



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

'ಋತುಚಕ್ರ' ಬಾಲಕಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿಲ್ಲೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಳಮಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ದೇಹದ ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡು, ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ತನಗಳು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಕಲೆಗೊಳಿಸುವ ಬಿಳಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು.

ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ★ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಟ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಯಸ್ಸು ಆಗಲೇ ಇವಳು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ★ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 17 ವರ್ಷ. ಆದರೆ ಇವಳನ್ನೂ ಋತುಮತಿಯೇ ಆಗಿಲ್ಲ.
- ★ ನನ್ನ ಮಗು ಮೈನೆರೆದು 3 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ.
- ★ ಈಕೆ ಮುಟ್ಟಾದರೆ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೆಂದು ಮಲಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.
- ★ ಆಕೆಗೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಆಟೋಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಹೀಗೇಕೆ.
- ★ ನನ್ನ ಮಗು ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದಷ್ಟಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು 3-4 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ, ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಹೀಗೇಕೆ.

★ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಇನ್ನೂವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನೀತೆ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಟ್ಟು, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮುಂತಾದ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಬಾಲಕಿಗೆ 'ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು' ಅಥವಾ 'ಋತುಚಕ್ರ' ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುವುದನ್ನು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ದೊಡ್ಡವಾದಳು', 'ಮೈನೆರೆದಳು', 'ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಳು' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟನ್ನು 'Menarchae' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು (ಒಂದು ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭ) 'ಋತುಚಕ್ರ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನವನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲ ದಿನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೂಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್, ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಮುದುಡಿ ಕಳಚಿಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವ, ಒಳ ಪದರ ಎಲ್ಲವೂ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಋತುಸ್ರಾವವು ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಮೊದಲನೇ ಮುಟ್ಟು ಬಂದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3-4 ವರ್ಷಗಳು ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಬಿಡುಗಡೆ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುವವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?

★ 28+7 ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಅಂದರೆ 21 ರಿಂದ 35 ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ.

- ★ ಋತುಸ್ರಾವ 2 ರಿಂದ 5 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಆಗಬಹುದು.
- ★ ದಿನದಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ರಾತ್ರಿ ಒಮ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ★ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ 30 ರಿಂದ 60 ಎಂಎಲ್‌ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ★ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು, ಸುಸ್ವ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಾವುವು?

ಹುಡುಗಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಓದು, ಹವ್ಯಾಸ, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ಆದಾಗ ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟುಬಾರದು, ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ, ವಿಷವಸ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು.

ಮುಟ್ಟು ಆದಾಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.

ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಗಳಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ತಾಯಿಯಾದವಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಕಲೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛ ಮೃದು ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಧೂಳಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ವಿಧಾನ. ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್, ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸದಬಿಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಮೋಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸೋಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟೋಟಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬೇಕು?

- ★ 16 ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ.
- ★ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಆದಾಗ.
- ★ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮುಟ್ಟು ಬಾರದೇ ಇದ್ದರೆ.
- ★ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ.

ಸಲಹೆ: ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ, ಊಟ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಸ್ಪಿಡ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮನರಂಜನೆಗೂ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.