

- മാസമുറസമയത്ത് അസഹ്യമായ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നുകഴിക്കാവുന്നതാണ്.
- പെൺകുട്ടികൾക്ക് മൂന്നുമാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും മാസമുറ വരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണിക്കേണ്ടതാണ്.
- ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്ത് അണുബാധയുണ്ടാകുന്നത് പ്രധാനമായും ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് തുടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ്. ജനനേന്ദ്രിയ ശുചിത്വമില്ലായ്മ, ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രം, വിയർപ്പ്, അമിതവണ്ണം, മുത്രത്തിലെ അണുബാധ, കൃമിശല്യം, സോപ്പ്, അണുനാശിനികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിതോപയോഗം, പോഷകക്കുറവ് തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ പെൺകുട്ടികളിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകാം.
- ശരിയായ ശുചിത്വശീലങ്ങളിലൂടെ ജനനേന്ദ്രിയ അണുബാധ തടയാവുന്നതാണ്. നേരത്തേ ചികിത്സതേടിയാൽ പുറമേ പുരട്ടാവുന്ന ലേപനങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെ ഇവ മാറ്റാവുന്നതാണ്.
- പെൺകുട്ടികൾക്ക് ക്രമരഹിതമായ ആർത്തവത്തോടൊപ്പം അമിതവണ്ണം, അമിത രോഗമുഖം, പിൻകഴുത്തിൽ കറുപ്പുനിറം തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ തീർച്ചയായും ഒരു ഡോക്ടറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കണം.

പെൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിവ് അമ്മമാർ തന്നെ നൽകണം. വെള്ളപ്പോക്ക് വിവാഹിതരല്ലാത്ത പെൺകുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും അതിന് സമയത്ത് തന്നെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുകയും വേണം.

തയ്യാറാക്കിയത് :-
 Dr. എം.കെ.സി. നായർ
 Dr. ബാബു ജോർജ്ജ്
 Dr. ലീനാസുമരാജ്



Clinical Services
Research
Training
Community Extension Services




Child Development Centre



Child Development Centre

പ്രജനന ആരോഗ്യം കഴുമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളിൽ

Reproductive Health Among Adolescent Girls



Child Development Centre
 Medical College, Thiruvananthapuram-11
 Ph: 0471-2553540, 0471-2447061
 Email: cdckerala@rediffmail.com
 Web: www.cdckerala.org





പ്രജനന ആരോഗ്യം കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ

പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിത്വം പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നതിൽ പ്രജനന ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ലൈംഗികതയുടെ അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നത് കൗമാരപ്രായത്തിലാണ്. കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ഇടയിൽ ലൈംഗിക-പ്രജനന ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരിയായ അറിവ് വളരെ കുറവാണ്. ബാല്യത്തിൽ നിന്നും യൗവ്വനത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവ് പലപ്പോഴും കൗമാരക്കാർക്ക് കിട്ടാറില്ല. ലൈംഗിക-പ്രജനന ആരോഗ്യത്തിലുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകളും തെറ്റായ നിലപാടുകളും അറിവില്ലായ്മയും പ്രത്യുൽപ്പാദന കാലഘട്ടം മുഴുവൻ തുടരുകയാണ് പലപ്പോഴും ചെയ്യുന്നത്.

കൗമാരപ്രായത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രജനന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തേ തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് പെൺകുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പല പ്രജനന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കേണ്ടത് ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള വന്ധ്യത പോലെയുള്ള വലിയപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന് സഹായകരമാകും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളുടെ പ്രജനന ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി സി.ഡി.സി.യുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തിവരുന്നു.



പ്രജനന ആരോഗ്യത്തിൽ കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ പ്രധാനമായും മൂന്നു പ്രശ്നങ്ങളാണ് നേരിടുന്നത്.

മാസമുറയും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും - ക്രമരഹിതമായ മാസമുറ, മാസമുറയോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക-മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ, അമിതരക്തസ്രാവം തുടങ്ങിയവയാണ് മാസമുറയോടനുബന്ധിച്ച് പെൺകുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ.







പ്രജനന അവയവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ : ജനനേന്ദ്രിയ ഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികൾ നേരിടുന്ന ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നമാണ്. ചികിത്സിച്ച് പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന താരതമ്യേന ലഘുവായ ഇത്തരം അണുബാധകൾ സമയത്ത് ചികിത്സിക്കാതിരുന്നത് അണുബാധ ഉള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച് സാരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാക്കാനിടയുണ്ട്. അണ്ഡവാഹിനിക്കുഴലിലെ ഗർഭധാരണം, വന്ധ്യത എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് കാരണമായേക്കാം.

പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി സിൻഡ്രോം: ഹോർമോണുകളുടെ തകരാറുമൂലം സ്ത്രീകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണിത്. കൗമാരത്തിലാണ് ഇത് ആദ്യമായി പ്രകടമാകുന്നത്. സ്ത്രീകളിലെ വന്ധ്യതയ്ക്ക് ഒരു പ്രധാനകാരണമായേക്കാവുന്ന ഈ പ്രശ്നം ഏകദേശം 5-10% സ്ത്രീകളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. ക്രമരഹിതമായ ആർത്തവം, മുഖത്തും, സ്തനങ്ങളുടെ ഇടയിലും അടിവയറ്റിലുമുണ്ടാകുന്ന അമിത രോമവളർച്ച, അമിതവണ്ണം, കഴുത്തിനു പുറകിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മിനുസ

മുള്ള കറുപ്പുനിറം, താരൻ , അമിതമുഖക്കുരു എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയ്ക്കുള്ള അധികസാധ്യത, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നില, ഗർഭമലസൽ എന്നിവയാണ് ഇതുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ. കൗമാരത്തിൽ കണ്ടെത്താനായാൽ ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയും - വ്യായാമത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണനിയന്ത്രണത്തിലൂടെയും അമിതഭാരം കുറയ്ക്കുക - മരുന്നുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സകൊണ്ടും ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികളിലെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി സി.ഡി.സി ഒരു സ്ക്രീനിംഗ് ടൂൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. 8 ചോദ്യങ്ങളിലൂടെ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികളിലെ പ്രജനന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

അമ്മമാർക്ക്

-  ഇന്നത്തെ കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ നാളത്തെ അമ്മമാരാണ്.
-  പെൺകുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ ഭക്ഷണരീതിയും വ്യായാമവും ശുചിത്വവും ശരിയായ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമാണ്.
-  മാസമുറയെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവ് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ടതാണ്.
-  മുലത്തെട്ടുകണ്ടുതുടങ്ങി രണ്ടുവർഷത്തിനുള്ളിൽ ആർത്തവാഹാരം തുടങ്ങും.
-  മാസമുറയാകുന്നതിനു മുൻപുള്ള രണ്ടുവർഷങ്ങളിൽ പെൺകുട്ടികളുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ വളരെ ശ്രദ്ധ വേണം. കാരണം പെൺകുട്ടികൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പൊക്കം വയ്ക്കുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്.
-  ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്നും മാസംതോറുമുണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവമാണ് മാസമുറ. ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷി കൈവരിച്ചു എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണിത്.