MATATIZO YA KIAFYA YANAYOTOKANA NA HEDHI

Japo hedhi ni shughuli ya kawaida, kuna matatizo ya kiafya ambayo yaweza husishwa na hedhi, ambayo wanawAke wanapaswa kufahamu.

Matatizo mengi ya kiafya yanayotokana na hedhi yaweza athiri afya, ustawi, na uzalishaji wa wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi kazini.

- Endometriosis
- Polycystic ovary syndrome (PCOS)
- Premenstrual dysphoric disorder (PMDD)
- Uvimbe uliojaa maji kwenye ovari (Ovarian cysts)
- Premenstrual syndrome (PMS)
- Saratani za mfumo wa uzazi
- Uterine fibroids

Ishara za kawaida zinazohusishwa na hali hizi:

Maumivu makali ya tumbo

Mabadiliko ya mzunguko wa hedhi

Mabadiliko ya nguvu yaani changes in energy kwa kiingereza.

JE WAJUA:

- **Mzunguko wa hedhi huashiria mengi kuhusiana na afya ya mwili wa mwanamke.**
- **Baadhi ya mbinu za upangaji uzazi zina athari ambazo zaweza sababisha kuvuja damu, mabadiliko ya marudio ya mzunguko wa hedhi, au kubadilisha maumivu ya hedhi.**

IMPORTANT:

Wanawawake wanapaswa kufuatilia mizunguko yao ya hedhi, kuelewa miili yao na kumuona daktari ikiwa mizunguko yao ya hedhi itabadilika.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE