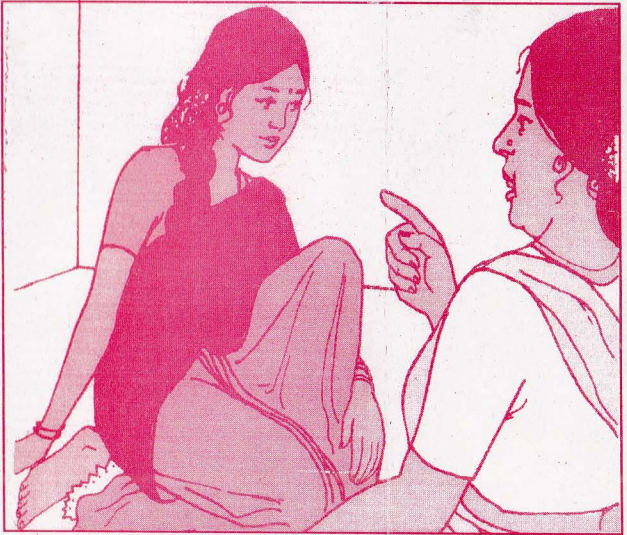


யௌவனப்

பருவத்தில்...



யாழ்.புல்கலைக்கழக சமுதாய மருத்துவத்துறையின் வெளியீடு

01. பூப்படைதல் அல்லது பெரிய பிள்ளை ஆவது என்றால் என்ன?

- ☀ பூப்படைதல் வளரும் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு. இது சராசரியாக 9 - 14 வயது வரையான பெண்களில் நிகழ்கிறது.
- ☀ இளம் பெண்களில் சில ஓமோன்களின் தொழிற்பாட்டால் கருப்பையின் அகவணி சிதைவடைவதால் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பினூடாக குருதி வெளியேறுகிறது.
- ☀ இந்நிகழ்வு முதன் முதலில் நடைபெறுவதை பூப்படைதல் என்பர்.

02. பூப்படையும் காலங்களில் பெண்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எவை?

பூப்படைவதற்கு 2-3 வருடங்களிற்கு முன்பிருந்தே படிப்படியாக பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

- ☀ உயரமும் நிறையும் சடுதியாக அதிகரித்தல்
- ☀ மார்பகங்கள் பருத்தல்
- ☀ பாலுறுப்புபைச் சூழவும் கமக்கட்டுகளிலும் உரோமம் வளர்தல்
- ☀ அதிகளவு வியர்த்தல்
- ☀ இடுப்புப் பகுதி அகன்று விரிவடைதல்
- ☀ தொடைகள் பருத்தல்
- ☀ முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- ☀ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்

உள ரீதியான மாற்றங்கள்

- ☼ தங்களை அழகு படுத்துவதில் கூடிய கவனம் எடுத்தல்
- ☼ ஆண் பிள்ளைகளுடன் பழகுவதற்கு விரும்புதல்
- ☼ கூச்ச சுபாவம் அதிகரித்தல்

03. இந்த மாற்றங்கள் எல்லோரிலும் ஒரே வயதில் ஏற்படுமா?

- ☼ இல்லை. பூப்படையும் வயது பரம்பரை, சூழல், தேக அமைப்பு என்பவற்றால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
- ☼ உங்கள் வயதுடைய நண்பியில் இம் மாற்றங்கள் ஏற்படும் வேகத்திலேயே உங்களிலும் ஏற்படும் என எண்ண வேண்டாம்.

04. மாதவிடாய் வட்டம் என்றால் என்ன?

- ☼ பூப்படைந்த பெண்களில் இனப்பெருக்க உறுப்பினூடாக மாதாமாதம் குருதி வெளியேறுவதை மாதவிடாய் எனப்படும்.
- ☼ இது சராசரியாக ஒவ்வொரு 21-35 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நிகழும். இதையே மாதவிடாய் வட்டம் எனப்படும்.
- ☼ இது 1 - 7 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம்.
- ☼ சாதாரணமாக சராசரி 30 - 40 மி.லி குருதி வெளியேறும்.

05. சிலரில் மாதவிடாய் வட்டம் ஒழுங்கில்லாமல் ஏற்பட காரணம் என்ன?

