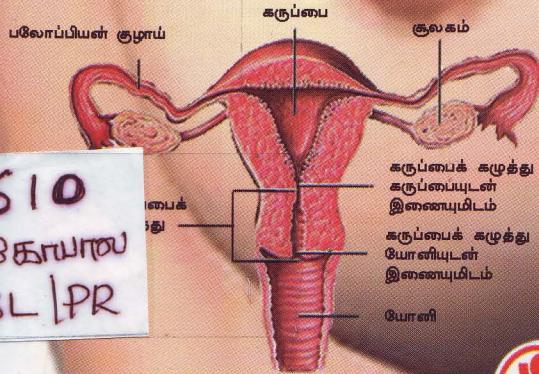


# பெண்கள் அறிய வேண்டியதை

மார்பக புற்றுநோய்

ச. ஆ. கோபாலமுர்த்தி  
சுகாதார ஆலோசகர்



610  
குடும்பங்கள்  
IPL | PR



காயத்திரி பய்னிகேஷன்

# **பெண்கள்**

## **அறிய வேண்டியதை**

**ச. ஆ. கோபாலமூர்த்தி**

**ககாதார ஆலோசகர்  
சம்பந்தர் மொடேன் கிளினிக்  
யாழ்ப்பானம்**

**விவரிக்கு :**

**காயத்தீரி பய்னிகேஷன்**

**த. பெ. இல. : 64,  
தெஹிவளை,  
இஸங்கக.**

**ஈ 011 - 4981906**

**விலை : 100/-**

நூலின் பெயர்	: பெண்கள் அறிய வேண்டியவை
ஆசிரியர்	: ச. ஆ. கோபாலமூர்த்தி
பதிப்புரிமை <sup>®</sup>	: காயத்திரி பப்ளிகேஷன்
முதற்பதிப்பு	: 2008 மே
பக்கங்கள்	: 56
விலை	: ரூ. 100
வெளியீடு	: காயத்திரி பப்ளிகேஷன் த. பெ. இல. 64, தெஹிவளை, இலங்கை. <b>த 011 - 4981906, 011 - 4909043</b>
இ-மெயில்	: navamohany@yahoo.com

**ஆக்கங்களுக்கும், கருத்துக்களுக்கும் நூலாசிரியரே முழுப்பொறுப்பு**  
 பதிப்பாசிரியரின் எழுத்துமூல அனுமதியின்றி இப்புத்தகத்தின் எப்பகுதியையும் மறுபிரசரம் செய்தலோ, போட்டோ பிரதி செய்தல் உட்பட இலத்திரனியல் அல்லது பொறியியல் சாதனத்தால் கையளித்தலோ தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

TITLE OF THE BOOK	: Penkal Ariya Vendiyavai
AUTHOR	: S. A. Gopalamoorthy
COPYRIGHT ©	: Gayathri Publication
ISBN	: 978-955-8741-36-8
FIRST EDITION	: 2008 May
PAGES	: 56
PRICE	: Rs. 100
PUBLISHED BY	: Gayathri Publication P. O. Box 64, Dehiwala, Sri Lanka. <b>த 011 - 4981906, 011 - 4909043</b>
E-MAIL	: navamohany@yahoo.com

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of copyright owner.

## ஆசிரியர்

பெண்கள் அறிந்திருக்கவேண்டிய விடயங்களான பருவமடைதல், மாத விடாய்ச் சுற்று, கர்ப்ப கால பராமரிப்பு, குழந்தை வளர்ப்பு ஆசியவற்றையும் பெண்கள் அவர்களது வாழ்க்கையின் மாலைப்பொழுதில் தாண்டவேண்டிய மாதவிடாய் நீற்றல்பற்றியும் எவ்வித யமோ மனக்கிலேசமோ தில்லாமல் அதனை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பது பற்றியும் இந்நால் விபரமாகப் பேசுகின்றது. அத்துடன். இந்த நால் பல்வேறு நோய்கள் பற்றிய தகவல் களையும் வழங்குகின்றது. திதற்கான மருத்துவ விடயங்கள் தரமான மருத்துவக் கட்டுரைகளிலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் சுகாதார சேவையில் ஈடுபட்டிருந்தபோது பெற்ற நிறை அனுபவங்கள் கைகிகாடுக்க, எமது மக்களின் பண்பாட்டுக் கோலங்களுக்கும் முகம்கொடுத்து மிகச் சுருக்க மாகவும் தெளிவாகவும் இந்நாலை ஆக்கியுள்ளார். இதில், ஒருங்கிலூப் பதங்க ஞக்குப் பொருத்தமான இனிய இதுமான தமிழ்ப் பதங்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளமை மகிழ்வளிக்கிறது.

மொழிபெயர்ப்புத்துறையிலும் ஈடுபட்டுள்ள இவரால் ஆக்கப்பட்ட இந்நால் சில மொழிபெயர்ப்புக்கூறுகளையும் கொண்டுள்ளது என்பதைச் சுற்றும் உணர்முடிய வில்லை. ஒருங்கிலூ, தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறையில் நூலாசிரியர் பெற்றுள்ள தேர்ச்சியை இது எடுத்துக்காட்டுகின்றது. தெளிந்த நீரோட்டம் போன்ற நடை ஆசிரியருக்குக் கைகூழியள்ளது. நூலாசிரியரின் இதற்கு முந்திய வெளியிடான் “நோயறிவுக் கைநூல்” வாசகர்களின் பெருவரவேற்றப் பைப் பெற்ற பயனுறு நூலாகும். இந்நாலும் வாசகர்களின் பெரும் வரவேற்றபை நிச்சயம் பெறும்.

**Dr. எம். கே. முருகானந்தம்**  
MBBS (CEY.), DFM (Cey), MCGPGP (SL)  
குடும்ப வைத்திய நிபுணர்  
Family Physician

Mediquick (pvt) Ltd.,  
Wijayarama Road,  
Wellawatte.

## ஆர்யூரை

மகளிர் அறியவேண்டிய பல தகவல்களை உள்ளடக்கி “பெண்கள் அறியவேண்டியவை” நாலுக்கு மகளிர் சார்பாக எனது ஆசியைத் தெரி விக்கின்றேன். நூலாசிரியர் திரு. ச. ஆ. கோபாலருந்தி சமூகநல் ஆர்வ லூரும், தமிழ்ப் பெண்களைக் கல்வியில் ஆண்களுக்குச் சமமான நிலைக்கு உயர்த்துவேண்டும் - சமூகம் ஆண்களையும் பெண்களையும் சமமாக மதிக்கும் நிலை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்ற அவாவுடன் செயற்பட்ட வரான தசாவதானி சரவணமுத்து ஆறுமுகத்திற்கும் தெய்வானைப் பிள்ளைக்கும் சந்துக்திராகப் பிறந்தவர். இவரது அனுபவ ஞானத்தை இந்த நூல் புலப்படுத்துகின்றது.

இவரது தகப்பனார் சிறந்த சிந்தனையாளர்; சாதனையாளர். 1900 இன் முற்பகுதியிலும் விதவைகள் ஒதுக்கி வைக்கப்படும் வழக்கம் காணப்பட்டது. இவ்வேளையில், சுமங்கலி என்ற சொல்லில் ஒரு பொட்டும், கைம்பெண் என்ற சொல்லில் இரண்டு பொட்டுகளும் இருப்பதை எடுத்துக் காட்டி, கைம்பெண்கள் இரண்டாவது தடவை சுமங்கலியாவதற்குத் தமிழ்க் கலாசாரத்தில் இடமிருக்கிறது எனக்கூறிப் பலத்த எதிர்ப்புகளுக்கு மத்தி யில் கைம்பெண்கள் மறுமணம் செய்யும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தியவர். ஏழை விதவைகளின் மறுமணத்திற்கு சீ(ர)தனமின்மை தடையாக இருந்த சந்தர்ப்பங்களில் தமது வயல் நிலங்களைப் பூதானம் செய்தும் அந்தத் திருமணங்களை நிறைவேற்றி வைத்தவர். பிள்ளைகளின் பெயர்களுக்கு முன்னால் தகப்பனின் பெயரை மாத்திரம் எழுதுவது பாரபட்சமானது எனவும், தகப்பனின் பெயரநுடன் தாயின் பெயரையும், பிள்ளைகளின் பெயர்களின் முன்னால் எழுதப்படும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்துவேண்டும் என்ற புரட்சிகரமான கருத்தை வெளியிட்டவர். தகப்பனார் காட்டிய முன்மாதிரியே, நூலாசிரியர் மகளிர் அறியவேண்டிய விடயங்கள் அடங்கிய இந்நூலைத் தொகுப்பதற்கு இயல்பூக்கமாக அமைந்திருக்கும் என எண்ணுகின்றேன்.

பண்டுதர்

திருமதி. ப. சண்முகரத்தினராசா  
நினைப்பாறிய ஆசிரியர்

D. R. O. ஒழுங்கை  
தெல்லிப்பள்ளி.

## ஆர்யூரை

தமிழ்ப் பெண்களுக்கு இலகுநடையில் எழுதப்பட்ட ஆரோக்கிய அறிவூட்டும் தமிழ் நூல் தேவைப்பட்டது. இந்நால் அத்தேவையை நிறை வேற்றியுள்ளது. நூலாசிரியர் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டிற்காகச் செயலாற்றிய குடும்பத்தில் பிறந்தவர். இவரது தகப்பனார் தடுப்பு மருந்துகள் பற்றி மக்களிடையே அன்று நிலவிய பயத்தையும் எதிர்ப் பயையும் போக்கி அவற்றை விரும்பி ஏற்கவைத்தவர். கால்நடைகளின் இளங்கொடிகளை ஆலமரத்தில் தொங்கவிட்டால் கால்நடைகள் அதிக பால் சுரக்கும், அடுத்த ஈற்றில் கருச்சிடைவும் ஏற்படாது என்ற மூட நம்பிக்கைகள் 1900 களிலும் நிலவின. இதனால் இளங்கொடிகள் ஆலமரங்களில் தொங்கவிடப்பட்டன. இந்த இளங்கொடிகளிலிருந்த புறாசலோசிஸ் என்ற காய்ச்சலைத் தோற்றுவிக்கும் புறாஸல்லா என்ற பெ:பக்றிற்றியாக்கள் ஆலமரங்களின் கீழ் சொரிந்திருந்தன. பாதனி அணியும் பழக்கம் ஏற்படாத அக்காலத்தில் வெறுங்காலுடன் - முட்கள் இருந்த இடங்களிலெல்லாம் நடமாடி, பாதங்களில் காயங்களுடன் ஆலமரத்தடிக்குச் சென்றவர்களது காயங்களினாடாக புறாஸல்லா தொற்றி, காய்ச்சல் ஏற்பட்டுப் பலர் இறந்தனர். ஆலமரத்தில் ஷேப் இருப்பதாகவும், ஆலமரப்பேய் பிடிப்பதால் பேய்க்காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது என்ற மூடநம்பிக்கை பரவியது. இதனை அவதானித்த இவரது தகப்பனார், இளங்கொடிப் பொட்டலங்களுக்குளே இருக்கும் புறாஸலோசிஸ்னாலேயே காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது என்பதை மக்களுக்குப் புரியவைத்து, ஒரு தைப்பொங்கலுக்கு முந்திய தினத்தில் - போகி (இந்திரன்) தினத்தில் (போகாயத்தத் தினத்தில்) - கழிக்கப்பட்ட பொருட்களை எரிக்கும் தினத்தில் (BON-FIRE DAY) ஆலமரங்களில் தொங்க விடப்பட்டிருந்த இளங்கொடிப் பொட்டலங்களை அறுப்பித்து - ஏரிப்பித்துப் பேய்க் காய்ச்சலை ஒழித்தவர். நூலாசிரியரும் இந்நூலினாடாகப் பல தப்பபிப்பிராயங்களை நீக்கியுள்ளமை பாராட்டத்தக்கது.

Dr. S. கருணானந்தம் MBBS

36, ஸ்ரேஷன் ஹோட்  
வெள்ளவத்தை.

## ஆர்டியர் உரை

### ஆர்டியர்

கட்டுரைகள், நூல்கள் வாயிலாக நோயறிவூட்டி - நோய் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி - மக்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உழைத்து எமது சமூகத்தின் ஆரோக்கிய மட்டத்தை இன்றிநாள்கும் உயர்தரத்திற்கு உயர்த்தியவர்களான - எழுத்தாளர்களான - உத்தமர்களான - தொண்டர்களான சமூக மருத்துவத்துறைப் பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம், டாக்டர். எம். கே. முருகானந்தன் எமது நிறுவனத்தின் சுகாதார ஆலோசகர் திரு. ச. ஆ. கோபாலமுர்த்தி ஆகியோர் மக்கள் மனத்தில் அழியா இடம் பிடித்துள்ளனர். இந்த நூலாசிரியரின் தகப்பனார் தசாவதானி சரவணமுத்து ஆறுமுகம், பன்முக ஆளுமையுடையவர். பல மக்தான பணிகளை ஆற்றியவர்.

“அச்சகத்தின் அவசியம் 1900 இன் முற்பகுதியிலும் உணரப்பட வில்லை. இந்தியாவிலிருந்தே நூல்கள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டன. அக்காலத்தில் எனது நன்பரான ஆறுமுகம் தனவந்தர்களை அனுகி அச்சகங்கள் நிறுவுமாறு ஊத்குவித்ததனாலேயே யாழ்ப்பாணத்தில் பல அச்சகங்கள் தோன்றின. அவர் ஏற்படுத்திய அச்சக எழுச்சி பல எழுத தாளர்களின் தோற்றுத்துக்கும் வழிவகுத்தது” என எழுத்தாளரும் பதிப்பாளருமான “வரதர்” தசாவதானி சரவணமுத்து ஆறுமுகம் அவர்களை நினைவு கூற்றத் நினைவுப் பேருரையொன்றில் கூறியிருந்தார்.

தசாவதானி சரவணமுத்து ஆறுமுகம் அவர்கள், பிறநாட்டவர்களும் வைத்திய சேவை பேற (Medical tourists) இங்கு வரத்தக்கதாக யாழ்ப்பாணத்தில் சகல நவீன வசதிகளும் கொண்ட தனியார் மருத்துவ மனைகள் பல அமைக்கப்படவேண்டும் என்ற வாஞ்ஞானியுடன் வாழ்ந்தவர். வைத்திய சாலை அமைக்குமாறு என்னைத் தாண்டியவரும் இவரே. இந்த நூலுக்கு ஆசிக்கிறும் வேளையில் இவரையும் நினைவுக்கிறேன்.

“ஹருணி நிறைந்தற்றே உலகவாம் பேரறிவாளர் அறிவு.”

சந்தரம். பாலச்பிரமணியம்  
கியக்குநர்  
சம்பந்தர் மொடேண் கீளினிக்  
யாழ்ப்பாணம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோய் வராது பாதுகாத்துக் கொள்வதும் நோய்கள் ஏற்படின் ஆறும்பநிலையியேயே அவற்றுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதும் அவசியம். வாகனங்களின் நிலையை ஆராயாது தொடர்ச்சியாக அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் அவை பழுதடைந்துவிடும். இதனால் அவை உரிய இடைவெளிகளில் வாகனச் சீர்களத் திற்குக் கொண்டுசெல்லப்பட்டுப் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. வாகனங்களை முறையாகச் சோதனைக்குட்டுக்கிறோம். ஆனால், எமது உடலை வைத்திய பரிசோதனைக்குட்டுத் தும் பழக்கத்தைப் பழகாதிருக்கிறோம். இது கவலைக்குரிய விடயாகும். ஒவ்வொரு வரும் தமது உடலைச் சுயபரிசோதனை செய்வதுடன், 25 வயதிலிருந்து உரியகால இடைவெளியில் EXERCISE ECG, U.S. SCAN (ABDOMEN AND PELVIS), ESR, FBS, LIPID PROFILE, FBC, URINE MICROALBUMIN, URINE FR (இவற்றில் பிரச்சினைகளிருப்பின்) SERUM - CREATINE, UREA, ELECRTROLYTS ஆகிய பரிசோதனைகளையும் செய்வித்து இவற்றின் அறிக்கைகளுடன் வைத்தியிடம் சென்று, பல, குநுதி அழுத்தம், கண் அழுத்தம் உட்பட அவசியான இதர பரிசோதனைகளையும் செய்வித்து, நோய் ஏதும் காணப்பட்டால் உரிய சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

நோய்கள் பற்றியும் அவை அனுகாத வாழ்க்கைமுறை பற்றியும் நூல்கள் வாயிலாக மக்களுக்கு அறிவுட்டும் பணியில் நான் ஈடுபட்டிருந்த வேளையில் ஆங்கில ஆசிரியராகவும் பணிப்பிற்குத்திருக்கிறேன். நான் மீசாலை வீசிங்கம் மகாவித்தியாலயத்தில் பணியாற்றியபோது அங்கு அதிபராக இருந்த திரு. அ. பொ. செல்லையா அவர்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை நெருங்கும் வயதினரான ஆசிரியைகள் மாதவிடாய்நிறுத்தம் பற்றிச் சரியான அறிவின்மையால் தாங்கள் குழப்புவது மாத்திரமன்றி ஏனைய ஆசிரியைகளையும் குழப்புவதாகவும், இதனால் பல ஆசிரியைகளது விளைந்திற்கு குறைந்து மாணவர்களது கல்வி பாதிக்கப்படுவதாகவும் கூறினார். ஒரு பாடவேளையில் ஒரு ஆசிரியை இவ்வாறு குழப்பத்தக்களாகும் போது அந்தப் பாடவேளையில் 40 மாணவர்களின் கல்வி பாதிக்கப்படுவதுக்கும், 8 பாடவேளைகளிலும் கவலையுடன் இருக்கும்போது 40 X 8 = 320 மாணவர்களின் கல்வி பாதிக்கப்படுவதாகவும் குறிப்பிட்டு இவ்விடயத்தை உள்ளடக்கிய நூல் ஒன்று அவசியம் எனக்கூறினார். எனக்கு மருத்துவ அறிவுட்டியவர்களுள் சமூக மருத்துவத்துறைப் பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம் அவர்களும் ஒருவராவர். அவரும் பெண்களுது நோயறிவைப் பெருக்குவதற் கேற்ற நூலாண்றை வெளியிடுமாறும் கூறி, அவ்விடயம் தொடர்பான தகவல்களையும் தந்திருந்தார். அவை இந்நால் உள்ளாக்கக்கூடிய உதவியும் உரிமையிட தகவல் உசாக்கும் தகவல்கள்: இன்டர்நெந் தகவல்கள், சுகாதார பிரசாங்கர், டாக்டர். எம். ச. லாஞ்டோ F.R.C.S. எழுதிய “THE CHANGE OF LIFE” என்ற மாதவிடாய் நிறுத்தம் பற்றிய நூல், “MOTHER CARE”, “குழந்தை வளர்ச்சி”, “நீங்கள் நலமாக...” போன்ற நூல்கள், மருத்துவக் கட்டுரைகள், உடலியக்கம் தொடர்பான நூல்கள்.

மக்களின் நோயறிவை விரிவுபடுத்துவதற்காகவும் நோய்கள் பற்றிய விளிப்புணர்ச்சியை வளர்ப்பதற்காகவும் நான் மேற்கொண்டுவரும் முயற்சிகளுக்கு உதவிப்பிற்கு ஊக்கமளித் ததுடன் இந்நாலை அழுகு அச்சிட்டு வாக்கர்களுக்கு கிடைக்கச் செய்த “காயத்தீர்ப்பள்கேஷன்” நிறுவனத்துக்கு எனது நன்றிகள் உரித்தாகுக. இந்நாலை சில மருந்துகளின் பெயர்களும் சிகிச்சைகளும் அறிதலுக்காகத் குறிப்பிடப்படுவதன் வைத்தியர்சிபார்சினர்த் தொடர்பான நூல்.

37/2, மாயைழு வீதி,  
குரும்பசிடி,  
தெல்லிப்பழை.

ச. ஆ. கோபாலமுர்த்தி

## உள்ளே....

பக்கம்	பக்கம்
<b>1 பெண்களின் வாழ்க்கை</b>	
● பருவமடைதல், பருவமடையானமை, அசாதாரண குழந்தைகள்	09
● சிறுவர்களில் பாலியல் கோலங்கள், பெண்ணின் இனப்பெருக்கத்தொகுதி	10
● மாதவிடாய்ச்சுற்று, உடற்றெறுமில்கள்	11
● கருப்பை, மாதவிடாய்	12
● கர்ப்பம்	13
● குழந்தை வளர்ப்பு	14
● குழந்தைப்பேறின்மை	17
● கருத்தடை முறைகள்	18
● உறவுச்சிக்கல், கருச்சிதைவு, மாதவிடாய் ஒழுங்கனங்கள்	19
● மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை எதிர்கொள்ளத் திட்டமிடல்	20
● மாதவிடாய்யிறுத்தும், கருப்பை நக்கச் சத்திரசிகிச்சை	22
● தாம்பத்தியம்	23
● கருப்பை இங்கம், மாலப் பிரச்சினைகள்	24
<b>2 நோய்கள்</b>	
● யோனில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள்	30
● சிறுநீரவழித் தொற்று, மூலைக்காம்புப் பகுதியில் எக்ஸிமா	32
● மூலனோய், மூல வெடிப்பு, குத்தாக்கட்டு, நூம்புக்கொப்புளிப்பான் வெரிக்கோஸ்வெயின்ஸ் (புடைநாளம்)	33
● நேஷு - தசைப்பிடிப்பு	34
● கர்ப்பம் ஏற்படுத்தும் நாரிநோயு, தைசீராயிட் பிரச்சினைகள், என்டோமெந்றியோசிஸ்	36
● நீரிழிவு, குருதி அழுத்தம்	37
● சமிபாட்டு பிரச்சினைகள், வயிற்றுப் பொருமல், மலச்சிக்கல், வயிறு வீங்குதல், ஓங்காளம், வயிற்றுளைவு	38
● மூச்சக்குழாய் ஆஸ்தமா	39
● ஒள்ளியோபோஹோசிஸ், உடற்பருமன் (நிறை அதிகரித்தல்)	40
● கருப்பைப்புற்றுநோய்	42
● நாய்க்கடி, கணவுருகு ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்	43
● எரிச்சலடையும் குடல்நோய், நித்திரையின்மை	44
● மார்பகப் புற்றுநோய், நீங்குமிழ் குழந்த ஞகம்	45
● கட்டுப்பாடற்றுச் சிறுநீர் கழிதல், பிதுக்கம் (ஹோனியா)	46
● பேன் தொல்லை	47
● சிரங்கு	48
● பெடங்கு காய்ச்சல்	49
● பெருமளவில் மயிர் உதிர்தல், மிகப் பருத்த மார்பகம்	50
<b>3 பொது வீட்யங்கள்</b>	
● மாற்றங்களை எழுதிவைத்தல், நால்ல உணவுநெய்யைக் கெடுக்கும் நடவடிக்கைகள்	52
● மார்பகச் சுயபரிசோதனை	53
● மெமோ:கிராம் பரிசோதனை	54
● வியர்வை நாற்றும், குறுட்டை, தோலின் கருநிறத்தை குறைப்பது ஆயத்து	55
● முடிவுரை	56

## பருவமடைதல்

சாதாரணமாக பெண் பிள்ளைகள் 10 வயதிலும், ஆண் பிள்ளைகள் 12 வயதிலும் பருவமடைவர். இக்காலத்தில் உடல் வளர்ச்சி வேகம் அதிகமாயிருக்கும். 2 - 3 வருடம் நீடிக்கும் பருவவளர்ச்சிக் காலத்தில் (GROWTH SPORT) பெண்பிள்ளைகளின் முதல் மாற்றும் மார்பகங்களிலும், ஆண் பிள்ளைகளின் முதல் மாற்றும் விதைகளிலும் காணப்படும். பெண்களின் மார்பகங்களும் மூலைக்காம்புகளும் பருமனடையும். உடல் திரட்சியடையும். பின்னர் பூப்பகரோமம் வளர்ச்சியடையும். அதன் பின்னர் மாதவிடாய்ச்சுற்று ஆரம்பிக்கும். ஆண்பிள்ளைகளின் விதை, விதைப்பை என்பன விருத்தியடையும். பூப்பகரோமம் வளர்ச்சியடைவதுடன் குரலிலும் மாற்றும் ஏற்படும். தசைகள் திரட்சியடைவதுடன் மீலைசயும் முளைக்கும். பிள்ளைகளின் உடலில் மாத்திரமன்றி உள்பாங்கிலும் மாற்றும் ஏற்படும். சுயமாகச் சிந்தித்துச் சுதந்திரமாகச் செயற்படவிழைவர். பாலுணர்ச்சித் தூண்டல் காணப்படும். தனிநபர் ஆளுமை விருத்தியடைய ஆரம்பிக்கும்.

## பருவமடையாமை

பருவமடையவேண்டிய வயதில் பெண்பிள்ளைகளின் மார்பகங்கள் பருமனடையாமலும் பூப்பகமயிர் வளராமலும் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்காமலும் இருக்குமாயின் அதற்கான காரணமான ஹோமோன் குறைபாடாக இருக்கும். மார்பகங்கள் பருமனடைந்தும் பூப்பகமயிர் வளர்ந்தும் இருக்கும் நிலையில் பருவமடைந்தன் அறிகுறியான மாதவிடாய் ஆரம்பிக்காமல் வயிற்றில் நோவு காணப்பட்டால் மாதவிடாய் ஏற்பட்டு - கண்ணிமென்சவலில் குருதி வெளிவருவதற்கான சிறுதுவாரம் இல்லாமையினால் குருதிப்போக்கு ஏற்படாமலிருக்கலாம். சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படும். வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்.

## அசாதாரண குழந்தைகள்

சில இரண்டிப்பிள்ளைகள், அவை இரண்டினதும் உடல் பகுதிகள் ஒட்டியவாறு பிறப்பதுண்டு. இவர்களை இரட்டையார்கள் என அழைப்பர். யோனிக்கும் குத்துக்கும் இடையே இடைவெளியின்றி இரண்டும் ஒட்டியவாறு சில பிள்ளைகள் பிறப்பதுண்டு. இவர்களை கோழி நங்கைகள் என்பர். ஆண் பெண் வேறுபடுத்த முடியாத உடலமைப்புடனும் சில குழந்தைகள் பிறப்பதுண்டு. இக்குழந்தைகளை அலிகள் (அரவாணிகள், அரணிகள்) என்று அழைப்பர். பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

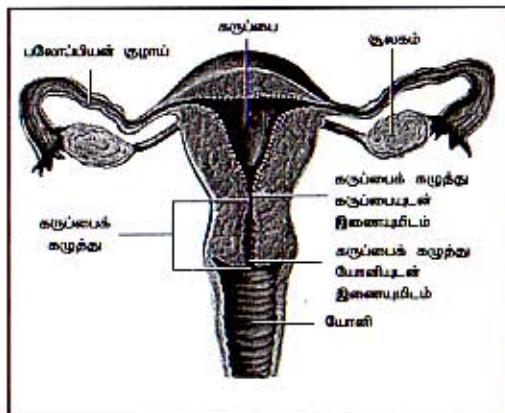
## சிறுவர்களில் பாலியல் கோலங்கள் வெளிப்படல்

தொலைக்காட்சிகளிலும் தினாறப்படங்களிலும் காட்டப்படும் பாலியலைத் தூண்டத்துக்க காட்சிகளும் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு முன்பாக பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதும் சிறுவர்கள் பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணமாக அமையின்றன. அறிவினால் கூறப்பில் கட்டி ஏற்படுமோயினும் பாலியல் நடவடிக்கைகள் சிறுவயதிலேயே ஆரம்பிப்பதான் சில பெண்களுக்கு ஆண்களின் இயல்பும் ஏற்படலாம். இது வெகு அரிதாகவே இடம் பெறும்.

## பெண்ணின் இனப்பெருக்கத்தொகுதி

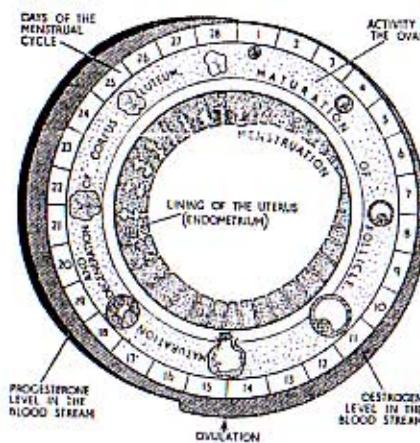
பெண்ணின் இனப்பெருக்கத்த் தொகுதியின் தொழில்களைப் பின்வருமாறு நிரைப்படுத்தலாம்.

1. முட்டையை உற்பத்தி செய்தல்.
2. விந்தை ஏந்திக் கருக்கட்டலுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.
3. முட்டை கருக்கட்டி முளையமாவதற்காக அநனைப் பலோப்பியன் ரூபாயினுள் அனுப்புதல்.
4. முட்டை கருக்கட்டப்பட்டால் அதனைக் கருப்பைக்கு அனுப்பி, அநற்குத் தேவையான போசமையை வழங்கி வளர்த்துப் பூரணமான குழந்தையாக வெளியீற்றல்.
5. கருக்கட்டாத முட்டையைச் சிதைத்தல்.



ச. ஆ., கோபாலமுருத்தி

## மாதவிடாய்ச்சுற்று



சாதாரணமாக ஒரு பெண்ணுக்கு ஏற்படும் 28 நாள் மாதவிடாய்ச் சுற்றின் போது இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஒரே மையத்தைக் கொண்ட மூன்று வட்டப் பிரதேசங்களைப் படத்தில் காணலாம். அவற்றுக்கு வெளியே இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஓவ்வொரு நாளும் குருதியிலிருக்கும் புறோஜஸ்ரோவின் மட்டங்கள் கறுப்பினாலும், ஈஸ்ரோஜஸ்ரோவின் மட்டங்கள் மெங்கறுப்புச் சாப்கோடுகளாலும் நிழற்றிக் காட்டப்பட்டுள்ளன. வெளிவடப்பகுதியினுள் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் 28 நாட்களும் காட்டப்பட்டுள்ளன. நடுவட்டப்பகுதியினுள் குலக்கத்தினுள் முட்டையின் முதிர்ச்சி அவஸ்தைகளும் - முதிர்ச்சியடைந்த முட்டை விடுவிக்கப்படுவதும் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதற்கு உள்ளே, மாதவிடாய்ச்சுற்றின்போது கருப்பை அகவணியின் தடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

## உடற்றொழில்கள்

அனேகமான உடற்றொழிற்பாடுகள் அகஞ்சக்கும் சுரப்பிகள் எனப்படும். அதிசயமான சுரப்பிகளால் நிர்வாகிக்கப்படுகின்றன. இச்சுரப்பிகள் ஹோமோன் கள் எனப்படும் இரசாயனப் பொருட்களைச் சுந்து, அவற்றின்மூலம் இப்பணியை நிறைவேற்றுகின்றன. இதனை ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் விளங்க வைக்கலாம். அகஞ்சக்கும் சுரப்பிகளை ஒரு சங்கீதக் கோவிட்டிக்கு ஒப்பிடலாம். சங்கீதக் கோவிட்டியை அதன் தலைவர் நெறிப்படுத்துவார். அவரது நெறிப்படுத்த வூக்கு அமைய, வாத்தியக்காரர் அவைவரும் ஒருங்கிணைய வாசித்தால் சங்கீதக் கச்சேரி சிறப்பாக இருக்கும். இதைப்போல அகஞ்சக்கும் சுரப்பிகளின் பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

ஒருங்கிணைந்த தொழிற்பாடும் அமைந்திருக்கும். தலைமைச் சுரப்பியாகக் கபச்சரப்பி (பிற்றியூற்றிரி சுரப்பி) தொழிற்பட்டு, உடலின் தேவைகளை அவதானித்து, அவற்றுக்கேற்றவாறு வெகுகவனமாக ஏனைய சுரப்பிகளை நெறிப்படுத்தும். இது பல சுரப்புகளைச் சுரக்கும் சுரப்பியாகும். இவற்றுள் சில சுரப்புகள் ஏனைய அகஞ்சரக்கும் சுரப்பிகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும், சில நேராடியாகச் செயற்பட்டும் உடலின் செயற்பாடுகளை நெறிப்படுத்தும். சிறுநிர்கங்களின் மேற்பூற்றத்தில் அமைந்துள்ள அதிரினவின் சுரப்பிகள், தொண்டையில் அமைந்துள்ள தைரோயிட் சுரப்பி போன்ற சுரப்பிகள் எல்லாம் தலைமைச் சுரப்பியான கபச்சரப்பியின் நெறிப்படுத்தலுக்கு அமைய ஒருங்கிணைந்து செயற்பட்டால் உடலியக்கங்கள் செவ்வனே நடைபெறும். வாத்தியக்காரர் ஒருவர் தாறுமாறாக வாசித்தால் கச்சேரி குழம்பிவிடும். இனிமை மறைந்து விடும். இதேபோல, அகஞ்சரக்கும் சுரப்பி ஒன்று உரியமுறையில் - உரிய வேளையில் - உரிய ஹோமோனைச் சுரக்காவிடில் உடலின் சாதாரண தொழிற்பாடுகள் சீர்றற்றுவிடும்.

## கருப்பை

கருப்பை, ஒரு சிறிய சுரைக்குடுவை வடிவிலானதும் நடுவே இடைவெளி கொண்டதும் - கருப்பைக்குடுவை எனக் காரணப்பெயரால் அழைக்கப்படுவது மான தசைநார்களைக் கொண்ட ஓர் உறுப்பாகும். இதன் இருபுறங்களிலும் சூலகங்கள் அமைந்திருக்கும். ஒரு குலகத்திலிருந்து மாதமொரு தடவை ஒரு முட்டை முதிர்ச்சியடைவிக்கப்பட்டு வெளிவிடப்படும். இவ்வாறு முதிர்ச்சியடைகின்ற முட்டையிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் ஹோமோன் கருப்பை அகவணிப்படையின் தடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்து, வளப்படுத்தி, வெல்வெற்றுணிபோன்ற அமைப்பை அதில் ஏற்படுத்திக் கருக்கடிய முட்டை பதிவைத்துத் தயார்நிலையில் அதனை வைத்திருப்பதுடன் மார்பகங்களையும் சற்றுப்பருமனடையச் செய்யும்.

## மாதவிடாய்

விந்தினால் முட்டை கருக்கட்டப்படாவிட்டால் கருப்பை அகவணியின் வளப்படுத்தப்பட்ட அகவணி மென்மையடைந்து அழிந்துவிடும். அழிந்த அகவணிப்பகுதிகள் மாதவிடாய் இரத்தப்போக்குடன் கலந்து வெளியேறும். மார்பகங்களின் அதிகரித்த பருமனும் குறைந்துவிடும். மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும்வரை மாதந்தோறும் கருப்பை அகவணி செழுமையாக்கப்படுதலும் கருக்கட்டாவிடில் அது அழிந்து மாதவிடாய்டன் வெளியேறுதலும் மார்பகங்களின் பருமன் சற்றுக் கூடிக்குறைதலும் நிகழும். சாதாரணமாக 28 நாள்கள் மாதவிடாய்க் கிரமம் என்கின்றபோதும் 21 - 35 நாள்களுக்குள் அமையலாம்.

## கர்ப்பம்

உடலுறவின்போது கருப்பையை அடையும் விந்து கருப்பையிலிருந்து பலோப்பியன் குழாயினுள் செல்லும். அங்கே முட்டை இருந்தால் அதனைக் கருக்கட்டச்செய்யும். கருப்பைக்குத் திரும்பிவந்து கருப்பை அகவணியில் பதியும். இது மணமகனும் மணமகளும் அவரவரது வீடுகளிலிருந்து தனித்தனியாகத் திருமணமண்டபத்திற்குச் சென்று, அங்கு திருமணம் செய்து தம்பதியராகப் புதிய வீடொன்றில் வாழத் தொடங்குவதை நிகர்க்கும்.

பெண்கள் திருமணம் செய்ததும் அவரவர் வசிக்கும் பகுதிக்குப் பொறுப்பான சுகாதார மருத்துவ மாதிடம் (P.H.M.) சென்று, கருவளமுள்ள தம்பதியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்யவேண்டும். கருவற்றால் மாதவிடாய் தடைப்பட்டு அதனைப் புலப்படுத்தும். ஆனால் சில நோய்களாலும் மாதவிடாய் தடைப்படலாம். ஆதலால் சிறுநீரை மருத்துவ ஆய்கூடங்களில் பரிசோதித்து அல்லது பாமளிகளில் இதங்கெனக் குறைந்த விலையில் விற்கப்படும் கீலங்களைப் (STRIPS) பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தவேண்டும். கர்ப்பம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதும், அதனை அந்தப் பிரிவுக்குப் பொறுப்பான குடும்பநல் மருத்துவ மாதுக்கு அறிவித்து, அவரிடம் கர்ப்பகால ஆலோசனைபெற வேண்டும். குழந்தையின் முண்ணாணை மூடியிருக்கவேண்டிய பகுதி உருவாகாத நிலையில் குழந்தை பிறப்பதைத் தடுப்பதற்கு அவர் தருகின்ற வேஷலிக் அமில மாத்திரைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். கருவற்று 8 வாரங்களுக்குள்ளாகவாயினும் அவருக்கு அறிவித்தால்தான், கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டிய பிரசவத்திகதி நிர்ணய ஸ்கேன் (DATING SCAN) பரிசோதனைக்கு அவரால் ஒழுங்குசெய்ய முடியும். 148 cm க்கு குறைந்த உயரமுடைய கர்ப்பினிக்கு பிரசவத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். சிறுநீரில் அல்புமின் காணப்பட்டாலும் வேறு சிக்கலான கர்ப்பமாக (HIGH RISK PREGNANCY) இருந்தாலும் வைத்தியரிடம் அனுப்ப அவரால் முடியும். கர்ப்பினிகளுக்கான கிளினிக்கிற்குச் சமுகமளிப்பது மிககிக் அவசியம். குருதி வகை, நிறை, குருதி அழுத்தம் என்பன இங்கே அளக்கப்படும். கர்ப்பம் கருப்பையிலில்லாத பலோப்பியன் குழாயில் தங்கினால் உயிராபத்து ஏற்படலாம். மஞ்சக்கொடி கீழே இருத்தல் (PLACENTA PREVI), கருச்சிதைவு போன்ற காரணங்களால் குருதிப்போக்கு ஏற்படலாம். கால்கை வலிப்பு என்பது காக்கைவலிப்பு எனவும், சோழியன் குடுமி சும்மாடாகவும் பயன்படும் என்பது சோழியன் குடுமி சும்மா ஆடாது எனவும் பால்குடம் காவுதடி, பாந்காவடி எனவும் திரிபடைந்தது போல மஞ்சக்கொடி என்பது நஞ்சக்கொடி எனத் திரிபடைந்துள்ளது நோக்குதற்குரியது.

வலியின்றிக் குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் வசதியிருப்பதால் வைத்தியரிடம் இதனைப்பற்றி விசாரித்தல் நன்று. கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர், வைத்திய ஆலோசனைபெற்றுக் கருவைச் சமப்பதற்கு நாரி, முதுகுப்பகுதித் தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்கும், பிரசவ வேலைக்கு ஈடுகொடுக்கத்தக்கதாக இதயத் பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்கும் தேவையான அப்பியாசங்களையும் செய்ய வேண்டும். பிரசவத்தின்பின் வைத்திய ஆலோசனைப்பெற்று ஈந்த தசைகளைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கான அப்பியாசங்களையும் செய்ய வேண்டும். உடலையும் உடையையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

முந்காலத்தில் சில கிராமங்களில் காணப்பட்ட சில வழக்கங்கள் தொற் றுக்கஞ்குக்குக் காரணமாக இருந்தன. அவையாவன 1. பிரசவத்தின் பின் பெண்ணின் பெற்றோரின் விட்டில், தாயையும் குழந்தையையும் தங்கவைத்து 3 மாதங்களின் பின் மருத்துவிச்சியை அழைத்து, மஞ்சள் நீரில் தோய்த்த துணியைச் சோழத்தை அகற்றியின் மீதியாயிருக்கும் சோழப் பொத்திப்பஞ்சக் கட்டையில் சுற்றி அதனை யோனியின் செலுத்தி யோனியைத் துப்புவுசெய்யும் ‘மஞ்சள்கத்தம்’ என்ற சடங்கை செய்த பின் கணவனுடன் அனுப்பும் வழக்கம். 2. சலவைத் தொழிலாளி வீடுதோறும் சென்று பெண்களின் அழுக்கு உடை களைச் சேகரித்துச் சலவை செய்து உடனடியாக உரியவரிடம் ஒப்படைக் காது வேறு குடும்பங்களில் பிரசவம் நிகழ்ந்த பெண்களுக்கு “மாற்று உடை யாக” கொடுத்தல். இவ்வழக்கங்கள் வழக்கொழிந்தமை மகிழ்ச்சிக்குரியது.

## குழந்தை வளர்ப்பு

மார்பகம் சிறிதாக இருந்தாலும் சாதாரணமாக போதுமான அளவு பால் கர்க்கும். குழந்தையின் சுகவாழ்விற்கும் பாதுகாப்புக்கும் அவசியமானதும், தாயினால் வழங்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த உணவுமான தாய்ப்பாலை ஊட்டுவது தாயின் கடமையாகும். குழந்தை பிறந்த அரை மணித்தியாலத்திலேயே (கடும்பு) பாலைக் கொடுக்கத் தொடங்கவேண்டும். தாய் வெளியே செல்வதானால் பாலைப் பிதுக்கி முறைப்படி பாதுகாத்து வைத்து அதனை 6 மணித்தியாலங்களுக்குள் பிள்ளைக்குக் கொடுப்பதற்கு ஒழுங்குசெய்யலாம். 24 மணித்தியாலங்கள் வரை முறைப்படி குளிருட்டியில் வைத்து, பாலுட்டும்போது அளவாக வெப்பமேற்றிக் கொடுப்பதற்கும் ஒழுங்குசெய்யலாம். முறையாகக் குழந்தையை அணைத்துப் பாலுட்டாவிடில் குழந்தைக்குப் போதிய பால் கிடைக்காது. இந்நிலையில் பால்கூரப்பு போதாது என்று தப்பெண்ணம் கொள்ளக்கூடாது. முலைக்காம்பை மாத்திரமன்றி கறுப்பு நிறுமாகக் காணப்படும் முலைமுகத்தையும் குழந்தை கவ்விப் பால் குடிக்கப் பழக்க வேண்டும். பாலுட்டுவதற்குமுன், முலைக்காம்பினால் குழந்தையின் உட்டில் தட்டினால் குழந்தை நன்று வாய் திறக்கும். இதன்பின்னர் பாலுட்டத் தொடங்கினாலேயே முலைமுகம் குழந்தையால் கொவப்படும்.



