

6

மலரும்

மொட்டுக்களுக்கு...



யாழ். பல்கலைக்கழக சமுதாய மருத்துவத்துறையின் வெளியீடு



**1. பூப்படைவது அல்லது பெரிய பிள்ளை ஆவது என்றால் என்ன? பூப்படைதல் எவ்வாறு நிகழ்கிறது?**

- பூப்படைதல் வளரும் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு. ஆய்வுகளின்படி இலங்கையில் சராசரியாக 9-14 வயதுவரையான பெண்களுக்கு நிகழ்கிறது.
- கருப்பையின் அகவணி சிதைவடைவதால் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பினூடாக குருதி வெளியேறுகிறது. இந்நிகழ்வை பூப்படைதல் என்பர்.
- மூளையில் உள்ள பரிவகக்கீழ் அமைப்பு, கபச்சுரப்பி ஆகியவற்றால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின் உதவியால் இது நிகழ்கிறது.
- இதன் பின்பு மாதா மாதம் குருதி வெளியேற்றம் நடைபெறுவதே மாதவிடாய் எனப்படும்.
- பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பு, சலவாசல் துவாரத்திற்கும் மலவாசல் துவாரத்திற்கும் இடையில் அமைந்துள்ளது.
- பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பு சலவாசல் துவாரத்திற்கு அருகில் அமைந்திருப்பதால் பூப்படையும் போது குருதி சலவாசல் துவாரத்தினூடாக வெளியேறுகிறது என்று சிலர் எண்ணுவது தவறு.

- பூப்படைந்த பிள்ளை தாய்மை அடையக்கூடிய பிள்ளையாகிறது. இதன் காரணமாக, சிலர் அறியாததனமாக ஈடுபடும் பாலியல் உறவுகளின் விளைவாக விரும்பத்தகாத, தேவையற்ற கர்ப்பங்கள் உருவாகி, பல சமூக, கலாச்சார சீரழிவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றது.

## 2. மேற்குறித்த நிகழ்வு உங்களுக்கு நிகழ்ந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- உடனடியாக இது குறித்து உங்கள் பெற்றோருக்கோ மேற்பார்வையாளரிடமோ அல்லது, நண்பிகளுக்கோ கூச்சமின்றி தெரிவித்தல்.

## 3. பூப்படையும் காலங்களில் ஏற்படும் உடல், உள்தீயான மாற்றங்கள் எவை ?

- பூப்படையும் காலங்களில் சில ஒமோன்களின் உதவியால் துணைப்பால் இயல்புகள் (பெண்ணிற்கே உரித்தான புறத்தோற்றங்கள்) தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.
- இவையாவும் ஒரேநேரத்தில் ஏற்பட வேண்டும் என்று கொள்ள முடியாது, இவை படிப்படியாக நிகழும் மாற்றங்களாகும்.

● உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்:-

- உயரமும் நிறையும் சடுதியாக அதிகரித்தல்
- மார்பகங்கள் பருத்தல்
- பாலுறுப்பைச்சூழவும், கமக்கட்டுகளிலும். உரோமம் வளர்தல்
- அதிகளவு வியர்த்தல்
- இடுப்புப்பகுதி அகன்று விரிவடைதல்
- தொடைகள் பருத்தல்
- முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்

● உள்ளீதியான மாற்றங்கள்:-

- கண்ணாடி முன்நின்று அழகு படுத்த கூடிய நேரம் எடுத்தல்
- எதிர்பாலாருடன் பழகுவதற்கு விரும்புதல்
- கூச்ச சுபாவம் அதிகரித்தல்

உங்கள் வயதுடைய நுண்பியில் இம்மாற்றங்கள் ஏற்படும் வேகத்திலேயே உங்களிலும் இம் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்று எண்ண வேண்டாம்.

பெண் பூப்படையும் வயது சமுதாய வேறுபாடு, தேக அமைப்பு, பொருளாதார நிலை, பாரம்பரியம் என்பவற்றால் வேறுபடும்.

#### 4. மாதவிடாய் வட்டம் என்றால் என்ன?

- பூப்படைந்த பெண்களில் கருத்தரிப்பு ஏற்படாத பட்சத்தில் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பினூடாக கருப்பையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக குருதி வெளியேறும்.
- இதன் போது கருப்பை அகவணியின் மேற்பகுதி அழிக்கப்படுவதுடன் அதனுள் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் திறப்பதால் இரத்த ஓழுக்கு ஏற்படுகின்றது.
- இது சராசரியாக ஒவ்வொரு 21 - 35 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நிகழும். இதனையே மாதவிடாய் வட்டம் என்பர்.
- இது 1 - 7 தினங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

#### 5. பூப்படையாமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள் எவை?

- பூப்படையக் காலதாமதமாதல்
- பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் காணப்படும் சில பிரச்சனைகள்
- கபச்சுரப்பியில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்
- சில பிறவிக் குறைபாடுகள்.

17 வயதிற்கு மேல் மாதவிடாய் ஏற்படாதிருந்தால் பெண் நோயியல் மகப்பேற்று வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

**6. பூப்படைந்த பெண்களுக்கு அடுத்த மாதவிடாய் (மறுசாமர்த்தியம்) வராமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள் எவை?**

- பூப்படைந்து முதல் 2 - 3 வருட காலத்துள் மாதவிடாய் சீராக நடைபெறுவதில்லை. சிலவேளைகளில், பூப்படைந்து சில மாதங்கள் கழியும் வரை அல்லது ஓரிரு வருடங்கள் கழியும் வரை மாதவிடாய் ஏற்படாதிருக்கவும் கூடும்.
- கபச் சுரப்பி ஓமோன்களும் பாலியல் ஓமோன்களும் ஒழுங்கு முறையில் தொடர்ந்து சுரப்பதற்கு சிறிதுகாலம் எடுப்பதே இதற்குக் காரணம்.

**7. மாதவிடாய் ஏற்பட்ட பெண்களில் 3 மாதத்திற்கு மேல் திரும்பவும் மாதவிடாய் வராமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள் எவை?**

- கருத்தரிப்பு, குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்
- இறுதி மாதவிடாய் அடைதல்
- சில மருந்து வகைகள்
- பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புகளில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள்

8. மாதவிடாயின் போது அதிக நாட்கள் குருதி வெளியேற  
காரணம் என்ன?

- சாதாரணமாக சராசரி 30 - 40மி.லி குருதி வெளியேறும்
- பெண்களின் கருப்பையில் ஏற்படும் நோயின் காரணமாக சில வேளைகளில் அதிகளவு குருதி வெளியேற வாய்ப்பு உண்டு.
- இதற்கு பெண் நோயியல் மகப்பேற்று வைத்தியரின் உதவியை நாடுவது அவசியம்.

9. பூப்படைந்த காலத்தில் அல்லது மாதவிடாய் காலங்களில் எண்ணெய், மாமிச உணவுகளை தவிர்ப்பது அவசியமா?

- இது தவறான கருத்து, இக்காலங்களில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மாதவிடாயின்போது குருதி வெளியேறுவதால் உடலுக்கு அதிக புரதம், இரும்புச்சத்து ஆகிய சக்தி தரும் உணவு வகைகள் அவசியம்.
- இவை குறைவடைவதால் உடல் வளர்ச்சி குறைவடைவதோடு குருதிச்சோகையும் ஏற்படும்.



## 10. குருதிச் சோகையினைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

- இரும்புச்சத்து, புரதம், விற்றமின்கள் குறிப்பாக ஃபோலிக் அமிலம், விற்றமின் B<sub>12</sub>, விற்றமின் C நிறைந்த உணவுகளை உண்ணல்
- ஈரல், இறைச்சி போன்ற உணவுகளை மாதத்திற்கு 4 தடவையாவது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் விற்றமின் மாத்திரைகள் போன்றவற்றை வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்தல்.
- குருதிச்சோகை இருப்பின் கொழுக்கிப்புழு தொற்றுத் தடுப்பு மருந்தை எடுத்தல்.

## 11. இரும்புச்சத்து, போலிக்கமிலம் கூடிய உணவுவகைகள் எவை?

- கீரை வகைகள் - வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, இலைக்கோவா, பசளி, முருங்கை இலை
- மீன் வகைகள் - நெத்தலி, சூடை, கும்பளா
- இறைச்சி - ஈரல், ஆட்டிறைச்சி
- பருப்பு வகை - சோயா, கடலை, தானியம், குரக்கன்
- பழங்கள் - விற்றமின் C நிறைந்த பழங்கள் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சும் வேகத்தை அதிகரிக்கும். உ+ம் கொய்யா, நெல்லி போன்றன.

**12. மாதவிடாயின் போது நாரி உளைவு ஏற்படக் காரணம் என்ன?**

- இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகளின் அதிகமான இறுக்கத் தன்மை
- கருப்பைச் சுவர் வேகமாகச் சுருங்கி விரிதல் போன்ற காரணங்களால் நாரி உளைவு ஏற்படும்.

