



ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ತ್ರೀಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಬಾಲಕಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟಳೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟರೂ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ತಾಯ್ನ ಅನುಭವಿಸಿ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರಕಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾಯ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಹರಾಗುವವರೆಗೂ (21 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ) ಮದುವೆ ಮುಂದೂಡಬೇಕು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದು ಶೇಕಡ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವ ಸೋಂಕು, ಕುಂದಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಹಾಗಾದರೆ ಅಂಥವರು ಮುಂದೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ, ನಿರ್ಜೀವ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು, ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸೋಂಕು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣದರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗುರುತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ. ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ 12 ವರ್ಷ ಆಗುವುದರ ಒಳಗೆ 12 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಮಟ್ಟ ಇದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಶೇಕಡ 11 ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ಶೇಕಡ 20ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ತಾಜಾಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಸವೆತ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಸಳೆ, ಬ್ರೂಕೋಲಿ ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ಟೋಟ್, ಖರ್ಜೂರು, ಚಿಯಾಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಸವೆತ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಸತು (ಜಿಂಕ್), ಅಯೋಡಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಸತು ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆ ನೀಗಲು ಸಮುದ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕುಂಬಳಬೀಜ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೆಲೇನಿಯಂ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಂದ್ಯತೆ, ಕುಬ್ಜತನ, ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ

