

- ಧೈರಾಯ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು.
- ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

‘ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಬಿಸಿಹೊಳವು (ಬೆವರುವಿಕೆ) ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ’ ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ಮಲ್ಟಿಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ನಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೊಸಿಸ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆ

ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಅಸಂಯಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ನಗುವಾಗ ಮೂತ್ರ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಒತ್ತಡದ ಅಸಂಯಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅವಸರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೂ ಬಾಧೆಯಾಗಬಹುದು.

‘ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಋತುಬಂಧವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ’ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ, ಯೋನಿ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯೋನಿ ಜೆಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ನಿತ್ಯವೂ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲೇಬೇಕು’ ಎಂಬುದು ಡಾ. ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್ ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

‘ಊಟ ತಿಂಡಿಯಂತೆ ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಋತುಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್.

‘ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬೆವರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎದೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶಾಖದ ಅಲೆಗಳು ಹರಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬೆವರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ,

ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಕಾಲಿಕ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಜನರು ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋತುಬಂಧದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟಿಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

- ಅಸಹಜ ಬೆಳೆಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ತನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವೆ ರಕ್ತಸ್ತವವಾದರೆ, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ತವವಾದರೆ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ (ಡಿಸ್ಟೆರೂನಿಯಾ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.
- ಕೈಕಾಲುಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಊಟ ಸೇರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹರಟಿ.
- ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ.
- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುಡೋಕು, ಪದಬಂಧ, ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸಾಲ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯತ್ತ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ.