

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶೇ.50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮಾತೆಯಂದಿರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು (ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ 10 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏದುಸಿರು, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಇದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಮಾತೃಮರಣದ ದರ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಂತೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನು ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಮಗನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಅಜ್ಜಾನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಲಗಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾತೃಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಹೇಣ್ಣ ಮಗಳು 12 ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗಾಗಬೇಕು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.45ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು 18 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.10 15ರಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. 4.4 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು 300 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೊಸದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಜನನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ? ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಸೂಕ್ತ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಂತಹ ಇನ್ನಿತರ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರಕುವ ಹಾಗಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ಬಾಧೆ

ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಇನ್ನಿತರ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಿಯಮಿತ ಸ್ನಾನ, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಆಹಾರಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ದಂತ, ಒಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋತುಮತಿಯಾದ ಮೇಲಂತೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಎಂತಹ ಪ್ಯಾಡ್ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ವೈದು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ, ತನ್ನ ಜೈವಿಕಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ದಾಟಬೇಕಾದ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಹಂತಗಳಾದ ಋತುಚಕ್ರ, ಬಿಸಿರು, ಬಾಣಂತನ, ಋತುಬಂಧ, ಇವುಗಳಿಂದಂಟಾಗುವ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹಾಗೂ ನರವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ತನ್ನದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಸಂತರ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿಯೋ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ (ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು) ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ (ಭಯ, ಗಾಬರಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಆಘಾತದ ನಂತರ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಮನೋಬೇನೆ, ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (ಬುಲಿಮಿಯಾ, ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು (ಎರಡರಿಂದ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು) ಇನ್ನು ಹಲವು ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಮಹಿಳೆಯರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುವ ಹಾಗಾಗಬೇಕು.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಂಟಾಗುವ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಬಂಜೆತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕುವ ಹಾಗಾಗಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಆಸ್ತಮಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ, ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ

ಮೀ ಟ್ರೈಮ್

ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ (ಮೀ ಟ್ರೈಮ್) ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ. ನೀವು 40ರ ನಂತರವೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದು, 60ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದು, 80ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಿರಿ. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಅರಿವು ಮೂಡಿದರೆ ನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ಪ್ರತಿಭಂಧವೇ ಲೇಸು ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಭಯ ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯಿದ್ದು ಅನಗತ್ಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ಇರುವ ಒಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯತ್ತ, ಸಬಲೀಕರಣದತ್ತ, ಸಮಾನತೆಯತ್ತ ಇಡುವ ಮೊದಲನೆಯ ದೃಢ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

