

வாழ்க வளமுடன்



மலேசியப்
பெண்களுக்கு
பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கத்தின்
ஆரோக்கிய வழிகாட்டி
கையேடு

இன்றைய பெண்கள் சமுதாயத்தில் தனி மனிதர்களாக அடையாளம் காணப்பட்டு வருகின்றார்கள். இன்று அவர்கள் இரண்டு வகையான வேலைகளை செய்பவர்களாக இருக்கின்றார்கள்: ஒன்று பொருளாதாரத்தை வலுப்படுத்துவதற்கென வெளியில் சென்று வேலை செய்து சம்பாதிக்கின்றார்கள்; மற்றொன்று வீட்டில் சமைப்பது, வீட்டை சுத்தம் செய்வது, குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்வது போன்ற வேலைகளிலும் முழுக்க முழுக்க தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறார்கள். இதனைத் தவிர்த்து ஒரு பெண் குழந்தையைப் பெற்று, பராமரிப்பதோடு, அக்குழந்தையின் மன மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்கு பொறுப்பாகவும் இருக்கிறார்.

தாய், மனைவி, என்ற பொறுப்புக்களோடு, பொருளாதாரத்தை ஈட்டக்கூடிய மற்றும் சம்பளம் இல்லாமல் வீட்டு வேலை செய்பவளாக இருக்கும் ஒரு பெண் ஆரோக்கியமானவளாக இருக்க வேண்டும். மேலும் ஒரு பெண் என்பவள் குழந்தையை ஈன்றிருக்க வேண்டியவளாகவும் இருப்பதால் அவள் தன்னுடைய உடல் நலத்தைப் பேணுவது மிக மிக அவசியமாகிறது.

இந்த கையேட்டில் பெண்கள் எப்படி தங்கள் உடல் நலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதனை விளக்கியிருக்கின்றோம். ஒரு பெண் தன்னுடைய வளர்ச்சியின் போது எதிர்நோக்கும்:

மாதவிடாய் தொடங்குதல், கருத்தரித்தல், பிரசவம், மாதவிடாய் நிற்கும் பருவம் போன்ற வெவ்வேறான காலகட்டத்தில் அவர்களுடைய உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களை கருத்தில் கொண்டு இக்கையேடு வெளிவருகின்றது. ஊட்டச்சத்து உணவு முறை மற்றும் பொதுவாக பெண்களை பாதிக்கும் சுகாதார கோளாறுகள் (உதா: ஜனன உறுப்பு, மார்பக மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய், இரத்தச்சோகை) பற்றியும் ஒரு பகுதி இந்த கையேட்டில் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

வேலை செய்யும் இடத்தில் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் மற்றும் பிரச்சனைகள் பற்றியும், அவற்றை கையாளும் முறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு அம்சங்கள் பற்றியும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் பெண்கள் ஆற்றும் பல விதமான பணிகளால் ஏற்படும் மன உளைச்சல்களை தவிர்ப்பதற்கு மனநலம் என்ற பகுதியையும் இணைத்துள்ளோம்.

அனைத்து பெண்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் இக்கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது: தோட்டப் புறங்களில் வியர்வைச் சிந்தி கடுமையாக உழைக்கும் பெண்களுக்கும், குளிர்சாதன வசதியைக் கொண்ட அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கும், சம்பளமில்லாமல் - விடுமுறையில்லாமல் - ஓய்வில்லாமல் குடும்பத்திற்காக மிமுகுவர்த்தியாக எரிந்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்களுக்காகவும் இக்கையேடு மலர்கின்றது.

மாதவிடாய் தொடங்குதலும் கருத்தரித்தலும்

ஒரு சிறுமி மங்கை பருவத்தை அடையும்போது அவளுடைய உடலில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அப்பொழுது அவளுக்கு மாதவிடாய் தொடங்குவதோடு, சினை முட்டைகள் உருவாகின்றன. ஆனால் நம்மில் பலர் மாதவிடாயைப் பற்றி மிகவும் குறைவாக அல்லது அறவே தெரிந்திருக்காமல் வளர்ந்திருக்கின்றோம். இதனால் நமக்கு முதன் முதலில் மாதவிடாய் ஏற்பட்ட போது பயந்தும் வெட்கப்படும் இருக்கின்றோம். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் ஆண் பெண் இரு பாலரிடமும் மாதவிடாய் பற்றி வெளிப்படையாகவும் தெளிவாகவும் எடுத்துச் சொல்லி விளக்க வேண்டும்.

மாதவிடாய் என்பது என்ன?

ஒரு பெண் பருவம் எய்தியவுடன், அவளுடைய சினைப்பையிலிருந்து முதிர்ச்சியடைந்த முட்டைகள் பெலொப்பியன் டியூப் (Fallopian tube) எனப்படும் கருக்குழாய் வழியாக அனுப்பப்படுகிறது. சினைப்பையிலுள்ள ஓஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரொஜெஸ்ட்ரோன் என்ற இரண்டு ஹார்மோன்கள் கர்ப்பப்பையின் சுவரில் செழிப்பான முட்டைகள் வளருவதற்கு தயார்படுத்துகின்றது. இச்சமயத்தில் அதிகமான இரத்தம் சென்று கர்ப்பப்பையின் சுவர் தடிப்பாகிறது.

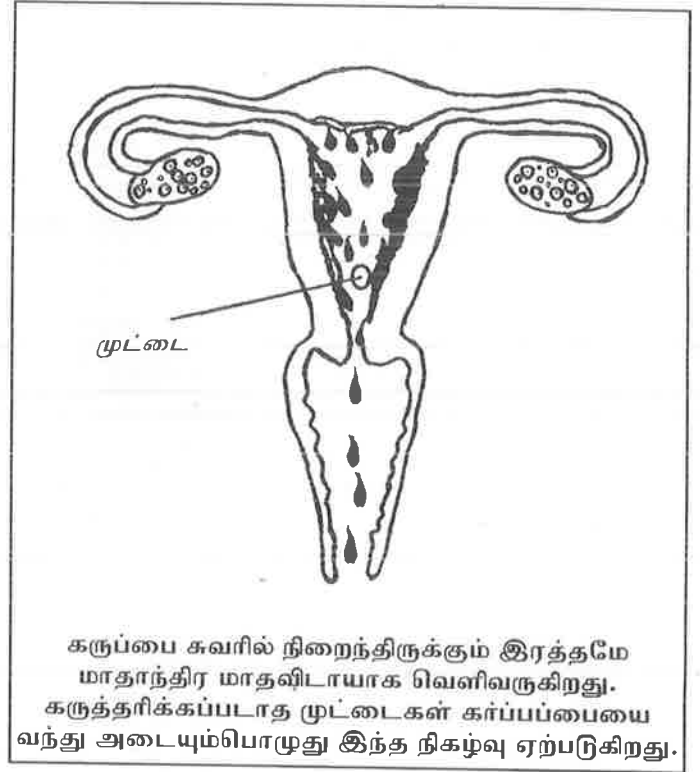
முட்டைகள் கருத்தரிக்கப்படவில்லையானால் அல்லது கருத்தரிக்கப்பட்ட முட்டைகள் கர்ப்பப்பைக்கு கொண்டு செல்லப்படவில்லையானால் உடம்பிலுள்ள ஹோர்மோன்களின் அளவு குறைந்து, கர்ப்பப்பையின் சுவர் உதிர்ந்து, மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு தொடங்குகிறது. இது 3-லிருந்து 7 நாட்கள் வரை தொடருகிறது.

பொதுவாக 11-லிருந்து 13 வயதிற்குள் ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கின்றது. பிறகு, 40-லிருந்து 50 வயதுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பொதுவாக எல்லாப் பெண்களுக்கும் மாதவிடாய் நின்று விடுகிறது. எந்த ஒரு பெண்ணுக்கும் மிகவும் சரியான முறையில் மாதவிடாய் சுற்று இருப்பதில்லை. சராசரி, பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் ஏற்படும்.

வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய்

மாதவிடாயின் போது பெரும்பாலான பெண்களுக்கு வயிற்று வலி ஏற்படுகின்றது. அடி வயிற்றில் அதிகமான வலி அல்லது தசைநார்கள் இழுக்கப்படுவது போன்ற வலி ஏற்படுவதுண்டு. தொடர்ந்து வரும் இந்த வயிற்று வலி கால்களுக்கும் இடுப்புக்கு கீழேயும் சில சமயங்களில் பரவும். இந்த வலியினால் சில நேரங்களில் குமட்டல், வயிற்றுப் போக்கு, தலைவலி, இடுப்பு எலும்புக் கூட்டில் வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் போன்றவை ஏற்படலாம்.

இந்த வலி, மாதவிடாய்தொடங்குவதற்கு முன்பு அல்லது தொடங்கிய பிறகு ஏற்படலாம். இவ்வலி முதல் 24 மணி நேரங்களுக்கு மிக மோசமாக இருக்கும். பெரும்பாலும் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு இந்த வலி மறைந்துவிடும்.



இந்த வலிகளை குறைப்பதற்கு மாதவிடாய்க்கு முந்தைய அறிகுறிகள் கட்டுரையைப் பாருங்கள். அப்படி மாதவிடாயின் போது உங்களுக்கு மோசமான வலி இருக்குமானால் மருத்துவரைச் சென்று காண்பது நல்லது. சில சமயங்களில் வலியுடன் ஏற்படும் மாதவிடாய், திரும்பிய நிலையில் இருக்கும் கருப்பையினால் அல்லது கிருமிகளின் பாதிப்புக்களினால் அல்லது என்டி யொமெட்ரியோசிஸ் (Endometriosis) கோளாறினால் ஏற்படலாம். (என்டி யொமெட்ரியோசிஸ் தொடர்பான விளக்கம் 12ம் பக்கத்தில் உள்ளது).

மாதவிடாய்க்கு முந்தைய அறிகுறிகள்

பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிடாய்க்கு முந்தைய அறிகுறிகளால் அவதியுற நேரிடும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் வெவ்வேறு விதத்தில் அவதிக்குள்ளாகின்றனர். அவற்றில்: மார்க் வீக்கம், வயிறு உப்பிசம், பெண் உறுப்பில் வித்தியாசமான கசிவு, சருமத்தில் கட்டிகள் அல்லது கொப்புளங்கள், முதுகுவலி, தலைவலி, குமட்டல் மற்றும் உடலில் நீர்க்கோர்வை போன்றவை ஏற்படலாம்.

சில பெண்கள் உற்சாகமற்றும், பலவீனமாகவும், எரிச்சலோடும், சோர்வோடும், சோம்பலாகவும் காணப்படுவர்.



இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

இவ்வாறான உபாதைகளை போக்குவதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடே மிகச் சிறந்த வழியாகும்:

- **உப்பு உட்கொள்வதை குறைத்துக் கொள்ளவும்** - உப்பு, நீரை ஈர்த்துக் கொள்வதோடு உடலில் நீர்கோர்வையையும் ஏற்படுத்தும். இது மார்க்வலி, தலைவலி போன்றவைகளைக் கூட ஏற்படுத்துகிறது.
- **கால்சியம் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளவும்** - பால் உணவுகள், கேரட், முட்டைக்கோசு, தண்டுக்கீரை, உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், முள்ளங்கி, ஓட்ஸ் போன்றவை அடங்கும்.
- **போட்டேசியம் உட்கொள்வதை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்** - இது அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், நிலக்கடலை, முட்டைக்கோசு, அவரை போன்றவற்றிலும் கிடைக்கும்.

- **வைட்டமின் 'பி6' அதிகம் உட்கொள்ளவும்** - இது பச்சை காய்கறிகள், சோயா, உருளைக்கிழங்கு, மஞ்சள் கரு போன்றவற்றிலும் கிடைக்கும்.
- **வைட்டமின் 'ஏ' அதிகம் உட்கொள்ளவும்** - குறிப்பாக மாதவிடாய் முடியும் தருவாயில் மார்க்வலி வலி ஏற்படும்போது, வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்த உணவுகளான கேரட், பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி, முளைக்கீரை, அவரை, முள்ளங்கி, காய்கறி எண்ணெயில் அதிகம் காணப்படுகிறது.
- **எண்ணெய்ப்பசையுள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவும்.**

மற்ற குறிப்புகள்

- உங்கள் உடலை வெது வெதுப்பாக வைத்திருங்கள்
- வெந்நீரில் குளியுங்கள்
- சூடான பானம் அருந்துங்கள்
- அடி வயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுங்கள் (உதாரணத்திற்கு சுடுநீர் போத்தல்). இது வலிக்கு சற்று இதமாக இருக்கும்.

கருவுற்றிருக்கும்போது உடல் நலத்தைப் பேணுங்கள்

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்கள் உடல் நிலையில் நீங்கள் கூடுதல் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். கவனக்குறைவான சாப்பாட்டு முறை மற்றும் பொறுப்பற்ற வாழ்க்கை முறை உங்கள் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு அபாயத்தை உண்டு பண்ணலாம்.

நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கு திட்டமிடும் பொழுதே உங்கள் உடல் நலத்தை முறையாக பேண ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதோடு, சரியான உணவுகளையும் உண்டு வர வேண்டும். உங்களுடைய மாதவிடாய் தள்ளிப் போகும்போதுதான், நீங்கள் கருத்தரித்திருப்பது உங்களுக்கு தெரிய வரும். அதற்குள் நீங்கள் ஒரு மாதம் கர்ப்பமாக இருப்பீர்கள்.

முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்களில்தான் கருவின் மிக முக்கியமான வளர்ச்சிக்குரிய காலக்கட்டமாக இருக்கிறது. இரண்டாவதாக சில மருந்துகளும், இரசாயனங்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கட்டத்திற்கு உடம்பிலேயே இருக்கும் தன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதால், நீங்கள் கருத்தரிக்கும் போது அவற்றின் தன்மை உங்கள் உடலில் இருக்கலாம்.

ஆகையால் கருத்தரிப்பதற்கு சில வாரங்களுக்கு முன்பும், பின்பும் நீங்கள் சரியான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுவது மிக மிக முக்கியமாகும்.

இந்தக் காலக்கட்டத்தில் உங்களுக்கு



தொற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தொற்றுக் கிருமிகளின் பாதிப்பு கருவிலுள்ள உங்கள் சிசுவைபாதிக்கும். உதாரணமாக, சிபிலிஸ், ஹேர்பிஸ் (syphilis & herpes) போன்ற பாலியல் வியாதிகள் உங்கள் குழந்தைக்கு அங்கவீனத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது சிசுவுக்கு மரணத்தையும் விளைவிக்கலாம். ருபேலா (Rubella) எனப்படும் மணல்வாரி அம்மை நோய்க்கூட உங்கள் குழந்தையின் அங்கத்தில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆகையால் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பு நீங்கள் முறையான பாதுகாப்பைப் பெற்றிருப்பது மிகவும் அவசியம். கருத்தரிப்பதற்கு முன், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்குரிய தடுப்பூசிகளை போட்டுக் கொள்ள நினைத்தால், 3-லிருந்து 6 மாதங்கள் வரை கர்ப்பம் தரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

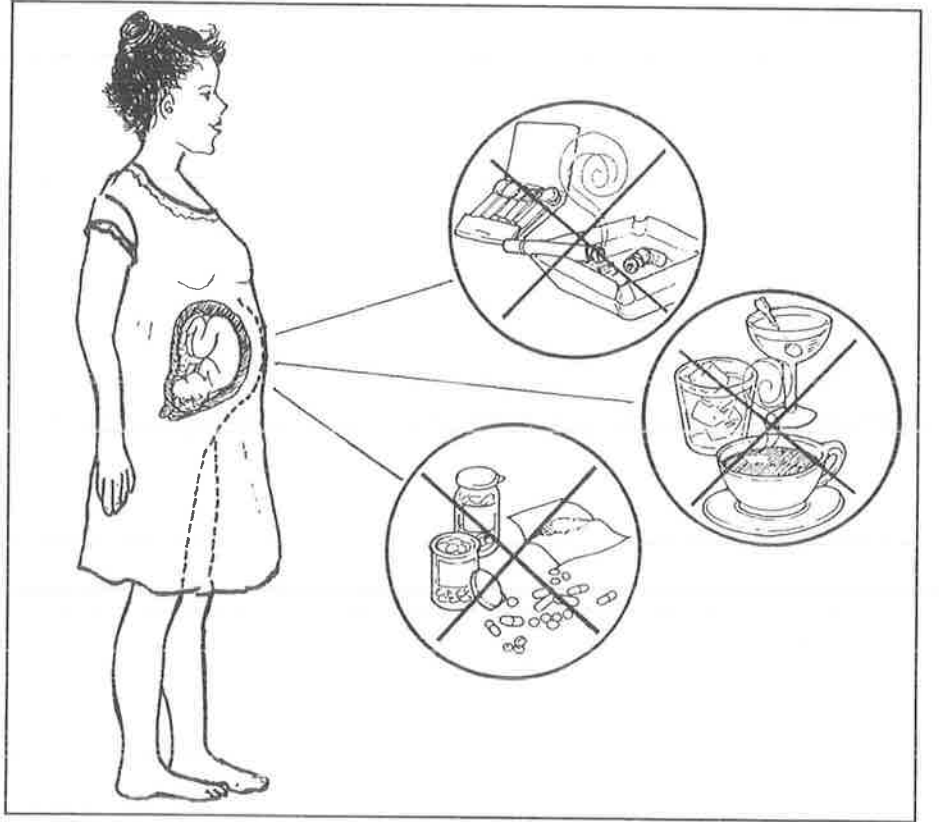
நல்ல உணவுகளை சாப்பிடுதல்

கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுது குறிப்பாக முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு நன்றாக சாப்பிடுவது முக்கியமானதாகும். கர்ப்ப காலத்தில் உடம்பிற்கு தேவைப்படும் பெரும்பாலான சத்துக்களின் தேவை அதிகரிக்கும். சரியான உணவு முறைகள், குழந்தை இறந்து பிறத்தல், எடை குறைவாக பிறத்தல், எடைக் குறைவினால் சரியாக வளர்ச்சியடையாமல் இருத்தல் போன்றவற்றை தவிர்க்க உதவும். நல்ல உணவு, தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் தொற்றுநோய், இரத்தச் சோகையையும் தடுப்பதோடு, குழந்தைகளிடையே மூளை பாதிப்பு மற்றும் மூளை வளர்ச்சிகுன்றிய நிலையையும் தடுக்க உதவும்.

நல்ல உணவுகளுக்கான வழிகாட்டிகளை பக்கம் 9, 10ல் பார்க்கவும். கர்ப்பம் தரித்துள்ள தாய்மார்களுக்கான இன்னும் சில விபரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

● **நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.** ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8 கிளாஸ் நீரையாவது குடிக்க வேண்டும். உடம்பில் இரத்த ஓட்டம் சீர்படவும், ஜீரண உறுப்புக்கள் சரியாக இயங்கவும், ஜீரணமாகும் உணவுகள் சரியான முறையில் ஈர்த்துக்கொள்ளப்படுவதற்கும் தண்ணீர் அவசியமாகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் அது கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்களையும் தடுக்க உதவுகிறது.

● **இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.** உதாரணமாக ஈரல், வீட் ஜெர்ம், மீன், காய்கறிகள் போன்றவைகள் நன்மை பயக்கும். இரும்புச் சத்து இரத்த சிவப்பு அணுக்களின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். இந்த சிவப்பு அணுதான் உங்கள் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கும் உங்களுடைய உயிர் அணுக்களுக்கும் ஆக்ஸிஜனைக் கொண்டு செல்கிறது. பிரசவத்தின் போது உங்களுடைய கர்ப்பப்பைக்கு அதிகம் ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் உங்கள் குழந்தையின் மூளையில் உள்ள செல்களுக்கும் அதிகம் ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது.



தாயின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் இரும்புச் சத்து குழந்தையின் கல்லீரலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்து பால் குடிக்கும் காலக்கட்டத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட இந்த இரும்புச் சத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இருப்பினும் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு தாயின் பாலின் மூலம் இரும்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

● **கால்சியம் அல்லது சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணுதல்.** உதாரணம்: பால், பச்சை கீரைகளைக் கொண்ட காய்கறிகள், நெத்திலி கருவாடு போன்ற உணவுகள். கால்சியம் கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசுவின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானதாகும். இதனால் ஒரு கர்ப்பினிக்கு கூடுதல் கால்சியம் தேவையாயிருக்கிறது. உடம்பில் கால்சியம் பற்றாக்குறை ஏற்படும் பொழுது தசைகள் இழுப்பு, தூக்கமின்மை, எரிச்சல், நரம்பு வலி, கருப்பை எலும்பு வலி போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

● **வைட்டமின் 'பி' நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.** உதாரணம் ரொட்டி, தானிய வகைகள், ஈரல், வீட் ஜெர்ம். கர்ப்பம் தரித்த ஒரு பெண்ணுக்கு அதிக வைட்டமின் பி தேவைப்படுகிறது. போலிக் அமிலம் (ஒரு வித வைட்டமின் பி) குறைவாக உள்ளவர்கள் பல தடவை அல்லது தொடர்ச்சியாக கர்ப்பம் தரிப்பவர்களை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது.

இப்பாதிப்பு கடைசி மூன்று மாதங்களில்தான் அதிகம் காணப்படும். உதாரணத்திற்கு இரத்தச் சோகை, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். போலிக் அமிலம் பச்சை காய்கறிகளிலும், ஈரல், போன்ற உணவுப் பொருட்களிலும் காணப்படுகிறது.

குமட்டல், தசைகள் இழுப்பு, தலைவலி, உடம்பில் நீர் பற்றாக்குறை

போன்ற உபாதைகளுக்கு வைட்டமின் 'பி 6' உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வது நன்மை பயக்கும். முழுமையான தானிய வகைகளும் நன்மை தரும்.

● முடிந்த வரை வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஏற்கெனவே தயார் செய்து வைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையே (உதா: டின்னில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்) உட்கொள்வீர்களானால் அது உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதியை விளைவிக்கும். இன்னும் சொல்லப்போனால் இவ்வணவு வகைகளில் உள்ள இரசாயனம் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது மருந்துகள் உட்கொள்ளுதல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுது என்ன மருந்துகள் உட்கொண்டாலும் அவை உங்கள் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கும் போய்ச் சேர்ந்துவிடும். பல மருந்து வகைகள் ஆபத்தை விளைவிப்பதோடல்லாமல் சில மருந்து வகைகள் உங்கள் குழந்தையின் உடம்பில் குறைபாடுகளையும் விளைவிக்கலாம். சந்தையில் விற்கப்படும் பல மருந்து வகைகள் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு பாதுகாப்பானவையா என்பது சோதித்துப் பார்க்கப்படவில்லை. இக்காரணத்தினால் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு மருந்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த வித மருந்துகளையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்பொழுது தவிர்க்க வேண்டிய சில மருந்து வகைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

வலி நிவாரண மருந்துகள்

● ஆஸ்பிரினும் ஆஸ்பிரின் போல் உள்ள மருந்து வகைகளும் முழுமையாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் ஆரம்ப கால கட்டத்தில் இம்மருந்து வகைகளை நிறைய உட்கொள்வது, உங்களுடைய குழந்தையின் உடலில் வெடிப்பு ஏற்பட்ட மேல்வாய் போன்ற குறைபாடுகளை உண்டாக்கக் கூடும். அப்படி இந்த ஆஸ்பிரின் வகைகள் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் இறுதி கட்டத்தில் உட்கொள்ளப்படுமானால் அவை கர்ப்பப்பை சுருங்குவதை தடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், பிரசவிப்பதில் சிக்கல்களை உண்டாக்கி, இரத்தப்போக்கு உண்டாக்கி குழந்தை இறந்து பிறக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

● மிகவும் சக்தி வாய்ந்த வலி நிவாரண மருந்துகளான இன்டோமெத்தாஸின், ப்லூபெனாமிக் அமிலம், இபுரோன், நேப்ரோக்சின் போன்ற மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளாதீர்கள். இவை உங்கள் குழந்தையின் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கும்.

● கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் முதல் மூன்று வாரங்களுக்கு குமட்டல், வாந்தியினால் அவதியறுவார்கள். இருப்பினும் இக்கால கட்டத்தில் இம்மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. இக்கால கட்டத்தில் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகளினால் உங்கள் குழந்தை பாதிப்புக்குள்ளாகலாம்.

என்டிபயோட்டிக்

● தெத்ராசைக்ளின் வகையைச் சேர்ந்த என்டிபயோட்டிக்கை முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு உட்கொண்டால் கருப்பையிலேயே குழந்தையின் உருவமைப்பு பாதிக்கப்படலாம். இம்மருந்து வகைகள் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சியை பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல்

புற்களின் நிறத்தையும் வேறுபடச் செய்கிறது.

● எமினோகளைகோசைட் என்ற காச நோய் எதிர்ப்பு மருந்து வகைகளான ஸ்திரெப்டோமைசின், கானாமைசின், ஜென்தாமைசின், வேன்கோமைசின் மற்றும் வேனன்கோமைசின் நரம்பு பாதிப்பினால் காது கோளாறை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்தலாம். அதனால் இம்மாதிரியான மருந்து வகைகளை தாய் மிகவும் இக்கட்டான நிலையில் இருந்தாலோ வேறு வழி இல்லாவிட்டால் மட்டுமே உட்கொள்ளலாம்.

● க்லோரம்பேனிகோல் வகையைச் சேர்ந்த என்டிபயோட்டிக்கை கர்ப்ப கால கட்டத்தின் இறுதியில் உட்கொள்வோமானால், பிறந்த குழந்தையின் இரத்த ஓட்டத்தில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

● சல்போனமைட்டை கர்ப்ப கால கட்டத்தின் இறுதியில் உட்கொள்வோமானால் குழந்தைக்கு கல்லீரல் கோளாறுகளையும் மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களையும் ஏற்படுத்தும்.

● குழந்தையின் பிறப்பில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும் திரிமேதோபிரிம், ராய்வேம்பிசின் போன்றவையும் குழந்தையின் பிறப்பில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

மயக்கநிலையை அல்லது உணர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தும் மருந்து வகைகள்

● இவ்வகை மருந்துகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடும் என்பதால் இவற்றை முழுமையாக தவிர்ப்பது நல்லது.

● வேகம் குறைந்த உணர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளான வேலியம், ஹிப்ரியம் போன்றவை கூட பிறக்கும் குழந்தைகளின் உதட்டில் வெடிப்பையும், வெடித்த மேல்வாய்களையும் உருவாக்கும்.

● பாபிதுரேட்ஸ் போன்றவை மூளையில் சதை வளர்ச்சியையும் வேறு பல வளர்ச்சிச் சிதைவுகளையும் ஏற்படுத்திவிடும்.

● மிகப் பெரிய அளவில் இந்த மயக்க மருந்துகளை சாப்பிடுவீர்களானால் குழந்தையின் சுவாசக் குழாய் பழுதாகிவிட வாய்ப்புண்டு.

ஹோர்மோன்கள்

● கோர்திகோஸ்தெராய்ட் போன்ற ஸ்தெரோய்ட் வகைகளை கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் ஆரம்ப கால கட்டத்தில் தவிர்ந்து விட வேண்டும். இல்லாவிடில் இவை பிறப்பில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

● பொதுவாக எல்லா தைரோய்ட் எதிர்ப்பு மருந்துகளும், கொய்ட்டர் (goitre) போன்ற நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

● கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்பொழுது ஏற்படும் இரத்த அழுத்த சிகிச்சைக்கான மருந்து வகைகள்.

● கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்பொழுது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்து வகைகள் இன்னும் சந்தேகத்திற்குரியவைகளாகவே இருப்பதால் இந்நோய்க்கு, நல்ல ஓய்வும் உப்பு குறைந்த உணவு வகைகளுமே சிறந்த சிகிச்சையாகும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது.

புகை பிடிப்பதும் மதுபானம் அருந்துவதும்

● நீங்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கமும் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கமும் உள்ளவர்களானால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கப் போகிறீர்கள் என்று பொருள் படும்.

● புகை பிடிப்பதனால் குழந்தைக்கு தேவைப்படும் ஆக்ஸிஜன் குறைந்துவிடுவதோடு மட்டுமல்லாமல் பிறக்கும்பொழுது குழந்தை எடை குறைவோடு பிறக்கிறது. நீங்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கம்

உள்ளவர்களாக இருந்தால் உங்களுக்கு கருச்சிதைவோ அல்லது அங்கவீனக் குழந்தையோ பிறக்கலாம்.

● ஒரு தந்தையும் புகை பிடிக்கக்கூடாது. கணவனின் சிகரெட்டிலிருந்து வரும் புகையினை தாய் சுவாசித்தாலும் அது கர்ப்பப்பையில் உள்ள சிசுவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இந்த பாதிப்பு கர்ப்பமுற்றிருக்கும் ஒரு தாயே புகை பிடிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கு சமமானதாகும்.

● மது அருந்துவது புகை பிடிப்பதைவிட இன்னும் அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கும். கர்ப்பமாக உள்ள ஒரு பெண் மது அருந்தினால், மது அருந்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகளான குறைந்த எடையுடன் குழந்தை பிறத்தல், குழந்தைகளிடையே மிகத் தாமதமான வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி குறைவு, இரத்த அழுத்தம் போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆளாகக் கூடும்.

(குறிப்பு : நீங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும்பொழுது ஆபத்தை விளைவிக்கும் மருந்து வகைகள், சிகரெட், மது வகைகள், காப்பி போன்றவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது. இவை யாவும் நீங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு சேர்த்தே ஊட்டிவிடுவீர்கள்.)

உங்களுடைய குழந்தையை ஆபத்தான மருந்து வகைகளிலிருந்து காப்பது எப்படி?

● கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் தொடக்க காலத்தில் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை மருத்துவர்களிடம் சொல்லாவிடில் அவர்களுக்கு தெரிவதற்கு வாய்ப்பில்லை. அதனால் மருத்துவரைப் பார்க்கும் பொழுது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் விஷயத்தை அல்லது கர்ப்பமாக இருக்கக்கூடும் என்பதை மருத்துவரிடம் கூறிவிடுங்கள்.

● மருத்துவர் கொடுக்கும் மருந்து வகைகளின் பெயர்களை அறிந்துகொண்டு அவை கருத்தரித்துள்ள உங்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்குமா என்பதை கேட்டு தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

● கடைகளில் விற்கும் மருந்துகளை அறவே பயன்படுத்த வேண்டாம். அது பேதி மருந்தாகவோ அல்லது இருமல் மருந்தாக இருந்தாலும் கூட அவற்றை சாப்பிட வேண்டாம்.

● இம்மருந்துகளை உட்கொண்டீர்களானால் 5 அல்லது 6 மாதங்களுக்குப் பிறகே கர்ப்பம் தரிப்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தின் நிகழ்வுகள்

கர்ப்ப காலத்தின் பொழுது உங்களுடைய உடல் சில மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிறது. இம்மாற்றங்களுக்கு உங்களை நீங்கள் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சில பெண்கள் தங்களுடைய கர்ப்ப காலத்தின் பொழுது பல சிக்கல்களையும் தங்களுடைய வாழ்க்கை நிலையில் மாற்றங்களையும் எதிர்நோக்குவர். கர்ப்பமாக இருக்கும் காலக்கட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நாம் இங்கு காண்போம்.

முதலாவது கட்டம் : முதல் 14 வாரங்களுக்கு

- சிறிது இரத்தப்போக்கு
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- சிறுநீர் உறுப்பும், பிறப்புறுப்பும் சுலபமாக கிருமிகளால் பாதிக்கப்படுதல். அதிக தண்ணீர் குடியுங்கள். உங்கள் உடலை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- மார்பக வீக்கம் மற்றும் வலி
- கும்ட்டல் - சுமார் 80 சதவீதம் பெண்களுக்கு காலை நேரத்தில் உடல் நலக்குறைவு ஏற்படுகிறது. நிறைய சாப்பிடுவதை விட நாள் முழுக்க கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடுவது நல்லது.
- மலச்சிக்கல்

இரண்டாவது கட்டம்: 15லிருந்து 28 வாரங்களுக்கு

- கருவிலிருக்கும் சிசு இளைசாக முண்டுதல்.
- அதிகம் வியர்த்தல்.
- கால் தசைகளில் இழுப்பு, இதற்கு நீங்கள் உங்கள் கால்களை, கைகளால் பிடித்து இழுக்கவும் (அல்லது வேறு யாரையாவது இதனைச் செய்யச் சொல்லவும்) உங்கள் கால்களை உயர்த்தி, வெதுவெதுப்பாகவும் வைத்திருங்கள்.
- வயிற்றுப் பாகத்தில் சிவப்பு அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலான வரி வரியான கோடுகள் காணப்படும். இக்கோடுகள் பின் வேறு பகுதிகளுக்கும் பரவும்.
- 19வது வாரத்தில் சீம்பால் என்ற மஞ்சள் நிறத்திலான பால்

முலைக்காம்பிலிருந்து வெளியாகும்

- கால்களிலுள்ள இரத்த நரம்புகள் தடித்துக் காணப்படும். இதற்கு உங்கள் கால்களை உயர்த்தி இறக்கும் பயிற்சி செய்யுங்கள். நிறைய ஓய்வு எடுங்கள்.
- ஓடிமா (oedema) எனப்படும் முகம், கைகள், கணுக்கால், மணிக்கட்டு, பாதங்கள் போன்ற பாகங்களில் நீர் கோர்த்து வீக்கமாக காணப்படும். ஒரு நாளில் பல தடவைகள் கால்களை சற்று உயர்த்தி படுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். கால்களை உயரமாக வைத்தப்படியே பாதங்களுக்கு பயிற்சி கொடுங்கள். இது இரத்த ஓட்டத்திற்கு உதவுவதோடு, நீரை எல்லா பாகங்களுக்கும் பரவ செய்வதற்கு உதவும். மாச்சத்து உணவு வகைகளை குறைத்து விடுங்கள். நிறைய ஓய்வு எடுங்கள்.
- தொக்சேமியா (toxaemia) எனப்படும் உடல் உறுப்புக்கள் வீங்கி, இரத்த அழுத்தத்துடன், சிறுநீரில் புரதமும் அதிகமாகிவிடும் நிலையில், உங்களுக்கு பார்வை மங்கலும், அடிவயிற்றில் வலியும், அதிகமான தலை வலி போன்றவையும் ஏற்படலாம். இம்மாதிரியான அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இது வலிப்பு, மயக்கம் அல்லது கோமாவுக்கு இட்டுச் சென்றுவிடும். முறையான உணவு பழக்கத்தை கொண்டிருப்பவர்களிடையே இந்த தொக்சேமியா குறைவாகவே காணப்படுகிறது. நிறைய ஓய்வு எடுத்தல் மிக அவசியம்.

மூன்றாவது கட்டம் : 29லிருந்து 40 வாரங்களுக்கு

- சிசு முண்டுவதை வெளியிலிருந்து உணர் முடியும். கர்ப்ப காலத்தின் இறுதிக்கட்டத்தில் உங்கள் கால் நரம்புகளின் அழுத்தம் அதிகரித்து வலியை ஏற்படுத்தும்.
- வலியில்லாமல் கர்ப்பப்பை சுருங்கும். இது தசைகளை வலுப்படுத்தி பிரசவத்திற்கு தயார்படுத்துகிறது.
- மூச்சுவிட சிரமப்படுதல்.
- அஜீரணம். குறைந்த அளவில் சாப்பிடவும்.

பிரசவம்

“எனக்கு மிகவும் அசௌகரியமாக இருந்ததால், முதுகுக்கு அணைவாக ஒரு தலையணை இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் போல இருந்தது. ஆனால் தலையணை இல்லை. குழந்தை பிறக்கும் நேரம் வந்தவுடன், தாதியர்கள் என்னைச் சுற்றி நின்று, வாரால் கால்களை உயர்த்தி கட்டினர். இந்த நிலையில் குழந்தையை வெளியில் தள்ளுவது எனக்கு சிரமமாக இருந்தது. எனக்கு வலி ஒருபுறமிருக்க, ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்தேன். அவமானப்படுத்துவது போன்றும் இருந்தது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நான் ஒரு மனித ஜென்மமாக நடத்தப்படவில்லை. வேதனையில் இருந்த எனக்கு ஆறுதல் கூறுவதற்கும் யாரும் இல்லை. என்னுடைய பிரசவம் முழுக்க நான் பயந்து போயும், யாரும் இல்லாமல் தனிமையில் அவதியுறவது போன்ற எண்ணமும் ஏற்பட்டது.”

இப்பெண்மணி மருத்துவமனையில் பிரசவித்திருக்கிறார். இவருடைய அனுபவம் ஒன்றும் புதிதல்ல. இருப்பினும் மலேசியாவிலுள்ள பெரும்பாலான பெண்கள், குறிப்பாக நகர்ப்புற பெண்கள் மருத்துவமனை பிரசவத்தையே விரும்புகின்றனர். மருத்துவமனையில் பிரசவிக்கும் பெண்கள் அங்குள்ள நவீன சாதனங்களினாலும், மருந்து வகைகளினாலும் ஏதாவது கோளாறு ஏற்படும் சமயங்களில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்று நினைக்கின்றனர்.

வீட்டில் மருத்துவச்சி ஒருவரின் உதவியுடன் பிரசவம் பார்ப்பதை விட மருத்துவமனை பிரசவம் சிறந்தது என்று நம்புகின்றனர். மருத்துவச்சி சுத்தமாக பிரசவம் பார்க்காததோடு, அவரிடம் பிரசவம் பார்ப்பதற்கான சாதனங்களும் கிடையாது என்று எண்ணுகின்றனர். மேலும் பிரசவத்தின் பொழுது ஏற்படும் சிக்கல்களையும் அவர்களால் சமாளிக்க முடியாது என்று எண்ணுகிறார்கள்.

இருப்பினும், வீட்டில் பிரசவிப்பதை விட மருத்துவமனையில் பிரசவிப்பது சிறந்தது என்பது கேள்விக்குறியாகவே இருக்கிறது. ஒரு வேளை தொக்சீமியா, மிகுந்த இரத்த அழுத்தம், இருதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட பிரச்சனை, இதற்கு முன்பு ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டிருந்தல், குறைப் பிரசவம், குழந்தை தாமதமாக பிறத்தல் போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் வீட்டில் பிரசவிப்பதைவிட மருத்துவமனையில் பிரசவிப்பதே சிறந்தது.

இல்லையேல், வீட்டு பிரசவத்தின் போது, தாயார் வீட்டு உறுப்பினர்கள் சுற்றிகூடியிருக்கும் நிலையில், அவருக்கு பழக்கமான சூழலில் குழந்தையை பிரசவிக்கலாம். அதோடு, வீட்டு பிரசவத்தின் போது தாய் மருந்துகளின் துணையின்றி இயற்கையான முறையில் பிரசவிக்க முடியும்.

மருத்துவமனைகளின் மகப்பேறு முறை

மருத்துவமனைகளில் பிரசவிப்பது வேதனையான, மனதைப் புண்படுத்தும். தாய்சேய் இருவருக்கும் ஆபத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

● பிரசவவலி ஆரம்பித்த கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்பு குழந்தையை தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் பனிக்குடம் உடைந்து அதனுள் இருக்கும் சவ்வு முதலில் வெளியாகும். ஆனாலும் மருத்துவர்கள் சவ்வு வெளியாவதற்கு முன்னரே அதனை செயற்கையான முறையில்

வெளியாக்கி விடுகின்றனர். பிரசவம் சீக்கிரம் நடப்பதற்காக இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது. இந்த செயற்கை முறை, கருப்பை நெகிழ்ச்சியை (prolapsed cord) உண்டாக்கி கருப்பையிலுள்ள குழந்தையை இடம் மாறச் செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், தொற்று நோய், மூளை பாதிப்பு போன்றவற்றையும் ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு.



● இருப்பினும் இவ்வாறு ஊசி மூலம் ஏற்றப்படும் மருந்துகள் சரியான அளவாக இருக்க வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய மருந்து கர்ப்பப்பையை அதிகமாகச் சுருங்கச் செய்து, அதன் தசைகளை இறுகச் செய்துவிடுகிறது. இது நஞ்சுக்கொடிக்கு பாயும் ரத்தத்தின் அளவை குறைத்து விடுகிறது. இதனால் சிசுவுக்கு அழுத்தம் ஏற்பட்டு சில சமயங்களில் குழந்தைகள் இறக்கவும் வாய்ப்புண்டு. (Sheila Kitzinger & John A Davis, The Place of Birth)

உய்த்துணரவைப்பு முறையால் இரத்த அழுத்தம், தொப்புழ்க்கொடி இடம் பெயர்தல், தொற்று நோய் வர அதிகமான வாய்ப்புக்கள், புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுதல், அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பிறத்தல், போர்சேப் கருவி (forcep) உபயோகித்து குழந்தை பிரசவித்தல் மற்றும் எபிசியோதோமி (கர்ப்பப்பை வாயிலை கிழித்தல்) போன்றவற்றையும் ஏற்படுத்தும்.

சுமார் 3% பிரசவங்கள் உய்த்துணரவைப்பு வகையில் நடைபெறுவதாக மருத்துவர் ரோபர்ட் மென்டல்சன் குறிப்பிட்டுள்ளார். இருப்பினும் அமெரிக்காவின் சுகாதார அமைப்பு ஒன்று 20% பிரசவம் உய்த்துணர்வு வகையில் நடைபெறுவதாக குறிப்பிட்டுள்ளது. இதில் மலேசியாவின் உண்மையான நிலவரம் அறியப்படவில்லை. ஆனாலும் இங்கு உய்த்துணரவைப்பு சர்வசாதாரணமாக நடைபெறுவதாக கருதுகின்றோம்.

பெண்ணுறுப்பு கிழிக்கப்படுதல் (episiotomy)

எபிசியோதோமி எனப்படும் பெண்ணுறுப்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் (perineum) கருப்பை வாய்க்குழாயை அகலமாக்குவதற்காக இலேசாக கிழிக்கப்படும். இப்படி செய்வதன்

வழி குழந்தை சுலபமாக வெளிவர ஏதுவாகிறது. இதற்கு மயக்க மருந்து உபயோகப்படுத்துவதால், பக்க விளைவுகளை உண்டாக்கும் வாய்ப்புக்களும் உண்டு. இந்தமுறை தொற்றுநோய்களை பரப்புவதோடு மட்டுமல்லாமல் 20% பிரசவ இறப்புக்கும் இதுவே காரணமாகின்றது.



அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் பிரசவிக்கப்பட்ட குழந்தை

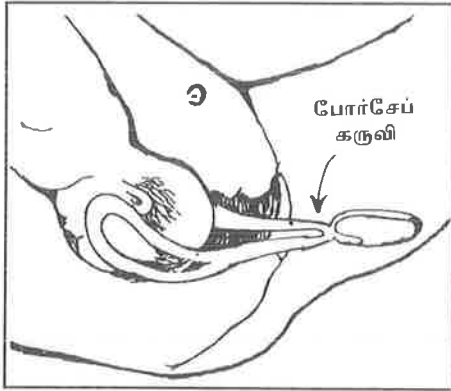
பெண்ணுறுப்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதி கிழியாமல் இருப்பதற்காகவே இம்முறை கையாளப்படுவதாக மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். ஆனாலும் இப்பகுதி இயற்கையாகவே கிழிந்தால், செயற்கையான கீறலை விட வெகு விரைவில் ஆறிவிடுவதாக நிறைய ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. குழந்தை பிரசவிக்கும் பொழுது ஒரு தாய் சரியான முறையில் கிடத்தப் படாமலிருந்தால், பெண்ணுறுப்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதி கிழிந்துவிட வாய்ப்புண்டு என்று டாக்டர் மெண்டல்சன் கூறுகிறார்.

“படுக்க வைத்து, கால்களை வாரில் தொங்க விட்டு, இடுப்பு பகுதி வளைவாக இருக்கும் நிலையில் பெண்ணுறுப்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதி கிழிந்து விடுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக இருக்கிறது. “மேல் கூறப்பட்ட கிடத்தப்படும் முறையே சுகபிரசவத்திற்கு கோளாறை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. பெண்ணுறுப்பின் இடைப்பட்ட பகுதியை கிழிப்பது என்பது மருத்துவரின் சௌகரியத்திற்காகவே செய்யப்படுகிறது,” என்று அவர் கூறுகிறார்.

இலேசாக அமருவது போல் நீங்கள் பிரசவித்தீர்களானால் இது இந்த உறுப்பில் ஏற்படும் இறுக்கத்தைக் குறைப்பதோடு, நீங்கள் எபி-சியோதோமியைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

போர்சேப் கருவி

போர்சேப் முறையில் ஒரு வகையான கொக்கி போன்று உள்ள சாதனம் பயன்படுத்தப்பட்டு சுக வெளியே



கொண்டு வரப்படுகிறது. இந்த கொக்கி நீளமாகவும் குழந்தையின் தலையை பிடிக்கும் வகையிலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இக்கொக்கியைக் கொண்டு குழந்தையை வெளியே கொண்டு வருவர். போர்சேப்ஸ் மூலம் சுகவை வெளிக்கொண்டு வருவது சுகவின் உடலுக்கு சேதத்தை விளைவிக்கலாம்.

அதோடு மட்டுமல்லாமல் தாய்க்கு தொற்றுநோயையும் உண்டாக்குகிறது. ஆகையால் இம்முறையை கருப்பை இடப்பெயர்வு போன்ற ஆபத்தான நிலைகளுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

காற்றிழுப்பு முறை

கருப்பை வாய்க்குழாய் நன்றாக விரிந்து, சுக வெளிவர ஆரம்பித்ததும்

காற்றிழுப்பு முறை மூலம் (vacuum) குழந்தை வெளியாக்கப்படுகிறது. இம்முறையினால் குழந்தையின் தலைப்பகுதி விகிப்போகும். பின் இது சரியாகிவிடும். போர்சேப்ஸ் போன்று இதனையும் அடிக்கடி பயன்படுத்துதல் கூடாது.

வலி நிவாரண மருந்துகள்

பிரசவ வலிக்கு மருத்துவர்கள் அதிகம் மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவர். இவ்வகையில் வலி இல்லாமல் செய்யும் மருந்துகள், தூக்கம் வரவழைக்கும் மருந்து வகைகள், உணர்ச்சியின்மையை உண்டு பண்ணுகிற மருந்துகள் மற்றும் மயக்க மருந்துகளையும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

சில சமயங்களில் தாய்க்கு தேவைப்படாத வேளைகளில் கூட இந்த வலி நிவாரண மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றது. தாய்க்கு கொடுக்கப்படும் எவ்வித மருந்துகளும் சிசுவுக்கு போய்ச்சேர வாய்ப்புள்ளது. ஆகையால் இம்மருந்துகளை தேவையில்லாமல் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

ஊசியால் செலுத்தப்படும் மயக்க மருந்துகள் தாயின் கால் தசைகளுக்கும் தற்காலிக செயலிழப்பைக் கொடுக்கின்றன. வலி நிவாரண மருந்துகளுக்கு அலர்ஜியாக இருக்கும் தாய்மார்களுக்கு பிரசவத்தின்போது மூச்சு விட சிரமமாக இருப்பதோடல்லாமல் நிரந்தர செயலிழப்பையும் கொண்டு வரலாம்.

அறுவை சிகிச்சை பிரசவம்

இவ்விதத்தில் தாயின் வயிற்றுப் பகுதியை வெட்டி சுகவை வெளியே கொண்டு வருவர். குழந்தையின் தலை பெரியதாக இருந்தாலோ அல்லது தாய்க்கு இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் இருந்தாலோ அறுவை சிகிச்சை முறை அவசியம் தேவைப்படுகிறது.

இம்மாதிரியான நோய் உள்ள தாய்மார்கள் குறைவாக இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சை பிரசவ முறை அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. 1985ல் மட்டும் 1,085 அறுவை சிகிச்சை பிரசவங்கள் பிணாங்கில் நடைபெற்றுள்ளன. இது மொத்த பிரசவத்தில் 12% ஆகும்.

இயற்கையான பிரசவத்தை வைத்து ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்பொழுது சிசேரியன் முறையில் பிரசவிக்கும் தாய்மார்களுக்கு இறப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் 10 மடங்கு அதிகமான உள்ளன.

அதோடு சிசேரியன் முறையில் பிரசவித்த தாய் திரும்ப

குணமாவதற்கு அதிக நாட்கள் பிடிக்கின்றன. இதனால் தாய் மற்றும் குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடா வரைக்கும் சிசேரியன் தேவையில்லை.

நீங்கள் மருத்துவமனையில் பிரசவித்தால்

உங்களுக்கு பிரசவம் இயற்கையாகவும் எளிதாகவும் நடைபெற கீழே சில வழிமுறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- நீங்கள் பிரசவிக்கும்பொழுது உங்கள் கணவர், தாய் அல்லது உங்களின் நெருக்கமான நண்பர்கள் அருகில் இருக்க அனுமதிக்கும் மருத்துவமனையை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரே அறையில் பிரசவிக்குமாறு உள்ள மருத்துவமனையை தேர்ந்தெடுங்கள். சில மருத்துவமனைகளில் பிரசவிக்கும் முன்னரும், பிரசவிப்பதற்கும் தனித்தனி அறையை வைத்திருப்பார்கள்.
- நீங்கள் பிரசவிக்கும்பொழுது வலி நிவாரண மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவீர்களா என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தையை பாதுகாக்கும் பொருட்டு இம்மாதிரியான மருந்துகளை தவிர்க்க விரும்பினால் அதை உங்கள் மருத்துவரிடம் முன்னமேயே கூறிவிடுங்கள்.
- நீங்கள் இயற்கையாக பிரசவிக்க வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் தெரிவிங்கள். நீங்கள் எவ்வாறான வகையில் பிரசவிப்பதை மருத்துவர் விரும்புகிறார் என்பதை முடிவு செய்துகொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான மருத்துவர்கள், தாய் படுத்துக்கொண்டு பிரசவிப்பதை விரும்புகிறார்கள். இம்மாதிரியான விதத்தில் குழந்தை சுலபமாக வெளிவர புவி ஈர்ப்புச் சக்தி உதவாது. இம்மாதிரியான நிலை அதிக வலியையும் உண்டாக்கும்.
- பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலை புகட்டுவதில் மருத்துவர் என்ன அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருக்கிறார் என்பதை தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே அதற்கு தாய்ப்பால் புகட்ட எண்ணினால் அவ்வெண்ணத்தை மருத்துவரிடம் தெரிவிங்கள். மருத்துவ மனைகளில் அமல்படுத்தப்படும் பிறந்த குழந்தைக்கு குளுகோஸ் நீர் வழங்குவது போன்றவற்றை உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டாமென கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். மருத்துவமனையில் உங்கள் குழந்தையும் உங்களுடனேயே இருக்குமாறு உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். இவை அனைத்தும் தாய்ப்பாலூட்டுவதை சுலபமாக்கும்.

வீட்டு பிரசவம்

வீட்டில் குழந்தை பிரசவிப்பது எல்லோராலும் பங்கெடுக்கப்படும் ஒரு அனுபவமாகிவிடுகிறது. குடும்பத்தில் ஒரு புது ஜீவனை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கும் நோக்கில் கணவன் மற்றும் இதர குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து பிரசவிக்கும் ஒரு தாய்க்கு அமோக ஆதரவு கிடைக்கிறது.

மூன்று குழந்தைகளுக்கு தாயான ஒருவர் வீட்டில் பிரசவிப்பதைப் பற்றி இவ்வாறு கூறுகிறார். “வீட்டில் குழந்தை பெறுவது சுகமான அனுபவமாகும். இந்த அனுபவத்தை வீட்டில் உள்ளவர்களும் பகிர்ந்துகொள்கின்றனர். நான் என்னுடைய கடைசிக் குழந்தையை பிரசவிக்கும்பொழுது என்னுடைய பெண் குழந்தைகளின் சத்தமும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன. பிரசவிக்கும்பொழுது என்னை ஏசுவதற்கு யாரும் இல்லை. மருத்துவச்சியிடமிருந்து நல்ல ஆதரவு கிடைத்தது. பிரசவம் முடிந்த பிறகு எனக்கு எந்த வித காயங்களும் ஏற்படவில்லை.”

வீட்டில் பிரசவிக்கும்பொழுது இயற்கையான பிரசவத்திற்கே முதலிடம் வழங்கப்படுகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் தனக்கு நன்கு பழக்கமான மனிதர்களுடனேயே ஒரு தாய் பிரசவிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

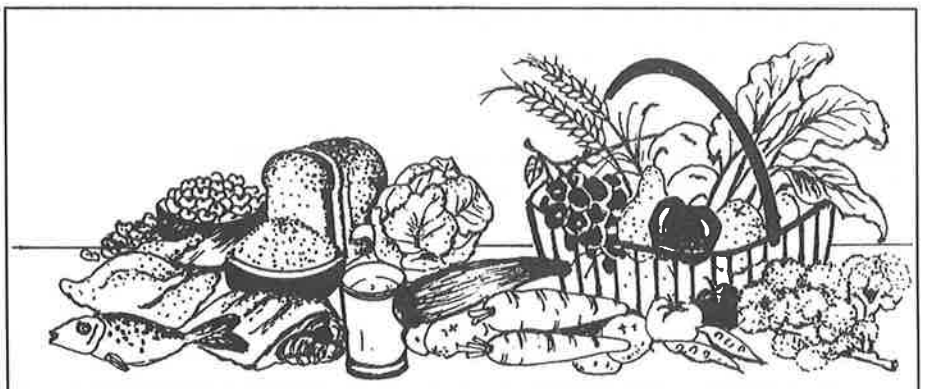
வீட்டில் பிரசவிப்பது தொடர்பாக சில மருத்துவச்சிகளை பி.ப.சங்கம் பேட்டி கண்டது. 50 வயதான ஹாஜா ரோக்கியா மருத்துவச்சிகள் பொறுமையானவர்கள் என்றும், தேவைப்பட்டால் இயற்கையான பிரசவத்திற்காக பல மணி நேரங்கள் கூட காத்திருப்போம் என்றும் குறிப்பிட்டார்.

முன்னாள் மருத்துவச்சியான ஹப்சாவுக்கு ஆயிரத்திற்கும் மேலான பிரசவம் பார்த்த அனுபவம் உண்டு. இப்போதுள்ள தாய்மார்கள் குழந்தை பிரசவிக்கும் நேரத்தில் ஏதாவது பிரச்சனைகள் வருமானால் அவற்றை வீட்டில் பிரசவிக்கும் முறை சமாளிக்க இயலாது என்று பயப்படுகின்றனர். ஆனாலும் பிரசவிக்கும் தாய் ஆரோக்கியமாகவும் பிறக்கப் போகும் குழந்தை சரியான இருப்பில் இருந்தால் எந்த வித பிரச்சனையும் ஏற்படாது.

சத்துணவையே உட்கொள்ளுங்கள்

நல்ல உணவு விலை அதிகமானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது. அவை உங்கள் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்களை அளிக்கும் சத்துணவு என்றே பொருள் படும். கீழே சத்துக்களும் அவை எந்தெந்த உணவு வகைகளில் கிடைக்கப்பெறும் என்பதனையும் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம்.

புரதம்: எலும்பு, பல், தசை, ஈரல், இரத்தம், மூளை, முடி போன்ற உறுப்புக்கள் உருவாவதற்கு முக்கியமாகிறது. பயிர் வகைகள், பட்டாணி, மொச்சை வகைகள்,



அவரை, மீன், இறைச்சி போன்ற உணவுப் பொருட்களில் புரதச்சத்து இருக்கின்றது. பிராணிகளிலிருந்து கிடைக்கும் புரதத்தை அதிகமாக உட்கொள்ளாதீர்கள், காரணம் அதில் கொழுப்பு இருக்கிறது. இவற்றில் கொலெஸ்ட்ரோல் இருக்கிறது - அது இருதய நோய்களையும் பித்தப்பையில் கற்களையும் உண்டாக்கிவிடும்.

கார்போஹைட்ரட் : இது சக்தியை கொடுக்கும். இதனை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்: இவை சீனியும், மாச்சத்துமாகும். இது ஜீரணமானவுடன், குளுகோஸாக மாற்றப் படுகிறது. குளுகோஸ், மூளை மற்றும் நரம்பு இயக்கத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். இது ரொட்டி, சோறு மற்றும் மீ வகைகளில் இருக்கின்றது. இம்மாதிரியான உணவு வகைகளை நீங்கள் போதுமான அளவு உட்கொண்டு வந்தீர்களானால் தயார்நிலையில் விற்கப்படும் குளுகோஸை நீங்கள் உட்கொள்ளத் தேவையில்லை.

வைட்டமின்கள் : மொத்தம் 13 வைட்டமின்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு வைட்டமினும் வெவ்வேறு பயனை கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றில் :-

- வைட்டமின் 'ஏ' - எலும்பு மற்றும் தோல் வளர்ச்சிக்கும் நல்ல கண் பார்வைக்கும் தேவை.
- வைட்டமின் 'பி' வகைகள் - (மொத்தம் 8 உள்ளது) நரம்பு மற்றும் மூளை ஒழுங்காக இயங்குவதற்கு தேவைப்படுகிறது. இரத்தச் சோகையையும் தடுக்கிறது.
- வைட்டமின் 'சி' - தோலில் கொலெஜன் உற்பத்திக்கு தேவைப்படுகிறது - இது தோல், டிசு மற்றும் தசைகளை இணைப்பதற்கு அவசியமாகிறது.
- வைட்டமின் 'டி' - ஆரோக்கியமான பற்கள் மற்றும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு முக்கியம்.
- வைட்டமின் 'ஐ' - இது குறைவாக இருந்தால் இரத்தச் சோகையும், சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் அழிவும் ஏற்படும்.
- வைட்டமின் கே - இது இரத்தம் உறைவதற்கு தேவைப்படுகிறது. பழங்கள், காய்கறிகள் மொச்சை வகைகளில் கிடைக்கும்.

தாதுப்பொருள்: கால்சியம் பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கும், இரும்புச் சத்து சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கும், ஐயோடின் குரல்வளைச் சுரப்பி வீக்கத்தையும், கழுத்துப் பகுதியில் ஏற்படும் வீக்கத்தை தடுப்பதற்கும் உதவும்.

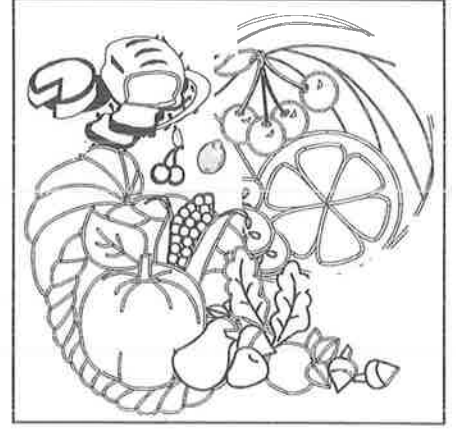
நார்ப்பொருள்: நார்ப்பொருள் அதிகம் அடங்கிய உணவு வகைகள் மலச்சிக்கல், மூல நோய் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயையும் தடுக்கும். நார்ப்பொருளை உடலால் ஜீரணிக்க முடியாது. இதனால் நம் உடல் குறைவான கலோரியை மட்டுமே ஈர்த்துக்கொள்கிறது. இது உடல்பருமனை தடுக்கும். நார்ப்பொருள் தானிய வகைகள், தீட்டப்படாத அரிசி, தீட்டப்படாத கோதுமை மாவு, மற்றும் காய்கறிகளில் உள்ளது.

தண்ணீர் : சராசரி எடையைக் கொண்டுள்ள ஆரோக்கியமான ஒருவர் உணவு இல்லாமல் பல வாரங்களுக்குக் கூட உயிரோடு இருக்க முடியும். ஆனால் தண்ணீர் இல்லாமல் அவர் 2 அல்லது 3 நாட்கள்தான் உயிரோடு இருக்க முடியும். தண்ணீர் மலச்சிக்கலை தடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் சிறுநீரகத்தின் வீக்கத்தையும் தடுக்கிறது. தண்ணீர் பற்றாமை ஒருவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தலாம். ஆதலால் ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 6 கிளாஸ் அல்லது 1,300 மில்லி லிட்டர் நீரைக் குடிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 1,100லிருந்து 1,600 கலோரி தேவைப்படுகிறது. ஆனாலும் அதிகமான சக்தியை பயன் படுத்தும் ஒருவருக்கு இதனை விட அதிகமான கலோரி தேவைப்படும்.

சரியான நேரத்தில் சரிவிகித உணவை உண்டு வருவீர்களானால் நாள் ஒன்றுக்கு, உங்களுக்கு தேவைப்படும் கலோரியை நீங்கள் பெற்று விடுவீர்கள்.



வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட புதிய உணவு வகைகள் உங்களுக்கு தேவைப்படும் எல்லா சத்துக்களையும் அளிக்கும் வகையில் இருக்கும்.

ஆதலால் நீங்கள் வைட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றும் இதர ஆரோக்கிய உணவு என்று கூறிக்கொள்ளும் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இம்மாதிரியான ஆரோக்கியத்திற்குரியது என்று கூறிக்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மிகைப்படுத்தி சொல்லப்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல், அதிக விலையிலும் விற்கப்படுகின்றன.

நீங்கள் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிட்டால் என்ன ஆகும்?

மிதமிஞ்சிய புரதம், கார்போஹைட்ரட் மற்றும் கொழுப்பு உங்கள் உடம்பில் கொழுப்பாக சேமித்து வைத்துக் கொள்ளப்படும். இந்த கொழுப்பு உங்கள் வயிற்றுப் பகுதி, பின் பகுதி, தொடை மற்றும் கைகளில் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளப்படும்.

அளவுக்கு அதிகமான வைட்டமின் பி மற்றும் சி சிறு நீரின் மூலம் வெளியேற்றப்படும். அளவுக்கு மிஞ்சிய வைட்டமின் ஏ ஈரலில் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இருப்பினும் அளவுக்கு அதிகமாக வைட்டமின் ஏ உட்கொண்டால் தோல் காய்ந்து போய்



உரிதல், எலும்பு மற்றும் மூட்டு வலி ஏற்படுவதோடு, மண்ணீரல் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

அளவுக்கு மிஞ்சிய தாதுப்பொருளான கால்சியம் மற்றும் இரும்பு சிறுநீரகத்தால் வெளியாக்கப் பட்டுவிடுகிறது.

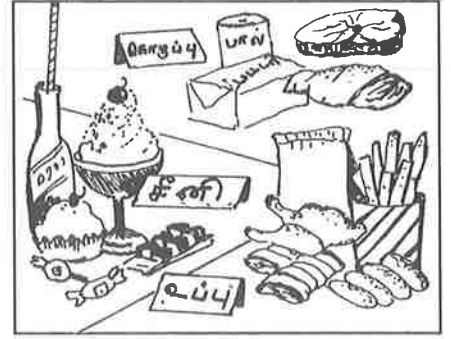
தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள்

சீனி - உடல் பருமனையும் பல் சொத்தையையும் உண்டாக்குகிறது. உணவுக்கு முன்பு ஒருவர் இனிப்பு உணவுகள் உட்கொள்வாரானால் அவர் நல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளும் நாட்டத்தை இழந்துவிடுகிறார். மிட்டாய் வகைகள், கேக், ஐஸ் கிரீம், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட பாணங்கள், சாக்லெட்டுக்கள் மற்றும் டின்னிலடைக்கப்பட்ட பழங்களில் சீனி அதிகம் உள்ளது.

கொழுப்பு - அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு, இருதய நோய், உடல் பருமன் மற்றும் நாடிகளின் இறுக்கத்திற்கும் இட்டுச் செல்கிறது. அதனால் காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் புரதத்தை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள். பிராணிகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் புரதத்தில் காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் புரதத்தை விட அதிகமான கொழுப்பு உள்ளதே இதற்கு காரணமாகும்.

வெள்ளை இறைச்சி (மீன் மற்றும் கோழி வகைகள்) சிவப்பு இறைச்சி (பன்றி மற்றும் மாட்டு இறைச்சி) மற்றும் பிராணிகளின் உள்ளூறுப்புக்களை விட ஆரோக்கியமானதாகும். கொழுப்பு

வெண்ணெய், மார்ஜரின், கேக், சாக்லெட் மற்றும் பால் வகைகளிலும் அதிகம் உள்ளது.



உப்பு - யாருக்கும் அளவுக்கு அதிகமான உப்பு தேவைப் படுவதில்லை. நாம் சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் இயற்கையான சோடியம் போதிய அளவு உள்ளது. அதனால் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதில் கவனமாக இருங்கள்.

சிப்ஸ் வகைகள், வறுத்த கோழி, உப்பிட்ட கச்சான்கள், டின்னிலடைக்கப்பட்ட இறைச்சிகள், பன்றி விலா இறைச்சி, தொடைப்பகுதி இறைச்சி மற்றும் சோசேஜ் வகைகளை தேர்வு செய்வதில் கவனமாக இருங்கள். சோடியம் இருப்பதால் பக்கவாதம், இருதய நோய் மற்றும் சிறுநீரக கோளாறுகளை உண்டாக்கும்.

பெண்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொதுவான சில நோய்கள்

இந்த பகுதியில் பெண்களை பாதிக்கும் பொதுவான சில நோய் மற்றும் சூழ்நிலைகளை கண்ணோட்டமிடுவோம். இதில் சில பாலியல் நோய்களையும் பெண்களுக்கு பொதுவாக வரும் இரு வகையான புற்றுநோய்களான மார்பக புற்றுநோய் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோயையும் சேர்த்துள்ளோம்.

இரத்த சோகை

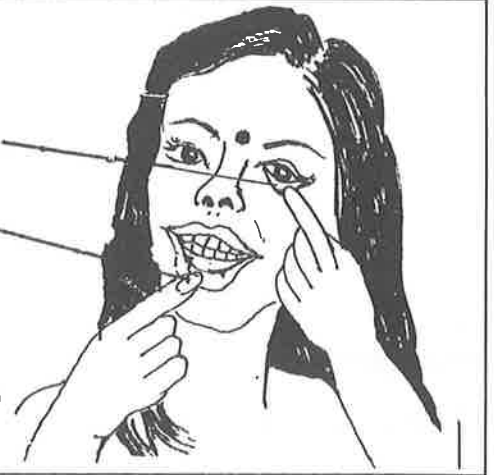
இரத்தத்தில் போதிய சிவப்பு அணுக்கள் இல்லாத காரணத்தினாலேயே இரத்தச் சோகை ஏற்படுகிறது. சிவப்பு அணுக்கள் உடம்புக்கு ஆக்ஸிஜனைக் கொண்டு செல்கிறது. உடம்பில் போதுமான அளவு சிவப்பு அணுக்கள் இல்லையானால், உடம்புக்கு போதிய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமல் விரைவில் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படும். ஆண்களை விட பெண்களுக்குத்தான் அதிகம் இரத்தச் சோகை ஏற்படுகிறது. இதற்கு மாதவிடாய் மற்றும் பிரசவத்தின் பொழுது அதிகம் ரத்தம் வெளியாகுவதே காரணமாகும்.

இரத்தச் சோகை வருவதற்கு வேறு காரணங்கள்:-

- இரும்பு மற்றும் வைட்டமின் பி அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாமல் இருத்தல்
- பெரியபுண்கள், வயிற்றுப்புண் மற்றும் சீதபேதி போன்றவற்றின் மூலம் இரத்தம் வெளியாகுதல்

இரத்த சோகைக்கான அறிகுறிகள்

- வெளிற்றிப் போன முகம்.
- கண் பட்டைய நீக்கினால் இரத்தம் இல்லாமல் இருத்தல்.
- வெள்ளை கை நகங்கள்.
- சோர்வு மற்றும் பலவீனம்.
- மிகையான இரத்த சோகை.
- முகமும் கால்களும் வீங்கிப்போதல்.
- இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், மூச்சு இறைத்தல்.
- இதர அறிகுறிகள் - சோர்வு, பலவீனம், உடம்பு வலித்தல், மற்றும் தொற்று நோயை எதிர்க்கும் சக்தி இல்லாமல் போகுதல்.



- புழுக்கள்
- மலேரியா (இது இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை அழித்துவிடும்)

இரத்த சோகை உள்ள பெண்கள் அவர்கள் எதனால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பதில்லை. இரத்த சோகையினால் வரும் பெரும்பாலான அறிகுறிகளை இவர்கள் தெரிந்துக் கொள்ளாமல் இருக்கின்றார்கள். இந்த நோய் ஒருவரை உடனடியான பாதிப்புக்கோ அல்லது இறப்புக்கோ இட்டுச் செல்வதில்லை. ஆனால் மெதுவாக உங்கள் சக்தியை விழுங்கி விடுகிறது.

வெளிறிய தோற்றம், அளவுக்கு மீறிய சோர்வு, தலை சுற்றல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் மற்றும் எலும்பு வலி போன்றவை இரத்த சோகைக்கு அறிகுறிகளாகும். இதனைத் தடுக்க இரும்புச் சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் பி உள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளவும். இறைச்சி, மீன், முட்டை, ஈரல், கரும்பச்சை இலைகளைக் கொண்ட காய்கறிகள், பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் அவரையில் இரும்புச் சத்து உள்ளது.

கர்ப்பத்திற்கு முன்பும் பின்பும் நல்ல உணவு வகைகளை உட்கொள்வது அதி முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு இரத்தச் சோகை இருக்குமானால் உங்கள் பலத்தை திரும்பப் பெறும் பொருட்டு 2 வருட இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

என்டியோமெட்ரியோசிஸ்

என்டியோமெட்ரியோசிஸ் என்பது கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே வளரும் என்டியோமெட்ரியல் என்னும் டிசுக்களாகும். 80% சம்பவங்களில் இந்த அசாதாரண டிசுக்கள், கருக்குழாய் அல்லது கருப்பையில் இருக்கிறது, 40% சம்பவங்களில் கருப்பை மற்றும் அதன் சுவர்களில் ஏற்படுகிறது. இந்த டிசுக்கள் தொடர்ந்து கருப்பை சுவர் போன்ற ஒவ்வொரு மாதமும் அதன் அளவில் அதிகரித்து, இரத்தப்போக்கும் அதிகமாகும்.

என்டியோமெட்ரியோசிஸ் குழந்தை பெறும் வயதில் உள்ள குறிப்பாக கருப்பை ஹோர்மோன்கள் அளவுக்கு அதிகமாக வெளி வரும் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் வெவ்வேறானவை. மாதவிடாய் வரும்பொழுது அளவுக்கு அதிகமான வலி ஏற்படும். இந்த வலி தொடக்கமும் இடுப்புக்கு கீழ் உள்ள முக்கோண எலும்புக்கும் பரவுகிறது. அதோடு மாதவிடாய் வருவதற்கு ஓரிரு வாரங்களுக்கு முன்பு அடிவயிற்றுப் பகுதியில் அளவுக்கு அதிகமான வலி ஏற்படும். இந்த வலி மாதவிடாய் ஆரம்பித்தவுடன் குறைந்துவிடுகிறது. இந்த மாதவிடாய் நீண்ட நாட்களுக்கும் நிறையவும் வருகிறது. சிறுநீர்ப்பை மிருதுவாகவும் சிறுநீர் கழித்தல் வலியுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

என்டியோமெட்ரியோசிஸ் மலட்டுத்தன்மையை உண்டாக்கும். அதே சமயத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் என்டியோமெட்ரியோசிஸை அகற்றவும் செய்கிறது. ஹோர்மோன் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டாலும் இந்த சிகிச்சை இதனை குணப்படுத்தும் என்பதற்கு உத்தரவாதம் கிடையாது. உடல் குடு, முகப்பரு, உடலில் முடி மற்றும் குரலில் மாறுதல் ஏற்படும்.

சிறுநீர்ப்பை அழற்சி

தன் வாழ் நாளில் ஏதாவது ஒரு முறை பெண்களுக்கு சிறுநீர்ப்பை அழற்சி, வீக்கம் மற்றும் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டேயாகிறது. இதற்கு குடலில் உள்ள கிருமிகள் சிறுநீர்ப்பையில் புகுந்து கொள்வதே காரணமாகும். மலம் கழித்தப் பிறகு, ஆசனவாயிலிருந்து பெண்ணுறுப்பை நோக்கி தேய்த்து கழுவுவது இந்த கிருமி பரவுதலுக்கு காரணமாக கூறப்படுகிறது. இது குறிப்பாக கர்ப்பிணிப் பெண், கர்ப்பத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளும் பெண், நீரிழிவு நோயாளி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் சீக்கிரமாக பிடிக்கிறது.

இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தலும், எரிச்சலுடன் சிறுநீர் கழித்தலும், பெண்ணுறுப்பு எலும்புக்கு மேற்பகுதியில் வலியும் ஏற்படும். சிறுநீருடன் இரத்தமும் சீழும்

கலந்து வரலாம். சிறுநீர்ப்பை அழற்சி கடுமையான நோய் அல்ல, இருப்பினும் இடுப்பு தொற்றுநோய்க்கு அது இட்டுச் செல்லலாம்.

மருத்துவர்கள் இதற்கு என்டிபயடிக், சிறுநீர் கிருமிகளை கொல்லும் மருந்து அல்லது வீக்கத்தை குணப்படுத்தும் மருந்துகளை இந்நோய்க்கு பயன்படுத்துகின்றனர். பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

சிறுநீர்ப்பை அழற்சியால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கீழே குறிப்பிடப்பட்ட தடுப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றலாம்:

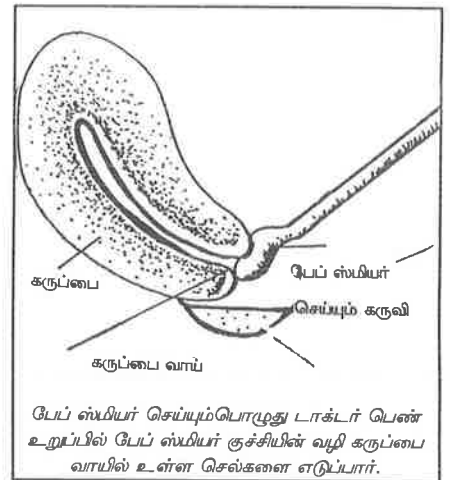
- நிறைய நீர் குடிக்கவும்
- பார்லி குடிக்கவும் (பார்லி சிறுநீர்க்குழாயில் ஏற்படும் வீக்கத்தை குறைக்க உதவுகிறது)
- இறைச்சி, கிளிஞ்சல்கள், சார்பின், பதனீட்டுப் பொருள், தேநீர், காப்பி, இனிப்பு பதார்த்தங்கள், உலர் வைத்த பழம், லெட்டியூஸ் வகை, கேரட், பச்சைப்பட்டாணி மற்றும் பசலைக் கீரை போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- முள்ளங்கி (சிறுநீரில் உள்ள கழிவினை அப்புறப்படுத்தும்) மற்றும் பூண்டு வகை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள் (இதில் அல்காலின் உப்பு நிறைய உள்ளது)

புற்றுநோய்

பெண்களுக்கு பரவலாக ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் கர்ப்பப்பை மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் இரண்டும் அடங்கும்.

