

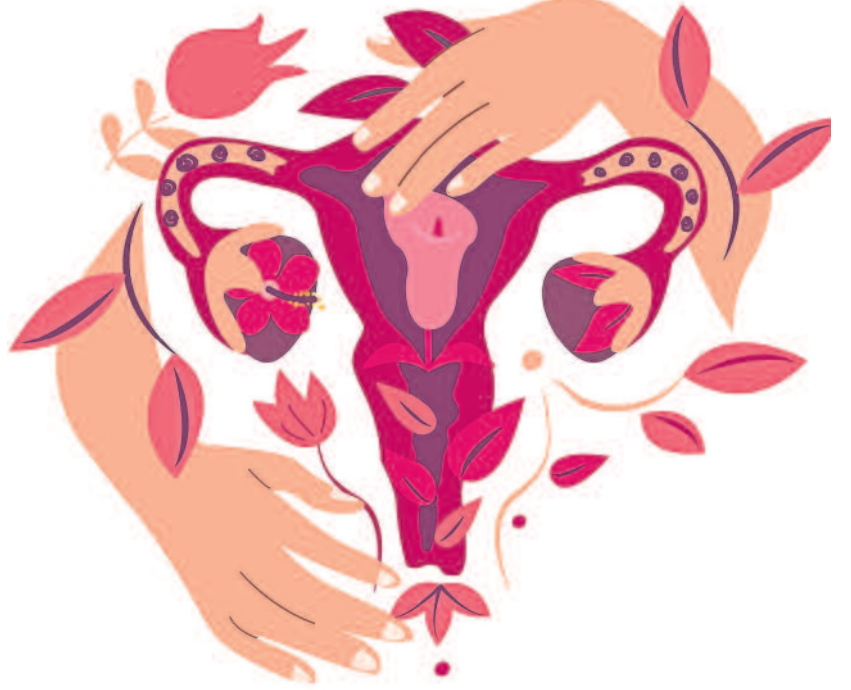
‘ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ ಕಣ್ಣು’ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪೊರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ‘ಫೀಮೇಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್’ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಸಂಸಾರದ ನೊಗ ಹೊತ್ತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆಯೂ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧದವರೆಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೊಣೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಸಮಯವೂ ಆಕೆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಐವತ್ತರ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ‘ಋತುಬಂಧ’ದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾಳೆ ಮಹಿಳೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಕಮರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ಐವತ್ತರ ಹರೆಯದ ಮೀನಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಸರ್ವಿಸ್ ಇರುವಾಗಲೇ ನೌಕರಿ ಸಾಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸ್ವಯಂ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಈಕೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಒಂದು ವರ್ಷವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಯಾಕೋ ತನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟೆ. ಈಗ ಮೀನಾ ಬದುಕು ನಿರಾಳವಾಗಿದೆ.

ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವ 58 ವರ್ಷದ ಸುಮನಾ ಅವರದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಈಕೆಗೆ ಋತುಬಂಧವಾಗಿ ಆರೇಳು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊತ್ತು ಬಂದಿದ್ದರು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಋತುಬಂಧದ ಬಳಿಕವೂ ಸುಗಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

‘ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಸಮಾನತೆ. ಸಬಲೀಕರಣ’ ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಣೆಗೊಂಡ ‘ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ’ಯದ್ದು. ಈ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಸೂತ್ರಧಾರಣೆಯಂತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಮೆನೊಪಾಸ್ ಎಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣ ಘಟ್ಟ

ಋತುಬಂಧ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಘಟ್ಟ. ಇದೊಂದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಘಟನೆ. ಋತುಬಂಧದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರವೇ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮೆನೊಪಾಸ್ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದುವ ಹೆಣ್ಣಿನದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾನ್‌ಗಳು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಯೋನಿಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಪದರಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರ ಸೋರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಒತ್ತಡ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಸ್ತನಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ‘ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳು’ (ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಶಸ್) ಮೆನೊಪಾಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನ ಎರಡರಿಂದ ಹತ್ತು

ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಶೇಕಡ 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಮರೆವು, ಕುಂದುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರ, ಸುಸ್ತು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾನು ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಖಾಲಿಗೂಡಿನ ಅನುಭವ... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿರೋಧಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

50ರ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯ ಮೆನೋಪೌಸಿಕ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಬೆಳೆಸುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಸವಾಲು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ‘ಋತುಬಂಧ’ವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. 45 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಇತರ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಹ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ‘ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿ’ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಬಹುದು