

Edition 2024 | Hindi



DOCTOR **NEXT STEP** **DOCTOR**
LIVING LONGER BOOKS
Finally A Revolution In Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

हर युवा लड़की को अपने पर्स में यह
गोली रखनी चाहिए
(ई.सी.पी.)



लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फेलोशिप, यूएसए

TABLE OF CONTENT

पाठ 1

1 ान बी एक और अगली चॉइस
ष

पाठ 2 , हम इस पल को कहते ह

2 ान बी एक
ष

'लेवोनोज ल, या एल एन जी या सुबह वाली
गोली या सगल डोस रे जमे

पाठ 3

3 अगली चॉइस - दो खुराक

पाठ 4

4 ये कैसे काम करती ह |

पाठ 5

5 72 घंटे के अंदर असर दखाना शु / या
सफ 3 दन

पाठ 6

6 ये दवाई अगर हम डॉ र के बताने पे ले तो ये
ब त इफे व होती ह और ेगन सी रोकने
म ब त कारगर होती ह .

पाठ 7

7 3 f'वक◆



ान बी एक ेप या अगली चाँइस

ये इमरज सी पल उन लड़कय के लिए ह, जनके अपने बाँय डके साथ स ह पर वो कोई ोटे न यूज़ नह करते ह, और न कोई ओरल पल, तो ऐसी f't म ये इमरज सी पल उन लड़कय के लिए बत काम क



Chap1Fig1

आपातकालीन गभ नरोधक गोली (वो गोली जो आपको ट होने से बचाती ह) हर युवा लड़क के पस म ये होनी ही चा हए |

- इसे हम सुबह के बाद वाली गोली भी कहते ह |
- जतनी ज ी आप ये पल लगे, उतना आपके लिए अ ा होगा |
- ये आपके अंडे के रलीज को रोकता है या देरी करता है जब तक एक bhi shukranu आपक बाँडी म sakriya रहता है |
- WHO के अनुसार भी ये एक सेफ पल है |



Chap1Fig2



Chap1Fig3



ान बी एक ेप , हम इस पल को कहते ह
'लेवोनोज ल, या एल एन जी या सुबह वाली गोली



Chap2Fig1

Cost in USA= \$12
Cost in India = INR 75

- ये पल काफ इफे व ह हर तरीके से फायदा करती है इसी लिए ये इतनी उपयोग म आती ह , क इसके साइड इफे स नह ह।
- इस पल को खाने के बाद आपका जी नह मचलायेगा और आपको उलटी भी नह होगी।
- इस पल को खाने ki कोई उ नही hoti है और यह जेने रक प म आती है।
- इसे अंतः्रा ताके 3 दन के भीतर लया जाना चा हए { 72 घंटे या उससे कम} म
- सबसे कॉमन ये पल, ी पै ड फामू लेशन म आती ह – ान बी

एक ेप एक ेप – क आपको सफ एक ही पल लेनी है।

ये गोली आपको एक ही लेनी है जो क 1.5 mg क होती ह और 72 घंटे के अंदर ही खानी होती है.



पाठ 3

अगली चाँइस - दो खुराक

सारे शोध हम यही बताते ह क ान बी भी उतना ही इफे व ह अगर एक बार म लया जाये और इसके ब त ही कम साइड इफे होते ह।

