ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳು (ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಹಿರಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿದುಟಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ) ಬೇಗನೇ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಮೇಲಿನ ಯೋನಿ ಕೂದಲು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರದುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಶೇಖರಣೆಯೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಯೋಡರಲಿನ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಯೋನಿ ಆಮ್ಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಮ್ಲತೆಯೂ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಹೊರ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಂಡುಬಂದು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನೋವು ತುರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ❖ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ❖ ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪು, ನೈಲಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ❖ ಕಠಿಣವಾದ ಸೋಪು (ಹಾರ್ಡ್ ಸೋಪು) ಇನ್ನಿತರ ಮಾರ್ಜಕಗಳ (ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್) ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯದ ಬಳಕೆ.
- ❖ ಬಾಲಕಿಯರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಜತೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.
- ❖ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೋಂಕು (ಮೊಲಸಮ್ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ) ಇತ್ಯಾದಿ.
- ❖ ದಾರದ ಹುಳು (ಪೀಸ್ ವರ್ಮ) ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹುಳು ಹೊರಬಂದು ಹೊರ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ❖ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳ ತುರುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಉದಾ : ಬಳಪ, ಹುಣಸೇ ಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿ
- ❖ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ?

ಹೊರ ಜನನಾಂಗ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ ಹಾಗೂ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಸ್ರಾವವೂ ಆಗಬಹುದು, ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಜನನಾಂಗವೂ ಊದಿರಬಹುದು.

ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಸರಿಯಾಗಿ ಚರಿತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ನಂತರ ಬಾಹ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದರೆ ಹೊರ ಜನನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಒಳಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಚರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಕಳಪೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಾಲಕಿಯರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ತಾಯಂದಿರೂ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 3 ರೀತಿಯ ರಂಧ್ರಗಳಿದ್ದು, (ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಗುದದ್ವಾರ) ಇವುಗಳ ಅಂತರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕಣ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಯೋನಿದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕು, ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಎಲ್ಲಾ ಉಂಟಾಗಿ ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಜ್ವರ ಎಲ್ಲಾ ಬರಬಹುದು. ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲಕಿಯರೂ, ಮಹಿಳೆಯರೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಪ್ರವಾಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗಲೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಪಾಲಿಸಿ ಮುಂದೆ ಪುಟಾಣಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬಹುದು.

- ❖ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿಯ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ❖ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.
- ❖ ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪು, ಬಿಗಿಯಾದ ಜೀನ್ಸ್, ಬಿಗಿ ಲೆಗಿನ್ಸ್ ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. (ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿ ಬಿಗಿ ಯುನಿಫಾರ್ಮ ಬೇಡ)
- ❖ ಈಜಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಈಜಾಡಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಒದ್ದೆ ಒಳ ಉಡುಪು ಬೇಡ, ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಯೋನಿ ಕೂದಲು (ಪ್ಯುಬಿಕ್ ಹೇರ್) ಹಾಗೆ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಉಜ್ಜಬೇಡಿ.
- ❖ ಸುಗಂಧಯುತ ತೈಲಗಳು, ಬ್ಲೀಚ್, ಸೋಪ್, ಔಷಧ, ಸ್ಪ್ರೇ ಏನೂ ಬೇಡ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಸೋಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.
- ❖ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಪಿನಾಂಶ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ❖ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದರೆ 2–3 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಜಂತುಹುಳ (ಪಿನ್‌ವರ್ಮ್) ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾತ್ರೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳಿಂದ ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು ಇಂತಹ ಸೋಂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

(ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9480353878)