

ಪೂರ್ವಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಜೋರಾಗಿ ಮುಕ್ತು ಹೋದಾಗ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ತಂತುಗಟ್ಟುಗಳು ಗಾಸಿಯಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಕಸ ಹೊರಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಎಳೆದರೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತಂತುಗಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಶಕ್ತಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕವಿದ್ದಾಗಲೂ, ಕಿಲ್ಲುಳಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲಕೊಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಲು ಬಿಟ್ಟಾಗಲೂ ಜಾರಿಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಜಾರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಾಣಂತನದಲ್ಲೂ ಸತ್ತಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಮುಂದೆ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕುಸಿತದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೊರಬಂದ ಹಾಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಜಾರಿದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೆಳೆತ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಜಾರಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರಚೀಲವೂ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ ಜಾರಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ತೊಂದರೆ, ಕೈಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿದ್ದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಅನುಭವ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮೂತ್ರವು ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ನಂಜಾಗಿ, ಊದಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ, ನೋವು, ಉರಿಮೂತ್ರ

### ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರದ ಹಾಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಡಲು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠ ಅಗಲವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮುಕ್ತಬಾರದು. ಯೋನಿದ್ವಾರ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಎಪಿಸಿಯೋಟಮಿ) ತಡಮಾಡದೇ ಎಪಿಸಿಯೋಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಸ್ಥಿಕುಹರ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಗಾಸಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಕಸ (ಮಾಸು) ಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಜಗ್ಗದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಯೋನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಿತ ಸಂತಾನ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕೆಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಸೀನಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಬರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಂದು ಮೂತ್ರ ಬಂದೇ ಆಗಿ ಆಸ್ತತ್ಯೆಗೆ ಬಂದು ಕೆಫೇಟರ್ ಹಾಕಿ ಮೂತ್ರ ತೆಗೆದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜೊತೆ ಮಲಕೋಶವೂ ಹೊರಬಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಕೈಬೆರಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬಹುದು.

ತುಂಬಾ ದಿನಗಳು ಜಾರಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇದ್ದಾಗ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ತಿಕ್ಕಾಟದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಗಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ (ಸರ್ವಿಕ್ಸ್) ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಬಿಳಿ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

### ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಏನೋ ಹೊರಬಂದ ಹಾಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾರ

ವತ್ತಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರೀ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಜಾರಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಊದಿ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೇ ತನಗೆ ಏನೋ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹೇಳದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಆದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾಗಿ ಸ್ಪಾಂಟಿಂಗ್, ರಕ್ತಪರಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ (ವೆಜಿನಲ್ ಹಿಸ್ಟೆರಿಕ್ಟಮಿ). ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮಲಕೋಶಗಳು ಜಾರಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಸಿಸ್ಟೋಸೀಲ್ ರಿಪೇರ್ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಎಫ್.ಆರ್) ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಪ್ಸ್ ಆದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕಿಲ್ಲುಳಿಯ ಮೇಲಂಚಿಗೆ ಎತ್ತಿಕಟ್ಟಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದಾಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಧಿ ಮುಕ್ತವಿಕೆ ತಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಜಾರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪೆಸ್ಸರಿ (ಬಳಿಯ ಹಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣ) ಅಳವಡಿಸುವಿಕೆ ಸೂಕ್ತ.