- ☀ பூப்படைதலை தொடர்ந்து ஓமோன்கள் குறித்தவொரு ஒழுங்கு முறையில் தொடர்ந்து சுரப்பதற்கு சிறிது காலம் செல்லும். இதனால் பூப்படைந்து 2 - 3 வருடத்தில் மாதவிடாய் வட்டம் சீராக நிகழ்வதில்லை.
- ☀ சிலரில் சில மாதங்களோ ஓரிரு வருடங்களோ மாதவிடாய் ஏற்படாதிருக்கலாம்.
- ☀ சிலரில் பூப்படைந்து சில நாட்களின் பின்னர் மீண்டும் மாதவிடாய் ஏற்படலாம்.
- ☀ மாதவிடாய் சீராகத் தொடங்கிய பின்னரும் ஓரிரு வாரங்கள் முந்தியோ, பிந்தியோ ஏற்படலாம். இதற்குக் காரணங்கள்,
 - * மனவேதனை
 - * காலநிலை மாறுதல்கள்
 - * பரீட்சை அண்மிக்கும் போது ஏற்படும் பதற்றம்
 - * மனநிலை மாற்றங்கள் உ - ம் : நீண்ட தூரப் பயணம்

06. மாதவிடாய்த் தினத்தை கலண்டரில் குறித்து வைக்க வேண்டியதன் அவசியம் என்ன?

- ☀ மாதவிடாய் வட்டத்தில் ஏற்படும் ஒழுங்கீனங்களை அறிந்துகொள்ள முடியும்.
- ☀ அடுத்த மாதவிடாய்த் தினத்தை அறிந்திருப்பதால் முன் ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ள முடியும்.
- ☀ கர்ப்பம் ஏற்பட்ட திகதியை சரியாகக் கணிக்க உதவும்.

07. மாதவிடாய்க் காலங்களில் வயிற்றுவலி, நாரி உளைவு ஏற்படுதவன் காரணம் என்ன? இது ஆபத்தானதா?

- ☼ கருப்பைச் சுவர் வேகமாக சுருங்கி விரிவதாலும், இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகளின் அதிக இறுக்கத்தாலும் இவை ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு சாதாரண நிகழ்வு.
- ☼ மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஓரிரு நாட்களிற்கு முன் தொடைகளில் வலி, மார்பகங்களில் இறுக்கமான தன்மை, தலைவலி, உடலில் சுமை உணர்வு, எரிச்சல் உணர்வு ஏற்படுவது சாதாரண நிகழ்ச்சி.
- ☼ சிலரில் வாந்தி, நீர்த்தன்மையுடன் மலம் வெளியேறல் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

08. கிரண்டு மாதவிடாய்க்கு கிடைப்பட்ட நடுப்பகுதியில் வயிற்றுவலி ஏற்படுவது சாதாரணமானதா?

- ☼ ஆம். சூலகத்திலிருந்து முட்டை வெளியேறும் போது 1-2 நாட்களிற்கு வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். இந்நாட்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதும் சாதாரணமானதே.

09. இவ்வாறு உடலில் ஏற்படும் வலிகள், வயிற்று வலிக்கு பனடோல் பயன்படுத்தலாமா?

- ☼ ஆம். பனடோல் பாவிப்பதால் இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறும் என்பது தவறான கருத்து.
- ☼ மாதவிடாய்த் தினங்களில் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளைக் கென பிரத்தியேகமான மாத்திரைகளும் உண்டு. அவற்றை வைத்திய ஆலோசனையுடன் எடுக்கலாம்.

10. மாதவிடாய் வட்டத்துடன் தொடர்பில்லாமல் சடுதியாக ஏற்படும் வயிற்றுநோவுக்கு காரணம் என்ன?

☉ அசாதாரண இடங்களில் கர்ப்பம் தரிப்பதாலும், சூலகக்கட்டி, கர்ப்பப்பைக் கட்டியினாலும், சிறுநீர்த் தொகுதியில் ஏற்படும் கற்கள், கிருமித்தொற்று போன்ற வேறு பல காரணங்களாலும் இது ஏற்படலாம். இதற்கு உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

11. குருதி அதிகளவு வெளியேறுகிறதா என எவ்வாறு தீர்மானிக்கலாம்?

☉ வழமையாக குருதி இழப்பு ஏற்படும் தினங்களை விட நீடித்தல்

☉ குருதியுடன் குருதிக் கட்டிகளும் வெளியேறுதல்

☉ அதிகளவு ஒற்றுத் துவாய்கள் உபயோகிக்க வேண்டியிருத்தல்

☉ நாளாந்தச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல்

☉ தூக்கம் தடைப்படுதல்

12. மாதவிடாயின்போது குருதி குறைவாக வெளியேறுவது ஆபத்தானதா?

☉ இல்லை. இதன் போது அசுத்த இரத்தம் வெளியேறுகிறது என்பதும் போதியளவு குருதி வெளியேறாவிடின் நோய்கள் ஏற்படும், உடல் நிறை அதிகரிக்கும் என்பனவும் தவறான கருத்துக்கள்.

☉ மாதவிடாயின் போது வெளியேறும் குருதி சாதாரண குருதி போல் சுத்தமானதாகும்.

13. பூப்படைந்திருக்கும் காலங்களில், மாதவிடாய்த் தினங்களில் ஏதாவது உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டுமா? அதிக தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாதா?

