



ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ನುಜ್ಜು

ನೀರ್ಜಾ ಬಿರ್ಲಾ ಅವರು ಆದಿತ್ಯ ಬಿರ್ಲಾ ಎಜುಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸ್ಥಾಪಕಿ. ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಇವರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿರುವ ಇವರು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಾಗೂ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಈಚೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ 'ಸುಧಾ'ಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.



■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

◆ ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೇನು? ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಿಗೆ ಮೆನಾರ್ಕ್ (ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ) ಶುರುವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುವಾಗ ವಯಸ್ಸು ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದರ ಆಸುಪಾಸಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತೆರಡರವರೆಗೂ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಆಗಲು ದೇಹ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಸವಾಗಲೂಬಹುದು. ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸಜ್ಜಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಮನಸ್ತೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

◆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರ, ಋತುಬಂಧ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸದೇ ಇರಲು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು? ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಬಹುವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಋತುಚಕ್ರ, ಪೂರ್ವ ಋತುಬಂಧ