

ಕೋಶಿಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಪಕ್ಕವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನಂತರ ಎರಡು ವಾರದೊಳಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗದೆ ಅಥವಾ ಕೋಶಿಕೆಗಳ ಸಂಚಯ ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಬೇಗನೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಹಜ ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿ 47 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿ 40 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. 40 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 100ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ, 30 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 1000ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಶೇ.80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಂಪ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕ್ಷಯರೋಗ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೂ ತಗುಲಿದರೆ ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕೀಮೋಥರಪಿಯಿಂದಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಸಂತಾನ ಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತಡೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಬೇಗನೇ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತೆಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಂಜಿತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜಿ.ಎನ್.ಆರ್.ಎಚ್.ಥೆರಪಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ ಆಗಬಹುದು. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸೆಪ್‌ಸಿಂಗ್, ಗ್ಯಾಲಕ್ಟೋಸೀಮಿಯಾ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಾಗಬಹುದು.

### ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಮಹಿಳೆ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಯೋನಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೂಕ್ತ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರೇನಾದರೂ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೀಮೋಥರಪಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಗಾತ್ರ, ಫಾಲಿಕಲ್ ಕೌಂಟ್, ಒಳಪದರದ ದಪ್ಪ (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಥಿಕ್ನೆಸ್), ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟ

(<20ಪಿ.ಕೋಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್), ಎಫ್.ಎಸ್.ಹೆಚ್ ಮಟ್ಟ(>40 ಯುನಿಟ್), ಎಲ್.ಹೆಚ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ರಗಳೆ ತಪ್ಪಿತಲ್ಲಾ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಬೇಗನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ

ಅವಳ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅವಳು ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆಸವೆತ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮರೆವು, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕುಂದುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತವೆ. ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬೆಂಬಲ ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

### ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧದ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮುಂಜಾಗರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಅಂಡಾಶಯದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ | ಕೊಡಬೇಕು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುಂದಿದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಪುನರ್ಭರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ) ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೂಳೆಸವೆತ, ಹೃದ್ಯೋಗದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಐಸೋಫ್ಲೆವಿನ್ ಇರುವ ಸೋಯಾ, ಪ್ರೆಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳಿರುವ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಮೆಂತೆ, ಬೀನ್, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳಬೀಜ, ಸೇಬು, ಓಟ್ಸ್, ಜೋಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಕೋಲಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. (ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು).

ಕೆರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಅತಿಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಿಗುವ ಒಣ ಬೀಜಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಗೋಧಿ, ಮೊಳಕೆ, ಅಂಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಿ. ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಬಸೆಳೆ, ಬೊಕ್ಕೋಲಿ, ಬಾದಾಮ್, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಸೀತಾಫಲ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧದಿಂದಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೀಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಾದರೂ ಕೂಡ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ತಡವಾಗಿ ಋತುಬಂಧವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 52 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ, ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ. ಸಂಪರ್ಕ: 94803 53878)