கருப்பை புற்றுநோய்: கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் மற்ற

புற்றுநோய்களைவிட அதிகமான பெண்களை கொன்று வருகிறது. சரியான குளியலறை இல்லாத வீடுகளில் வசிக்கும் பெண்களும், அல்லது சரிவிகித உணவுகளை உட்கொள்ளாத பெண்களுக்கும் இந்த கருப்பை புற்றுநோய் வரும் ஆபத்து உள்ளது.



கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் என்பது கருப்பை வாயில்

உள்ள செல்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களாகும். இந்த மாற்றம் புற்றுநோயாக மாற 8 வருடங்கள் வரை பிடிக்கும். ஆகையால் இதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால் தடுத்துவிடலாம். கருப்பை வாயில் ஏற்படும் மாறுதல்களை வலியில்லாத பேப் ஸ்டீமியர் சோதனையின் மூலம் கண்டுபிடித்துவிடலாம். 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது பேப் ஸ்டீமியர் சோதனைக்குச் சென்று வருவது நன்மை பயக்கும். இந்த சோதனை உங்களுடைய மருத்துவராலோ அல்லது குடும்ப கட்டுப்பாட்டு கிளினிக்காலோ செய்யப்படலாம்.

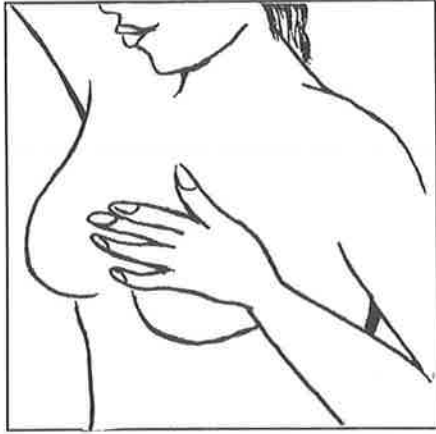
ஆனாலும் இந்த பேப் ஸ்டீமியர் சோதனை சரியானது என்று

சொல்லிவிடமுடியாது. இந்த பேப் ஸ்டீமியர் சோதனை 20 விழுக்காடு தவறான முடிவைக் காட்டலாம் என்று டாக்டர் மேன்டல்சன் கூறியிருக்கின்றார். பிரிட்டனில் மருத்துவர்கள் 911 தடவை இந்த சோதனையில் தவறான முடிவுகளை கொடுத்திருப்பதாக தெரிய வருகிறது. ஆதலால் தங்களுக்கு இந்த புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று நினைக்கும் பெண்கள் இந்த சோதனையை ஒவ்வொரு வருடமும் மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். தங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் சந்தேகத்தை அளிக்கும் வகையில் இருக்குமானால் இரண்டாவது முறையாக சோதனை மேற்கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

மார்பகப் புற்றுநோய்: பதினோரு பெண்களில் ஒருவருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. மலேசியாவில் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்க்கு அடுத்து, அதிகமான பெண்களை கொல்லும் புற்றுநோய் இதுவாகும்.

உங்களுக்கு வயது ஆக ஆக மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன.

பெரும்பாலான சம்பவங்களில் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கே இந்த புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. 45-லிருந்து 60வயதுக்கு இடைப்பட்ட பெண்களையே இது அதிகம் தாக்குகிறது. ஆயினும் 35-லிருந்து 45 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட பெண்களிடையே



இப்பொழுது இந்நோய் அதிகரித்து வருகிறது. அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் பெண்களுக்கு இந்நோய் அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டால், ஒரு நோயாளி அதனால் இறக்கும் வாய்ப்பு குறைகிறது. பெரும்பாலான மார்பகப் புற்றுநோய்கள் பெண்களாலேயே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் மார்பகத்தில் கட்டி, தடித்த அல்லது பருத்த பாகம் எதுவும் தென்படுகின்றதா என்பதை சோதனை செய்து பாருங்கள்.

மார்புப் பகுதியை சொந்தமாக பரிசோதனை செய்து கொள்வது சுலபமாகும்:

1. நின்றுகொண்டு ஒரு கையை உயர்த்திக்கொள்ளவும். மற்றொரு கையின் 2 அல்லது 3 விரல்களை வைத்து எதிர்புறம் உள்ள மார்பை மெதுவாக அழுத்தி அசாதாரணமான கட்டி ஏதாவது உள்ளதா என்று பார்க்கவும். இதே மாதிரி அடுத்த மார்பகத்திலும் சோதனை செய்யவும்.

2. கண்ணாடியை வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு மார்பகங்களிலும் குழி, குவியலான சதை தழும்பு போல் உள்ள சதை அல்லது முளைக்காம்பிலிருந்து கசிவுகள் ஏதும் ஏற்படுகிறதா என்பதை சோதனை செய்து பாருங்கள். மார்பகத்தின் வடிவிலும் ஏதாவது

மாற்றம் உள்ளதா என்பதை முன்புறமாக வளைந்து சோதனை செய்து பாருங்கள்.

3. குறிப்பு 1ல் கொடுக்கப்பட்ட அதே முறையை நேராக மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு ஒரு கையை தலைக்குப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு செய்யவும்.

இதனை மாதத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் மாதவிடாய் முடிந்த ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு செய்யவும். உங்கள் மார்பகத்தை எப்படி பரிசோதனை செய்வது என்று இன்னும் தெரியாமல் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை எப்படி செய்வது என்பதனை காண்பிக்குமாறு கூறவும்.

பெரும்பாலான மார்பக கட்டிகள் புற்றுநோயாக இருப்பதில்லை. ஆனாலும் நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் தடிப்புக்கள் இயற்கைக்கு மாறாக இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால் மருத்துவரை உடனடியாக சென்று காணவும்.

பாலியல் நோய்கள் (sexually transmitted diseases)

பாலியல் மற்றும் மேக நோய்கள், பீடிக்கப்பட்டவருடன் பாலியல் உறவு வைத்துக்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோய் பீடிக்கப்பட்டவரின் மர்ம உறுப்புப் பகுதி இந்த கிருமிகளின் இருப்பிடமாகியிருக்கும். பாலியல் உறவின்பொழுது இந்நோய் உள்ள ஒருவர் அதை தன்னுடன் உறவு கொண்டவருக்கும் பரவவிடுகிறார்.

பாலியல் நோய்கள் பெண்களுக்கு பெரும்பாலும் அவர்களது கணவன்மாரர்கள் மூலம் பரவுகிறது.

கர்ப்பமாக உள்ள சில பெண்களுக்கு இருக்கும் பாலியல் நோய்கள், பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கும் பரவுகிறது அல்லது குழந்தை பாதிப்புக்களோடு பிறக்கிறது.

சில பாலியல் நோய்களின் உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

சிப்பிலிஸ் - மோசமான நோய். இதற்கு சிகிச்சை அளிக்கவில்லையானால் பாதிக்கப்பட்டவர் இறக்க நேரிடும். ஆனால் இது ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், குணப்படுத்துவது எளிது. கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண் சிப்பிலிஸ் இருக்கிறதா என்பதனை கண்டறிய இரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் இது அவர்களுடைய கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் பரவிவிடும். சில சம்பவங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடன் இந்நோயால் தாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது உடனடியாக தெரிய வராது, ஆனால் 16 வருடத்திற்குப் பிறகு இதுப் புற்று தெரிய வரலாம். கருத்தரித்த ஆரம்ப கால கட்டத்தில் ஒரு தாய் இந்த சிப்பிலிஸ் நோயால் தாக்கப்பட்டால், அவருக்கு கருச்சிதைவோ அல்லது குழந்தை இறந்தோ பிறக்கலாம். ஆனால் கர்ப்பம் தரித்த சிறிது காலத்திற்கு பிறகு நோயால் தாக்கப்பட்டிருந்தால் குறைப்பிரசவம் ஏற்படலாம்.

சிப்பிலிஸ் நோய் 3 கட்டங்களாக பிரிக்கப்படுகின்றன. முதல் கட்டமாக, பாலுறுப்பிலும் அல்லது உதடுகளிலும் வலியற்ற சிறு புண்கள் தோன்றும். இது 2-லிருந்து 6 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும். இரண்டாவது கட்டமாக, இந்த புண் ஆறிவிடும், ஆனால் காய்ச்சல், தொண்டை வலி மற்றும் சொறி போன்றவை ஏற்படும். முடி உதிரும். மூன்றாவது கட்டத்தில் (பல மாதங்களுக்கு அல்லது பல

வருடங்களுக்குப் பிறகும் கூட) உள் புண்களும், மூளை மற்றும் முதுகெலும்புத் தண்டும் பாதிக்கப்படும்.

குனோரியா அல்லது மேக விவட்டை நோய் என்பது கிருமிகளினால் ஏற்படும் தொற்றுநோய் ஆகும். இது குணப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாகும். இது பாலுறுப்பு மற்றும் சிறுநீரகக் குழாய் போன்றவற்றை பாதிக்கும். இந்நோய் ஏற்படும் பெண்களுக்கு கருக்குழாய் பாதிக்கப்படுவதோடல்லாமல் வயிற்று வலி (**abdominal pain**) மற்றும் மலட்டுத்தன்மையையும் உண்டாக்கி விடும்.

இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே ஒரு தாய் தன் வயிற்றில் வளரும் கருவுக்கும் இதனை பரவ வைக்க முடியும். இந்த வெட்டை நோய் குழந்தையின் கண்களை பாதித்து கருடாக்கிவிடும்.

ஹேர்ப்பிஸ் - என்னும் பாலியல் நோய் மனிதரை சாகடிக்காது. ஆனால் இந்நோயை குணப்படுத்த இயலாது. ஹேர்ப்பிஸ் நோய் பாலுறுப்புக்களில் புண் மற்றும் கொப்புளங்களை உண்டாக்கும். சில சமயங்களில் காய்ச்சல் மற்றும் தலைவலியும் கூட ஏற்படும். இந்நோய் கண்ட பெண்களின் கருப்பை வாய் வரை தொற்றிக் கொள்ளும் தன்மை இருக்கிறது. இதனால் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் அதிகரிக்கும். அதோடு குழந்தைகள் ஊனத்துடன் பிறக்கலாம். சில சமயங்களில் எவ்வித அறிகுறி இல்லாமலே ஒருவருக்கு இந்த நோய் தொற்றியிருக்கக்கூடும்.

கிரண்திப்புண் (Chancroid) - என்பது பாக்டீரியா பாதிப்பினால் ஏற்படும் மற்றொரு பாலியல் நோயாகும். இது சிகிச்சை அளிக்கப்படாத நிலையில் நோயாளியின் உயிரை பறித்து விடக்கூடும். முதல் அறிகுறியாக பாலுறுப்புக்கு வெளிப்புறத்தில் கொப்புளம் தோன்றி அதிலிருந்து சீழ் வடியலாம். இந்நோய் கண்டவர்களுடன் உறவு வைத்துக் கொண்ட சில நாட்களிலேயே இதன் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும்.

சிறுநீர்க் குழாய் அழற்சி (NSU) என்பது சிறுநீர்க்குழாய் வீக்கத்தைக் குறிக்கிறது. இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்கும்பொழுது வலி ஏற்படும். அதோடு பிறக்கும் குழந்தைக்கும் அங்கவீன பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

திரைகோமினியாஸிஸ் (Trichomoniasis) - என்னும் நோய் பெண் உறுப்பு மற்றும் சிறுநீர்க் குழாயில் ஓட்டுண்ணிகள் வாழ்வதனால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோயின் அறிகுறிகள் ஆண்களுக்கு தென்படுவதில்லை. ஆனால் பெண்களுக்கு மஞ்சள் மற்றும் பச்சை நிறத்தில் திரவம் கசிந்து பெண் உறுப்பில் வலி உண்டாகும்.

கேண்டிடையசிஸ் (Candidiasis) - நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கே இந்த தொற்றுநோய் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது. ஆண்களுக்கு அவர்களுடைய ஆணுறுப்பில் வெள்ளை நிறத்திலான புள்ளிகள் ஏற்படும். பெண்களுக்கு வெள்ளை நிறத்திலான திரவம் பெண்ணுறுப்பிலிருந்து கசியும்.



பிறக்கும்பொழுதே சிப்பிஸிஸ் நோயோடு பிறந்த குழந்தை. குழந்தை பிறந்து 21 நாட்கள்தான் ஆகிறது.

எயிட்ஸ் - தற்பொழுது அதிகமான அச்சத்தை உண்டாக்கி இருக்கும் நோய் இதுவாகும். உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஒரு வித வைரஸ் தாக்குவதால், உடலால் தொற்று நோய் பாதிப்புக்களை எதிர்க்க முடிவதில்லை. இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் பல வருடங்களுக்கு பின்பே தென்படுகிறது. எயிட்ஸை குணப்படுத்த சிகிச்சையே கிடையாது.

எயிட்ஸ் நோயாளிகள் அதிக அளவில் உடல் எடையை இழக்கின்றனர். அதோடு தொற்றுநோய் பாதிப்புக்களை எதிர்க்கும் சக்தியை இழந்துவிடுவர். அதோடு வாய் மற்றும் தோல் புற்றுநோய், நுரையீரல் மற்றும் இருதய தொற்றுநோய்களும் எளிதில் ஏற்பட்டுவிடும்.

எயிட்ஸ் 3 வழிகளில் பரவுகிறது.

- 1) எயிட்ஸ் நோய் உள்ளவருடன் பாலியல் உறவு.
- 2) எயிட்ஸ் நோய் உள்ளவர் உபயோகித்த ஊசிகளை உபயோகிப்பது.
- 3) எயிட்ஸ் நோய் கொண்ட தாயின் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல். இது தாய் கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுதோ அல்லது குழந்தையை பிரசவிக்கும்பொழுதோ தொற்றிக்கொள்கிறது.

பாலியல் நோய்களுக்கு விரைவில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பாலுறுவுகளில் அதிகம் ஈடுபடுபவர்களாக இருந்தால் குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது மருத்துவ பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். அதோடு உங்கள் உடல் நலத்தில் உங்களுக்கு சந்தேகம் ஏற்படுமானால் மருத்துவரை சென்று காண்பது நல்லது.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது, கர்ப்பம் தரிக்க திட்டமிட்டிருந்தாலோ, முதலில் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

மாதவிடாய் நிற்கும் பருவம்

இக்கால கட்டத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவது நின்றுவிடும். அதாவது மாதவிடாய் நின்ற பிறகு அவர் கருத்தரிக்க முடியாது. இது பெரும்பாலும் 40 வயது முடியும் தருவாயிலும் 50 வயதிலும் ஏற்படும்.

ஒரு பெண்ணின் சினைப்பைகள் அகற்றப்பட்ட நிலையில் அவருக்கு சீக்கிரமாக மாதவிடாய் நின்றுவிடுகிறது. கர்ப்பப்பையை அகற்றிவிடுவதன் மூலம் மாதவிடாய் நின்றுவிடாது. ஆனால் இரு சினைப்பைகளையும் அகற்றிவிட்ட நிலையில் மாதவிடாய் நின்றுவிடும்.

ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் நிற்கும் பருவத்திற்கு முன்பதாக, அவருடைய சினைப்பைகள் மாதா மாதம் உற்பத்தி செய்யும் “முட்டை” உற்பத்தியை நிறுத்திக்கொண்டு, குறைவான அளவு ஓஸ்திரோஜனையும், புரோஜெஸ்டிரோனையும் வெளியாக்குகிறது. மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன்பு படிப்படியாக இந்த ஹோர்மோன்கள் வெளியாகுவது குறைந்து, குறிப்பிட்ட கால கட்டத்திற்கு இந்த இரு ஹோர்மோன்களில் நிலைத்தன்மை சரியற்று போகும். இக்கால கட்டத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு உடலில் சில உபாதைகள் உண்டாகலாம்.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலக்கட்டத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு அவசியமாக தேவைப்படும் சிகிச்சை முறை அவர் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதும், தான் முக்கியமானவர், என்ற உணர்வுடன் இருப்பதுமேயாகும். அதோடு சத்துணவும் முக்கியமாகும். புரதம், தாதுப்பொருள் மற்றும் வைட்டமின் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளவும். இந்த சத்துக்கள் முழுத் தானிய வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், வீட் ஜெர்ம் (wheat germ) போன்றவற்றில் அதிகம் இருக்கிறது.

அறிகுறிகள்

- மாதவிடாய் சரியான கால கட்டத்தில் வராமல் இருத்தல் (அவ்வப்பொழுது வருதல், மிகவும் குறைவான கால கட்டத்திற்கு வருதல், மற்றும் அதிகமாக வருதல்).
- இரவில் அல்லது பகல் நேரங்களில் மாதவிடாய் அதிகமாக வருதல் குறிப்பாக உணவு உட்கொண்ட பின்னர் அல்லது பல்வகையான வேலைகளை செய்த பின்னர்.
- வயிறு உப்பிப் போகுதல், உணவு ஜீரணிப்பதற்கு சிரமம் ஏற்படுதல், ஒற்றைத்தலைவலி, மலச்சிக்கல், சிறுநீரக தொற்றுநோய், பெண்ணுறுப்பில் இருந்து அதிக கசிவு ஏற்படுதல் மற்றும் மூல நோய்.
- பெண்ணுறுப்பில் ஈரப்பசை அற்றுப்போதல்.
- மனச்சோர்வு, கவலை, கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டு சாப்பிடுதல், மன நிலை மாறுதல்.
- மார்பகம் வலித்தல்
- நகங்கள் எளிதில் உடைதல், தோல் வரட்சி, கோழைச் சவ்வு ரிகட்டியாக இருத்தல் (உதாரணம் பெண்ணுறுப்பு மற்றும் கருவாய்.)

கருப்பையை அகற்றுதல்

கருப்பையை (கர்ப்பப்பை) அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றிவிடலாம். பெண்ணுறுப்பின் மேல் பகுதி மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் அகற்றப்படும்பொழுதுதான் “முழுமையான கர்ப்பப்பை அகற்றுதல்” என்று கருதப்படும்.

மிகவும் மோசமான, ஆபத்தான, உயிருக்கு அச்சுறுத்தலை ஏற்படும் நிலையில் மட்டுமே கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட வேண்டும்.

◆ கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு கருப்பை தடித்து போகுதல். இதனை ஹைபர் பிளேசியா (hyper-plasia) என்று அழைப்பர்.

◆ சினைப்பை அல்லது அதன் குழாயில்



ஏற்பட்டிருக்கும் நோயால் கருப்பை அகற்றவேண்டி வரலாம். ஆனால் ஒரு சினைப்பையில் மட்டுமே நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அது மட்டுமே அகற்றப்பட வேண்டும்.

◆ கருப்பையில் புற்றுநோய்.

◆ கருப்பையில் இரத்தக் கசிவு, வேறு சிகிச்சை இல்லாத நிலையில்.

கருப்பையில் ஏற்படும் பைப்ரோய்ட்ஸ் (fibroids) அல்லது போலிப்ஸ் புற்றுநோய் தன்மையை கொண்டிருக்க வில்லை என்றால் கர்ப்பப்பையை அகற்றத் தேவையில்லை.

கர்ப்பப்பையை அகற்ற வேண்டும் என்று கூறினால், நீங்கள் இன்னொரு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவதில் தவறில்லை. வேறு முறைகளில் குணப்படுத்த முடிகின்ற நிலையில் கூட கர்ப்பப்பை அகற்றப்படுவது சர்வ சாதாரணமாக நடந்து வருகின்றது.

- ◆ வலியுடன், அதிக இரத்தப்போக்கு கொண்ட மாதவிடாய்.
- ◆ கருத்தடை சாதனமாக.
- ◆ கருப்பை உபயோகப்படாததால் (மாதவிடாய் நின்று போனதற்குப் பிறகு) அது புற்றுநோயாக மாறலாம்.
- ◆ 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு இரத்தக்கசிவு மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் வரும்பொழுது.

மற்ற அறுவைச் சிகிச்சைகளைப் போன்று, கர்ப்பப்பை அகற்றுவது ஆபத்தானதாகும். இந்த அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் பொழுது, 1,600 அறுவைச் சிகிச்சையில் ஒருவர் இறக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஹாவார்ட்டு பல்கலைக்கழகத்தின் பொதுப் பிரிவைச் சேர்ந்த டாக்டர் பிலிப் கோல், 1976ல் வெளியிடப்பட்ட மருத்துவ அறிக்கை ஒன்றில் வயது அதிகமான பெண்களில் இந்த ஆபத்து 500 பேரில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதில் கவலைக்கிடமான விஷயம் என்னவென்றால் மாதவிடாய் நிற்கப்போகும் ஒருவருக்கு சினைப்பைகளை தொடர்ச்சியாக அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றிவிடுவதே ஆகும். சினைப்பைகளை அகற்றுவது திடீரென ஹோர்மோன்கள் விநியோகத்தை நிறுத்திவிடுகிறது. இதனால் அவருக்கு உடனடியாக மாதவிடாய் நின்றுவிடுகிறது. அதோடு இதில் சில பக்க விளைவுகளும் உள்ளன:

- ◆ மனச்சோர்வு.
- ◆ இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் இரட்டிப்பாக ஆக்கப்படுகிறது. பெண்களின் பாலியல் ஹோர்மோன்கள்

ஆண்களுடைய ஹோர்மோன்களை வைத்து பார்க்கும்பொழுது இயற்கையாகவே இருதய நோயை தடுக்கும் தன்மை பொருந்தியவை. அதனால் சினைப்பைகளை அகற்றுவது இந்த அனுசூலங்களைக் குறைக்கிறது.

- ◆ மார்பக புற்றுநோய் வரும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. இதற்கு அறுவைச்சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்ட பிறகு, மாதவிடாய் திடீரென நின்றுவிட்ட காரணத்தால் ஏற்படும் தலைவலியை குறைப்பதற்கென அதிக அளவில் கொடுக்கப்படும் ஆஸ்திரேஜனே காரணமாகும்.

கர்ப்பப்பையை அகற்றுவதற்கு பதில்

மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கே கர்ப்பப்பையை அகற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் இதனைத் தவிர்த்து இன்னும் இதனைவிட பாதுகாப்பான பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை பயன்படுத்தலாம் என்று பாரம்பரிய மருத்துவத்தை அமல்படுத்துபவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உதாரணமாக ஆயூர்வேத மருத்துவ சிகிச்சை அளவுக்கு அதிகமான மாதவிடாய் இரத்தப் போக்குக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறது. இந்த மருத்துவ முறையில் போட்டிரா மற்றும் அசோகா என்ற இரு விதமான மூலிகை மருந்துகள் உணவு பத்தியத்தோடு கொடுக்கப்படுகிறது. ஹோமியோபதி சிகிச்சை முறையில், மாதவிடாய் நிற்கும் கால கட்டத்தில் 20 வெவ்வேறான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

இயற்கையான இன்னொரு சிகிச்சை முறையில், மாதவிடாய் நிற்கும்பொழுது ஏற்படும் உடல் உபாதைகளுக்கு தவறான உணவுப் பழக்கமே காரணம் என்று கூறுகிறது. இதற்கு பழம் மற்றும் பால் போன்றவற்றை ஓரிரு மாதங்களுக்கு அதிகம் உண்டு உடலை சுத்தப்படுத்துவதே முறையான சிகிச்சையாகும்.

வேலை தொடர்பான சுகாதாரம்

தூசு மற்றும் இரைச்சல், பூச்சிக்கொல்லி மற்றும் இரசாயனங்களில் உள்ள நச்சுத்தன்மை, வெப்பக் கதிர், நீண்ட நேரத்திற்கு வேலை செய்தல், சிட்ட வேலை செய்தல் போன்றவை வேலை செய்யும் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புக்களாகும்.

ஆனால் வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்து ஓய்வு பெற முடியாமல் வீட்டு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண்களுக்கு இந்த வேலை பாதிப்புக்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் மோசமடையவேச் செய்யும்.

சில பெண்களுக்கு அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆரோக்கிய பாதிப்பு அவர்களுடைய குழந்தை பிறப்புக்கு, முன்பும் பின்பும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வருகின்றன.

வேலை செய்யும் ஒரு பெண்ணின் ஆரோக்கியமும், பாதுகாப்பும் முக்கியமானதாகும். பாதுகாப்பான வேலை செய்யும் சூழல் ஒவ்வொரு தொழிலாளியின் உரிமையாகும்.

பி.ப.சங்கம் இது வரைக்கும் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளில் பெண் தொழிலாளர்கள் எதிர்நோக்கும் சில ஆபத்துக்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

வேலை செய்யும் இடத்தில் இரசாயனங்கள்

பெண்களுக்கும், கர்ப்பமாக இருந்தால் அவர்களின் கருவிலிருக்கும் சிசுக்களுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் நிறைய தொழிற்சாலைகள், பண்ணைகள் மற்றும் தோட்டங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- மின்னியல் தொழிற்சாலை தொழிலாளர்களுக்கு இந்த கலவைகளினால் ஆபத்து: உதாரணம் : கார்பன் தெத்ராகுளோரைட், குளோரோபோரம், மெதிலின் குளோரைட், மெதிலிதல்கெடோன் (MEK) திரிகுளோரோதிலின் (TCE), போலிகுளோரினேட்டட் பைபென்சில் (PCB).
- மின்னியல் தொழிலாளர்களுக்கு ஆர்சனிக், கேட்டமியம் மற்றும் காரீயம் போன்ற உலோகங்களினாலும் ஆபத்துக்கள் வருகின்றன.
- பிளாஸ்டிக் தொழிற்சாலைகளில் உள்ள தொழிலாளர்கள் வினில் குளோரைட்டின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்.

- ரப்பர் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் கார்பன் டைசல்டைட் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்.
- விவசாய மற்றும் தோட்டத் தொழிலாளர்கள் நச்சுத்தன்மையுள்ள டிடிதி, 2-4-5-T, குளோர்டேன், எத்திலின் டைபுரோமைட் போன்ற பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் களைக்கொல்லிகளினால் அதிகம் பாதிப்புகின்றனர்.

நீங்கள் வேலை செய்யும்பொழுது இந்த இரசாயனங்கள் உங்கள் உடம்பினுள் ஈர்த்துக்கொள்ளப்படலாம். அது உங்கள் உடம்பினுள் ஈர்த்துக்கொள்ளப்பட்டவுடன் உங்கள் உடலின் இயக்கத்தில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது. சிலரின் உடம்பில் மாற்றங்களே தென்படாது. ஆனால் கீழே குறிப்பிட்டவற்றில் சில உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும்:

- மாதவிடாய் ஏற்படுவதில் மாறுதல் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வராமல் இருத்தல். அதோடு எப்பொழுதும் வருவதை விட குறைவாகவும் வரலாம்.
- உங்கள் கருப்பை முட்டைகளில் சிறிய மாற்றங்கள் (அல்லது உங்கள் கணவரின் விந்துவில் மாற்றங்கள்), இதனால் உங்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படலாம் அல்லது உங்கள் குழந்தை அங்கக் குறைபாடுகளோடு பிறக்கலாம்.
- நீங்கள் கருத்தரிப்பதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கலாம்.
- நீங்கள் கருத்தரித்தால் உங்கள் உடலில் ஈர்த்துக்கொள்ளப்படும் இரசாயனங்கள் கருவில் இருக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் போய்ச் சேருகிறது. இது கருச்சிதைவையும், பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் மற்றும் அங்கவீனத்தையும் ஏற்படுத்தும்.
- நீங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டும்பொழுது, உங்கள் பாலின் மூலம் இரசாயனங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு செலுத்தப்படுகிறது.
- வேலை முடிந்து வீட்டுக்குப் போகும் நீங்கள், உங்கள் ஆடையில் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும் இரசாயனங்களால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

விவசாய மற்றும் தோட்டத் தொழிலாளர்கள்

- மலேசியா முழுவதிலும் சுமார் 640,000 பெண் விவசாயத் தொழிலாளர்கள் உள்ளனர்.
- 92% விவசாய விபத்துக்கள் ரப்பர் மற்றும் செம்பனை தொழிற்சாலையில் நடைபெறுகின்றன.

செம்பனை: சிலாங்கூர், கோரித் தீவில் உள்ள செம்பனை தோட்டத்தில் பூச்சிக்கொல்லிகளை (ரவுண்டாப், பாரகுவாட், கிரமாக்கோன்) உபயோகித்து வேலை செய்யும் பெண்கள் தங்களுடைய உடல் நலத்தில்

பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக புகார் செய்துள்ளனர். அவர்களுக்கு தோல் அரிப்பு, நகங்கள் விழுதல், தலை சுற்றல், மூக்கில் ரத்தம் ஒழுகுதல் மற்றும் நிலையில்லாத மாதவிடாய் போன்ற உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக மைனாவதி என்ற பெண் சுமார் 4 வருடங்களாக மருந்து தெளிக்கும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ளார். இதனால் அவருக்கு மூக்கில் ரத்தம் ஒழுகுதல், வயிற்றுக் கோளாறுகள், தும்மல் மற்றும் தோல் அழற்சி போன்ற உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டுள்ளன. பூச்சிக்கொல்லிகளை உபயோகித்து அன்றாடம் வேலை செய்யும் சில பெண்களுக்கு கருச்சிதைவும் ஏற்பட்டுள்ளது.



தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் பெண்கள் பூச்சிக்கொல்லி மற்றும் களைக்கொல்லிகளினால் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

பூச்சிக்கொல்லிகள் உடலுக்கு விளைவிக்கும் ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்து, செம்பனைத் தொழிலாளர்களுக்கு செம்பனை மரங்களில் உள்ள இலை மற்றும் முட்களினால் கை கால்களில் காயங்கள் மற்றும் வீக்கங்களும் ஏற்பட்டு வருகின்றன. சுமார் 75% தொழிலாளர்கள் இம்மாதிரியான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

ரப்பர்: கொடாவில் உள்ள ரப்பர் தோட்டத்தில், 6 மாத கர்ப்பினி



தூசி மற்றும் இரைச்சல் தூய்மைக் கேட்டு, நீண்ட நேர வேலை, சிப்ட் வேலை பெண் தொழிலாளர்களின் மனநிலை மற்றும் உடல் நிலையை பாதிக்கும்.

ஒருவர் ஏணி உபயோகித்து மரம் சீவும்பொழுது கீழே விழுந்ததால் அவருடைய குழந்தையை இழக்க நேர்ந்தது.

25 வருடங்களுக்கு ரப்பர் மரம் சீவும் இன்னொரு பெண்ணுக்கு கர்ப்பப்பை இறங்கியுள்ள காரணத்தால் மருத்துவர் அவரை கடினமான வேலைகளை செய்ய வேண்டாம் என்று கூறியுள்ளார். ஆனால் தோட்ட நிர்வாகம் அவருக்கு சுலபமான வேலைகளை கொடுக்க மறுத்துவிட்டது.

நிறை மாத கர்ப்பினியாக இருக்கும் பெண்கள் கூட ஏணியைக் தூக்கிக்கொண்டு உயரமான மரங்களை சீவும் நிலை ஏற்பட்டு வருகிறது. இவர்களில் சிலர் ஒரு நாளைக்கு 400 மரங்களையும் கூட சீவி வருகின்றனர். இம்மாதிரி வேலை செய்யும்பொழுது கீழே விழுவது சகஜம். இந்த பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுவதுவும் சகஜமாகி வருகிறது.

குனிந்து குனிந்து மரம் சீவுவது பெண்களின் இடுப்புப் பகுதிக்கு வலியை ஏற்படுத்துகிறது. வயதான பெண்களுக்கும் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கும் இது அதிகம் வலியை ஏற்படுத்தும். ரப்பர் ஆலைகளில் உபயோகப்படுத்தப்படும் அமோனியாவும் சல்பரிக் அமிலமும் ஆபத்தைக் விளைவிக்கக்கூடியவைகளாகும்.

விவசாய மற்றும் தோட்டத்தொழிலாளர்கள் பூச்சிக்கொல்லிகளை உபயோகப்படுத்தும் பொழுது கை உறை, முக உறை போன்ற



ஏணிக்கோடு வெட்டுதல் கடினமான மற்றும் ஆபத்தான வேலையாகும். ஆனால் கர்ப்பினிப் பெண்களும் இந்த வேலையை செய்ய வேண்டியுள்ளது.

பாது காப்பு சாதனங்களை பயன்படுத்துவது நன்மையுடையதாகும்.

அதோடு தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் பெண் தொழிலாளர்கள் மண்டோர் மற்றும் தோட்ட மேற்பார்வையாளரின் காம சேட்களையும், துன்புறுத்தலுக்கும் உள்ளாகுகின்றனர்.



தொடர்ச்சியான கை மற்றும் கண் வேலையினாலும் நீண்ட நேர வேலையாலும் பின்னியல் தொழிலாளர்கள் கண் அசதி, தலைவலி, களைப்பு, அழுத்தம் போன்றவற்றிற்கு உள்ளாகிறார்கள்.

பால் மரம் வெட்டும் தொழிலாளர்கள் தங்களுடைய வேலைகளில் காலையில் இருட்டாக இருக்கும் நேரத்திலேயே ஆரம்பித்துவிடுவதால் அங்கு அவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் காமக் கொடுமைகளிலிருந்து தங்களை தற்காத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை.

ஆனால் காமக் கொடுமைகள் தொடர்பான புகார்கள் மிகவும் குறைவாகவே பெறப்படுகின்றன. புகார் செய்தால் தங்களுடைய வேலை பறிபோய்விடும் என்ற பயத்தினாலேயே பெண்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை.

தொழிற்சாலையில் வேலை செய்பவர்கள்

◆ சைனாப், மின்னியல் தொழிற்சாலையில் உலோகத்தை நனைக்கும் பகுதியில் வேலை செய்து வருகிறார். இதிலிருந்து வருடம் புகையை சுவாசிப்பது அவருக்கு நோயை உண்டாக்கியுள்ளது.

அவருக்கு அடிக்கடி களைப்பு ஏற்படுகின்ற காரணத்தால் வீட்டு வேலைகளை செய்ய முடிவதில்லை. இரவு நேரத்தில் சரியாக தூங்கவும் முடிவதில்லை.

◆ பத்திமா மின்னியல் தொழிற்சாலையில் கடந்த 10 வருடங்களாக வேலை செய்து வருகிறார்.

அவருக்கு தொடர்ச்சியான தலைவலியும் ஐல்தோஷமும் ஏற்பட்டு வருகிறது. அவரால் சரியான உணவு உண்ண முடியாமலும் எப்பொழுதும் சோர்வாகவும் உள்ளது.

மலேசியாவில் சிப்ட் வேலை, மற்றும் ஓவர் டைம் வேலை செய்யும் 65% பெண் தொழிலாளர்களுக்கு தலைவலி, அளவுக்குமீறிய சோர்வு, மன உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவையும் ஏற்பட்டு வருகிறது.

முதுகு வலி, மூட்டுகளில் விறைப்பு, கண்சோர்வு, தலை வலி மற்றும் கால்வலி போன்றவை நெசவு தொழிலாளர்களிடையே பொதுவாக உள்ள பிரச்சனைகளாகும். அவர்கள் நல்ல காற்றோட்டம் இல்லாத

நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்கள் தொடர்பாக நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

இடத்தில் வேலை செய்ய வேண்டி வருகிறது. விளக்கு ஒளி மங்கலாகவும் அதிக இரைச்சல் மற்றும் தூசி கொண்ட இடமாகவும் உள்ளது. மின்னியல் தொழிலாளர்கள் ஆபத்தான இரசாயனங்கள் மற்றும் உலோகங்களோடு வேலை செய்ய வேண்டி உள்ளது. (உதாரணம்: காரீயம் மற்றும் காட்மியம்).

அதோடு அவர்கள் கண் இழுப்பு, கண் பார்வை மங்குதல், தலை வலி, வயிற்றுக் கோளாறுகள், சோர்வு மற்றும் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் உள்ளாகுகின்றனர். தொடர்ச்சியாக கைக்கும் கண்ணுக்கும் வேலை கொடுப்பதினாலேயே இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

இரைச்சல், அதிர்வு மற்றும் வெப்பம் (அல்லது குளிர்ச்சி) போன்ற சூழ்நிலைகள் நெசவு, மின்னியல் மற்றும் ஆடை தைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு அன்றாடம் அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமான இரைச்சல் மற்றும் அதிர்வுகள் பெண்களின் மாதவிடாய்க்கு இடைஞ்சலை விளைவிப்பதோடு, குழந்தை குறிப்பிட்ட கால கட்டத்திற்கு முன்னரே பிறத்தல், குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குழந்தை கருத்தரிப்பதற்கு சிரமத்தைத் தருகிறது. அளவுக்கு அதிகமான சூடு செழிப்பின்மையை அதிகரித்து பிறந்த குழந்தையின் எடையைக் குறைத்து விடுகிறது.



கள் போன்ற வேலை பாதிப்புக்களால் வரும் பாதிப்புக்கள் மற்றும் இவற்றிற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை படித்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

◆ நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் கடைபிடிக்கப்படுகிறதா என்பதை ஆராயுங்கள். இது தொடர்பாக சக தொழிலாளர்களிடம் கலந்துப் பேசுங்கள்.

◆ பி.ப.சங்கத்திடம் இப்பிரச்சனை தொடர்பாகவும் புகார் செய்யலாம்.

◆ வேலை தொடர்பான நோய்களை உங்கள் மருத்துவர், மேலாளர் மற்றும் முதலாளியிடம் முறையிடுங்கள்.

◆ வேலை செய்யும் இடத்தில் தொழிற்சங்கம் இருக்குமானால், அதனை வேலை தொடர்பான ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு அம்சங்களை வலியுறுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

◆ இரைச்சல், தூசி, இரசாயனம்-



மன நலம்

ஆரோக்கியமாக இருப்பதென்றால் ஆரோக்கியமான தேகமும் மற்றும் ஆரோக்கியமான சிந்தனையுமே ஆகும். கவலை, மன அழுத்தம் போன்றவை ஆரோக்கிய கெடுதிக்கு அறிகுறிகளாகும். ஆனால் இன்றைய பெண்கள் மன உளைச்சலினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதற்கு அவர்கள் வீட்டு வேலை மற்றும் வெளி வேலை என்று இரு வேலைகளில் ஈடுபட்டுள்ளதே காரணமாகும்.

இம்மாதிரி வேலைகளில் ஈடுபடும் பெண்கள் வாரத்தில் 80 மணி நேரங்களுக்கும் கூட வேலை செய்கின்றனர். இதில் 40 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நேரம் வேலை இடத்திலும் 40 மணி நேரம் வீட்டு வேலைக்கும் போய்விடுகிறது. அதோடு அவர்களுடைய குடும்பத் தேவை தொடர்பாகவும் பெண்கள் 24 மணி நேரமும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு நோய் ஏற்பட்டால் வேலையிலிருந்து விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டு அவர்களை பார்ப்பது பெண்களே. இந்நிலையில் ஒரு முதலாளி இரக்கமற்றவராக நடந்துகொண்டால் இது ஒரு பெண்ணுக்கு இன்னும் சிரமத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மன அழுத்தம், இன்னும் வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் இட்டுச் செல்லும். உங்களுக்கு இதனால் தலைவலி, வயிற்றுப்புண், ஜீரணமின்மை

மற்றும் தூக்கமின்மை போன்ற உடல் உபாதைகள் வரலாம். உங்களுக்கு மன உளைச்சல், மிகுதியான சோர்வு மற்றும் தொடர்ச்சியான கவலைகளும் வரலாம்.

தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பெண்களுக்கிடையே இந்த மன அழுத்தம் ஹீஸ்டீரியா என்ற வடிவில் ஏற்பட்டுள்ளது. தற்கொலை செய்து கொள்வது இன்னொரு விளைவாகும்.

31 வயதான திருமதி கைரோன் ஒரு முறை தற்கொலை செய்ய முயற்சித்தார். அப்பொழுது அவர் கர்ப்பமாக இருந்த காரணத்தால் அவருக்கு கொடுக்கப்பட்ட பாரமான வேலைகளை செய்ய முடியாமல் இந்த முடிவை எடுத்துள்ளார்.

இந்த மாதிரியான நிலைக்கு மருத்துவர்கள் வேலியம் என்ற சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகளையும் வலி அகற்றும் மருந்துகளையும் கொடுத்து வருகின்றனர்.

மேலை நாடுகளில் நிறைய பெண்கள் இந்த வேலியத்தை உட்கொண்டு வருகின்றனர். இந்த மருந்து, பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கு பதிலாக, மன ரீதியில் பாதிப்புக்கள், சிறுநீரக பாதிப்புக்கள் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான சில வழிமுறைகள்

◆ நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரோடு கலந்து பேசுங்கள். அப்படி உங்களுக்கு ஒரு வருடம் இல்லையானால், நகர்ப்புறங்களில் இவ்வாறு மன அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு உதவுவதற்காக பிரண்டர்ஸ் (Befrienders) போன்ற சங்கங்கள் உள்ளன. அவர்களோடு நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு பேசலாம். அதோடு பாரம்பரிய மருத்துவ முறையும் உங்களுக்கு உதவலாம். உங்கள் மனப்



◆ ஓய்வாகவும், வாழ்க்கையை ஆனந்தமாகவும் வைத்திருக்க சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கி வைப்புகள்.

ரேடியோ கேட்பது, பூச்செடிகள் நடவது மற்றும் காலாற நடந்து வருவது போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டிருங்கள்.



புழுக்கங்களை அடைத்து வைப்பதன் மூலம் உங்கள் நிலைமை இன்னும் மேர்சுமடையவேச் செய்யும் என்பதனை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

◆ கடந்து போனதை நினைத்து வருந்திக் கொண்டிருக்காமல் தற்போதைய நடவடிக்கைகளில் இறங்கவும்.



◆ ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்தவும்.

உங்களுக்கு நிறைய வேலைகள் இருக்குமானால் ஒன்றை முடித்து விட்டு மற்றொன்றை தொடங்கவும்.

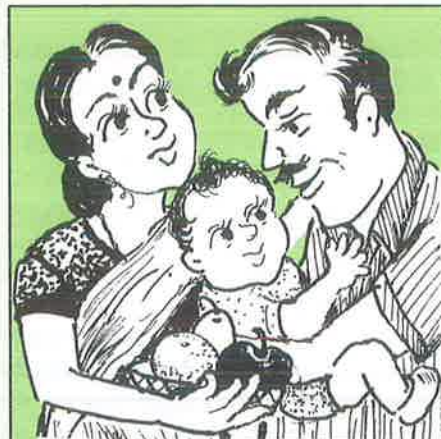
சந்தோஷமாக இருங்கள்

சந்தோஷம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வெவ்வேறாக உள்ளது - குழந்தைகளுடன் இருப்பது, வீடு அல்லது கார் வைத்திருப்பது, வெளிநாட்டுக்கு சுற்றிப்பார்க்கச் செல்வது என்று ஒவ்வொருவருடைய சந்தோஷமும் வெவ்வேறு விஷயங்களில் நிற்கிறது.

நாம் நம்முடைய பொருட்தேவையை பெருக்கிக்கொண்டு போவதனால் அடுத்தவரைப் பார்த்து பொறாமைப்படும் நிலை ஏற்பட்டு வருகிறது. இது நம்மை சந்தோஷமின்மைக்கும் அதிருப்திக்கும் இட்டுச் செல்கிறது.

சந்தோஷமாக இருப்பது என்பது வாழ்க்கையில் நல்ல சிந்தனையோடும் இருப்பது என்பதை எல்லோரும் மறந்துவிடுகின்றனர்.

நம்முடைய அடிப்படைத் தேவைகளான



உணவு, வீடு மற்றும் சுகாதாரம் போன்றவைகளை பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்தான். நம்முடைய பணத்தை அதிகரிப்பதற்கு பதிலாக நம்முடைய ஆத்ம தேவைகளை அதிகரித்துக்கொள்வது நன்மை பயக்கும். இதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம்

◆ பேராசை, பொறாமை மற்றும் மற்றவர்களை அடக்கி ஆளும் குணங்களை தகர்த்தெறிவது.

◆ மற்றவர்களுடன் அன்பாக நடந்துகொள்வது

◆ பொழுதுபோக்குக்காக சிறிது நேரத்தையாவது ஒதுக்குவது.

◆ அறிவு, உண்மை மற்றும் நீதிக்கு புறம்பாக நடக்காமல் பார்த்துக்கொள்வது.