



ಆರೋಗ್ಯ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇದೆಯೇ?



ಕಚ್ಚರ ಬಡಗೇರ

ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಬೇಗ ಉತ್ತಮ ಮಾತೃತ್ವದ ಆರೈಕೆ ಪಡೆದರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗಳು/ಸೊಸೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರಿಗೆ. ಕೆಲವು ದಂಪತಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ 2-3 ವರ್ಷ ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ದರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಮಗುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಗು ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಇದೆಯೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡಬಹುದು.

‘ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಬೇಗ ಉತ್ತಮ ಮಾತೃತ್ವದ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೆ ಸಾಕು, ಮೂವತ್ತರೊಳಗೆ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ನಿಯಮ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಪೊಲೊ ಕ್ರೆಡೆಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಭಾವನಾ ಮಿಶ್ರಾ.

‘20ರ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸುಲಭ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಜತೆಗೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ‘ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ’ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬಿಸಿರು ನಂಜುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಭಾವನಾ.

‘ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮಂಡಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು’ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ 30 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಕಾರಣ ಇವರು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆದ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ 35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇಂದು ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗರ್ಭದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಫಲವಂತಿಕೆ ತಡವಾಗುವುದಕ್ಕೆ 35 ನ್ನು ಮಾನದಂಡ ವಯಸ್ಸನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಇಂದು 35 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ (American Society for Reproductive Medicine) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ 35ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇವೆ..

‘35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಪ್ಲೇಸೆಂಟಾ ಪ್ರಿವಿಯಾ (placenta previa), ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಚೀಲದ ಕಂಠ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯ ಮೂಲಕ ಬಹುಪಾಲು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಭಾವನಾ.

ಇಂದು 40ರಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಯೂ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೆಂದರೆ ಡೌನ್ಸ್ (ಮಂಗೋಲಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ) ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. 40 ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

ಇಂದು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಲ ಕಾಲ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ದಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಪಡೆಯಬಹುದು.

(ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ.ಭಾವನಾ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 080-49397979)