पहला दोसे हमे 3 दन के अंदर लेना होगा या उससे कम समय म

दो खुराक

एक पल 12 घंटे बाद = दो गो लय क कुल दो खुराक

वही मे ड सन एक ही बार म ले कन आधी खुराक 12 घंटे बाद लेनी चा हए।



Chap3Fig1

Cost (In USA): \$12

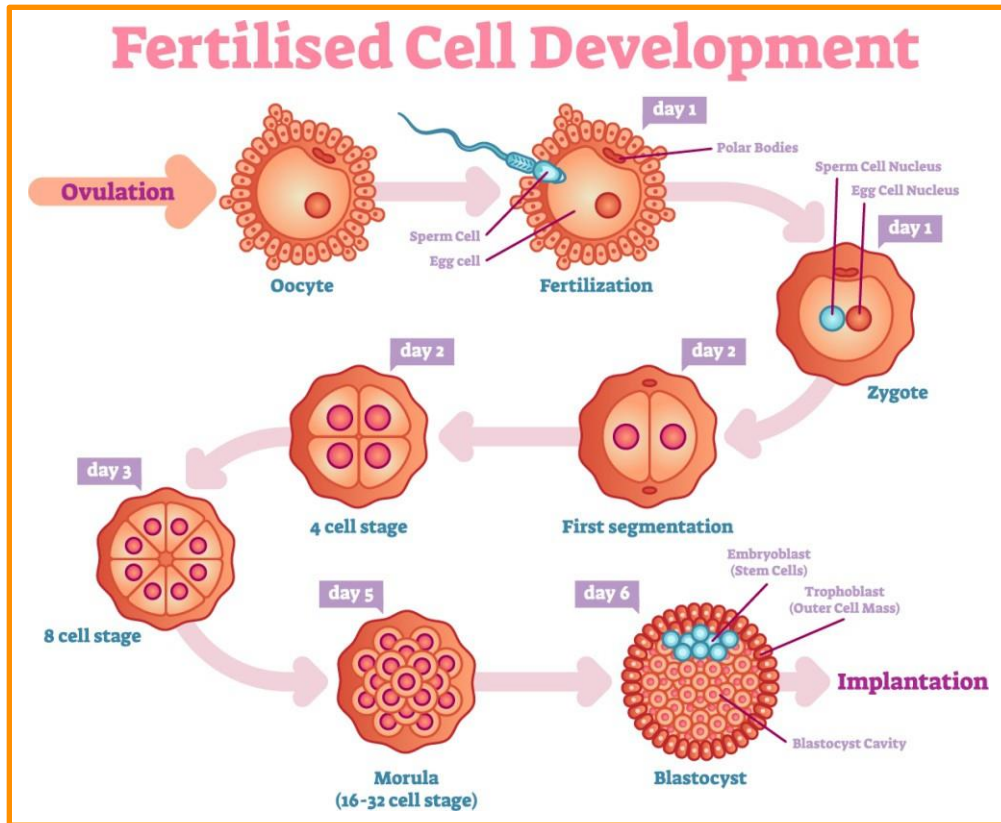
Cost (In India): INR 75



ये कैसे काम करती ह ।

ये इमरज सी पल ेगन सीकैसे रोकती ह ,

- पहले ये ओवुलेशन को रोकता है ।
- दूसरा अगर ओवुलेशन हो भी जाता है , तो ये नषेचन रोक देता है ।
- तीसरा अगर नषेचन हो भी जाता ह , तो ये ूबल ांसपोट को रोक देता ह
- चौथा ये म को ओवरी म दा खल ही नह होने देता ।
- पांचवा ये कॉप स ू टयम को वापस आने से रोकता ह , जो ेगन सीके लए ब त ज री ह



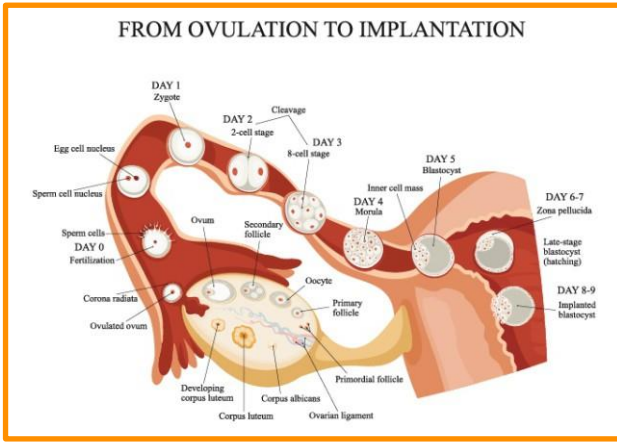
Chap4Fig1



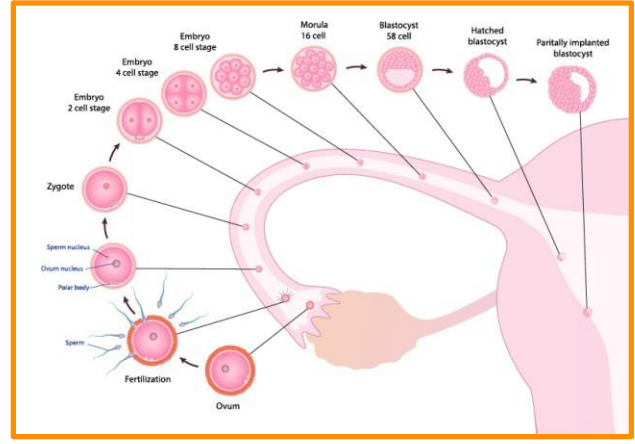
72 घंटे के अंदर असर दिखाना शु / या सफ 3 दिन

