানে, সম্প্রতি বা বারবার PID দ্বারা সংক্রমিত হয়ে থাকেন তাহলে ঐ গ্রহীতা এলএনজি আইইউডি ব্যবহারের সাথে সাথে কনডম ব্যবহার করবেন যেহেতু তিনি STI - এর উচ্চমাত্রার ঝুঁকিতে* আছেন।

**STI - এর উচ্চমাত্রার ঝুকি: একজন গ্রহীতা যার একের অধিক সঙ্গী আছে*

জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের ইতিহাস: যদি পূর্বে জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের ইতিহাস থাকে তবে ঐ গ্রহীতার ক্ষেত্রে পুনরায় জরায়ুর বাইরে গর্ভধারনের সম্ভাবনা অনেক বেশি। গ্রহীতাকে এ সংক্রান্ত বিপদ সর্ম্পকে পরার্মশ দিতে হবে।

অতিমাত্রার arterial রোগ এবং valvular হার্টের রোগ: এই দুই রোগের আক্রান্ত গ্রহীতাদের ক্ষেত্রে এলএনজি আইইউডি প্রথম পদ্ধতি হিসেবে বিবেচনা করা উচিৎ না। এলএনজি আইইউডি এর প্রয়োগ ও অপসারণের সময় এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করতে হবে।

প্রজননতন্ত্রের ক্যান্সার এবং অন্যান্য অস্বাভাবিকতা: এলএনজি আইইউডি ব্যবহারের ক্ষেত্রে স্ত্রী প্রজননতন্ত্র সংক্রান্ত কিছু সাবধানতা বিবেচনা করা উচিৎ। কাউন্সেলিং এর সময় গ্রহীতার মেডিকেল ইতিহাস বিস্তারিত ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

প্বার্শপ্রতিক্রিয়া

এলএনজি আইইউডি ব্যবহারের সাথে যুক্ত বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো গুরুতর নয়। মাসিকের সময় রক্তস্রাবের পরিবর্তনই হলো সবচেয়ে স্বাভাবিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। এছাড়াও এলএনজি আইইউডি ব্যবহারকারী গ্রহীতাদের মাঝে মাঝে ওভারিয়ান ফলিকল (ovarian follicle) গুলো বড় হতে পারে যা খুব কমই কোনো লক্ষণ সৃষ্টি করে। এলএনজি আইইউডি ব্যবহারকারীদের জরায়ুর বাইরে গর্ভসঞ্চার হয় যদিও এলএনজি আইইউডি ডিভাইসটি গ্রহীতাকে জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ থেকে সুরক্ষা করে। PID হলো এলএনজি আইইউডি ব্যবহারকারীদের একটি সম্ভাব্য জটিলতা যার জন্য প্রায়শ ডিভাইসটি খুলে ফেলতে এবং ঔষধের প্রয়োজন হয়, যদিও এক্ষেত্রে PID এর ঝুঁকি কপার আইইউডি এর চেয়ে কম থাকে। সঠিকভাবে এলএনজি আইইউডি প্রয়োগ করলে খুব কমই জরায়ু ছিদ্র হয়। এলএনজি আইইউএস অন্যান্য অবস্থা যেমন- মাথাব্যথা, পানি আসা, স্তনে ব্যথা, ওজন বৃদ্ধি, যোনীপথে স্রাব, সার্ভিসাইটিস, মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা, নার্ভাস হওয়া, বিষন্নতা, বমিবমি ভাব, ও ব্রণ ইত্যাদি এর ব্যবহারের সাথে জড়িত থাকতে বা নাও থাকতে পারে।

এলএনজি আইইউএস ব্যবহারের সুবিধা এবং অসুবিধা

সুবিধা:

১. একটি অস্হায়ী দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি
২. প্রতিদিন ব্যবহারের প্রয়োজন নেই
৩. প্রয়োগ ও খোলা সহজ (স্থানীয় অ্যানেস্থেসিয়া ছাড়াই)
৪. ইস্ট্রোজেন ছাড়াই স্বল্প মাত্রার হরমোনাল পদ্ধতি
৫. নিয়মিত মাসিক এবং রক্তস্রাবের পরিমান হ্রাস করে

অসুবিধা:

১. ব্যবহারের প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব এবং দুই মাসিকের মাঝে রক্তস্রাব হতে পারে
২. হরমোনের কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে
৩. প্রয়োগ ও খোলার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীর প্রয়োজন হয়

যাদের জন্য পদ্ধতিটি প্রযোজ্য নয়

- গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হলে বা অনুমান করলে
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ
- তলপেটে প্রদাহ জনিত রোগ
- প্রসবের পরে জরায়ুতে সংক্রমণ
- গত ৩ মাসে গর্ভপাতের পরে জরায়ুতে সংক্রমণ
- প্রসবের সময়সীমা ৪৮ ঘন্টার বেশি কিন্তু ৪ সপ্তাহের কম
- জরায়ুর মুখে সংক্রমণ বা কোনও অস্বাভাবিকতা
- জরায়ুর ক্যান্সার বা সন্দেহজনক ক্যান্সার
- যে কোনও টিউমার যা প্রজেক্টোজেন হরমোনের বৃদ্ধির উপর নির্ভর করে
- যোনিপথে অস্বাভাবিক রক্তস্রাব যার কারণ জানা নেই
- জরায়ুর অস্বাভাবিকতা
- লিভার ডিজিজ বা লিভারের টিউমার থাকলে
- লেভেনোগেসট্রেল অথবা হরমোন সমৃদ্ধ আই ইউ ডি-এর অন্য কোনও উপাদানের সাথে সংবেদনশীলতা

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

সমস্যা	ব্যবস্থাপনা
অনিয়মিত মাসিক/spotting	গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন যে এটি একটি সাধারণ লক্ষণ এবং ক্ষতিকারক নয়, সাধারণত কয়েক মাস পরে কমে যায়।
মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া	তাকে আশ্বস্ত করুন যে এলএনজি আইইউডি ব্যবহার করার সময় অনেক গ্রহীতার শেষ পর্যন্ত মাসিক বন্ধ হয়ে যায় এবং এটি ক্ষতিকর নয়। তার শরীরের ভিতরে রক্ত জমে নাই। তাই প্রতি মাসে মাসিক নাও হতে পারে।
বেশি বা দীর্ঘ সময় রক্তক্ষরণ	গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন যে এটি একটি সাধারণ লক্ষণ এবং ক্ষতিকারক নয়, সাধারণত কয়েক মাস পরে কমে যায়। গ্রহীতাকে আয়রন ট্যাবলেট দিন।
পেট ব্যথা ও ক্র্যাম্পিং	■ পদ্ধতি গ্রহণের পরে প্রথম ১-২ দিনে তলপেটে ব্যথা হতে পারে। ■ Ibuprofen/ Paracetamol ও অন্যান্য ব্যথা নাশক খাওয়ার পরামর্শ দিন (প্রচুর রক্তপাত হলেও aspirin খাওয়া যাবে না) ■ যদি তলপেটে ব্যথা চলতেই থাকে তবে তার কারণ হিসেবে অন্যান্য বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমনঃ LNG-IUD আংশিক বের হয়ে আসা বা ছিদ্র হয়ে যাওয়া, এবং চিকিৎসা দিন অথবা প্রয়োজনে রেফার করুন। ■ যদি তলপেটে ব্যথা গুরুতর হয় কিন্তু এর কোন অন্তর্নিহিত কারণ চিহ্নিত করা না যায়, তাহলে গ্রহীতার সাথে LNG-IUD অপসারণ নিয়ে আলোচনা করুন এবং অন্য পদ্ধতিতে পরিবর্তন করুন।
তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা	■ যদি অ্যাক্টোপিক গর্ভাবস্থা সন্দেহ হয়ঃ দ্রুত রেফার করুন. ■ যদি PID সন্দেহ হয়ঃ gonorrhea, chlamydia এবং anaerobic ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের জন্য উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করুন। এক্ষেত্রে LNG-IUD অপসারণ করার প্রয়োজন নেই ■ যদি ovarian cyst বা enlarged ovarian follicles সন্দেহ হয়, তবে গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন যে এটি সাধারণত নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়।

সমস্যার সমাধান নিশ্চিত করতে ৬ সপ্তাহের মধ্যে ফলোআপের জন্য ক্লায়েন্টকে সেবাকেন্দ্রে আসতে বলুন

পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
পঞ্চম তলা, শেহজাদ প্যালেস
৩২, গুলশান এভিনিউ নর্থ সি/এ
গুলশান ২, ঢাকা, বাংলাদেশ

ফোনঃ +৮৮০১৯০৮৮৩৭৯৮০-৪
pathfinder.org

এই প্রকাশনাটি সম্ভব হয়েছে আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডিভলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর আর্থিক সহযোগিতায়। এখানে প্রকাশিত মতামতের দায় পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল এর; এর সাথে ইউএসএআইডি বা আমেরিকার সরকারের মতামতের মিল নাও থাকতে পারে।

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Shukhi Jibon

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

POPULATION COUNCIL Ideas. Evidence. Impact.

PATHFINDER

প্রকাশকালঃ মার্চ ২০২২