

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ ಕೋಶಿಕೆ ಹಳದಿ ದಿಂಡಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ ಅದು ಪೀತಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲೋಳೆದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಸಿ, ಬಿಸಿರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭ ರೂಪುಗೊಂಡರೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರೆದು ಗರ್ಭ ಪೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪೀತಗ್ರಂಥಿಯು ಅನುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಮುಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಮೈಒಳಪದರ ಕಳಚಿ ಹೊರಬರುವುದೇ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ. ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿವೆ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಪ್ಲೆಷಿಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

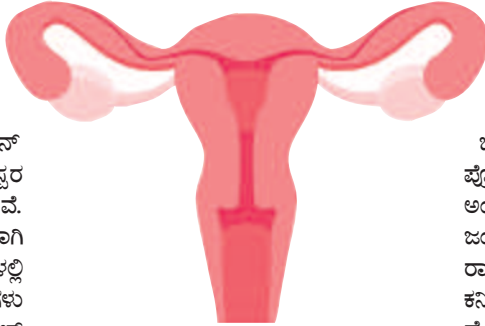
ಅತಿಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಎಸ್. ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹಗಳಲ್ಲಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಟೆಮಾಕ್ಸಿಪೆನ್ ಎನ್ನುವ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಇಲ್ಲದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿ, ತಡವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವರಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬೇಗ ಬೇಗನೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ, ಎರಡು ಮುಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದು... ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್‌ನ ಪದರ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. 40 ವರ್ಷದ ನಂತರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ 12 ಮಿ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಒಳಪದರ 4 ಮಿ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ರೋಗ ನಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿ, ಬಂದ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಯಾಪ್ಸಿ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನವಾಗುವ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಯಾಪ್ಸಿ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ



ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿ ವರದಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಬಯಾಪ್ಸಿ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಮಾತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಪಿಯಂತಹ ಉಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೂಡಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಯದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ (ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತೆಗೆಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಸವೆತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು,

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಸರದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಚರ್ಚಿಸದೆ ಇಂತಹ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರು ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸಮತೂಕ ಹೊಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಎಸ್. ಅಂದರೆ ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇಂದು ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಎಸ್. ಬರದ ಹಾಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 6 ರಿಂದ 8 ತಾಸು ನಿದ್ರೆ, ನಿದ್ರೆವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ದಿನಾಲೂ ಕನಿಷ್ಠ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಪ್ಲೆಷಿಯ ಉಂಟಾಗಿ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಅನಗತ್ಯ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಬದಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಡ್ಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಆ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.