ச. ஆ. கோபாலமுர்த்தி

குழந்தையைப் பராமரிப்பது பெற்றோரின் கடமையின்பாற்படும். தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டப்படும் குழந்தை நாளொன்றுக்கு 6 தடவைக்குமேல் சிறு நீர்கழிக்குமாயின் குழந்தைக்குப் போதிய பால் கிடைப்பதாகக் கருதலாமென்ப படுகிறது. முலைக்காம்பில் வெடிப்பு ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெற்று பரசிற்றமோலை விழுங்கிவிட்டுப் பாலுட்டுவது, “BREAST SHIELD” மார்பகத்தில் பொருத்தி அதனால் பாலுட்டுவதைவிடச் சிறந்தது. தாய்ப்பாலும் படிப்பாலும் மாறிமாறிக் கொடுக்கப்படும் குழந்தைக்கு முலைக்காம்பு மயக்கும் (NIPPLE CONFUSION) ஏற்படும். புகைப்பிடிப்பவருக்கு அருகில் இருப்பவருக்கும் “PASSIVE SMOKING” மூலம் புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் அதே பாதிப்பு ஏற்படும். ஆதலால், தாயும் பிள்ளையும் இருக்கும் அறையினுள் புகைபிடிக்க எவ்வரையும் அனுமதிக்கக்கூடாது.

4 மாதத்தின்பின் குழந்தை கண்களை எல்லாப்பக்கமும் திருப்பிப் பார்க்கிறதா? பக்கவாட்டில் அல்லது மேல் கீழாகக் கண்களை அசைக்க முடியாது கூஷ்டப்படுகிறதா? என்ப பார்க்கவேண்டும். கண்களை அசைக்கச் சிரமப்பட்டால் கண் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும். வாக்குக்கண் இருக்குமாயின் சிறுவயதிலேயே கண்ணாடி அனிவித்தல் அல்லது பாரவைத்திறன் அதிகமாக இருக்கும் கண்ணைத் தற்காலிகமாக மறைத்து மற்றக்கண்ணால் மாத்திரம் பார்க்கச் செய்தல் அல்லது சத்திரி சிகிச்சை என்பவற்றினுள் ஒன்றை வைத்தியர் சிபார்சுசெய்யலாம். கண்வைத்தியரின் ஆலோசனைப்பாடு செய்யப்படுவது அவசியம். சத்திரிசிகிச்சை செய்யவேண்டுமெனக் கூறினால் 7 வயதுக்கு முன்னதாகச் சத்திரிசிகிச்சையைச் செய்வித்து விடவேண்டும். தாமதித்தால், ஒருகன் பாரவைத்திறனை இழந்துகிடும் ஆயத்து உண்டு. குழந்தைக்குப் பால் மாத்திரமன்றி அன்பும் அரவணைப்பும் அவசிய தேவைகளாகும். குழந்தை என்னுடன் பேசுங்கள் என்று சைகைகளால் உணர்த்துவதைப் பெற்றார் உணரவேண்டும். பெற்றோர் குழந்தைகளுடன் பேசுவதற்கு நாள்தோறும் நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்திருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்கவேண்டும். அவர்களது கேள்விகளுக்கு முகம்சுழிக்காமல் பதிலளிக்கவேண்டும். அவர்களது சிறந்த நடவடிக்கைகளைப் பாராட்டவேண்டும். குழந்தை தன்மீது அன்பு செலுத்துவதை உணர்த்தக்கதாக அன்பு செலுத்தவேண்டும்.

சில பெற்றோர் விரைவில் குழந்தைக்குக் கல்வி கற்பிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கில் 4 வயதுக்கு முன்னரே பிள்ளைக்குச் சிறிய எழுத்துக்களை வாசிக்கவும், எழுதவும் கற்பிக்க முயற்சிக்கின்றனர். சிறிய எழுத்துக்களை வாசிக்கு மளவுக்கு இந்த வயதில் பிள்ளைகளின் கண்களின் ஆற்றல் விருத்தியடைந்திருக்காது. இந்த நடவடிக்கை பிள்ளைகளுக்குக் கேடுபயக்கும். படங்களை அல்லது பெரிய எழுத்துக்களை அவர்களுக்குக் காட்டலாம். குனியாமல் கதிரையில் இருந்து எழுதவும், வாசிக்கவும் பழக்கவேண்டும். எல்லாப் பாடங்களையும் மனப்பாடும் செய்யச் (STUDYING BY ROTE) செய்வதும் கேடானது. ஆண்குழந்தையாயின், அதனால் விதைகள் இரண்டும் விதைப்பையினுள் பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

இறங்கிவிட்டனவா எனப் பரிசோதிக்கவேண்டும். 2 வயதின் பின்னரும் விதைகள் இறங்காவிடின் ஸ்கேன் செய்துபார்த்து (UNDECENDED TESTIS) அவற்றை இறக்குவதற்குரிய சத்திர சிகிச்சை செய்விக்கப் படவேண்டும்.

உளவியலாளரிடம் கோபத்தை நிர்வகிக்கும் முறை (ANGER MANAGEMENT), சகிப்புத்தன்மையை வளர்க்கும்முறை போன்றவற்றைப் பற்றிக் கேட்ட நிந்து அதனைப் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டும். அவர்களைத் தண்டித்துத்தான் திருத்தவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படின் உடல்தியான தண்டனையை (CORPORAL PUNISHMENT) ஜத் தவிர்த்து அவர்கள் விரும்பும் செயல்களைக் குறைத்தல், அவர்கள் விரும்பும் பொருட்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதை மட்டுப்படுத்தல் போன்ற வழிகளில் தண்டிக்கலாம். தண்டிக்கும் போது தண்டிப்பவரின் முகத்தில் கோபத்தின் சாயல் இருக்கக்கூடாது. கேட்கும் போதெல்லாம் செலவுக்குப் பணம் கொடுப்பதை விடுத்து, கொடுக்கப்படும் பணத்தை நிர்வாகம் செய்யப் பிள்ளைகளுக்குப் பழக்கவேண்டும். பெண் பிள்ளைகள் பருவ வயதை அடையும்போது ஆண்பாலாரின் நடத்தைகளை மதிப்பிட்டு அவற்றுக்கேற்றவாறு அவர்களுடன் பழகவேண்டும் என்பதை விளங்கவைக்கவேண்டும். இவ்வேளையில் பால் கவர்ச்சி (Intuition) ஏற்படலாம்.

மனித நடத்தை பற்றி ஆராய்பவர்கள் ஆண்களைப் - பார்க்குந்தர்கள், கதைக்குந்தர்கள், காதலிக்குந்தர்கள், ஆர்வமிலிகள், வேட்கை தீர்க்குந்தர்கள் என ஜிந்து பிரிவுகளுக்குள் அடக்குகின்றனர். பார்க்குந்தர்கள் - வீதிகளிலும் பொது இடங்களிலும் காண்களிற் பெண்களின் அங்கங்களையும் பெண்களது அங்க அசைவுகளையும் பார்த்து, பூக்களைப் பார்த்து இரசிப்பது போல இரசித்துத் திருப்தியடைந்து விடுவார்கள் எனவும், (ஆண் பார்வை - Male Gaze சாதாரணம் எனப்படுவது நோக்கத்தக்கது) கதைக்குந்தர்கள் பார்ப்பதுடனும் கதைப்பதுடனும் திருப்தியப்பட்டுவிடுவார்கள் எனவும், காதலிக்குந்தர்கள் காதலித்து திருமணம் செய்ய விரும்புவார்கள் எனவும், ஆர்வமிலிகள் பெண் களுடன் பழகுவதையே விரும்பமாட்டார்கள் எனவும், இவர்களால் பெண்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதில்லை என்றும் கூறுகிறார்கள். இவர்கள் பாலியல் நோய் களையிட்டு எச்சரிக்கையாக இருப்பார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள். வேட்கை தீர்க்குந்தர்கள் ஆபத்தானவர்கள் எனவும் வசப்படுத்தியோ, வாக்குறுதிகளைக் கொடுத்தோ, எமாற்றியோ, பயமுறுத்தியோ அவர்களது வேட்கையைத் தீர்த்து விடுவார்கள் எனக் கூறுகிறார்கள். இவர்கள் ஆபத்தானவர்கள் என்றும், விலைமாதிரிமும் செல்லக்கூடியவர்கள் எனவும் பாலியல் நோய்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காதவர் களைவைபும் கூறுகிறார்கள். கொழுவி முட்களிருக்கின்ற செலை கொழுவினாலும் - முள்செலையில் கொழுவினாலும் சேலையே கிழிவது போல, வேட்கை தீர்க்குந்தர்களின் தொடர்பினால் பெண்களே பாதிக்கப் படுவார்கள். இவர்களுடன் பாலியல் தொடர்பற்ற (PLATONIC RELATIONSHIP) தொடர்பை மாத்திரம் வைத்திருக்கவேண்டுமென பெண்பிள்ளைகளுக்கு ஆலோசனை கூறுதல் நன்று.

சில பிள்ளைகள் அவர்களது வகுப்புப் பிள்ளைகளால் அல்லது வேறு வகுப்புப் பிள்ளைகளால் மிரட்டப்படுதல் (BULYING), கேலிக்குள்ளாதல் (TEASING) போன்ற பிரச்சினைகளால் அல்லல்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. பயமுறுத் துபவர்கள் (TORMENTORS) எவ்வினாலாவது பிள்ளைகள் பயமுறுத்தப்படுகிறார்களா? கேலிக்குள்ளாகிறார்களா? எனப் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் (குழந்தையின் நடவடிக்கைகளை அவதானித்தும் பிள்ளைகளுடன் தினமும் கதைத்தும்) தெரிந்துகொள்வது நன்று. பயமுறுத்தப்படும் பிள்ளைகள் பாட சாலைக்குப் போகாது நிற்கலாம். உள்பாதிப்புக்கு ஆளாகலாம். கல்வியில் பின்தங்கலாம் அல்லது கற்றலைக் கைவிடலாம். ஆதலால் இத்தகைய தொல்லைகள் ஏதாவது இடம்பெறுகின்றனவா எனக் கண்காணிப்பது மிக மிக முக்கியம்.

செல்வாக்குமிக்க பெற்றோர் சிலர் அவர்களது பிள்ளைகள் தொற்றுநோய் வாய்ப்படும் வேளைகளில் அந்தப்பிள்ளைகளை வீட்டில்லவைத்துப் பராமரிக்க விரும்பாமையினால், நோய் மாறுவதற்கு முன்னரே பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்புவதாகக் கூறப்படுகிறது. விரைவில் தொற்றும் பேன், சிரங்கு பூச்சித் தொற்றுகள் பற்றி மிக அவதானமாக இருக்கவேண்டும். (இவை பற்றிய விபரங்களை 47, 48 ஆம் பக்கங்களில் காண்க.)

## குழந்தைப்பேறின்மை

குழந்தைப்பேறின்மைக்கு கணவன் மனைவி இருவரிடமும் காரணங்கள் இருக்கலாம். குழந்தைப்பேறின்மைக்கு கணவரிடம் இருக்கும் காரணங்களை நோயறிவுக் கைநூலில் காண்க. கணவரிடம் காரணம் எதுவுமில்லை என உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், பெண்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படும். பெண்களிடம் இருக்கக்கூடிய பல காரணங்களுள் - முட்டை முதிர்ச்சியடைந்து வெளி வராதிருத்தல், பலோப்பியன்குழாயில் அடைப்பு, நீர்க்குமிழ்குழந்தகுலகம் (POLYSYSTIC OVARY) போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணப் பின்வரும் முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1. முட்டை முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவராததனால் குழந்தைப் பேறின்றி இருப்பவர்களுக்கு முட்டை முதிர்ச்சியடைவதற்கு மருந்து கொடுத்தல். இந்தமுறையில் முட்டை முதிர்ச்சியடைவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து ஒரு முட்டையை மாத்திரம் முதிர்ச்சியடையச் செய்யாது, பல முட்டைகளை முதிர்ச்சியடையச் செய்து இதனால் பல குழந்தைகள் பிறந்து, மகிழ்ச்சிக்குப் பதிலாகப் பெற்றோருக்குக் கவலையை ஏற்படுத்தவும் இடமுண்டு. ஆனால் இவ்வாறு நிகழ்தல் குறைவு.

2. செயற்கைமுறையில் கருத்திரிக்கச் செய்யும் சிகிச்சை முறைகள். இச்சிகிச்சை முறைகள் விருத்தியடைந்துகொண்டே செல்கின்றன. (அ) பலோப்பியன்குழாயில் அடைப்புக் காரணமாகக் குழந்தைப்பேறின்றி இருப்பவர்களுக்குச் சோதனைக்குழாய்க் குழந்தைப்பேற்றுச் சிகிச்சை (IN VITRO பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

FERTILISTION) முறையில் முட்டை முதிர்ச்சியடைவதற்கு மருந்து கொடுத்து, முதிர்ச்சியடைந்த முட்டையை வெளியே எடுத்து, கணவரின் விந்தனால் சோதனைக் குழாயினுள் கருக்கட்டச்செய்து, பின்னர் அந்தக் கருவைப் பெண்ணின் கருப்பையில் வளரச் செய்தல்.

(ஆ) நீர்க்குமிழ்குழந்த குலகம் இருப்பவர்களுக்கு மருந்துச் சிகிச்சையும் குலகத்தில் துளையிடல் என்ற சிகிச்சையுமளிக்கப்பட்டு முட்டைவெளிவர வழிவகுத்தல். இப்பொழுது நீர்க்குமிழ்குழந்த குலகம் இருப்பவர்களின் குலகத்திலிருக்கும் முதிர்ச்சியடையாத முட்டை ஒன்றை வெளியே எடுத்து ஆய்வுகூடத்தில் - வளர்ப்பு ஊடகத்தில் அதனை முதிர்ச்சியடையச்செய்து, பின்னர் அதனை ஆணின் விந்தனால் கருக்கட்டசெய்து, அக்கருவைப் பெண்ணின் கருப்பையில் வளரச் செய்யும் சிகிச்சை (IN VITRO MATURATION) ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

## கருத்தடை முறைகள்

கருத்தடைமுறைகள் நிரந்தர முறைகள், தற்காலிக முறைகள் என இரு வகைப்படும்.

நிரந்தர முறை சத்திரசிகிச்சைமூலம் செயற்படுத்தப்படும். தற்காலிக முறைகளாக - பாதுகாப்பான காலத்தில் மாத்திரம் உடலுறவுகொள்ளல், ஆணுறை பயன்படுத்துதல், பெண்ணுறை பயன்படுத்துதல், கருத்தடை மாத்திரைகள், லாப் - செம்புள்ளடி, மாதவிடாய்நிறுத்தம் தொடர்பான குருதிப் போக்குப் பிரச்சினைகளை (PERI MENOPAUSAL BLEEDING) நீர்க்கக்கூடிய ஹோமோநாட்டிய லாப் எனப் பலவகை லாப்கள் (IUD) அறிமுகமாகியுள்ளனவாம். உடலுறவுக்குமுன் யோனியுள் செலுத்தும் நுரைமாத்திரை, உடலுறவுக்குமுன் யோனியுள் செலுத்துவதற்காக நீண்ட மூக்குடைய குழாயினுள் அடைக்கப்பட்டுள்ள விந்து கொல்லிக் கழிப்பு அல்லது விழுது (Cream), ஊசிமருந்து, தோலின் கீழ் புதைக்கும் பதியம் எனப் பலமுறைகள் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன.

ஆணுறை (கோண்டோம்) பயன்படுத்தும்போது பெரிய விட்டமுள்ள ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவதால் ஆணுறை கழிந்துபோதல், இடைவெளியினுடோக விந்து கசிதல் என்பனவும் ஆணுறையின் நுனிப்பகுதியை விரல்களால் நசித்துப் பிடித்துக் காற்று உள்ளே தேங்காதவாறு ஆணுறையை அணியாமையினால் அது வெடித்தல், வெப்பமுள்ள இடத்தில் பேணப்பட்ட ஆணுறையைப் பயன் படுத்துவதால் அது கிழிதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதுண்டு.

ஆண்கள் நித்திரைசெய்யும்போது விந்து தானாகவும் வெளியேறலாம். அவர்கள் பாலியல் நடவடிக்கைகள்மூலம் விரும்பிய நேரத்திலும் விந்தை வெளியேற்றலாம். ஆனால் பெண்ணினால் அவர் விரும்பிய நேரத்தில் முட்டை

யை வெளியேற்றமுடியாது. 28 நாள் மாதவிடாய்க் கிரமமுடைய பெண்ணின் முட்டை ஒரு மாதவிடாய் ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து 13 ஆம் நாளுக்கும் 15 ஆம் நாளுக்கும் இடையில் வெளியேறும். ஆனால், பலநாட்களின் பின்னர் உடலுறவு கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில் பெண் அதிக வேட்கையுடன் காணப்படவும் அதனால் முட்டைவெளிப்படும் நாள் மாற்றமடையவும் இடமுண்டு. முட்டையும் விந்தும் சந்திக்கமுடியாத நாள்களே பாதுகாப்பான காலம் எனப்படுகிறது. பாதுகாப்பான காலமுறை பாதுகாப்பு குறைவானதாகும்.

## உறவுச்சிக்கல்

கணவன் மற்றைய விடயங்களை விட உடல்உறவுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பவராகவும் மனைவி உடலுறவை விட ஏனைய விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பவராகவும், இருந்தால் உறவுச்சிக்கல் ஏற்படும்.

## கருச்சிதைவு

கருவில் பாரிய குறைபாடுகள் இருக்குமாயின் 3 மாதத்தில் இயற்கையாகவே கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். இது சாதாரணமானது. 3 மாதத்தின் பின்னர் கருச்சிதைவு ஏற்படல், அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படல் போன்ற நிலைமைகளில் அவற்றுக்கான காரணம் ஆராயப்படும்.

கருப்பைக்கமுத்துத்தடைச பலவீணமாக இருந்தால் குழந்தையின் அதிகரிக்கும் பாரத்தைத் தாங்கமுடியாமல் 5 மாதக் கர்ப்பத்தில் அல்லது அதன் பின்னர் குழந்தை நழுவி விழுந்துவிடுவதுண்டு. பலவீணமான கருப்பைக்கமுத்துடையவர்கள் குழந்தை வீழ்ந்துவிடாது தடுப்பதற்கு வைத்தியரை நாட வேண்டும் கருப்பைக் கழுத்தில் தையல்போட்டு கர்ப்பகால நிறைவின்போது தையலை அகற்றி இந்தவகைக் கருச்சிதைவைத் தவிர்க்கலாம். தையல் போட்டபின் கர்ப்பகால நிறைவைரை ஓய்வு இல்லங்கள் (LYING HOMES) இல் தங்கவைப்படும் உண்டு. அவசியமேற்படுதல் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லு மாறுகூறி வீட்டிற்கு அனுப்புவதும் உண்டு.

## மாதவிடாய் ஒழுங்கீணங்கள்

எந்தப் பெண்ணும் தனது கடைசி மாதவிடாய் எது என உய்த்தறிய முடியாது. இது பரம்பரைச் செல்வாக்குக்கு உட்படுவது எனக் கூறப்படுகிறது. நாற்பத்துமுன்று வயதளவில் மாதவிடாயில் ஒழுங்கீணங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். இவற்றை மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கான முன்னிறிவித்தல்கள் (PREMENOPAUSE SIGNALS) என எண்ணலாம். இந்த ஒழுங்கீணங்கள் சாதாரணமாகப் பின்வருவனவற்றுள் ஒன்றாக இருக்கும்.

1. படிப்படியாக மாதவிடாய் இரத்தப்போக்குக் குறைவடைதல்.
2. இரத்தப்போக்கில் மாற்றம் ஏற்படாது, இடையிடையே மாதவிடாய் தவறுதல், மாதவிடாய் ஏற்படும் இடைவெளி அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல்.
3. இரத்தப்போக்குக் குறைவடைதலுடன் இடையிடையே மாதவிடாய் தவறுதல்.
4. முன்னறிவிப்பான மாற்றங்கள் எதுவுமின்றித் திடீரென்று மாதவிடாய் நிற்றல்.
5. ஒழுங்கின்றி ஏற்படும் அதிக குருதிப்போக்கு (PERI MENOPOSAL BLEEDING).

