

ಅನುಸರಿಸಿದಾಗಲೂ ಅದು ವಿಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಪಾತದ (ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ) ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನುರಿತ ವೈದ್ಯರೇ ಮಾಡಬೇಕು

ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಒಂದು ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವವಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕು. ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮಂಪರು ಬರುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇದೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಜನನಾಂಗದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ

ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಟ್ಯೂಬ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿ ಬಂಜೆತನವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿದ್ದಾಗ ಅದು ಬೇರೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ನಂತರ ಗರ್ಭನಾಳಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಗರ್ಭನಾಳದ ತಡೆ (ಟ್ಯೂಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳು ಹರಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಗತ್ಯ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೂತಾಗಬಹುದು (ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು) ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಕೆರೆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಅಶರ್ಮೆನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ

ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮಬಾಣವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತನದಿಂದ ಬಳಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಬಹುದು.

ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು?

- ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೇನಾದರೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೀವು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ್ದಾಗ.
- ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆರೆಯೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು.
- ಕಾಪರ್ ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ.
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಡೆಯ ಅಡೇಶನ್/ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ.
- ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಮಾದರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು.
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಷಯದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು.
- ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಂ) ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು. ■

ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಅಂತ್ಯವು ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಬಸಿರು, ಬಾಣಂತನದ ಗೋಜಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಆರಾಮಾಗಿದ್ದೀವಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ನಮಗಿಂದು ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಯೋನಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರ ಜನನಾಂಗ ಭಾಗವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅಸ್ಥಿ ಕುಹರದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ.

ವನಿದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್?

ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಸಂಕುಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿದ್ದು ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ

ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಶೇಕಡ 45ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಶೇಕಡ 37ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರದಿರಬಹುದು. ಶೇಕಡ 10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಮಾಡುವ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬೀಟಾ ಗ್ಲುಕರೋನಿಡೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಕಾರಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅವು ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್ ಮಟ್ಟ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಡ್ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು, ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳು, ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು

ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಫೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ಅಗಸೆ, ಮೆಂತ್ರೆ, ಕುಂಬಳಬೀಜ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು (ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ಟೋಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಶೇಂಗಾ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಸಾವಯವ ಸೋಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೋಲೋಮ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈಗಂತೂ ಕಾಸ್ಟೆಟಿಕ್ ಗೈನಕಾಲಜಿಯಂತಹ ಹೊಸ ತಜ್ಞರ ವಿಭಾಗವೇ ಇದ್ದು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಪುನರ್ ಯೌವನಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಕೆಲವೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ 'ಮೆನೊಪಾಸ್ ಕೇವಲ ಮುಟ್ಟಿನ ಅಂತ್ಯವಷ್ಟೇ, ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ' ಎಂಬ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಅನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in