लड़कय और औरत को ये दवाई 3 दिन के अंदर लेनी होती है।

और ये 100% इफे व गोली है



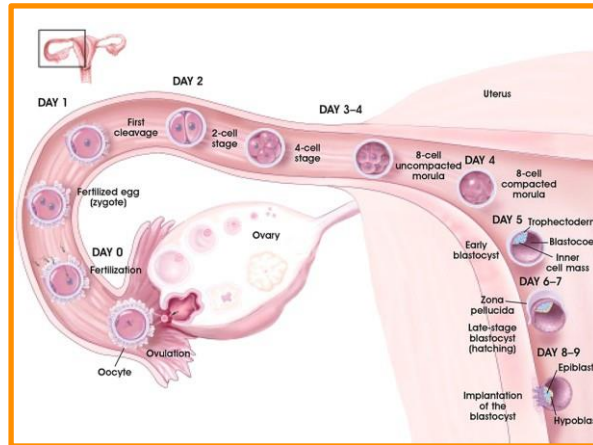
Chap5Fig1



Chap5Fig2

- अगर एक औरत क नाम ल साइ कल चल रही है तो उसे अपनी दूसरी साइ कल क डेट अी तरह से पता होगी।
- तब तक एक औरत अपने मा सक दिन आने से पहले 14 दिन तक ओवुलेट होती है
- अगर हम एक कंस ट साइ कल क बात करते ह, तो हमे ये ऐसे पता चलता ह क अगर एक वूमेन ओवुलेट हो रही है मतलब वो एग बना रही है तो उसके ट होने के ब त चाेस ह।

ये ादातर दूसरे या तीसरे ह ेम होता है

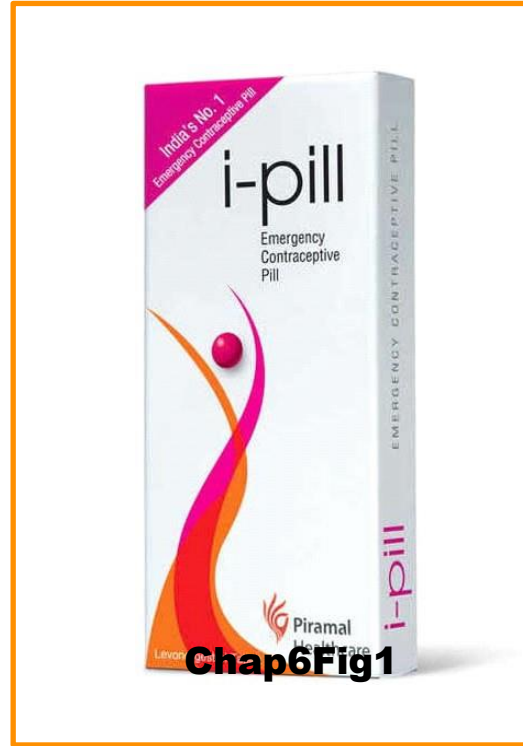


Chap5Fig3



ये दवाई अगर हम डॉक्टर के बताने पे ले तो ये बत इफेक्टिव होती है और रेगन सी रोकने में बत कारगर होती है .

ये पलन सफ रेगन सी रोकने में मदद करती है बत सेफ भी होती है



भारत में इसका मूल्य - 350 रुपये
US मूल्य = \$34.99

- उसमें ये दवा किसी भी लड़क को गर्भनाश पेशाने के नहीं मालती है .
- ये एक ऐसी पल जो गर्भनाश अपनी आई डी दिखाए कोई भी लड़क ले सकती है।
- US उसमें 18 साल के उ आ खरी होती है , अगर आप 18 साल से कम के ह तो इन सब मामलों में आपके पेरेंट्स को बताया जायेगा पर अगर आप 18 साल से ऊपर ह तो इन सब के कोई ज रत नह पड़ती.



3 वक

कताब २

लड़कय के ले वक (ज ही आने वाले ह)

हमारे पास 3 वक होते ह .

- ान बी लेवेनूरगे ाल 1.5 mg US म सभी के ले उ ह , और ये 3 दन के अंदर ली जाती ह
- Uliplisteral एसीटेट 30mg ये दवाई आपको 5 दन के अंदर लेनी होती ह , पर इसके ले आपके पास शन होना चा हए.
- **3 कॉपर IUD** इसके ले भी आपको फ ज शयन क ज रत पड़ेगी.
स बनाने के 5 दन बाद भी आपको कोई भी दवाई लेनी ही पड़ेगी , और ये कभी भी काम कर सकती ह , और ये आपको तब पता चलेगा जब आप अपना यू रन टे करोगे और वो नेगे टव आएगा |

