# ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ; ಕಾರಣ-ತಲ್ಲಣ

**ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವಧಿಪೂರ್ವವಾಗಿ ಋತುಬಂಧ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.**

**■ ಉಮಾ ಅನಂತ್**

ಅಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಅವಧಿಪೂರ್ವವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುವುದನ್ನು 'ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಅಂಡಾಶಯದ ವೈಫಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವುದು ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಚಕ್ರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗಿ, ಅವಧಿಪೂರ್ವವೇ ನಿಂತುಹೋಗುವುದನ್ನು 'ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಅದು 'ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 45 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಋತುಬಂಧವಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಬೇಗನೆ ಆದ ಋತುಬಂಧ' (Early Menopause) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆದಾಗ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ 'ಆರ್ಕೈವ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ.

**ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಕಾರಣಗಳೇನು?**

- ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ. ನರರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆಗಬಹುದು.
- ಆನುವಂಶೀಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಅಸಹಜತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆಗಬಹುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ, ರೇಡಿಯೊ ಥೆರಪಿಗಳಿಂದಲೂ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಋತುಬಂಧ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.