## **மாதவிடாய்நிறுத்தத்தை எதிர்கொள்ளத் திட்டமிடல்**

பெண்களுக்கு மாதவிடாய்நிறுத்தம் ஏற்படாது எவ்வாலும் தடுத்தாட் கொள்ள முடியாது. ஆனால் திட்டமிட்டுச் செய்திப்படுத்த தவிர்க்கக்கூடிய சில பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். திருமணம் செய்ததிலிருந்தே சில நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டு மேற்கொண்டு மாதவிடாய்நிறுத்த வேளையில் பிள்ளைகளால் ஏற்படும் கவலைகளைத் தவிர்க்கலாம். அவையாவன :-

1. இதயத்திற்கு நலமான சமவிகித உணவை (HEART HEALTHY BALANCE DIET) உண்ணல்.
2. பொருத்தமான அப்பியாசங்களைச் செய்தல்.
3. திட்டமிட்டுக் குழந்தைகளைப்பெற்று, அவர்கள் உணர்வுபூர்வமாகச் சிந்திக்காது அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திப்பவர்களாகவும், தாழ்வு மனப் பான்மை இல்லாதவர்களாகவும், நன்மைச் சிந்தனைகளை கொண்டவர்களாகவும் (OPTIMIST) வளர்த்தல். அத்துடன் அவர்களுக்கு திடீர் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல், தோல்வியைத் தாங்கும் ஆற்றல் (IMPULSE CONTROLLING SKILL), உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் ஆற்றல் (EMOTION MANAGEMENT SKILL), நிலைமை சமாளிக்கும் ஆற்றல் (COPING SKILL), முரண்பாடுகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் (CONFLICT SOLVING SKILL), கணினி அறிவு, முதலுதவி அறிவு, பேச்சுவன்மை, எழுத்துவன்மை என்பனவற்றை ஊட்டி வளர்த்தல்.
4. INTERNET இல் MULTIPLE INTELLIGENCE ஜத் தேடல் செய்து அதில் ஏற்ற நூலைப் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.

NATURALISTIC, ARTIFICIAL, CREATIVE, INTER PERSONAL, IN-

TRA PERSONAL, LOGICAL, LINGUISTIC, SPACIAL, MUSICAL, ஆகிய நுண்ணறிவுகளில்(INTELLIGENCE) பிள்ளைகளிடம் எது இருக்கின்றது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்ற துறையில் அவர்களை வழிப்படுத்துதல்.

5. இளவுயதில் சோடா, நொறுக்கு உணவு போன்றனவற்றை நாடாது இருப்பதற்கு சிறுவுயதில் பிள்ளைகள் இனிப்புச்சுவை, உப்புச்சுவை, பொரித்த உணவு என்பனவற்றுக்கு அடிமையாகாமல் பாதுகாத்தல்.
6. பிள்ளைகள் ஓரளவு வளர்ந்ததும் பாலுறுப்புகள் தொடர்பான விழிப்பு ணர்வை(GENITAL AREA AWARENESS) அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தல்.

7. மருத்துவர்கள் சமுதாயத்தால் கெளரவிக்கப்படுவதை அவதானிக்கும் பிள்ளைகள் அத்துறையில் கல்விபயில் விழைவதுண்டு. பெற்றோரும் அதனை விரும்புவதுண்டு. மருத்துவம் கற்பதும், மருத்துவராக வேலை செய்வதும் கலப்பம் என்று அவர்கள் எண்ணுவார்கள். இச்சந்தரப்பத்தில் - பெற்றோர்கள் அத்துறையிலிருக்கும் சாதகங்களையும், பாதகங்களையும், சிரமங்களையும் புற்றி விசாரித்து அறிந்து அவற்றைப் பிள்ளைகளுக்கு விளங்கவைக்கவேண்டும்.

“மருத்துவரானால் கெளரவும் கிடைக்கும். அதிக சம்பளம் கிடைக்கும். ஆனால், மருத்துவக் கல்வி பயில்வதற்கு அதிக பிரயாசச் சேதவைப் படும். நித்திரை விளித்துப் படிக்கவேண்டியிருக்கும். மருத்துவரான பின்பு பகலில் மாத்திரமன்றி இரவிலும் வேலை செய்யவேண்டியிருக்கும். பிரேத பரிசோதனை செய்யவேண்டிய சந்தரப்பங்களும் ஏற்படும். பெண்கள் சில இடங்களில் வேலை செய்யும்போது சில பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். விரும்பியநேரங்களிலெல்லாம் ஸீவு பெற்றுமுடியாது. மனிதஉயிர்களைக் காக்கும் இத்தொழிலில் கவனயினம், தவறு, அலட்சியம் போன்றவை இடம்பெறுமாயின் பாரிய விளைவுகள் ஏற்படும். பிள்ளைகளுக்கு இவற்றை எடுத்துக்கூறி, பிள்ளைகள் இவற்றிற்குத் தயார் என்றால் மாத்திரமே அவர்கள் மருத்துவத்துறையைத் தெரிவு செய்த சிலர் இடைநடுவில் அதனைக் கற்பது கடினம் எனவும், அதனைக் கைவிடப்போவதாகவும் கூறிப் பெற்றோருக்கு மனக்கவலையை ஏற்படுத்துவதுண்டு. தாய்மாருக்கு மாதவிடாய்நிறுத்தம் ஏற்படும் காலத்தில், பிள்ளைகள் இவ்வாறு கூறுவார்களாயின், அது தாய்மாருக்கு வெந்தறுபுண்ணில் வேல் நுளைந்தது போலத் தாங்கொண்ட மனவேதனையைக் கொடுக்கும். அதுமாத்திரமன்றி மருத்துவக் கல்வியை இடையில் கைவிடும் நடவடிக்கையானது - துணிச்சலுடன் மருத்துவக்கல்வி கற்கக்கூடிய பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

மாணவர்களது கல்வி வாய்ப்பைக் கெடுப்பதும் சமுகத்திற்கு நட்டம் ஏற்படுத்துவதுமாகும்." என்று சமூக மருத்துவத் துறைப் பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம் அவர்கள் கூறியதையும் மனங் கொள்ளல்.

## மாதவிடாய் நிறுத்தம்

பூப்பெய்தலுடன் பெண்களின் வாழ்க்கையில் ஆரம்பிக்கும் வசந்தகாலம் முடிவுற்று (மாதவிடாய்ச்சுற்று எனப்படும் நிகழ்வு, நிகழாநிலை ஏற்பட்டு) குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் ஆற்றல் முடிவுறுதல் மாதவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படும். முன்னைய காலத்தில் இது, தீட்டுநிற்றல், ஆற்தவகரணம், வாழ்க்கை மாற்றம் (CHANGE OF LIFE) என்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்பட்டது. மாதவிடாய்நிறுத்தப் பருவத்தில் சில பெண்களுக்கு உடல்சார்ந்த - மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். சிலருக்குக் கவனத்திற்கொள்ளவேண்டிய பாரதாரமான பிரச்சினைகள் எதுவும் ஏற்படாமலும் போகலாம். இது ஒரு நோயோ அல்லது வெட்கப்படவேண்டிய நிகழ்வோ அல்ல. இது பெண்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சாதாரணமான - இயற்கையான நிகழ்வாகும். ஆனால், எல்லோரும் இதனைச் சாதாரண நிகழ்வாகக் கருதுவதில்லை. இது துரத்திட்ட மானதாகும். பெருந்தொகையான பெண்களும் அவர்களது கணவர்களும் மாதவிடாய்நிறுத்தம் பயங்கரமானது என எண்ணி, அதனுடன் பல்வேறு அபாயங்களையும் பிரச்சினைகளையும் இணைத்துக் கந்பனைசெய்து பயப்படு கிறார்கள். இந்தப் பயங்களில் அனேகமானவையும் இவை தோற்றுவிக்கும் கவலைகளும் அர்த்தமற்றவையாகும். சாதாரணமாக இவ்வேளையில் ஏற்படும் உபாதைகள் காலப்போக்கில் நீங்கிவிடும். அவ்வாறும், உபாதைகள் நீங்கு மாயின், அவை, நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தக் கூடியனவுமாகும். சிலரே குறிப்பிடத்தக்க அளவு குழப்பங்களுக்கு ஆளாகித் தங்களது வீட்டு வேலைகளையும் அலுவலக வேலைகளையும் கவனிக்க முடியாது ஓய்வு தேடுவர்.

## கருப்பை நீக்கச் சத்திரசிகிச்சை

கர்ப்பை நீக்கச் சிகிச்சை என்பது கருப்பையை அகற்றுதல், மாதவிடாயை முடிவுறுத்துதல் என்ற அர்த்தங்களைத் தரும். கருப்பை நீக்கச் சத்திரசிகிச்சை ஆங்கிலத்தில் 'கிஸ்ரெக்டர்மி' (HYSTERECTOMY) என அழைக்கப்படும். மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின்போது ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினைகள் காரணமாகவும் சிலவேளைகளில் நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு இச் சிகிச்சை அவசியமாகின்ற போதும் இன்னும் பல காரணங்களுக்காகவும் இச்சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். பொதுவாக இச்சத்திரசிகிச்சையின்பின் நோயாளிகள் உடல்நலமும் உளநலமும் மேம்பட்டு மகிழ்ச்சியான தோற்றுத் துடன் காணப்படுவர்.

இச்சிகிச்சைப்பற்றி ஏதாவது விளக்கமின்மை காணப்பட்டால் அதுபற்றி டாக்டரிடம் விளக்கம் கேட்கவேண்டும். டாக்டரிடம் விளக்கம் கேட்கச்செல்லும் பெண்கள் கணவரையும் தம்முடன் அழைத்துச்செல்வது சிறந்த நடவடிக்கையாகும். அவ்வாறு அவரை அழைத்துச்செல்ல முடியாலிடல் அவருக்கு விடயத்தை எடுத்துக்கூறுத்தக்க அளவிற்கு விளக்கம் பெற்றுச்செல்ல வேண்டும். இருவரும் இச்சிகிச்சை பற்றிய விடயங்களை அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியம். இச்சிகிச்சையின் பின்விளைவுகளைப் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கருப்பை, குழந்தை பிறக்கும்வரை குழந்தை வளருகின்ற - ஊஞ்சலாடிய வாறு வளருகின்ற பாதுகாப்பான அதிசயமான தொட்டிலாகும். இது அகற்றப் பட்ட பெண்ணினால் இதன் பின்னர் குழந்தைபெற முடியாது. இதன்பின்னர் குழந்தை பெறவிரும்பவில்லை எனத் தெரிவிக்கின்ற பெண்களுக்கே. இச் சிகிச்சை செய்யப்படுகின்றது. இரண்டு குலகங்களும் நீக்கப்பட்டிருப்பின் (BILATERAL OOPHORECTOMY) ஹோமோன் சமநிலை தளம்புவதால் மாதவிடாய் நிறுத்த வெளிப்பாடுகள் சடுதியாகத் தோன்றுவதுடன், சாதாரணமாக ஏற்படும் மாதவிடாய் நிறுத்த வெளிப்பாடுகளைவிடக் கடுமையான கோலங்களை டனும் காணப்படலாம். கருப்பை நீக்கம் செய்து 2 - 3 மாதங்களின் பின் உடலுறவு கொள்ளக்கூடியதாயிருக்கும். உடலுறவு நடவடிக்கைக்கு இச் சிகிச்சையால் சாதாரணமாகப் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், சிலருக்கு - குறுகியகாலத்தில் உடலுறவு கொள்ள ஏற்றுநிலை தோன்றாதிருந்தது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

யோனியூடாகவும் கருப்பை நீக்கச் சத்திரசிகிச்சை V H (COLPO - HYTEREC TOMY) மேற்கொள்ளப்படுவதுண்டு. யோனியூடாக்க் கருப்பை அகற்றப்பட்டபின் யோனி இறுக்கமடைந்து சுருங்கி உடலுறவுக்கு ஏற்ற நிலை இல்லாமல் இருப்பதுண்டு. யோனிவிரிப்பானைப் பயன்படுத்தி இதற்குச் சிகிச்சையளிக்கப் படுவதுண்டு.

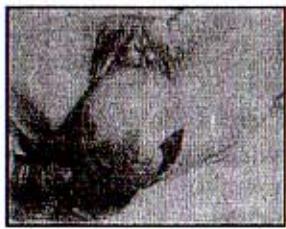
## தாம்பத்தியம்

மாதவிடாய் நிறுத்தம் குழந்தைபெறும்திறனை (மகப்பேற்றுத் திறனை) முடிவுறுத்துவது போல, உடலுறவு இன்பத்தையும் முடிவுறுத்திவிடும் என்பது சமுதாயத்தில் ஆழப்பதிந்துள்ள தவணை நம்பிக்கையாகும். மாதவிடாய் நிறுத்தம் பெண்களின் பாலியல்திறனையோ, பாலியல் நடவடிக்கைகள் மூலம் இன்பம் அனுபவித்தலையோ பாதிப்பதில்லை. மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முன், உடலுறவில் எவ்வளவு ஆர்வம் இருந்ததோ அவ்வளவு ஆர்வம் அல்லது அதைவிட அதிகமான ஆர்வம் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னரும் இருக்கும். பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் கருத்தரித்தல் நிகழும் அபத்து இல்லை என்று தம்பதியர் கவலையும் பயமுறிஸ்ரி முன்னரைவிட அநிகமாக உடலுற வில் ஈடுபடுவார்கள்.

மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்டு இரண்டு வருடங்களுக்கு வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுத் தற்காலிக கருத்தடைச் சாதனங்களான சரியான விட்டம் கொண்ட ஆணுறை அல்லது பெண்ணுறை அல்லது லூப் பயன்படுத்துவது அவசியம். கருத்தடைச் சாதனம் எதுவும் பயன்படுத்தாது கவனியனமாக இருந்தால் கருத்தரித்திருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. சிலருக்கு யோவிச் சுரப்புகள் நின்றுவிடுவதால், யோவி சுரவிப்பின்றி உலர்ந்து காணப்படலாம். உராய்வு நீக்கிக் கழிப்புகளைப் பயன்படுத்தி இந்த நிலையைச் சிரசெய்யலாம். கண்ணர், உமிழ்நீர் சுரப்புகளும் நிறுவிடலாம். செயற்கைக் கண்ணர், செயற்கை உமிழ்நீர் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தி இவற்றுக்கும் நிவாரணம் காணலாம். யோவி சுருங்கி, உடலுறவின்போது நோவு ஏற்பட்டால் டாக்டரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்று இந்த நிலையையும் சீர்செய்விக்கலாம்.

## கருப்பை இறக்கம்



கருப்பையை தாங்கி வைத்திருக்கின்ற தசை கள் பிரசவத்தின் போது அதிகம் சுயநிதிருப்பின். கருப்பை கீழே இருங்கி வெளித்தன்படுவது உண்டு. கீழிறங்கிய பகுதியை யோவிக்குள் விரலால் தள்ளிப் பிடிக்காமல் பூரணமாக மலசலும் கழிக்கமுடியாதநிலை ஏற்படலாம். இது உடலுறவுக்கும் இடையூராக இருக்கும். யோவி வகையாகதைப் பொருத்தி அல்லது மோசமான நிலையில் இருந்தால் சத்திரசிகிச்சை மூலம் இதற்கு நிவாரணம் காணலாம்.

## மாலப் பிரச்சினைகள்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மாலப் பிரச்சினைகள் எனப்படுகின்றன. இத்தொல்லைகளுக்குள்ளாகும் பெண்கள் சிலராயினும் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தொல்லைகள் மிகப்பல. அவை பல்வகையின் பல்தரத்தின். இவற்றை ஆரம்பகாலத் தொல்லைகள், இடைக்காலத் தொல்லைகள், பிரகாலத் தொல்லைகள் என்று பிரிக்கலாம். சிலவகைத் தொல்லைகள் அதிகமாக ஏற்படுவதைச் சாதாரணமாக அவதானிக்கலாம். அவையாவன :

- அனலுனர்வு, வியர்த்துக் கொட்டுதல், குளிருணர்வு, உடலுறவின் போது வலி, முகம் வெளிறல், தலைச்சுற்று, குறிப்பிட்டுக் கூறமுடியாத அசௌகரியங்கள், சந்தோஷமும் துக்கமும் மாறிமாறி ஏற்படல்.

பல தடவைகள் அல்லது சிலதடவைகள் இவர்களுக்குத் திடீரென வெப்ப அலைகள் உடல் முழுவதும் பரவும். சிலருக்கு இது வீரியம் பிக்கதாகவும் சிலருக்கு வீரியம் குறைந்ததாகவும் காணப்படும். இவை தூர்க்குறிகள் அன்று சிலர் முன்னர் அதிக பாலியல் இனபம் அணுபவித்தது இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம் என்று என்னுவதுண்டு.

வெப்ப\_னார்வு சில நிமிடங்களில் நிங்கிலிடும். அநன்ற தொடர்ந்து வியர்த்துக் கொட்டும். இதன் பின்னர் உடல் சாதாரண நிலையை துடையும். இது தொல்லைத்தருவதாக இருந்தாலும் அபத்தற்றது. இது ஹோமோன் சிகிச்சை மூலம் விரைவாகக் குணப்படுத்தக்கூடியது. இக்சிகிச்சையின்போது வைத்தியர் இத்தொல்லையை நீக்குவதற்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கோமோன் மருந்துத் தீபாரிசு செய்வார். ஹோமோன் மருந்துகள் ஒட்டிகளாகவும் (STICKER) குளிசைகளாகவும், யோவிக்களிம்புகளாகவும், நியயங்களாகவும், லூப்களாகவும் HORMONE IMPREGNATED IUD அறிமுகப் படுத்தப்படுவதான். ஏசந்தரப்பத்திலும் வைத்தியர் சிபார்சு செய்த அளவுக்கு அதிகமான மருந்துதைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஹோமோன் சிகிச்சையின் வெற்றி, அனலுனர்வு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களின் எண்ணிக்கையில் ஏற்படும் குறைவைக் கொண்டு மதிப்பிடு செய்யப்படும். அனலுனர்வின் குறைவில் ஏற்படும் விபரத்தை வைத்தியர் எடுத்துரைத்து ஹோமோவின் அளவை அவரது ஆலோசனைக்கமைவாகப் படிப்படியாக குறைத்து இறுதியில் நிறுத்தி விடலாம். வைத்திய ஆலோசனையின்றித் திடீரென மருந்து உபயோகிப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.

உடல் உறுப்புகளில் விறைப்பு, இருநயப் படபடப்பு, மயக்கம், தலைச்சுற்று போன்றவை ஏற்படுவதும் சாதாரணமானது. இது சிலருக்குச் சில விநாடிகளில் மறைந்துவிடும். ஆனால், சிலருக்கு இதன் தாக்கம் வீரியம் கூடியதாக இருக்கும். சிலர் இவற்றை இருதயநோய் ஒன்றின் அறிருறிகள் என்று என்னுவதுண்டு. டாக்டர் ஒருவரிடம் சென்று உடலைப் பரிசோதிப்பது பாதுகாப்பானது.

## 2. தோலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

மாதவிடாய் நிற்றல் என்ற நிலையை அடைந்த பெண்களுக்கு மார்பகங்களில் கருக்கம் ஏற்படுவதுடன் தோலில் வேறு பல பிரச்சினைகளும் தோன்றலாம். தோல் கருக்கம், முகத்தில் மயிர்வளைச்சி, போன்றவையும் ஏற்படலாம். தோல்கருக்கங்களைக் களிம்புகளைப் பூசி மறைக்கலாம். ஆனால், அவற்றை இயங்கைபென அவற்றை மகிழ்ச்சியிடல் ஏற்றுக் கொள்வதே சாலச்சிறந்தது. முகத்தில் தோன்றும் மயிர்கள் கவலையூடுவனவாதும். சிலர் இவற்றைச் சிறாவணத்தினால் (Follicles) பிடுவுகி அகற்றுகின்றனர். வேறுசிலர் சிறப்பான மெழுகுகளைப் பயன்படுத்தி அல்லது QUANTUM அறிமுகப்படுத்தியுள்ள TOUCHUPS கருவியைப் பயன்படுத்தி அகற்றுகின்றனர். தோல்வைத்தியரின் பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

வழிகாட்டலுக்கமைய இவற்றை அகற்றுவதே சரியான நடவடிக்கையாகும். உடலின் எந்தப் பாகத்திலும் சொறிவு, எரிவு போன்றவை ஏற்படலாம். பாலு ரூப்புப் பகுதிகளில் இந்த நிலை ஏற்பட்டால் மிகவும் பிரச்சினையாக இருக்கும். இதற்கும் தோல்வைத்தியரிடம் ஆலோசனைபேற வேண்டும்.

