

ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪುಟಾಣಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು-ಹನ್ನೆರಡರ ನಂತರವೇ ಹುಡುಗಿಯರು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು.

ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತು

ಋತುಸ್ಥಾವ ಎಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 11 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೆನಾರ್ಕ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಳದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿವೆ. ಇಟಾಲಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಮೆನಾರ್ಕ್ ಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ.

ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಗಿ ಮೈನರದರೆ ಮುಂದೆ ಈಕೆಗೆ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಿ...

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತಿಯಂತೆ 45 ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವವೇ. ಇದಕ್ಕೂ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್, ಪಿಸಿಒಡಿ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯಿಂದ ಮುಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆತಂಕ ಬೇಡ; ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ...

◆ ಹುಡುಗಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮೈನರೆಯಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂಟು ಅಥವಾ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು 'ಅಕಾಲಿಕ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾಗದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮನೆಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರಿ ನಿಂದಲೂ ಹುಡುಗಿ ಬೇಗನೇ ಮೈನರೆಯಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಪ್ರಿಸವೇಟಿವ್‌ನಂಥ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ



ಡಾ. ಚಂದ್ರಿಕಾ ಆನಂದ್
ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಸ್ಟೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ, ಪೋರ್ಟ್ ಆಸ್ಟ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು 11ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

◆ ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ಅವಧಿಗಿ ಮುನ್ನವೇ ಮೈನರದರೆ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಸಿಒಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಮುಜುಗರದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಈ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆರಂಭ ಅಂದಾಜು ಎಷ್ಟನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಅವಧಿಯು ಕುಸಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. 2012ರ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ 13 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, 2016-17ರ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಇಳಿದಿದೆ, 11ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು. 12ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಮೊದಲ ಮಾಸಿಕ ದಿನವನ್ನು ರಜೋದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ಮೆನಾರ್ಚ್ ಅಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ

ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

◆ ಹುಡುಗಿಯರು ಅವಧಿಗಿ ಮುನ್ನವೇ ಋತುಮತಿಯಾಗಲು ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ?

ಖಂಡಿತಾ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇ. ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನವೇ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಧೈರಾಡ್ ನಂಥ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ

ಮಕ್ಕಳೂ ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನವೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಶಾಂಪು, ಇತರೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

◆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೇನು?

● ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ.

● ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಯೋಗದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಎಂಟನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಸ್ಥನ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು) ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಟೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ ತಾಯಂದಿರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ದೈಹಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಆತಂಕ ಪಡುತ್ತಾ ಕೂರುವ ಬದಲಾಗಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವೈಯ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಯಾವುದೇ ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

◆ ಹೌದು, ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಪಿಸಿಒಡಿ ಅಥವಾ ಪಿಸಿಒಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳು ಸಹಜ, ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.