**13. இளம்பருவத்தில் முகத்தில் பருக்கள் வரக்காரணம் என்ன?**

- இது அந்திரோஜன் என்ற ஓமோனால் ஏற்படுகிறது.
- இந்த ஓமோன் நெய்ச் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாட்டை அதிகரித்து பருக்கள் தோன்றக் காரணமாகின்றது.
- அசுத்தமான துவாய்கள் பாவிப்பதன் மூலம் இது அதிகரிக்கும்.

**14. முகப்பருக்கள் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள் எவை?**

- இளங்கூட்டு நீரினால் முகம் கழுவி சுத்தமான துவாயால் முகத்தை துடைத்தல்.
- முகத்திற்கு நீராவி பிடிக்கலாம்
- பருக்களைக் கிள் ளுதல் தொடுதல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்
- தேவைப்படின சரும வைத்தியரின் உதவியை நாடல்

**15. மாதத்தில் இருதடவை மாதவிடாய் வருபவர்களுக்கு  
கிரட்டைக் குழந்தை பிறப்பதற்கு சாத்தியம் உள்ளதா?**

- இது மிகத் தவறான கருத்து
- மாதத்தில் இருதடவை தொடர்ந்து மாதவிடாய் வருபவர்கள் பெண்ணோயியல் மகப்பேற்று வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது சிறந்தது.

**16. மாதவிடாயின் போது கவனிக்கவேண்டியவை எவை?**

- உடலில் இருந்து வெளியேறும் குருதியை உறுஞ்சுவதற்காக சுத்தமான துவாயையோ துணித்துண்டையோ அணிதல்.
- இவ்வேளைகளில் குளித்து முக்கியமாக பெண்ணுறுப்புகளைக் கழுவி சுத்தம் செய்தல்.
- சுத்தம் செய்த பின் சுத்தமான துணித்துண்டுகளை மாற்றி அணிதல்
- அணியும் துணிகளை அடிக்கடி மாற்றாவிட்டால், சுத்தம் பேணப்படாவிட்டால் மாதவிடாயின் போது சேரும் குருதி காரணமாக தூர்நாற்றம் ஏற்படும்.

- மாதவிடாய் ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கும் தினங்களிற்கு ஓரிரு நாட்களிற்கு முன் தொடைகளில் வலி, மார்பகங்களில் இறுக்கமான தன்மை, தலை வலி, உடலில் சுமை உணர்வு, எரிச்சல் உணர்வு போன்றன ஏற்படுவது சாதாரண நிகழ்ச்சி

## 17. இளம் பெண்களின் வெள்ளைபடுதல் அசாதாரண செயற்பாடா?

- இல்லை இது ஒரு உடலியற் செயற்பாடு .
- இது உளவியல் தாக்கங்களின்போது, போசாக்கு குறைவான வேளைகளின் போது, பரீட்சை நேரங்களின் போது, மன அழுத்தங்களின் போது அதிகரிக்கும்.
- ஒரு மாதவிடாய் நாளிலிருந்து மறுமாதவிடாய் வரை இதன் அளவு அதிகரித்துச் செல்லும்.
- சாதாரணமாக இது மணம் அற்றதாகவும் சொறிவற்றதாகவும் இருக்கும்.
- எனினும் ஏதாவது நோய்த்தொற்று (ஒட்டுண்ணி, பங்கசு) இருப்பின் வெள்ளை படுதல் மணம், சொறிவை ஏற்படுத்துவதாகவும், நிறமாற்றமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதற்கு வைத்திய ஆலோசனை மூலம் தீர்வு பெறலாம்.

**18. பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் ஏற்படும் சொறிவுக்கு காரணம் யாது?**

- இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. பிரதானமாக தற்சுகாதாரக்குறைவு. தற்சுகாதாரக் குறைவினால் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்று ஏற்பட்டு சொறிவு ஏற்படுகிறது.
- செயற்கை நைலோன் இழையினால் ஆக்கப்பட்ட உள்ளாடைகள் அணிதலினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை காரணமாகவும் சொறிவு ஏற்படுகிறது.
- வயது முதிர்ந்த பெண்களில் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் காணப்படும் சொறிவு புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகவும் காணப்படலாம்.