### 3. உடற்சோர்வு, மனச்சோர்வு

இந்தத் தொல்லைகள் அனுவண்றவுக்கு அடுத்ததாக அதிக தடவைகள் ஏற்படுவனவாகும். சுறுசுறுப்பாகத் தனது அன்றாட அலுவல்களைச் செய்துவந்த பெண், மாதவிடாய் நிறுத்தம் நெருங்கும்போது, அயர்ச்சியுடன் வேலைசெய்து, அசாதாரணமாகக் களைத்துச் சோர்வாள். ஓய்வெடுத்தாக வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி தோன்றும். ஓய்வெடுத்தபின் மீண்டும் சுறுசுறுப்பாக வேலைகளைச் செய்யலாம் என என்னுவாள். ஆனால் ஓய்வின்பின்பும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்ய முடியாதிருக்கும். வேலைகள் குவிந்து மனச்சோர்வையும் வெறுப்பையும் கொடுக்கும். வேலைகளைக் கவனிக்க முடியாதிருக்கும். களைப்பு ஏற்படும் வரை வேலைசெய்யாது, இடையிடையே ஓய்வெடுக்கவேண்டும். அவசியமான வேலைகளை மாத்திரம் செய்து வேலைப்பழுவைக் குறைக்க வேண்டும். வீட்டுவேலைப்பழுவைக் குறைப்பதற்குக் கணவருடனும் பிள்ளைகளுடனும் கலந்துரையாட அவர்களிடமும் வேலைகளைப் பங்கிட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்வேளையில் கீழ்ப்படியானை, முரண்டுபிடித்தல், எளிதில் கோபமடைதல் போன்ற வெளிப்பாடுகளும் காணப்படலாம். சிலர் பிழர் உதவி செய்ய முன் வரும்போது அவர்களது உதவிகளை ஏற்காது உதாசீனம் செய்வதுமுண்டு. மனக்குமுறல்களுக்கு இடமளிக்காது அமைதிகாத்துச் செயற்பட்டால் இவ் வேளையில் ஏற்படும் உடல்உடாதைகளும் உள் உடாதைகளும் அகன்று விடும். இந்தத் தொல்லைகள் நெடுநாள் நீடிப்பன அன்று.

4. நரம்புக்கோளாறுகள், ஞாபகமறதி, தலைவலி, நித்திரையின்மை, மனப்பாங்கில் மாற்றம்

இக்காலத்தில் ஏற்படும் இன்னுமொரு உறுத்தும் உபத்திரவும் குறுகியகால ஞாபகமறுதியாகும். பெறுமதியான பொருட்களைப் பாதுகாப்புக்காக எங்காவது வைத்துவிட்டு, அவற்றை எடுக்கமுடியாததனால் மனக்குறப்பம் ஏற்படலாம். மருந்துகளைக் குடிக்க மறக்கலாம். இத்தொல்லையும் தானாக அகன்றுவிடும். நித்திரையின்றியும் அவதிப்படலாம். களைப்பு, விசாரம், கவலை என்பன ஏற்பட்டுத் தலையிடி தோன்றலாம். மனாழுத்தும் ஆஸ்தமாவைத் தூண்டவும் கூடும். ஏற்கனவே (மிக்குறேன்) தலையிடித் தொல்லை இருப்பவர்களுக்கு இக்காலப்பகுதியில் தலையிடி மோசமடையலாம். சாதாரணமாகத் தலைவலி யை ஏற்படுத்தும் காரணிகளான பார்வைக் குறைவு, மங்கலான வெளிச்சத்தில் வாசித்தல், ஒடும் வாகனத்திலிருந்து வாசித்தல், தொற்றுக்கள், கண்டபடி

மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல் (MEDICATION MISUSE HEADACHE), மன அழுத்தம், அதிக சத்தம் போன்றவற்றாலும் தலைவலி ஏற்படுவதுண்டு.

## **5. உணர்ச்சிக் குழுப்பங்கள்**

பல பெண்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தம் மனநோயை ஏற்படுத்தும் எனப் பயப்படுகிறார்கள். இது எவ்வித ஆதாரமுற்ற பயமாகும். மாதவிடாய் நிறுத்தம் மனநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய சாத்தியம் எதுவும் இல்லை. இக்காலப் பகுதியில் அசாதாரண மனஅழுத்தங்கள் ஏற்பட்டு உணர்ச்சிகளில் சில தாக்கங்கள் ஏற்படலாம். உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் (உணர்ச்சித் தலம்பலகள்) பலவேறு வடிவங்களில் அமையலாம். பின்வருவன சாதாரணமாகக் காணப்படலாம்.

- 1) எளிதில் கோப்படல்.
  - 2) தற்பெருமை, கடுகடுப்பாகப் பேசுதல்.
  - 3) மனச்சோர்வு.
  - 4) மதிப்பிடவில் தவறுகள் ஏற்படல்.
  - 5) ஒருவரும் தன்னை அரவணைத்து நடப்பதில்லை. எல்லோரும் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றனர் என்ற எண்ணம்.
  - 6) அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் தான் ஆற்றுகின்ற கடினப்பணிகள் மதிக் கப்படுவதில்லை. எல்லோரும் அலட்சியப்படுத்துகின்றனர் என்ற எண்ணம்.
  - 7) எல்லோருக்கும் பாரமாக இருக்கின்றோம் என்ற எண்ணம்.
  - 8) ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையே கஷ்டமாகிவிட்டது என்ற எண்ணமும் வாழ்க்கையில் வெறுப்பு ஏற்படலும்.

## 6. தவறான நடவடிக்கைகள்

நரம்பு சார்ந்த விடயங்கள் ஆழமான அடித்தளத்தைக் கொண்டிருக்கும். தொல்லைதரும் இந்த உணர்ச்சித் தழும்பல்கள் பெண்ணின் வாழ்க்கையில் இதற்கு முன்னர் ஏற்பட்ட உளக்காயங்கள் வடுக்களாகி மறைந்திருந்து, இக்காலப்புகுதியில் வெளிவருவதனால் அசௌகரியம் ஏற்படுவதுண்டு. சிலர் Mood Elevator மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதுண்டு. சிலர் பண்டிகைகளின் போது சீணவெடிகளைக் கொழுத்துவித்து வெடிச் சத்தத்தை இரசிப்பதன்மூலம் தமது அசௌகரியங்களை மறக்க முயற்சிப்பர். இவ்விரு நடவடிக்கைகளும் கேடானவை. வெடி கொழுத்தும் போது வெடி கொழுத்துபவரும் அருகிலிருப் பவரும் விபத்துக்குள்ளாகி, காயமடையும் அபத்து உண்டு. கைவிரல்களும் கண்களும் பாதிக்கப்படலாம். பார்வை பறிபோனால் ஏற்படும் அவலம் மிகப் பெரியது. எழுதுதல், பிடித்தல், உணவைக் குழைத்து உண்ணல் போன்றவற்றைச் செய்வதற்காக, அதில் யர் தொழில்நுட்பக் கட்டமைப்புடன் விரல்களில் பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

தசைநார்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நடவடிக்கைகளின் போது பெருந் தொகையான நார்கள், தசைகள் போன்றவை ஒருங்கிணைந்து செயற்படுவதை நாங்கள் உணர்வதில்லை. இச்செயற்பாட்டுக் கான அமைப்புகள் மனிதருக்குக் கிடைத்த அருங்கொடையாகும். விரல்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, பாதிக்கப் படுபவர்களை எத்தொழிலும் செய்ய முடியாதவர்களாக்கி விடும். மணிக்கட்டில் காயமேற்பட்டால் அதிக குருதி இழப்பு ஏற்படும். குருதி ஏற்றவேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். குருதித்தானி ஒருவரிடம் பெறப்பட்ட இரத்தத்தில் நோயக் காரணிகள் ஏதாவது இருக்கின்றனவா எனக் கவனமாகப் பரிசோதிக் கப்படும். ஆனால் HIV தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவர் (WINDOW PERIOD இல்) தொற்று ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்தினுள் இரத்தானம் செய்திருப்பின் அந்தக் குருதியில் HIV வைரஸ் அன்றிஜன் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது எனப்படுகிறது. ஆதலால் இரத்தம் ஏற்றவேண்டிய சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தாதிருப்பதே நோய் வருமுன் காக்கும் நடவடிக்கையாகும். ஆதலால், சீனாவெடி, ஸ்ர்க்குவானம் போன்றவற்றைக் கொழுத்தாதீர்கள். கொழுத்துவிக்காதீர்கள்.

## 7. கடந்தகாலச் சம்பவங்கள் நினைவுக்குவருதல், இழப்பு உணர்ச்சி

பல வருடங்களுக்கு முன்னர் இடம்பெற்றவையும், நீண்ட துயில் கொண்டிருந்தவையுமான கசப்பான - இழிவான சம்பவங்களின் நினைவுகளும் இவ் வேளையில் விளித்தெழுந்து சில பிரச்சினைகளுக்குத் தூபமிடலாம். சில பெண்களுக்கே இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றபோதிலும் அவர்களது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இப்பிரச்சினைகளின் காரணத்தை அறியாவிடின் நண்பர்களிடம் அல்லது அயலவர்களிடம் இதைப்பற்றிக் கைத்தது இப்பெண் எள்ளிந்தையாடப்படும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும். இதனைத் தடுப் பதற்காகவே இவற்றைப் பற்றி இங்கே எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் - இந்தப்பெண் எள்ளி நதையாடப்படும் நிலையைத் தோற்று விக்காது பொறுப்புடன் நடந்துகொள்வது அவசியம்.

சிலர் இளமைக்காலத்தில் தமது பாலியல் சக்தியைப் பயன்படுத்தாமலும், குழந்தைப்பேற்றின் மகிமையை உணராமலும், அதைப்பற்றிச் சிந்திக்காமலும் கண்ணியாகவோ மறுமணம் செய்யாத - பிள்ளையில்லாத இளம் விதவையாகவோ ஒருவரின் ஆசைநாய்கியாகவோ (CONCUBINE) இருந்திருக்கலாம். காலத்தை யும் சக்தியையும் - கற்பித்தல், விளையாட்டுகள், சமூகசேவை போன்ற விடயங்களில் செலவிட்டிருக்கலாம். அல்லது சில ஆண்கள், ஆண் - தன்னிச்சேர்க்கையில் (GAY SEX) ஈடுபட்டு வாழ்வது போன்று இவர்களும் (LESBIAN) பெண் - தன்னினச் சேர்க்கை வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கலாம். அல்லது ஆண்கள் சுயகலவியின்ப வாழ்க்கை (MASTURBATION) வாழ்வது போல இவர்களும் VAGINAL VIBRATOR போன்ற சாதனம் எதையாவது பயன்படுத்தியவாறு சுயகலவியின்ப வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கலாம். இவர்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் போதே தமக்குக் குழந்தை இல்லை என்பதையும், இனிமேல் குழந்தை

பெறமுடியாது என்பதையும் உணரலாம். இவர்கள் முக்கியமான - குழந்தை பெறும் விடயத்தை உதாசீனம் செய்து, அந்பவிடயங்களில் அசாதாரண துணிச்சலுடன் ஈடுபட்டுத் தமது வாழ்நாள்களை வீண்நாட்களாக்கி விட்டோம் (Squandered) என்று இச்சந்தர்ப்பத்தில் எண்ணிக் கவலைப்படலாம்.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் வீடுகளுக்கு வெளியே மாத்திரமன்றி வீடுகளிலேயும் நெருங்கிய உறவினர்களாலும் குடும்ப நண்பர்களாலும் செய்யப்படுவதாகவும் கூறப்படுகிறது. பராயமடையாது சிறுமிகளாக இருந்த காலத்தில் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகி, அல்லது பால் உணரச்சித் தூண்டலுறுப்புகள் தீண்டப்பட்ட (GROPING - EROGENOUS ZONES) சம்பவத் தினால் மனவடு ஏற்பட்டிருப்பின், அந்த நிகழ்ச்சி அவர்களது மனத்தில் மறைநிலையில் நின்று இக்காலத்தில் வெளிப்பட்டு மனதை நெருடலாம்.

வீடுகளிலேயே மது அருந்தும் பழக்கமும் வீடுகளிலிருந்தவாறு இறுவட்டு (CD) யில் சினிமாப் படங்களைப் பார்க்கும் பழக்கமும் சாதாரண நிகழ்ச்சி களாகவிருகின்றன. இவை சிலவேளைகளில் சில பிரச்சினைகளின் தோற்று வாய்களாக அமைந்துவிடுவதுமண்டு. இவற்றினால் சிலவேளைகளில் நிகழக் கூடாத நிகழ்வுகள் நிகழ்ந்துவிடுவதாகவும் கூறப்படுகிறது. கணவன் - மனவனி அல்லது ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது சமூகத்தினால் சல்லாபம் அனுமதிக்கப்படாத இரத்த உறவுடைய எதிர்ப்பாலர் இருவர் மாத்திரம் வீட்டில் தனித்திருந்து, நெருக்கமாக உறவாடும் காதல் காட்சிகளைக் கொண்ட சினிமாப் படங்களைப் பார்க்கும் சில சந்தர்ப்பங்களில் விபர்தங்கள் நிகழ்வு துண்டு எனவும் கூறப்படுகிறது. சில படங்களில் காட்டப்படும் சிலகாட்சிகள், சிலவேளைகளில் பாலுஉணர்ச்சிகளைச் கட்டுப்படுத்தமுடியாத அளவிற்குக் கிளர்ந்தெழுச்செய்வதாகவும் கூறப்படுகிறது. இவை புனிதமான உறவுகளை மறக்கவைத்து, சபலத்தை ஏற்படுத்தி, சமூக வரம்புகளை மீறி இழுக்கை ஏற்படுத்தும் ஒழுக்கவிபத்தை ஏற்படுத்துவதுண்டெனும் கூறப்படுகிறது. இந்த உணர்ச்சியில் மூழ்கியோர் வரங்முறைகளை மறந்த நிலையில் குருட்டுச் செவிட்ர்கள் போலிருப்பார்கள் என்கின்றனர் அறிஞர்கள்; நீதிநெறி விளக்கம் “முறையும், குடிமையும், பான்மையும் நோக்கார்” எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இத்தகைய கேவலமான சம்பவங்கள் அல்லவேளைகளில் மூடி மறைக்கப்பட்டிருப்பினும், சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை மீறித் தவறு செய்து விட்டோம் என்ற குற்றஉணர்வு அவர்களது மனத்தில் வடுவை ஏற்படுத்தியிருக்கும். இவை மாதவிடாய் நிறுத்தக்காலத்தில் நினைவுக்குவந்து அவர்களது மனதை உறுத்தலாம்.

இவ்வேளையில் இத்தகைய பல்வேறு நினைவுகள் ஒன்று சேர்ந்து, பல்வேறு வடிவங்களில் இப்பெண்களைச் சீண்டுவதால் சிலர் - மயிர்களைப் பிடிங்கி எறிய விரும்புதல், தற்கொலை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றுவது, பாலியல் ஈடுபட்டுக் கணவுகளைக் கண்டு, பாலியல் உணர்வுகளால் அவசியப்படுபவெள்கள் அறிய வேண்டியவை

தல் போன்ற பிரச்சினைகளால் அவதிப்படலாம் எனக் கறுப்படுகிறது. மனைவி உணர்ச்சி வசப்பட்டுக் காணப்படின், தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவில் மனைவிக்குக் காமாட்டுநர்ச்சி பொங்குவதாகக் கணவன் கருதக்கூடாது. அப் பெண் வேறு ஆடவருடன் (மேலதிக திறப்பு) உறவு வைத்திருக்க எத்தனிக் கலாமெனச் சந்தேகித்துப் புதிய பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கவும் கூடாது. சந்தேகக்கோடு சந்தோஷக்கோடு என்பதை உணர வேண்டும். இல்லற வாழ்வில் அன்பென்னும் விளைநிலத்தில் விதைக்கப்பட்ட விகவாசம் என்னும் விதை முளைத்து வளர்ந்திருக்கும் என்பதை உணர வேண்டும். கணவன் அவளை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று அதுபற்றி அவரிடம் வெளிப்படையாக எடுத்துரைக்க வேண்டும். மனநலவைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுவது மிகநன்று. ஆனால், மனநோய் ஏற்பட்டுள்ளது எனத் தவறாக எடை போட்டு விடக்கூடாது. தூக்க மாத்திரைகள் மூலமே மனநலவைத்தியர் இதனைக் குணப்படுத்திவிட இடமுண்டு.

## நோய்கள்

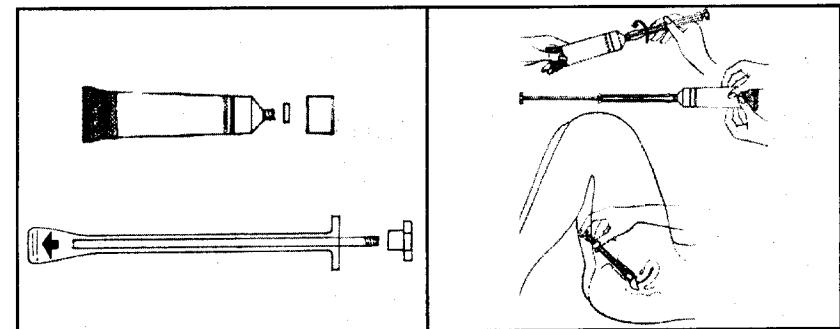
### யோனியில் ஏற்படும் தொற்றுகள்

யோனியினுள் பூஞ்சனம், பக்ற்றியா, கிளமீடியா போன்றவை வளர்ந்து, அழுங்சியை ஏற்படுத்தி - ஏரிவு, அரிப்பு, (சிலவேளைகளில்) வெடிப்புகள், நோவு, வெள்ளைப்படுதல் போன்ற தொல்லைகளைக் கொடுக்கலாம். வல்லோ-வஜெனல் கண்டியாசில் எனப்படும் நோய் ஏற்படலாம். இந்த நோய், மாதவிடாய் நிறுத்தவயதினருக்கு மாத்திரமன்றி எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்படக் கூடியது நீரடைப்புமலைக்கடங்களில் மலங்களிக்கும்போது அணிந்திருக்கும் உடையில் அசுத்தமடைந்த மலகை அடைப்புநீர் தெறிக்கலாம். அடைப்புநீர் தெறித்த உடையைத் தொடர்ந்து அணிந்திருந்தால் அதன் மூலமும், பலர் இறங்கிக் குளிக்கும் துடக்குத் தாழியினுள் (BATH TUB) இறங்கிக் குளிப்பதாலும் யோனியில் இத்தகைய நோய்கள் தொற்றும் வாய்ப்பு உண்டு. மலகைத்திற்குச் செல்வதற்கெனத் தனியான உடை வைத்திருப்பது பாதுகாப்பானதாகும். பூஞ்சன (பங்கக) நோய் பற்றிய விபரங்களை நோயறிவுக் கைநூலில் காணலாம்.

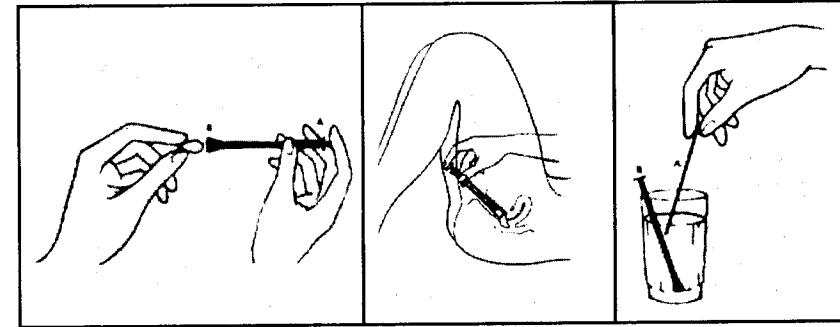
யோனியில் ஏற்படும் பங்கச் நோய்களுக்கு வைத்தியர் யோனிக்குளிகையை அல்லது யோனிக்களிம்பை அல்லது யோனிவிழுதைச் சிபார்சு செய்யலாம். இவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்களுள் சிலர் சரியான முறையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தாததும் யோனிக்குளிகளை விழுவதும் அறியப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகள் படங்களின் உதவியுடன் விளக்கப்படுகின்றன.

திரவங்களைச் சிரிஞ்சினுள் இழுத்தெடுப்பதைப்போல களிம்பை இழுத்தெடுக்கமுடியாது. யோனிக்களிம்பு ரியூப்பில் - சிரிஞ்சைப் பொருத்தி, ரியூப் பைப் பிதுக்கியே அளவாகக் களிம்பையே சிரிஞ்சினுள் தள்ளுவேண்டும். பின்னர் யோனியுள் சிரிஞ்சைச் செலுத்திக் களிம்பை யோனியுள் தள்ளும் முறைகள் மருந்து உற்பத்தியாளர்களால் இவ்வாறு படங்கள்மூலம் காட்டப்படுகின்றன.

### யோனிக்களிம்புதல்ஸ்ளியைப் பயன்படுத்தும் முறை



### யோனிக்குளிகை தள்ளியைப் பயன்படுத்தும் முறை



யோனிக்குளிகையுடன் தரப்படும் குளிகைதள்ளியைப் பயன்படுத்தும் முறை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

1. யோனிக்குளிகை தள்ளியின் முசலத்தைப் பின்னோக்கி நகர்த்தி குளிகைதள்ளியில் குளிகையைப் பொருத்தவேண்டும்.
2. குளிகையுடன் குளிகைதள்ளியை யோனியினுள் இயலுமான அளவுக் குத் தள்ளுவேண்டும்.

