



ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಯೋಗ ಮೂಲಕ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ:

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೋ ಅಥವಾ (ಅಧಿಕವೋ) ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಖರ ಮಾನದಂಡಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕವೋ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೋ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸು:

ಬಾಲಕಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, 14 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಬಹುದು. 14 ವರ್ಷವಾದರೂ ಋತುಮತಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಾಲಕಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಕಾಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯು

30 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದರೆ ಉತ್ತಮ, ಆದರೆ ಇಂದು ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಜೀನೇಗು ಸಾಮಾನ್ಯ:

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ನೋವು, ಕೆರೆತ, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಡುವ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಬಂಜಿತನದಂಥ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಋತುಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಣ, ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಘೋರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಮನೆಯ ಆಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ:

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಜ್ಜ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಉರಿ ಮೂತ್ರವೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಜ್ಜದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳೆನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬನ್:

ಮೊನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ, ಸಿಟ್ಟಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏನಾಗಿದೆ ಅನ್ನೋದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮನೋಪಲ್ಲಟ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಕೊರತೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಇಳಿಯಬಹುದು, ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರಲಿದೆ. ಮನೋಪಲ್ಲಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸೋಯಾಬಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಲೆವೆಲ್ ಅನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊನೊಪಾಸ್ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ. ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ 40ರಿಂದ 45ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊನೊಪಾಸ್ ಎದುರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗಲಿದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ, ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಗೊಳಪಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ 50 ವಾಟಿದರೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಸಹಜ ಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.



ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ:

ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಲಿವೆ. ಲಿಪಿಡ್ಸ್, ಟಾಲ್ಕೂ ಪೌಡರ್, ಸೋಪ್, ಸ್ಪ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಬಳಸುವವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಕೂಡ ಪುರುಷರ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಟಾಲ್ಕೂ ಪೌಡರ್ ಅಂತಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ.

ಹಿಂದೆಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ/ ಸಾವಯವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಈಗಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಷ್ಕಿತಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಸಹಜ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬದಲು ಐವಿಎಫ್ ಮೂಲಕವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವಂತಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈಗಲೇ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟ್, ಗುಟ್ಟಾ ಸೇವನೆ, ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.