

ವಿಕಲತೆ, ಗಳಗಂಡ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲೂ ಇದು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು, ಸಮುದ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ನ್ಯೂನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

### ಕಾಡುವ ಬೊಜ್ಜು

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶ್ರಮರಹಿತ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಹೈನುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗಡುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹೆಣ್ಣಿನ ವನ್ಯತೆ

ಕಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್‌ಓವರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಎಸ್) ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಬಂಜೆತನ, ಮಧುಮೇಹ ಇನ್ನಿತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

### ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ

ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಅಕ್ಷಯು ಇನ್ನೂ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೆನಾರ್ಕಿಯಾಗಿ 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಋತುಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಎಸ್‌ನ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಇಂಥವರು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಯಮಿತವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟು (ಡಿಸ್ಟೆನೋರಿಯಾ)

ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೋಂಟನೋವು, ಹೀಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಇಂತಹ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ನಾಜೂಕಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಪ್ರಾಸ್ತಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಳೀಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನೋವುನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನಮುಟ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಚಕ್ವಿಚಲನಾಸನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

### ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಯೋನಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೇವವಾಗಿಡಲು, ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಇಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವ ಅಗತ್ಯ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಮುಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ) ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ, ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ



ಇಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಂತಹ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಡ, ಭಯಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೈಗಳು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಸೋಪುಗಳ ಬಳಕೆ, 4ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಳ ಉಡುಪು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮರುಬಳಕೆಯ ಕಾಟನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ಬರುವ ಬವಣೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೈ ಭಾರ ಎನಿಸುವುದು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಸೋಂಕು ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಾನಿರಾಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹರೆಯದ ಗರ್ಭಪಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್.ಪಿ.ವಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.