3. தடையில் தடக்கி நிற்கும்வரை முசலத்தைத் தள்ளிக் குளிகையை யோனியினுள் விடுவிக்கவேண்டும்.
4. யோனிக்களிம்பு தள்ளியின் முசலத்தை / குளிகைதள்ளியை இழுத்து மெங்குடான் நீரில் சுவர்க்காரமிட்டுக்கழுவி உலர்த்தவேண்டும். ஜதான் கொண்டில் கரைசலில் நனைத்து (rinse) உலர்த்துதல் மிக நன்று.

குருவி முட்டை வடிவம் கொண்டதும், ஒரு தடவை செலுத்தவேண்டிய களிம்பை உள்ளடக்கிய கவசமிட்ட யோனிக்குளிகையும் (vaginal-capsule) கிடைக்கின்றது. இதனை நீளமான கைவிரலினால் யோனியினுள் தள்ளிவிடலாம்.

#### **கி பின்வருவனவற்றைக் கடைப்பிடிக்காவிடில் நோய் மாறாது. திரும்பத் திரும்ப வரும்.**

1. யோனிக்களிம்பைப் பயன்படுத்துவோர், சரியான அளவு களிம்பைப் பயன்படுத்துதல்.
- 2.. வைத்தியர் சிபார்ச் செய்யும் கால இடைவெளியில் யோனியினுள் உரிய ஆழத்திற்கு யோனிக்குளிகையை அல்லது யோனிக்களிம்பைச் செலுத்துதல்.
3. யோனி, குத ஓரங்களிலிருக்கும் மயிர்கள் அகற்றப்படாதிருக்குமாயின், (யோனிக்குளிகை பயன்படுத்தினாலும்) மயிர்களுக்கும் யோனியைச் சூழவுள்ள பகுதிகளுக்கும் ஒரு நாளைக்கு இருதடவை களிம்பைப் பூசுதல்.
4. சிபார்ச் செய்யப்படும் காலத்துக்கு மருந்தைப் பயன்படுத்துதல்.
5. திருமணமானவராயின் சமகாலத்தில் கணவரும் களிம்பைப் பூசுதல்.
6. கீழ் அங்கிகளைக் கொதிநீரில் அலித்துத் தோய்த்தல்.

டெனிம்ரைற்ஸ் போன்ற உடலொட்டி உடைகளை (TIGHTS - CLINGING DRESS) அணிபவர்களுக்கு இந்தநோய் ஏற்படின் அது அவர்களுடன் ஒட்டி நிற்குமெனவும் விரைவில் குணமடைவதில்லையென்றும் கூறப்படுகிறது.

#### **சிறுநீர் வழித் தொற்று, முலைக்காம்புப்பகுதியில் எக்ஸிமா**

பெண்களின் சிறுநீர் வெளியேறுமிடம் குத்தின் அருகில் அமைந்திருப்ப

பதனால், பெண்களுக்குச் சிறுநீர்வழியில் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இடையிடையே சிறுநீர் (URINE FR) பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். சிறுநீர் வழித்தொற்றுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறாவிடில் தொற்று சிறுநீர்க்கத் திற்கும் பரவும் ஆயத்து உண்டு. முலைக்காம்புப்பகுதியில் போஜெற் நோய், எக்ஸிமா போன்றவை ஏற்படலாம். (உலர்) எக்ஸிமா ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதி உலராதவாறு ஒலிவ் எண்ணை அல்லது நல்லெண்ணை பூசுவேண்டும். தோல்நோய் நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் நன்று.

#### **மூலநோய், மூல வெடிப்பு, குதலூக்கட்டு**

இந்த நோய்களுக்கு குத்தை அண்மித்த பகுதிகளில் வேதனை காணப்படும். சத்திரசிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

#### **நரம்புக் கொப்புளிப்பான்**

சிலவேளளகளில், கொப்புளிப்பான் நோய் ஏற்பட்டு சுகமடைந்த பின்பும் அந்த நோயின் வைசுக்கள் சில நரம்புகளில் மறைந்திருந்து, முதுமையில் நரம்புக்கொப்புளிப்பானாக வெளிப்படலாம். வேதனையை ஏற்படுத்தும் இந்த நோய் முகத்தசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்பில் ஏற்பட்டால், வாய் ஒரு பக்கத்திற்கு இழுப்படலாம். கண்களை மூட இயலாமல் போகலாம். இது மறைக்கும் பகுதிகளிலும் ஏற்படலாம். 2 வயது நிரம்பாத குழந்தைகளுக்கும் முதியோர்களுக்கும் கொப்புளிப்பான் ஏற்படும்போது பாதிப்பு கடுமையான தாயிருக்கும். ஆதலால் வைத்திய ஆலோசனைபெற்று, குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர், சிறுமியர்க்கும் (நோயாளியிடுன் தொடர்பு வைத்திருந்தோர் 72 மணித்தி யாலங்களுள்ளும்) கொப்புளிப்பான் தடுப்புச் சோடுவித்தல் நன்று. கொப்புளிப்பான் நோய் ஏற்பட்டால் (Acyclovir) மருந்தை நோய் ஆரம்பித்து 1 ஆம் 2 ஆம் நாட்தொடக்கம் பயன்படுத்தினால் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும்.

#### **வெரிக்கோஸ் வெயின்ஸ் எனப்படும் புடைநாளம்**

இரத்தக்குழாயில் இரத்தம் தேங்குவதால் அவை நெளிந்தும் புடைத்தும் காணப்படும். வேதனையும் இருக்கும். இத்தொல்லையைத் தணிப்பதற்கு - காலையில் படுக்கையிலிருந்து இறங்கிப் புடைத்திருக்கும் குருதிக்குழாய்களை மேல்நோக்கி நீவி விடவேண்டும். காலைக் கடன்களை முடித்தபின் சிறிது நேரம் படுத்திருந்து, படுக்கையிலிருந்தவாறு கிழேப்பன்டேச்சை கால்பெரு விரலுக்கு மேலுள்ள பகுதியில் சுற்று இறுக்கமாகவும் மேலே செல்லச் செல்லக் குறைந்த இறுக்கத்துடனும் மேல்நோக்கிச் சுற்றுவிக்கவேண்டும். வெரிக்கோஸ் காலுறையையும் பயன்படுத்தலாம் இரவு படுக்கைக்குப் போகும்வரை இதனுடனேயே இருத்தல் அவசியம். இவையும் ஊசிமருந்தும் தற்காலிக நிவாரணம்தரும். இந்த நோயாளிகள் காலத்தசைகளை நன்கு இயக்குவது பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

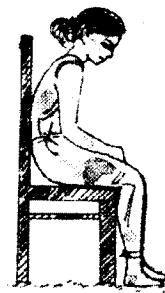
அவசியம். டுப்ளெக்ஸ் ஸ்கேனேன் செய்து பார்த்ததின் சத்திரசிகிச்சை செய்விப்பதே நிரந்தர நிவாரணம்தரும்.

## நோவு (வாய்வு என அழைக்கப்படும்) தசைப்பிடிப்பு

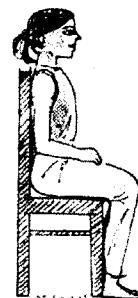
உடலின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் நோவு, வலி போன்றவை ஏற்படலாம். இவை மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் காரணமாக ஏற்பட்டிருப்பின் ஹோமோன் மருந்துகளை டாக்டர் சிபார்சு செய்வார். இத்தகைய வலிகள் ‘ஆத்தறைற்றீஸ்’ எனப்படும் முட்டுவாதத்தால் ஏற்பட்டிருப்பின் டாக்டர் அதற்குரிய மருந்துச் சிபார்சுசெய்வதுடன் physiotherapist இடம் அல்லது rheumatologist இடம் ஆலோ சனை பெறுமாறும் கூறலாம்.

மாபிள் பதித்த தரையில் வழுக்குதல், முறையான மெய்ந்திலைகளை - நிற்றல்முறை, நடத்தல்முறை, படுக்கைமுறை, இருக்கைமுறை, பாரம் தூக்கும் முறை, வேலைமுறை, கவலையின் வெளிப்பாடு (Psychosomatic Illness) போன்ற வற்றைக் கடைப்பிடிக்காமை போன்றவற்றாலும், முதுகு நோவு போன்றவை ஏற்படலாம். சோரியாலிஸ், தொற்றுகளினாலும் முதுகுவலி ஏற்படலாம்.

### தவறான இருக்கை முறை

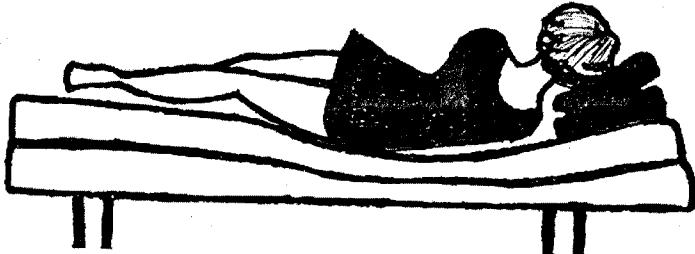


**முழங்கால் சென்குத்தாக மடிந்திருக்கவும், பாதங்கள் நிலத்தில் பொருந்துமாறும் நிமிஸ்து இருக்க வேண்டும்.**

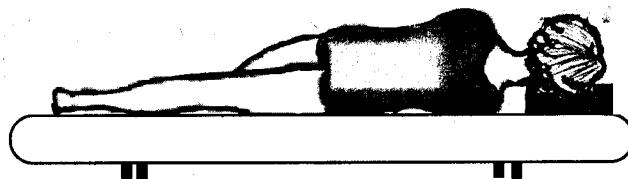


### சரியான இருக்கை முறை

### தவறான படுக்கை (நசியும் மெத்தை, உயரம் கூடிய தலையணை)



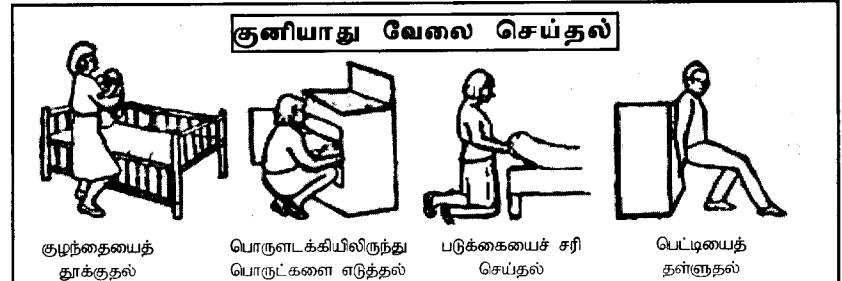
சரியான படுக்கை (நசியாத மெத்தை, உயரம் குறைந்த தலையணை)



### படுத்தல், படுக்கையை விட்டெழுதல் - சரியான முறை

1. படுக்கை உறுதிபாக இருக்கவேண்டும். முது கிள் வலி இருந்தால் முழங்கலுக்கு கீழே தலையணை ஒன்றை வைத்துப் படுக்கலாம்.
2. கைகளை படுக்கையில் ஊன்றியவாறு - உடலின் எடையை கைகளில் பொறுக்க வைத்து உடலை நிமிஸ்த்தவேண்டும்.
3. மல்லாது படுத்திருந்தால் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன்னர் ஒரு பக்கம் திருமியி, படத்தில் காட்டியாறு திருமியி பக்கக் கையை நிட்டி அல்லது மடித்து அதன் முழங்கையை ஊன்றி மற்றும் கையை மார்க்கு முன்னால் மடக்கி, படுக்கையின் விளிம்பில் கெட்டியாகப் பிடிக்கவேண்டும்.
4. காலகளை நிலத்தில் ஊன்றி மெதுவாக கட்டிலிருந்து இருங்க வேண்டும்.

பொருளாட்கியின் (CUPBOARD) கீழ்த்தட்டிலிருந்து பொருட்களை எடுப்பதானால் முழங்காலை மடித்துத் தாழ்ந்திருந்து பொருட்களை எடுக்க வேண்டும். குனிஸ்து - முதுகை வளைக்காது நாரி, முதுகுநோவு ஏற்படாதவாறு அன்றாடம் செயற்படவேண்டிய முறைகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.



பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

## கர்ப்பம் ஏற்படுத்தும் நாரினோவ

கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர் கருத்தரிப்பதற்குத் தகுதியான நிலையில் உடல் இருக்கிறது என வைத்திய பரிசோதனைமூலம் உறுதிப்படுத்தாமல் கருத்தரித்தவர்களுக்கும், கருவின் பாரத்தைச் சுமப்பதற்காக நாரித்தசைகளை வலுவுட்டுவதற்கான அபியாசங்கள் செய்யாமல் குழந்தை பெற்றவர்களுக்கும் நாரினோவு ஏற்படலாம். இது பிரசவத்தின் பின்னரும் தொடரலாம்.

## தைரோயிட் பிரச்சினைகள்

தைரோயிட் சுரப்பியை உடலின் ஆர்முடுக்கி (வேகம் கூட்டி) எனக் கூறினால் மிகையாகாது. இதன் சீர்று தொழிற்பாடும் பிரச்சினைகளைக் கொடுக்கலாம். அதிக தைரொட்சின் ஹோமோன் சரக்கப்படும்போது அமைதி யின்மை, இதயப்படப்பட்டு, கோபசுபாவம், நிறைகுறைதல், பலதடவை மலம் கழிதல், வேகமான இயக்கம், அதிக வியர்வை, வெப்ப உணர்வு ஆகியன காணப்படுவதுண்டு. தைரோட்சின் குறைவாகச் சரக்கப்படும்போது குளிருண்று, மலச்சிக்கல், உலர்ந்த தோல், அடர்த்தி குறைந்த மெல்லிய மயிர், மயிர் உதிர்தல், உடற்சோர்வு, உளச்சோர்வு, தசைப்பிடிப்பு, சிற்தனையில் மந்தம், செயலில் தாமதம், மனச்சோர்வு, நித்திரைத்தாக்கம், வேகம்குறைந்த இதயத் துடிப்பு போன்றனவற்றுடன் நிறை அதிகரிப்பும் காணப்படுவதுண்டு. தைரொக்களின் குறைவு காணப்படின் வைத்தியர் தைரோயிட் மாத்திரைகளைச் சிபார்சு செய்வார்.

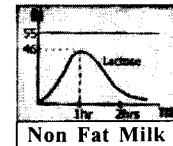
## என்டோமெற்றியோசிஸ் (ENDOMETRIOSIS)

மாதவிடாயின்போது யோனி வழியாக வெளியேறவேண்டிய கருப்பை அகவணியின் சிறு பகுதிகள் பலோப்பியன் குழாய்டாக வயிற்றறை யினுள் சென்று அங்கு தங்கிவிடுவதுண்டு எனவும், மாதவிடாய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் வயிற்றறையினுள் தங்கிவிட்ட அந்த இடங்களிலிருந்தும் இரத்தப்போக்கு (Chocolate Cyst) ஏற்படுமெனவும் கூறப்படுகிறது. இதனால் மாதவிடாயை அண்மிக்கும் காலப் பகுதியில் வயிற்றுப்பகுதி யில் நோவு ஏற்பட்டு மாதவிடாயின் பின்னரும் நீடிக்கலாம்.

மாதவிடாயின்போது யோனிக்கு வெளியே பயன்படுத்தும் மாத விடாய் உறிஞ்சிக்குப் பதிலாக யோனியின் செலுத்தும் பஞ்சக்கட்டை உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகம் என்று கூறப்படுகிறது. இந்நோயினால் வயிற்றறையினுள் இருக்கும் உறுப்புக்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று (கருப்பை, பலோப்பியன் குழாய்கள் குலகம், குடல் போன்றவை) ஓட்டிக்கொள்ளல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

## நீரிழிவு

இந்த வயதில் - தொற்றானோய்க் குழுமத்தைச் சேர்ந்த நீரிழிவு, அதிக குருதி அமுத்தம் போன்ற நோய்களும் ஏற்படலாம். கமுத்தைச்சுற்றிக் கழுப்பு நிறம் காணப்படுவது நீரிழிவின் அறிகுறியாயிருக்கலாம். இது நாளைக்குருதிச் சோதனையின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்படவேண்டும். இந்நோயாளியின் நிலையை வயலில் நீரின்றி வாழும் பயிற்கு ஒப்பிடலாம். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் இருக்கலாம். 1. வாய்க்காலில் நீரின்மை 2. நீரிருக்கும் போதும் நீரை வயலினுள் பாய்ச்சாமல் இருக்கும் விவசாயியின் சோம்பால். இதைப்போல நீரிழிவு நோயாளியின் குருதியில் அதிக குளுக்கோசு இருக்கும். இன்கலின் இல்லாமையால் அது கலங்களின் உள்செலுத்தப்பட்டு அவற்றின் தேவைக்குப் பயன்படுத்தப்படா திருக்கும் அல்லது இன்கலின் சிறப்பாகத் தொழிற்பாது இருக்கும். இதனால், நடக்கும் போதும் வேலைசெய்யும் போதும் கணைப்பு ஏற்படும். நீரிழிவு பற்றிய பூரண விபரங்களை நோயறிவுக் கணநூலில் காணலாம். நீரிழிவு நோயாளியானால் - அபியாசம் செய்யுமுன் அபியாச நிர்ணயம் பெறுவும், நகங்கள் விரலில் இணையும் பகுதிகளை மென்மையான தூரிகையால் மெதுவாகத் தேய்த்துக் கழுவதல், தோடுகளை மாதமொரு தடவை கழற்றிக் காதுக்களையும் தோடுகளையும் கழுவதல், உடலில் மடிப்பு இருக்கும் இடங்களில் சவர்க்காரத்தை நன்கு கழுவி அழுக்க கற்றுதல், நித்திரை விட்டெழுந்து மூன்று மணித்தியாலத்தினுள் காலை உணவை உண்ணல், இரவு நித்திரை செய்வதற்கு மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு முன் இரவு உணவை உண்ணல் என்பன சாலச் சிறந்த நடவடிக்கைகளாகும்.



கிளைசீமிக் சுட்டி 55 க்குக் குறைவான *LOW GLYCEMIC INDEX (LGI)* உணவே நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உகந்தது. ஆடை நீக்கிய பாலும் (*LGI* 20 க்கு குறைவான) *Diabetic Promalt* போச்சண்பானமும் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன.

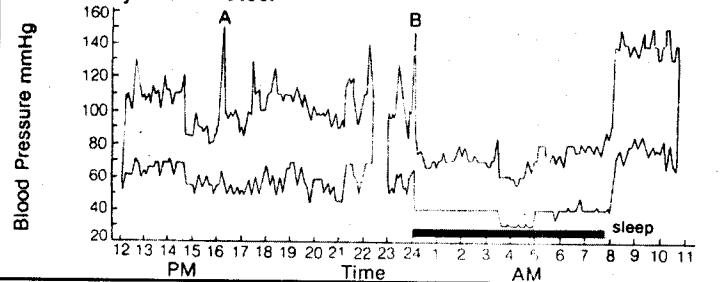
## கருதி அமுத்தம்

சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் கருதி அமுத்தத்தை தோற்றுவிக்கும் ஒரு காரணியாகும். கருதி அமுத்தம் தொடர்பாகப் பலவேறு தப்பிப்பிராயங்கள் நிலவுகின்றன. எவருக்கும் கருதி அமுத்தம் 24 மணித்தியாலங்களும் ஒரே அளவாக இருப்பதில்லை. சாதாரணமாக ஒருவரது கருதி அமுத்தம் எவ்வேளையில் கூடும் எவ்வேளையில் குறையும் என்பதை எளிதில் விளங்கிக் கொள்வதற்காக இரவிலும் பகலிலும் 5 நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவை ஒருவரது கருதி அமுத்தம் அளக்கப்பட்டு வரையப்பட்ட வரைபு படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஒருவருக்கு ஒரு தடவை அதிக கருதி அமுத்தம் காணப்படுவது அவர் அதிக கருதி அமுத்த நோயாளியெனத் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. பயம், பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

கோபம் போன்ற காரணிகளினாலும் தற்காலிகமாகக் குருதி அழுத்தம் அதிகரிக்கலாம்.

## Variations in Blood Pressure

Individual blood pressures vary greatly both on a daily and a seasonal basis. These variations are even more pronounced in hypertensive patients. Normally the blood pressure rises while at work and is at its lowest during the sleeping period. The graph below illustrates the variations in blood pressure over a whole day with measurement taken every five minutes.



