



# ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ; ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಶೇ.80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

■ ಡಾ.ವೀಣಾ ಎಸ್.ಭಟ್ ಭದ್ರಾವತಿ

**‘ಮೇಡಂ,** ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾಕೋ ಸೆಕೆ ಸೆಕೆ, ಬೆವರು, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆನೇ ಬರಲ್ಲ’ ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವಳು, ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಿವಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ‘ಯಾಕೋ ನಾಚಿಕೆ ಆಗುತ್ತೆ ಹೇಳೋಕೆ. ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿನೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ’ ಎಂದು ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೇಳಿದಳು 39 ವರ್ಷದ ಉಮಾ. ಅವಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಂಗಳ ಋತುಚಕ್ರ ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಿಂತೇ ಹೋಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

‘ಡಾಕ್ಟರ್ ನನಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಪ್ಪಾನೂ ಆಗ್ಗಿದೀನಿ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಾಗಿದೆ, ನನಗನ್ನು 40 ವರ್ಷನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ಕೆಟ್ಟದೋ ನೀವೇ ಹೇಳ್ತೀಕು. ನನಗಂತೂ ತಿಂಗಳ ರಗಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದನಿಸುತ್ತದೆ’ ಎಂಬುದು 38 ವರ್ಷದ ಸುನಂದಾಳ ಆತಂಕ.

ಹೀಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. 40 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯೇ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ (ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ಮೆನೋಪಾಸ್).

## ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ ಎಂದರೆ 40 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮುಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ (ಒಂದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರುವುದು) ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆ (ಫಾಲಿಕಲ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು

