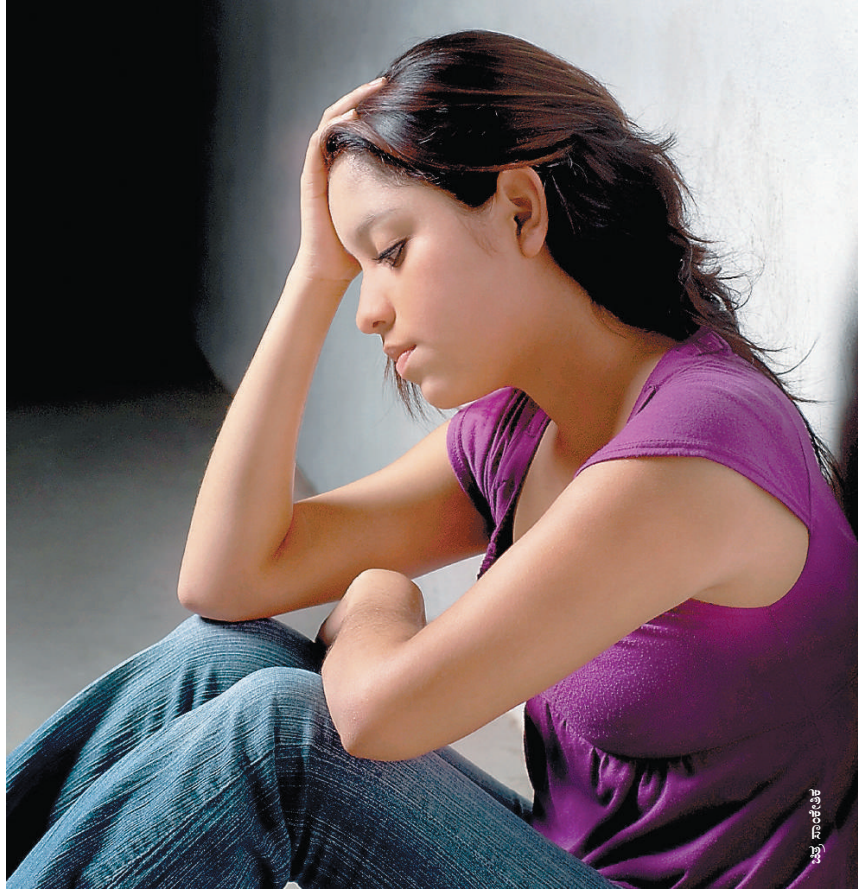




ಕಾಡುವ 'ಆ ದಿನಗಳು'

ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಇದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇ ಒಂದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗತೊಡಗಿದರೆ ಆ ಎಳೆಜೀವಗಳ ಪಾಡೇನು?

■ ಡಾ. ಸೌಮ್ಯ ಕೆ.ವಿ.



ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದ ಪೋರಿ ಶೀತಲ್ ಆಟ-ಪಾಠಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸದಾ ಮುಂದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬುಗ್ಗೆಯಾಗಿದ್ದವಳು ಏಕೋ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಂಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಿದೆ. ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟೊಡನೆ ಆಟದ ಬಯಲಿನತ್ತ ಇಣಕಿಯೂ ನೋಡದೆ ಮನೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಧೂಪನೆ ಒರಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಹದಿನೈದು ದಿನವಾದರೂ ನಿಲ್ಲದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಅವಳನ್ನು ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿಸಿದೆ.

ಕೌಮಾರ್ಯ (ಹದಿಹರೆಯ)ದ ಈ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವಂಥದು. ಬಾಲ್ಯದ ಉಲ್ಲಾಸ-ಉಮೇದುಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಂತೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುವ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇ ಒಂದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗತೊಡಗಿದರೆ ಆ ಎಳೆಜೀವಗಳ ಪಾಡೇನು?

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಬಹಳ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ರಾವವು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆಗಬಹುದು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

- ▶ ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ▶ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ▶ ಸುಸ್ತು
- ▶ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ▶ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ.
- ▶ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ
- ▶ ಖಿನ್ನತೆ
- ▶ ಆತಂಕ
- ▶ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶಾಲೆ-ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಶೌಚಗೃಹಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆಸರೆಯೂ ಬೇಕು.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೆಂಬುದೇ ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಹುಡುಗಿಯರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ವಿಳಂಬ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. (ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕಾದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಐದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.)

ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಾಪಮಾನದಿಂದ, ಆಹಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಟ-ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸಮೂಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಾಲಕಿಯರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂಜರಿಯುವ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪಂಡಿತರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಧೋರಣೆ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ.