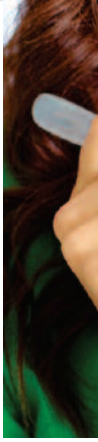

ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುವ ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ಪರಿಸರವೂ ಮಲಿನಗೊಂಡಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಎಂಟ್ರಿಕೊಟ್ಟ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅಡುಗೆ ಸಾಧನಗಳು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಿಂದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಈಗ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬದಲಾದ ಜೀವನ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಶೈಲಿ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ದಿಕ್ಕೆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸು 13–14ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಈಗೆಲ್ಲ 9, 10, 11ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ, ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಳೆಯರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ನಿಯಮಿತವಲ್ಲದ ಮುಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮೊನೊಪಾಸ್ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ. ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಹಾಗೂ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿದಾಗ ಹೇಗೆಲ್ಲ ಕಾಳಜಿ, ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಸುಚಿರಾಯು ಮಲ್ಟಿಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಬಾರಕೋಲ, ಡಾ॥ ರಶ್ಮಿ ಹಿರೇಮಠ, ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಮ್. ಹಿರೇಮಠ, ಡಾ. ಮಂಜಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸುಭಾಷಿಣಿ ಹಿರೇಮಠ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಕಾರಣ:

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ 2ನೇ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಲಿದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗಲಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿಸಿಓಎಸ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಬದಲಾದ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ:

ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ 13–14ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈಗ ಆ ವಯಸ್ಸು 10–11 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಋತುಮತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಲೂ ಕೆಲವರು ಬೇಗ ಋತುಮತಿ ಆಗುತ್ತಾರೆ. 10 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಂದರ್ಭ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು.

ಸುಚಿರಾಯು
ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಎಚ್‌ಸಿಜಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ

ಗೋಕುಲ ರಸ್ತೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ–30.
ಫೋನ್: 0836–2239000