☀ இல்லை. எந்தவிதமான உணவும் உண்ணலாம். தேவையான அளவு நீர் குடிக்கலாம்.

14. பப்பாசிப் பழம் சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் உடனே ஏற்படுமா? பப்பாசிப்பழம், பலாப்பழம் சாப்பிட்டால் குருதி வெளியேற்றம், வயிற்று வலி என்பன அதிகரிக்குமா?

☀ இவை மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப்படாத கருத்துக்களாகும்.

15. மாதவிடாய்த் தினங்களில் குளித்தல், தலை முழுகுதல் என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டுமா?

☀ இல்லை. இந் நாட்களில் சுகாதாரம் பேணுவதற்காக கட்டாயம் குளித்தல் வேண்டும்.

☀ தலை முழுகுதலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதல்ல.

16. மாதவிடாயின் போது கடினமான வேலைகள், உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?

☀ ஆம். மாதவிடாய் ஒரு சுகவீனம் அல்ல. ஓடுதல், சைக்கிள் ஓடுதல், உயரம் பாய்தல் உட்பட நீங்கள் வழமையாகச் செய்யும் எந்த வேலைகளையும் செய்யலாம்.

17. இளம்பெண்களில் வெள்ளை படுதல் நோய் அறிகுறியா?

- ☼ இல்லை. இது ஒரு உடலியற் செயற்பாடு. மாதவிடாய் வட்டத்தின் நடுப் பகுதியில் இது நீர்த்தன்மையானதாகவும், மாதவிடாய்க்கு முற்பட்ட நாட்களில் இது சளித் தன்மையானதாகவும் இருக்கும்.
- ☼ சாதாரணமாக இது மணமற்றதாகவும், நிறமற்றதாகவும், சொறிவை ஏற்படுத்தாததாகவும் இருக்கும்.

18. வெள்ளைபடுதல் மணமுள்ளதாகவும், நிறமாற்றம் உள்ளதாகவும், சொறிவை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருப்பதன் காரணம் யாது?

- ☼ இது ஒட்டுண்ணி, பங்கசு போன்ற நோய்த்தொற்றுக் காரணமாக ஏற்படலாம். இதற்கு வைத்திய ஆலோசனை மூலம் தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

19. மாதவிடாய்க் காலங்களில் சுத்தமாக இருப்பது எப்படி?

- ☼ உடலிலிருந்து வெளியேறும் குருதியை உறிஞ்சுவதற்காக சுத்தமான துணித் துண்டையோ, கடைகளில் விற்கப்படும் சுகாதாரத் துவாய்களையோ அணிதல்
- ☼ துணித் துண்டுகள் அல்லது சுகாதாரத் துவாய்களை அடிக்கடி மாற்றுதல்
- ☼ குளித்தல், பெண்ணுறுப்புக்களை அடிக்கடி கழுவி சுத்தம் செய்தல்

20. சுகாதாரக் குறைவால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?

- ☼ தூர்நாற்றம் ஏற்படும்.
- ☼ இனப்பெருக்க உறுப்புக்களில் நோய்க் கிருமித் தொற்றும் சொறிவும் ஏற்படும்.

21. இளம் பெண்களில் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் ஏற்படும் சொறிவுக்கு காரணம் என்ன?

- ☼ சுகாதாரக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று.
- ☼ செயற்கை நைலோன் இழைகளாலான உள்ளாடைகளை அணிவதால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை. இதை பருத்தி இழையாலான உள்ளாடைகளை அணிவதால் தடுக்கலாம்.

22. இளம் பெண்களுக்கு போசணை மிக்க உணவுகள் ஏன் அவசியம்?

- ☼ இளமைப் பருவம் வளர்ச்சியடையும் பருவமாதலால் போசணை மிக்க உணவுகள் அவசியம்.
- ☼ இளம் பெண்கள் மாதவிடாயின் போது இரத்தத்தை இழப்பதால் குருதிச் சோகையும் உடல் வளர்ச்சிக் குறைவும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- ☼ இதைத் தவிக்க இரும்புச் சத்து, புரதம், விற்றமின்கள், (குறிப்பாக ∴போலிக் அமிலம், விற்றமின், B12 விற்றமின் C) நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- ☀ அவையாவன :
ஈரல், இறைச்சி. மீன், முட்டை, கீரை வகைகள்
(பொன்னாங்காணி, வல்லாரை), பருப்பு வகை,
கடலை, சோயா, தானியங்கள், பழவகைகள்
- ☀ மேற்கூறிய உணவு வகைகள் ஆண்களை விட
பெண்களுக்கே அதிகம் தேவைப்படுகிறது.

23. மாதவிடாய்த் தினங்களில் மட்டும் சத்துள்ள
உணவுகள் உட்கொண்டால் போதுமா?

