

ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಾಗುವುದೇಕೆ?

ಸಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ 21-35 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಾನಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಿಕ 28 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 14ನೇ ದಿನದಂದು ಅಂಡಾಣು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಚೀಲದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು. ತದನಂತರದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು.



ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಾದ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್, ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಅಂಡಾಶಯ, ಆಡಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೂಡ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಹತೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪಾಲಿ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಪಿಸಿಓ):

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಶೇ. 10-30 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಪಿಸಿಓನಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಗಾತ್ರವು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿದ್ದು, ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಅತೀ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಗುಣಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಪಿಸಿಓವರ್ಸಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಮೊಡವೆಗಳು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮ, ಬಂಜೆತನ, ಅಪಸ್ಥಾನೀಯ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬೊಕ್ಕತಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯೂ, ಸ್ವವರ್ಚಿಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತೋರ್ಪಡುವುದು.

ಪಿಸಿಓವರ್ಸಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು, ಅಸಹಜ ಋತುಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಚೀಲದ ಪದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಿಸ್: ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ

ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಅಲಸ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಬಂಜೆತನ, ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವ, ಅಲ್ಪತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು:

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಮತ್ತು ಪಿಸಿಓ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇದ್ದು ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಪಿಸಿಓ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಚೀಲದ ಪದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ:

ಬಿ.ಎಂ.ಐ (BMI) 24.9ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಅಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಸಿಓ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಬಹುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕುಗ್ಗಿದಾಗಲೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಿನ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು:

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಓತಪ್ರೋತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಗಳೂ ಕೂಡ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾರಣಗಳು. ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಾಗುವುದುಂಟು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

ಮುಂಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಬೇಡಿ, ಕೃಶರಾಗಬೇಡಿ. (ಬಿ.ಎಂ.ಐ- 19.5-24.5 ರಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ). ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ, ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು ಸತತ ಮೂರು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ನಿಟ್ಟಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದು, ಬಂಜೆತನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರಬಹುದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು ಕಡೆಗಣಿಸದಿರಿ. ಸಕಾಲಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶ್ರೀಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿ.



ಡಾ|| ಬಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ., ಎಫ್‌ಎಚ್‌ಇ, ಎಫ್‌ಎಐಎಂಎಂಎಸ್, ಯುಎಸ್‌ಎಂಎಲ್‌ಇ (ಯುಎಸ್‌ಎ) MBBS, MD, FAGE, FAIMS, USMLE (USA) ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ, ಚೀಲ್‌ಮನ್ ಮತ್ತು ಸಿ.ಇ.ಓ.



ಡಾ|| ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ ಬಿ

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಡಿಜಿಬಿ, ಡಿಎನ್‌ಬಿ (ಒಬಿಬಿ) MBBS, DGO, DNB (OBG)



ನಾರಾಯಣ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

(ನಾರಾಯಣ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ.,ನ ಒಂದು ಘಟಕ)

ನಂ.6, 7 ಮತ್ತು 8, 18ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಾರ್ಗೋಸ ರೋಡ್ ಬಿಎಂಟಿಸಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಪಶ್ಚಿಮ, ಬೆಂಗಳೂರು-560055.

ದೂರ: 080-2308 2900, 2308 4000/99, ಮೊಬೈಲ್: +91 94480 53952 / 94835 29529,

ಇ-ಮೇಲ್: info@narayanasuperspecialtyhospitals.in ವೆಬ್: www.narayanasuperspecialtyhospitals.in., ಫೇಸ್‌ಬುಕ್: www.facebook.com/nssshpvtltd