குருதி அழுத்தத்தை அளப்பதற்கு 45 நிமிடங்களுக்குள் தேவீர், கோப்பி, மது, கோலா, சிக்ரெட் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி இருக்கக்கூடாது. சைக்கிள் சவாரிசெய்து அல்லது நடந்து வந்திருப்பின் 30 நிமிடம் ஓய்வெடுக்கவேண்டும். தளர்வான கட்டைக்கைக்கச்சட்டை அணிந்தும், நெடுநேரம் காத்திருந்திருப்பினும் வைத்தியர் இன்னமும் அழைக்கவில்லையென ஏரிச்சலடையாதும் அமைதி யான நிலையில் இருக்கவேண்டும். இவ்வாறான தளர் நிலையில், கதிரையில் முதுகு பொருந்தத்தக்கதாக அமர்ந்திருக்கையில், குருதி அழுத்தம் அளக்கப் படும்போதே அது சரியான அளவைக் காட்டும். படுக்கையைவிட்டு இறங்குவதற்குமுன் படுக்கையில் சிறிதுநேரம் இருந்தபின் இறங்கினால் குருதி அழுத்தம் படுக்கை நிலையிலிருந்து நிற்றல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு உடனடியாக மாறாததனால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

## சமிபாட்டு பிரச்சினைகள், வயிற்றுப்பொருமல், மலச்சிக்கல், வயிறுவிங்குதல், ஓங்காளம், வயிற்றுளைவு

சலவை இயந்திரத்தினுள் அளவுக்கதிகமான துணியைத் திணித்தால் இயந்திரத்தின் தொழிற்பாடு குழம்புவதுபோல, அதிக உணவு உண்பதாலும் வயிற்றில் மேற்கூறிய குழப்பநிலைகள் ஏற்படலாம். சு மொய்த்த உணவு, அகத்தமான குடிநீர் போன்றவையும் இப்பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். சில கடைக்காரர்கள் கடைகளைப் பூட்டும்போது நிலத்தில் பாதங்களைத் தடுத்தப்பதற்காகப் போடப்பட்டிருக்கும் காலமிதிச் சாக்குகளைப் பெட்டிகளிலி ருக்கும் சோடாப் போதல்களின்மேல் போடுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

கால்மிதிகளிலிருக்கும் கிருமிகள் நிறைந்த அகத்தங்கள் சோடாப் போதல் களிலும் அவற்றின் முடிகளிலும் படியும். இவ்வாறு அகத்தமடைந்திருக்கும் சோடாவைப் பருகுவேர்க்குத் தொற்று ஏற்படுவதனாலும், இக்குணங்குறிகளைக் கொண்ட நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

குடல்வளரி அல்லது உண்டக்கப்பச்சி என்ற உறுப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு அளவுகளில் அமைந்திருப்பதுடன் வயிற்றுப்பறுமாகவோ முதுகுப் பறுமாகவோ குடலுடன் இணைந்திருக்கும். இது அழிசியடைவதனால் ஏற்படும் அப்பெண்டிசைற்றில் எனப்படும் நோயினாலும் வயிற்றுக்குத்து, சத்தி போன்றவை ஏற்படும். இது அமைந்திருக்கும் பக்கத்திற்கமைய நோயின் ஆரம்பத் தில் வயிற்றின் நடுப்பக்கத்திலோ வலப்பக்கத்திலோ வயிற்றுக்குத்து ஏற்படலாம்.

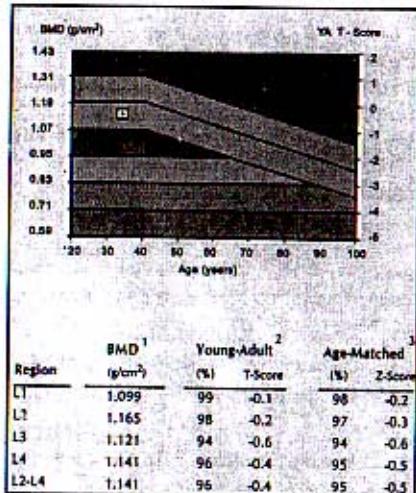
கருப்பைக்கட்டிகளின் அழுத்தம், பிரசவகால யோனிக்கிழிவுக்கு முறையான சிகிச்சைபெறாமை போன்றவற்றின் காரணமாகவும் மலசலம் கழிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படலாம். இவற்றுக்கு வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும்.. வைத்தியர் இரத்தப் பரிசோதனை, X - கதிர், எல்கேன் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்திப் பரிசோதித்து நோயைக் கண்டறிந்துசிகிச்சை செய்வார்.

## முச்சக்குழாய் ஆஸ்த்மா

வாகனங்களின்புகை, சிகிரெட்புகை, பூச்சியால் அரிக்கப்பட்ட மரங்களின் தூசி, புத்தகத்தூசி, தேவிலைத்தூசி, சீமேந்துத்தூசி, விலங்குகளினதும் பூச்சிகளினதும் எச்சங்கள், தலை மயிர்ச்சாயங்கள், தோலின் கருமையைக் குறைக்கும் களிம்புகள், விமுதுகள், நூள்முடி, மூட்டைப்பூச்சிக்கடி போன்ற பல காரணங்களால் சிலரது சிறு சுவாசக் குழாய்கள் (தொட்டால் சுருங்கி, தொட்டவுடன் எதிர்வினை காட்டுவதுபோல) அதித்தீவிர எதிர்வினை (over sensitivity) காட்டுவதால் அவை சுருங்குதல், உட்சுவர்கள் அழிசியடைதல், செறிந்த சளிசுரத்தல் ஆகிய முன்று நடவடிக்கைகளால் முச்சக்குழாய் ஆஸ்த்மா ஏற்படுகிறது. இந்தநோயினால் உயிராபத்தும் ஏற்படலாம். கதைப்பதில் சிரமம், குறுகிய - விரைவான சுவாசம் (முச்சிரைப்பு), பயந்த முகம், உதடுகள் நீலமாதல், வியர்வை, அதிக நாடித்துடிப்பு என்பன உயிராபத்தின் அறிகுறிகளாகும். ஒவ்வொப் பொருட்களுக்கான எதிர்வினையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஒரு மருந்தும் சுவாசக்குழாயின் விட்டத்தைக் கட்டுவதற்கு வேற்றாரு மருந்தும் சிபாரச் செய்யப்படுகின்றன. சுவாச உறிஞ்சி மூலம் இந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது நன்றா. எங்கு சென்றாலும் இந்த மருந்துகளைக் கொண்டு செல்லவேண்டும். "asthmasrilanka.com" இணையத்தளத்தில் ஆஸ்த்மா தொடர்பான சகல விபரங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம். இதயம் தொடர்பான ஆஸ்த்மாவும் சிறுநீர்கம் தொடர்பான ஆஸ்த்மாவும் அரிதாகவே இடம்பெறுவதால் அவற்றைப்பற்றி எதுவும் குறிப்பிடவில்லை. மே 6 ஆஸ்த்மா தினமாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது.

## ஒஸ்ரியோல் போரோசில்

30 வயதுக்கு மேல் கருத்துத்தல். குலகங்கள் அகற்றப்படல், மாதவிடாப் நிறுத்தம் போன்ற காரணங்களால் கல்சியம் குறைவு ஏற்படும். அதனால் எலும்பின் அடர்த்தி பாதிக்கப்படும். ஒஸ்ரியோபோரோசில் நோய் ஏற்பட்டு, உயரம் குறைதல், கூன்முதலுக் ஏற்படுதல், மணிக்கட்டு. தொடை யெலும்பின் கழுத்துப்பகுதி போன்ற இடங்களில் முறிவு என்பன ஏற்படுவதுண்டு. கால பெருவிரல்கள் பக்கவாட்டில் மடிவதுண்டு. டெக்ஸா எல்கேன் (DEXA SCAN) மூலம் எலும்பு பாதிக்கப்படுவதை ஒஸ்ரியோபோரோசில் என்பதும் (அரும்ப) நிலையில் கண்டுபிடித்தால் கல்சியம் குளிகைகளைப் பயன்படுத்தியும் ஹோ மோன் ஹட்டச் சிகிச்சை மூலமும் ஒஸ்ரியோ போரோசில் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம் என்பதுகிறது. குரியவெளிச்சத்தில் நடமாடுதலும் நெத்தலி, பசளிக்கீரை போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்தலும் பயன்தரும்.



## உடற்பருமன் : (நிறை அதிகரித்தல்)

உடற்பருமன் (OBESITY) ஓர் நோயாகக் கருதப்படுகிறது. மாதவிடாப் நிறுப்பு என்ற நிலை அடைந்த பெண்களுக்கு உடற்பருமன் அதிகரிப்பதுண்டு. நிறிவு, நெதரொட்சின் குறைபாடு போன்றவற்றாலும் உடற்பருமன் ஏற்படலாம் எனக் கூறப்படுகிறது. சிலர் தாங்கள் கொழு கொழுவென அழகாக இருக்கிறோம் எனக் கூறுகிறார்கள். இது HOT ICECREAM என்பதைப் போன்ற பொருத்தமற்ற கூற்றாகும். அதிக கலோரியுள்ள உணவுகளான பாயாசம், நெய், இனைச்சி, சிலி, பட்டிர், என்னைகள், குக்கீஸ், சிப்ஸ், சீனி, பணக்கட்டி,

இனிப்புகள், மாப்பொருளாலான உணவுகள், சோடாக்கள், போரித்த உணவுகள், பிசாக்கள், நோறுக்கு உணவுகள், "யங்" உணவுகள் (FAST FOODS) போன்றவை அதிக கூழுப்புமிகவை ஏற்படுத்தும். கிளைசிரிக் கட்டி உக்குக் குறைவான DIABETIC PROMALT ஜி இவர்களுக்குக் கிபார்க்கெய்கின்றனர்.

தொப்பை வயிறும் ஏற்படலாம். தொப்பையின் அளவு SAGittal ABDOMINAL DIAMETER (SAD) மூலம் அளவிடப்படுகிறது. தொப்பையை மறைக்க வயிற்றுப்பகுதியில் அணிவதற்கான விரிந்துகூருங்கக் கூடிய பட்டி விற்பனையாகின்றது. ஸ்டெப்லிங் (STAPLING) என்ற முறையில் செய்யப்படும் சத்திர சிகிச்சை மூலம் தொப்பை வயிற்றைச் சுருக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது. உணவுக் கட்டுபாட்டின் மூலமும் பொருத்தமான அப்பியாசங்களின் மூலமும் உடற்பருமனைக் குறைப்பதே சரியான நடவடிக்கையாகும். அதிக நிறை இருப்பவர்களின் நிறை ஒரு கிலோவினால் குறையும்போது அவர்களது மூழங்கால் மூட்டில் தாக்கும் விசை 5 கிலோவினால் குறையும் என்றும் இதனால் மூழங்கால் மூட்டுத்தேய்வதும் அதனால் ஏற்படும் நோயம் (OSTEOARTHRITIS) குறையும் என்றும் கூறப்படுகிறது. பேருந்துகளின் நுழை வாயிலைவிட அதிக உடற்பருமன் உடையோர் பேருந்துகளில் பயணிக்க முடியாது அவற்றிப்படுகின்றனர். இரைப்பையின் அளவைக் குறைத்தல், குடலின் நினத்தைக் குறைத்தல், Liposuction சத்திர சிகிச்சைகளின் மூலம் நிறை யைக் குறைக்கின்றனராம். உணவுகளின் சக்தி அடர்ந்தியை அறிந்திருப்பது நிறையைக் குறைப்பதற்கு உதவும்.

அதிக நிறையைடையோர் அதிக அளவில் நடைப்பயிற்சி செய்யும்போது கால் மூட்டுகள் தேவும் அப்பதற்கான ஆதாஸ் வைத்திய ஆலோசனையுடன் சைக்கிள்சவாரி, நீச்சல் போன்றவற்றைச் செய்தல் நன்று. நீந்தும்போது அபாயகரமான (TOO) அதிகங்களான TOO TIRED, TOO COLD, TOO FAR FROM SAFETY, TOO MUCH SUN என்பன பற்றி செரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சில பெண்கள் நிறை அதிகரிப்பை ஒருப்பாருட்டாகக் கொள்வதில்லை. இது தவறானதாகும். அதிகரித்த முதுகிழும், காலிழும் அழுத்தத்தைக் கொடுத்து - நாரிழேவு, சப்பைப் பாதும் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும். அத்துடன் இருதயத்தின் வேலைப் பழுவைக்கூட்டி கூக்கோட்டையும் ஏற்படுத்தலாம். FAT, FERTILE, FEMALES பிந்துப்பையில் கல் தோன்றும் அபாயம் உள்ள வர்கள் என்று கூறப்படுவதும் நோக்கத்தக்கது.

பிரசவத்தின்போது முக்கிக் குழந்தையை வெளித்தளவுவதும் கடினமான ஒரு வேலையாகும். ஏனைய கடின வேலைகளைச் செய்வதற்கு அப்பியாசம் செய்து இதயத்தைப் பலப்படுத்தி உடலைத் தயார்படுத்துவதுபோலக் கர்ப் பினிக்கும் வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய அப்பியாசம் செய்து பிரசவத் திற்கு (பிரசவ வேலைக்கு) இதயத்தையும் உடலையும் தயார்க்கவேண்டும்.

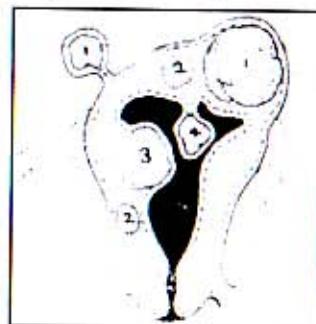
## கருப்பைப்பற்றுநோய்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதில்லை. குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ அடிக்கடி மாதவிடாய் ஏற்படுதல், அதிக குருதிப்போக்கு வயிற்றுநோவு என்பதைவற்றைப் புற்றுநோய் என அவசரப்பட்டு முடிவுசெய்தல் கூடாது. பலமாதங்களாக மாதவிடாய் ஏற்படாது நின்று, மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் தோற்றும் ஏற்பட்டின், சிரிதலை குருதிக் கசிவு ஏற்பட்டால், அல்லது அதிக குருதிப்போக்கு ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பேறு வேண்டும். வைத்தியர் போன்ற பரிசோதனை, பேரவிப்புடான் எல்லோகெகன்(TRANS VAGINAL SCAN) பரிசோதனை, இடுபுக்குளி US எல்லோகென் பரிசோதனை போன்ற பரிசோதனைகளுக்குட்படுத்தி ஆராய்வார். கருப்பையில் தோற்றும் நார்க்கட்டிகள், (கருப்பையில் நான்கு பகுதிகளில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டிகள் படத்தில் இலக்க மிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன.) இவற்பெருக்கத் தொகுதியில் உருவாகும் சில நோய்கள், தசை வளர்ச்சிகள் போன்றவை காரணமாகவும் இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். சிலவேளைகளில் கவலைப்பட வேண்டிய நோய் எதுவும் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

## கருப்பை அகவணி பற்றுநோய்



## கருப்பைக் கட்டிகள்



30 வயதிலிருந்து வருடத்திற்கும் பிறக்கும் பாப்ஸமீர் சோதனை செய்து பர்ப்பது கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்க உதவும். புற்றுநோய்கள் பெரும்பாலும் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்படுவது குறைப்படுத்தக் கூடியவையாதும். எனவே, மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை அண்மித்த காலப்பகுதியில் வழுமைக்கு மாறாகக் குருதிப்போக்கு ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும். மலகூட்கோப்பை கடுமீநிறுமானதாக இருந்தால் அசாதாரணமாகக் கசிந்துவிழும் குருதித்துவிகள் புலனாகாமல் போகலாம். வெள்ளை மலகூட்க் கோப்பைகளே சிறந்தவை. பின்வருவன் அதிநிவர பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டிய குருதிப்போக்குகளாகும்.

1. மாதந்தோறும் ஏற்படும் மாதவிடாய்க்கு இடையில் ஏற்படும் குருதிப்போக்கு.
2. ஒரு கிழமைக்கு மேல் நீடிக்கும் குருதிப்போக்கு.
3. குருதிக்கட்டிகளுடனான குருதிப்போக்கு.
4. இடையிடையே குருதிக் கசிவு அல்லது குருதி கலந்த திரவம் வெளியேறுதல்.
5. மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்டுப் பல மாதங்களின் பின் அல்லது பல வருடங்களின் பின் ஏற்படும் குருதிப்போக்கு.
6. காடன் வேலை செய்யும்போது ஏற்படும் குருதிப்போக்கு.
7. முதல் உடலுறவு அல்லது உடலுறவின்போதும் அதனைத் தொடர்ஜ நம் ஏற்படும் குருதிப்போக்கு.

தொண்டையில் தைரோயிட்கூர்பி விக்கம் அல்லது மார்பகங்களில் அசாதாரணநிலை காணப்படுவது வைத்தியர் FNAC ஊசிப்பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமென்று கூறக்கூடும். தொண்டையிலும் மார்பகத்திலும் ஊசியால் குற்றுவதான்று பயப்படக்கூடாது. நுண்ணிய ஊசி பயன்படுத்தப்படும் இச்சோதனை புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவதாகும்.

## நாய்க்கடி

முள்ளந்தண்டுள்ள விலங்குகள் எல்லாவற்றுக்கும் விலங்கு வியர்தோய் ஏற்படலாம். ஆதலால் நாய் மாந்திரமன்றி வந்த விலங்கு கடித்தாலும் வைத்திய ஆலோசனை பெறப்படவேண்டும். விலங்கின் பல், உமிழ் நீர் போன்றவற்றுடன் தொடுகையற்ற உடையின் பகுதிகள் கடிவாயடன் அல்லது உடலில் இருக்கும் புன் கீறல் போன்றவற்றுடன் தொடுகையறாது பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கடிவாயை சவர்க்காருமிட்டு 10 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகக் கழுவவேண்டும்.

## கணவருக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்

கணவருக்குப் பாலுறுப்புப்பதுதியில் நோய் ஏதும் ஏற்படின் அதுவும் உங்களது மனத்தில் சஞ்சலந்தை ஏற்படுத்தும் ஆதலால். அவரது விதத்தில் கட்டிகள் ஏதாவது தொன்றுகின்றவை எசு கயப்பரிசோதனை செய்து பார்க்கு மாறு அவருக்கும் ஆலோசனை கூறவேண்டும். கிரிக்கெட் பந்து தாக்குதல், விபத்து போன்றவற்றால் விதை தாக்கப்பட்டிருப்பிலும் விதைமுறை ஏற்பட்டிருப்பிலும் கணவர் வைத்திய ஆலோசனைபெறவேண்டும். முன்முதனமையில் ஆஸ்காலுக்கு புலஸ்றீற் கூப்பி வீங்கிச் சலம் கழிப்பதில் தடையேற வேண்கள் அறிய வேண்டியவை

படலாம். PSA இருத்தப் பரிசோதனை, எங்கேன் பரிசோதனைகள் மூலம் அது பற்றுநோயா எனவும் ஆராயவேண்டும். பற்றுநோயால்லது சாதாரண விக்கத்திற்கும் சத்திர சிகிச்சையே தீவாக இருந்துவந்தது. இப்பொழுது PROSCAR போன்ற மருந்துகள், கிரீன்லேசர்ஸ்ரூஸம் அல்லியாக்கல் போன்ற சிகிச்சைகளும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளனம். கணவருக்குத் துடைபிடிக்குப் பகுதியில் படத்தில் காணப்படுவது போன்ற தொற்று ஏற்பட்டு சொறிவு ஏற்படின் உங்களுக்கும் அந்தத் தொற்று ஏற்படலாம். தோல்நோய் வைத்திபிரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.



**fungal infections of the groin**  
(inguinocrural region)  
e.g. *trichosporon*

### எரிச்சல்டடயும் குடல்நோய் (Irritable bowel syndrome)

இந்த நோய் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் குறைவாக விளைவிக்க கொள்ளப்பட்ட நோயாகவே இருந்து வருகின்றது. உணவு உண்டதும் குடலில் வலி ஏற்படல், மலம் குறிக்கும் உணர்ச்சி ஏற்பட்டு அதனை அடக்க முடியா திருத்தல், பலத்த குடல் இரண்டின், மலம் கழிக்கும்போது வெடிச் சத்துடுள் வாயு வெளியேறல் போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படும். சில பொருட்களுக்கு ஆஸ்திரவிள்போது கவாசச் சிறு குழாய்கள் அதி தீவிர எநிர்விளை காட்டுவது போல, சில உணவுகளுக்கு குடல் அதி தீவிர எநிர்விளை காட்டுவதால் இந்த நோய் ஏற்படுகின்றது. இது இருபாலாருக்கும் ஏற்படும்.

### நித்திரையின்மை

மனிநிலி நித்திரைத்தேவை வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடும். குழந்தைகள் அதிக நேரம் நித்திரை செய்வார். வளர்ந்தோருக்கு 6 - 8 மணித்தியால் நித்திரை தேவை. நித்திரை 1, 2, 3, 4 என நான்கு கட்டங்களாக இடம்பெறும். REM (RAPID EYE MOVEMENT) SLEEP, NON REM SLEEP நித்திரை என கூறாராக 110 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தடவை நித்திரை மாறிக்கொண்டிருக்கும். நூல்பு, தென்னு, மூட்டை, பேன், குடற்படிழ, மனக்கவலை என்பனவற்றால் நித்திரை குழம்பலாம். சிலர் அதிகாலையில் கண்ணிழித்துவிடுவார். சிலர் குறுட்டையினால் அடிக்கடி முச்சடைப்பு ஏற்பட்டு திடுக்குற்று எழுவதும் உண்டு. இந்த நிலை இருபாலாருக்கும் ஏற்படும். சயன் ககாதாரம் (Sleep hygiene), நியானம் என்பன நித்திரையை வருவிக்க உதவக் கூடியன.

