

ಮಗು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು/ಬೇಡವೆನ್ನುವವರು ಮೇ ನಾರ್ಕ್‌ಯಿಂದ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ವರೆಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅಂತಹವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಎಂಬುದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅಥವಾ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವೇ? ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಯೇ? ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಎಂದರೆ ಡೈಲಟೇಶನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯೂರೆಟೇಜ್ ಎಂದರ್ಥ. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು (ಸರ್ವಿಕ್ಸ್) ಅಗಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆ (ಡೈಲಟೇಶನ್) ಮತ್ತು ಕ್ಯೂರೆಟ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಒಳಪದರವನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದೊಳಗಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎನಿದು ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ?

ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಮೇ ನಾರ್ಕ್‌ಯಿಂದ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ವರೆಗೆ 22 ರಿಂದ 35 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿನ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿ 14 ರಿಂದ 16ನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿ ಲೋಳೆಪದರದ ಒಳಹಾಸು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಭ್ರೂಣ ಕಟ್ಟಲು ಸಕಲ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಫಲಿತವಾದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಹಾಸು ಕಳಚಿ ಹೊರಬರುವುದೇ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಒಂದು ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ (ಡಿ.ಯು.ಬಿ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆರೆದು ತೆಗೆದಾಗ ಹಲವು ಬಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತೇಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪಾಲಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ತುಣುಕುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಗ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿಯಿಂದ ಉಳಿದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ನಂಜಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು

ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಪ್ತತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಪ್ತತೆಯು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ, ಅರಿತು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಪ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ಪರಸ್ಪರ ಕಷ್ಟಸುಖ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮತ್ತು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಹೆಚ್ಚಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಘನ (ಪೆಲ್ವಿಸ್) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲೂ ಯೋನಿಸ್ರಾವದ

ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 3ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಡೊಪಮಿನ್ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪರಸ್ಪರ ಅರಿತು ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಲುಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಖಿನ್ನತೆ-ಆತಂಕಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು



ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಲಿಂಗಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೈಕ್ಕೆ ಸವರುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಪ್ರವಾಸ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.