- ☀ இல்லை. நாளாந்தம் சத்துள்ள உணவுகள்
உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். குறிப்பாக
பூப்படைவதற்கு 2 - 3 வருடங்களிற்கு
முன்பிருந்தே சத்தான உணவுகள் அவசியம்.

24. மாதவிடாய்த் தினங்களில் களைப்பு ஏற்படுவதாக
சீலர் முறையீடுகிறார்களே?

- ☀ இது அதிக குருதி இழப்புக் காரணமாக
ஏற்படும் குருதிச் சோகை நோயின் ஒரு
அறிகுறியாகும். இதன்போது மாதவிடாய்த்
தினங்களில் மட்டுமல்ல ஏனைய நாட்களிலும்
களைப்பு, நெஞ்சுப் படபடப்பு ஏற்படலாம்

25. குருதிச் சோகைக்கு எவ்வாறு தீர்வு காணலாம்?

- ☀ இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவு
வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்
கொள்ளல்.
- ☀ இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள், விற்றமின்
மாத்திரைகள் என்பவற்றை வைத்தியரின்
ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்தல்.

26. எச் சந்தர்ப்பங்களில் பெண் நோயியல் மகப்பேற்று வைத்தியரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்?

- ☼ 16 வயதின் பின்னரும் மார்பகங்களில் விருத்தியோ, மாதவிடாயோ ஏற்படாதிருத்தல்.
- ☼ மார்பகங்களில் விருத்தி ஏற்பட்டிருப்பினும் 18 வயது வரை மாதவிடாய் ஏற்படாதிருத்தல்.
- ☼ தொடர்ந்தும் 20 நாட்கள் அல்லது அதற்குக் குறைவான கால இடைவெளியில் மாதவிடாய் ஏற்படல்.
- ☼ தொடர்ந்தும் 2 மாதம் அல்லது அதற்குக் கூடிய கால இடைவெளியில் மாதவிடாய் ஏற்படுவதோடு சடுதியான உடல் நிறை அதிகரிப்பு ஏற்படல்.

27. பூப்படைந்ததும் ஒரு பெண் தாயாக தகுதியுடையவளாகிறாளா?

- ☼ பூப்படைந்த பிள்ளை தாய்மை அடையக் கூடிய பிள்ளையாகிறது.
- ☼ ஆனால் தாய் மற்றும் சேயின் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கக் கூடியதாக இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் முதிர்ச்சியையோ அல்லது ஒரு பொறுப்புள்ள தாயாயிருப்பதற்குரிய உளமுதிர்ச்சியையோ அடைய ஆகக் குறைந்தது 20 வயதாகிறது.

☼ ஆனால் சிலர் அறியத்தனமாக ஈடுபடும் பாலியல் உறவுகளாலோ அல்லது பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாக்கப்படுவதாலோ தேவையற்ற கர்ப்பங்கள் உருவாகி அப் பெண்ணின் வாழ்க்கையே சீரழிந்து போகிறது.

28. 20 வயதிற்குள் கர்ப்பம் தரிப்பதால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?

இப் பெண்களில் ஒரு குழந்தையை ஆரோக்கியமாக கருவில் தாங்கி, பெற்றெடுத்து, வளர்ப்பதற்குரிய உடல் உள, முதிர்ச்சி போதியளவு ஏற்பட்டிருப்பதில்லை. இதனால்,

- ☼ தாயில் கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் உயர் குருதியழுக்கம், குருதிச்சோகை ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.
- ☼ தாயில் சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவது கடினமாக இருப்பதால் சத்திர சிகிச்சைக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம்.
- ☼ குழந்தையில் பிறவிக் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
- ☼ தாய், சேய் இறப்புக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

29. மணமாகாத இளம்பெண்களில் வேண்டாத கர்ப்பத்தைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

- ☉ ஆள் நடமாட்டமில்லாத இடங்களிற்கு தனிமையில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- ☉ வீட்டிலோ, வேறு இடங்களிலோ வேற்று ஆண்களுடன் தனிமையில் இருக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
- ☉ உங்களிடத்தில் யாராவது ஆண்களின் அணுகுமுறை தவறாயிருப்பின் உடனடியாக பெற்றோரிடம் தெரிவித்தல்.
- ☉ உங்களை வல்லுறவுக்குட்படுத்த யாராவது முயற்சித்தால் உதவி கோரி கூச்சலிடல்.
- ☉ நீங்கள் பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாக்கப் பட்டால் உடனடியாக இது குறித்து உங்கள் பெற்றோருக்கோ, மேற்பார்வையாளருக்கோ கூச்சமின்றி தெரிவிப்பதுடன் உடனடி வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.

வெளியீடு :

**சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.**

Sponsored by :

Lions club of Jaffna

தயாரிப்பு உதவி :

**செல்வி. J.S. பெனடிக்ற் (2002/FM/17)
4ம் வருட மருத்துவ மாணவி**