**19. மாதவிடாய்த்தினத்தை கலண்டரில் குறித்து வைக்க வேண்டியது அவசியமா?**

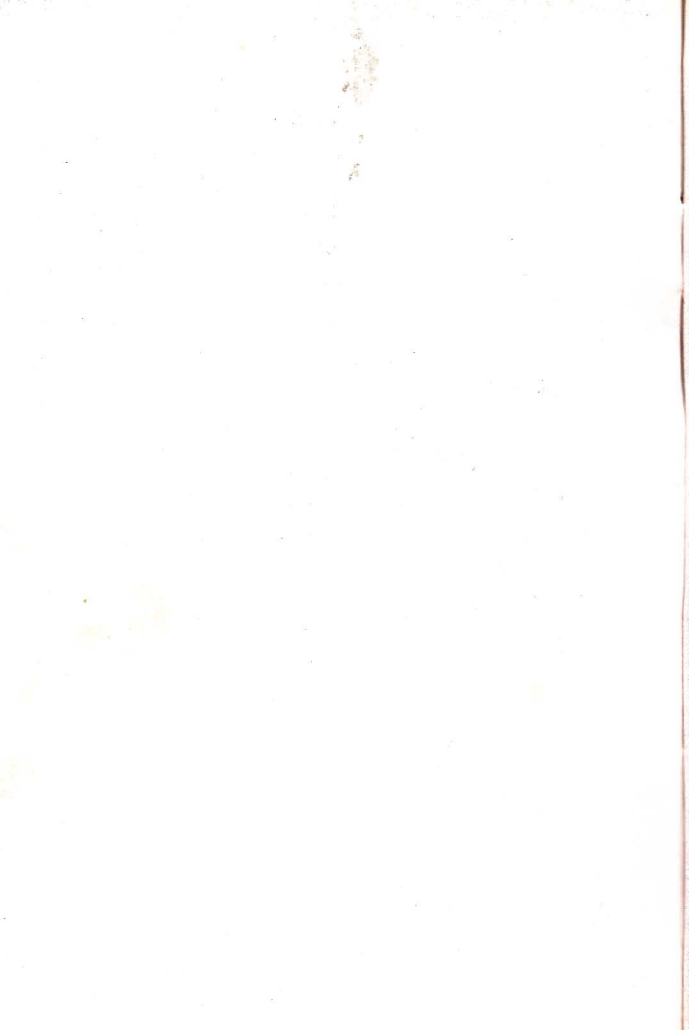
- ஆம் கட்டாயமாக கலண்டரில் குறித்தல் அவசியம்.
- காரணங்கள்:
  - மாதவிடாய் வட்டத்தின் அமைவை அறியக்கூடியதாயிருத்தல்.
  - மாதவிடாய் வட்டத்தில் ஏற்படும் ஒழுங்கீனங்களை அறிதல்.
  - அடுத்த மாதவிடாய்த் தினத்தை அறிந்திருப்பதன் மூலம் முன் ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ளக்கூடியதாய் இருத்தல்.

20. மாதவிடாய்க் காலங்களில் பப்பாசிப்பழம் சாப்பிடக்கூடாதா? விளாம்பழம் அதிகளவு சாப்பிட்டால் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகுமா?

- இவை மருத்துவரீதியாக நிருபிக்கப்படாத பொய்யான கருத்துக்கள்.

21. மாதவிடாய் சம்பந்தமாக எங்கள் சமூகத்தில் காணப்படும் மூட நம்பிக்கைகள் எவை?

- மாதவிடாய் ஒரு சுகவீனம்
- மாதவிடாய் காலத்தில் குளித்தல் கூடாது
- உடற்பயிற்சி செய்தல் கூடாது
- இறைச்சி எண்ணெய் வகைகளை உட்கொள்ளக் கூடாது
- தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிக்கக் கூடாது
- சாதாரணமான வேலைகளைக்கூட செய்யக் கூடாது
- வீட்டில் ஒதுங்கியிருத்தல்  
இவ் வகையான மூட நம்பிக்கைகளை இளஞ்சந்ததியினர் தவிர்த்து நடத்தல் அவசியம்.



வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு  
சமுதாய மருத்துவத்துறை  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

**Sponsored by:**

Dr. Jayantha D. Arnold MB FRCP  
Consultant Physician and Gastroenterologist  
Imperial College School of Medicine, UK

**In Memory of:**

Joel Dharmarajah Arnold  
(Former DRO, Point Pedro.)

தயாரிப்பு உதவி:

த. சாந்தவாணி (2000/FM/48)

4<sup>ம்</sup> வருட மருத்துவ மாணவி.