



ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿರುವ ಬಿಸಿನಾಲ್ ಮತ್ತು ಥ್ಯಾಲೆಟ್‌ಗಳಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಇಂದು ಹೆಣ್ಣಿನವನ್ನು ಕದಿಯುವ ಪಿ.ಸಿ.ಬಿ.ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.30-40ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗುವ ಬಂಜೆತನ, ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಂಗಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕೂಡ ಬಿಡದ ಹಾಗೆ ಭಾದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗದೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಜೀವನ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆ, ಮೂಳೆಸವೆತ ಮತ್ತು

ಸಂಧಿವಾತ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಸಮತೂಕ ಹೊಂದಿ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಭಾಗ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ...

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುವ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೋಲೊರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರದ ಹಾಗೆ ರಕ್ತಣಿ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ಸೂಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ತೃಪಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಬರುವ ಬವಣೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಇನ್ನಿತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.35ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಆಗದೆ, ಬಿಡಲು ಆಗದೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಒಳ ಅರಿವಿಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ ಸಂಪರ್ಕ: 9480353878)