### மார்பகப் பற்றுநோய்

மார்பகப் பற்றுநோயை 4 கட்டங்களாக நோக்கலாம்.

**மார்பகப் பற்றுநோயாளியின் உருபு பெருக்கப்பட்ட மார்பகத்தை அட்டைப்படித்தில் காணலாம்.**



**1 ஆம் கட்டம்** - மறைந்திருக்கும் நிலை மார்பகத் திக்கள் பாதிக்கப்படாது - பால் கான்களில் மாத்திரம் நோய் இருக்கும் நிலை.

**2 ஆம் கட்டம்** - அக்குள்பகுதி நினைநிச் முடிச்சுக்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். கட்டி 2 செ. மீ. - 5 செ. மீ. வரை இருக்கும்.

**3 ஆம் கட்டம்**

கட்டி 5 செ. மீ. க்கு அதிகமாக இருக்கும்.

**4 ஆம் கட்டம்**

நினைநிச் முடிச்சுக்கள், மார்பகத் தசைகள், தோல் போன்றவை பாதிக்கப்பட்டிருப்பதுடன் கட்டியும் நன்று பருத்துப் பரவியிருக்கும்.

பற்றுநோயினால் குடும்பத்தில் பிறந்தோரும், உடல்பழுமனாவர்களும் இந்நோய் ஆயத்து உடையவர்கள் எனக் கூறப்படுகிறது. முதுமைக்காலத்தில் சில ஆண்களுக்கும் பற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

### நிர்க்குமியிற் சூழ்ந்த சூலகம் (Polycystic ovary)

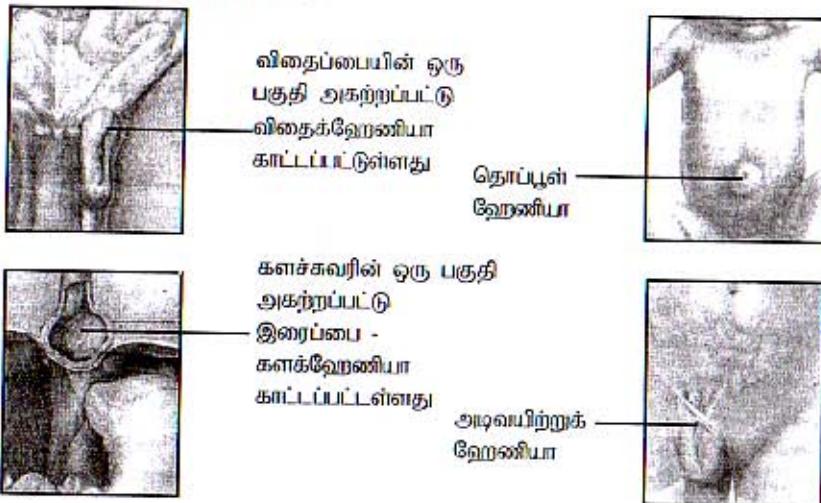
சிலபெண்களின் குலகுந்தைச் சுற்றி நிர்க்குமியிற்கள் காணப்படும். இவர்களது சூலகத்திலிருந்து மாதந்தோரும் குலம்பட்டை வெளிவராது. மாதவிடாய் ஏழாங்கில்லிக் காணப்படும். சில தம்பதியர் குழந்தைப்பேறின்றி இருப்பதற்கு இது விமோர் காரணமாகும். சாதாரணமாகப் பெண்களில் காணப்படும் ஆண் வோமோனின் அளவு இப்பெண்களில் அதிகரித்துக் காணப்படும். இதனால் அதிக மயிர் வளர்ச்சி காணப்படும். உடற்பழுமன் இதற்கான பிரதானமான காரணமாகக் கூறப்படுகிறது. இவர்களது உடலில் சுரக்கப்படும் இன்கலின் உயிர்ப்பாகத் தொழிற்படாது. (இதனால் இன்கலின் அதிகமாகச் சுரக்கப்படும்.) இன்கலின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக வைத்தியர்கள் மெற்வேவாமின் (METFORMIN) என்ற மருந்தைச் சிபார்ச் செய்யலாம். மெற்வேவாமின் (METFORMIN) நிரியிவு நோயாளி பயன்படுத்தத் தயங்குவிறார்கள். இத்தயக்கம் தேவையற்றதாகும். சில மருந்துகள் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுவின்றன என்பதை உணரவேண்டும்.

**பெண்கள் அறிய வேண்டியவை**

## கட்டுப்பாடற்றுச் சிறுநீர் கழிதல்

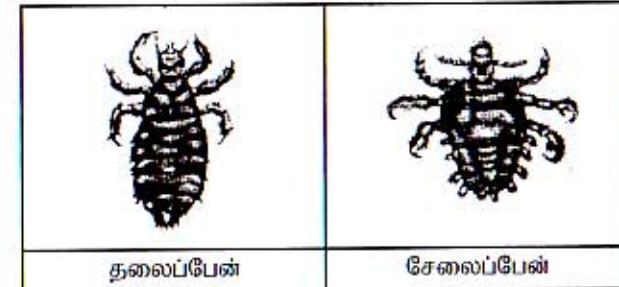
சிலருக்கு இருமல், தூம்மல், மலம்குறித்தல் வன்பன இடம்பெறும்போதும் மனமுழுதம், கோயம், பயம் போன்ற நிலைகளிலிரும் வேறு சிலருக்கு சிறுநீர்ப் பயையின் சீற்ற தொழிற்பாடு காரணமாகவும் கட்டுப்பாடற்றுச் சிறுநீர்கழிவு தண்டு. சிலர் பிரசவத்தின் போது யோனிவாயிலில் கிழல் (EPSIOTOMY) செய்யப் பட்டதனால் ஏற்படுவதாகக் கருதுவார். இது தறுவு: இந்த அசெளாக்ரியம் தொடர்பாக வைந்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும். இடுபுக்குழித் தசைகளை (PELVIC FLOOR) வலுப்படுத்தும் அப்பியாசங் கள். அருந்தும் நிரவங்களின் அளவை சரியாக நிரவசித்தல். சதுர, கும்பிட்ட மூச்சும் போன்றவற்றாலும் ஓரளவு நிவாரணம் பெறலாம் எனக் கூறப்படுகிறது. இதனைக் கட்டுப்படுத்த ஒருவகைப் பட்டி யான்படுத்தும் சத்திர சிகிச்சையும் உண்டென்பதெல்லை.

## பிதுக்கம் (ஹோஸியா)



உடலில் அறையொன்றினுள் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் உறுப்பின் ஒரு பகுதி அடைத்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் அறைச் சுவரின் பலவினமான பகுதியிலுடாக வெளித்தள்ளப்படுவது ஹோஸியா என்றுகிறது. பெண்களுக்குச் சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்திலும் வயிற்றறையில் சில இடங்களிலும் ஹோஸியா ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல், சிறுநீர் அடைப்பு, இருமல், பல தடவை குழந்தைகள் பெற்றமை, உடலில் அதிக கொழுப்புத் தேக்கம் போன்ற காரணிகள் ஹோஸியாவை ஏற்படுத்துவதுண்டு. சத்திர சிகிச்சையே இதனைக் குணப்படுத்தக்கூடிய சிகிச்சையாகும்.

## பேன் தொல்லை



## தலைப்பேன்

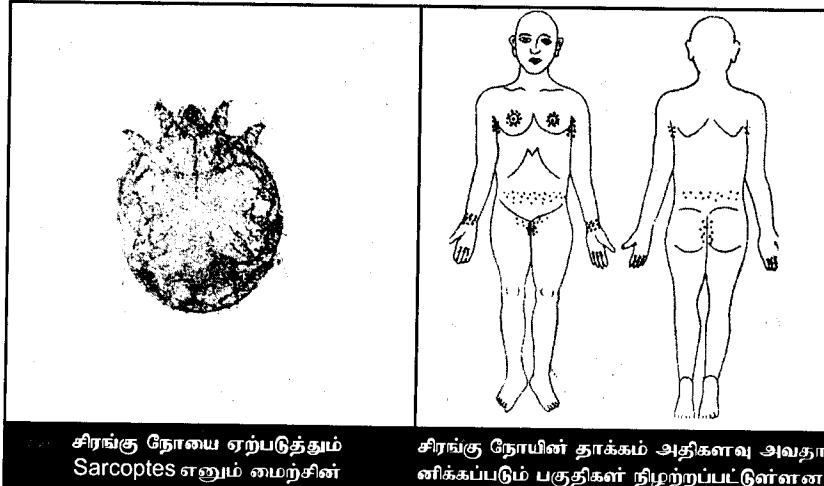
பேன்கள் அவற்றின் வழிடத்திற்கேற்ப வெவ்வேறு பெயர் பெறுகின்றன. பேன்களின் வாழ்நாள் 30 - 50 நாள்களாகும். இக்காலத்தில் பேன்கள் 300 - 350 முட்டை (nit) கணையிடும். 4 - 9 நாள்களுள் முட்டைகளிலிருந்து குஞ்சகள் (NYMPH) வெளிவரும். தலைப்பேன் - காற்றாடி சுற்றும் இடங்களில் இருக்கும் போதும், நெருக்கமாக வாகனங்களில் பயணிக்கும்போதும், தலைவாரிகள், நிப்பன், சிபுகள், படுக்கைகள், துணைகள் உடாகவும் ஏருவரிலிருந்து இன்னொருவரில் தோற்றும். பேன் ஏருவரில் தொற்றினால் பின்னர் அந்தக் குடும்பத்திலுள்ள எல்லோரிலும் தொற்றும். பேன்களைக் கொல்வதற்கு வைசீன், கோமா பென்சிள் செய்க்கா குளோரைட் (Gamma benzene hexachloride), எஃகெபோமா (Scaboma) போன்ற மருந்துகள் விற்பனையாகின்றன. பேன்களையும் முட்டைகளையும் ஒரே தடவையில் அழிக்கத்தக்க ஏலைலோஸ் (A-lice) என்ற (0.003% மலத்தியோல்) மருந்தும் விற்பனையாகின்றது. பூசு மருந்து ஏதனைப் பயன் படுத்துவதுண்ணாலும் மருந்து தயாரிப்பாளரின் அறிவெறுத்தலை நன்று வாசித்து அறிவதுடன் கையில் ஓரிடத்தில் சிறிதனவு மருந்தைப்பூசி ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்றதா என்கோதித்த பின்னால் நலைக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். மீண்டும் தொற்றாதிருப்பதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கவேண்டும்.

## சேலைப்பேன் (உடற்பேன்)

சேலைப்பேன் உடைகளில் வாழும்; உடைகளிலேயே முட்டையிடும். உடலின் ப்பாகத்திலும் இருத்தத்தைக் குடிக்கும். ஸொட்ஜ்களில் நங்குப்பார்கள் இதனால் பாதிக்கப்படலாம். உடலுக்கு மருந்து பூகவதுடன் துணிகளையும் கொதி நிரில் தோய்த்து இவற்றை ஒழிக்கவேண்டும்.

இவை தவிர கண் இமை மயிர்களிடையேயும் பூப்க மயிர்களிடையே வாழும் மிகச்சிறிய நண்டுப் பேன்களும் உண்டு. மயிர்களை அகற்றியும் சிறப்பான சிகிச்சைகளின் மூலமும் இவை ஒழிக்கப்படுகின்றன.

## பேன்கள் அறிய வேண்டியவை



சிரங்கு நோயை ஏற்படுத்தும்  
Sarcoptes எனும் மைற்சின்

சிரங்கு நோயின் தாக்கம் அதிகளாவு அவதா  
னிக்கப்படும் பகுதிகள் நிழற்றப்பட்டுள்ளன

சிரங்கு நெருக்கமாக வாகனங்களில் பயணிக்கும்போதும், படுக்கைகள், துவாய், கொமேட் (துடக்கு மலக்கோப்பையின்) ஆசனம், குளியல் தாழி (துடக்குத்தாழி) என்பனவற்றின் ஊடாகவும் ஒருவரிலிருந்து வேறு ஒருவரிலோ பலரிலோ தொற்றும். தோலைத் துளைத்துக் கொண்டு நாளொன்றுக்கு 2 - 3 மில்லிமீற்றர் தூரம் வரை நகர்கின்ற சார்கோப்ரெஸ் ஸ்கேபி எனப்படும் சிரங்கு சிற்றுண்ணி அதன் முட்டையிலிருந்து (8 - 15 நாள்களில்) நிறையுடலி நிலையையடைந்து, சிரங்குகள் வரை நிறையுடலி நிலையில் வாழ்வதாகவும், பெண் சிற்றுண்ணி 40 - 50 முட்டைகள் வரை இட்டுப் பெருக்கமடைந்து சொறிவை ஏற்படுத்துகின்ற சிரங்கு நோயைத் தோற்றுவிப்பதாகவும் கூறப்படுகின்றது. விரல் இடுக்குகள், மணிக்கட்டு மடிப்புகள், கமக்கட்டு, முழங்கைக் கூர்ப்பகங்கள், தொடைகள் பாலுறப்பு போன்ற இடங்களில் இச்சிற்றுண்ணிகள் விரும்பி வாழும். குழந்தைகளில் உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை எங்கும் வாழும். வளர்ந்தோர் புன்கள் இருப்பின் அவற்றிலிருக்கும் அயறுகளை அகற்றிக் குளித்தபின் விழுதை (BB CREAM) கழுத்திற்குக்கீழ் உடல் முழுவதும் பூச வேண்டும். விழுது உலர்ந்தபின்னரே ஆடை அணியவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் பூசப்படும் மருந்து 24 மணித்தியாலங்களும் உடலில் ஊறவிடப்பட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக மூன்று நாள்கள் பூசவேண்டும். கேமா பெண்சீன் ஹெக்சாகுளோரெட் பூசகூழ் (LOTION), ஸ்கேகேபோமா போன்ற மருந்துகள் 24 மணித்தியாலங்கள் பூசி ஊறவிடும் போதும் சிரங்குசிற்றுண்ணிகள் ஒழிவதாகக் கூறப்படுகின்றது. நோயாளி பயன்படுத்திய உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள், கைதுவடிகள் போன்ற அனைத்தும் கொதிநீரில் தோய்க்

கப்படவேண்டும். அவர் அளைந்த சகல பாத்திரங்களும், சாதனங்களும் தொற்று நீக்கித் திரவம் பயன்படுத்தித் துப்புவு செய்யப்பட வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிடில் மீள்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. நீர்ச்சிரங்கு என்பது இதனுடன் சம்பந்தம் இல்லாதது கொழுக்கிப்புழுக்கள் காலைத் துளைக்கும்போது ஏற்படும் சொறிவு ஆகும். குடற்படிமு மருந்து பயன்படுத்தி இவற்றை ஒழிக்கலாம்.

## டெங்கு காய்ச்சல்

இது ஒரு வைரஸ் நோயாகும். கடும் காய்ச்சல், தலைவவி, வாந்தி, உடல்வவி, வயிற்றுளைச்சல் என்பன காணப்படலாம். சாதாரணமாக மூன்று நான்கு தினங்களில் நோய் குணமாகும். ஆனால், சிலருக்கு டெங்கு குருதிப் போக்கு நிலை தோன்றலாம். இதன் அறிஞுறிகளாக டெங்கு காய்ச்சலுக்கான நோய் அறிகுறிகளுடன் தோலின்கீழ் குருதி (சிகப்பு) அடையாளங்கள், கண்கள் சிவத்தல், மூக்கிலிருந்து குருதி கசிதல், மலசலத்துடன் குருதி கழிதல், முரசிலிருந்து குருதிகசிதல், குருதி கலந்த வாந்தி, மலத்தில் கறுப்பு நிறும் காணப்படல். வயிற்றுநோயு என்பனவும் காணப்படும். இதற்கு அஸ்பிரின் மருந்து பயன்படுத்தக் கூடாது. இந்தக் காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளையின் காய்ச்சல் திட்ரென் இல்லாமல் போவதுடன் உடம்பு குளிர்தல், குருதி அழுத்தம் குறைதல், வலிப்பு, நினைவு இழுத்தல், உடல் வெளிறல், தூக்க நிலை, மூச்சிரைப்பு, வேகமான நாடித் துடிப்பு என்பன காணப்படுவது அபாய அறிஞுறியாக இருக்கலாம். ஒரு தடவைக்கு மேல் டெங்கு ஏற்படுவதும் ஆயத்தை ஏற்படுத்தலாம். உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறப்பட வேண்டும். டெங்கு, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற நோயாளிகளிடம் ஓரிரு நாட்களுள் குருதியை எடுத்து பரிசோதித்து நோயை உறுதிப்படுத்த முடிவ தில்லை. ஒரு வார்த்தின் பின்னர் செய்யப்படும் குருதிப் பரிசோதனையிலேயே நோயை உறுதிப்படுத்தலாம்.

ஈடில் எ:வ:ஷஜை, எல்போபிக்டஸ் என்ற நூளம்புகளால் இந்தநோய் பரப்பப் படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. செடிகள், உடைகள், இருட்டான் இடங்கள், தளம், சுவர், சீலிங் போன்ற இடங்களில் நூளம்புகள் இருக்கும். நீரதேங்காது பார்த்துக் கொண்டால் நூளம்பு பெருகாது தடுக்கலாம். பீலிகளுள்ளும் மரப்பொந்து களுள்ளும் நூளம்புகள் பெருவதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமலிருக்கும். நூளம்புக் கடியிலிருந்து பாதுகாக்கும் வழிமையான நடவடிக்கைகளுடன் இன்னுமொரு நடவடிக்கையையும் மேற்கொள்ளலாம். நூளம்புகள் அதிகமாப் பறக்கும் வேளைகளில் என்னை பூசிய தட்டொன்றை அங்கும் இங்குமாக விசுக்கி நூளம்புகளை அதில் ஒட்டவைத்து அழிக்கலாம்.

## பெருமளவில் மயிர் உதிர்தல்

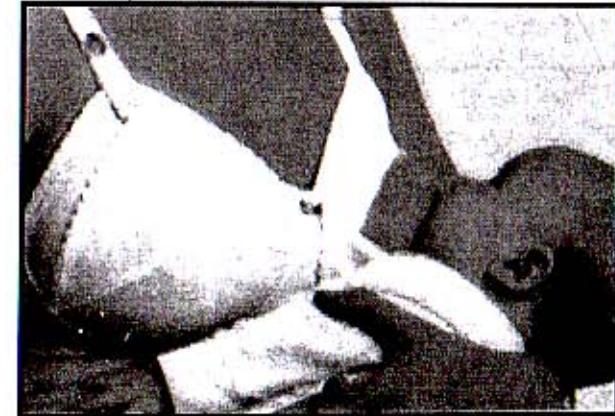
மன அழுத்தம், நித்திரைக் குறைவு, இத்த சோகை, சீர்று உணவுப் பழக்கம், சமிபாட்டுப் பிரச்சினை, புகை - மதுப் பழக்கம், சத்திரி சிகிச்சை, அதிக காய்ச்சல், பொடுரு, நல்லயில் அழுக்குச் சேரவிடுதல், சில மஞ்சநூகள், புரதக் குறையாடு, அழுகாக்கும் பொருட்கள் போன்றவற்றால் அதிகமாக மயிர் உதிர்வாம். ஓட்டோஇழியுன் நோய் உட்படப் பல நோய்கள், பரிசை சம்பந்தமான பயம், கதிர் விசுக்கு உட்படல். தைரோயிட் போன்ற நோயேன் பிரச்சினைகள் போன்ற காரணங்களாலும் மயிர் உதிர்வாம்.

## மிகப்பருத்த மார்பகம் (MACROMASTIA)

மிகப்பருத்த மார்பகம் அலைந்திருப்பவர்களைத் தலைக்காரர்கள் என்று அழைப்பார்கள். இந்த வகை மார்பகங்களுக்கு அனுவான கம்புகொண்ட கொங்கைதாங்கிகள் அரிதாகவே கிடைப்பதால் அவற்றைத் தேடி அலைய வேண்டியிருக்கும். மார்பகங்களின் பாரத்தைத் தாங்கும் கொங்கைதாங்கிகளின் நோள்பட்டிகள் பிரயோகிக்கும் அழுத்தத்தால் நோள்களில் அடையாளங்கள் ஏற்படும். மார்பகங்களின் பாரத்தால் சிலர் காலுவதும் உண்டு. மாதவிடாய் அலைக்கும் காலத்தில் மார்பகங்களில் அழுக நோவு ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் சனநெருக்கம் மிகக் பேருந்துகள், புகையிரதங்களில் பிரயாணம் செய்ய முடியாது சிரமப்படுவார்.

மார்கத்தின் கீழ்ப்பறத்தில் வியர்வை தங்குவதால் ஏவில் ஏற்படும். இத்தொல்லைகளை நீக்குவதற்கு மார்பகத்தைச் சுருக்கும் சத்திரிசிகிச்சை (BREST REDUCTION SURGERY) செய்வித்து D - F அனுவ கம்புகள் (cup) கொண்ட கொங்கைதாங்கிகள் பயன்படுத்தியவர்கள் B - A அனுவ கம்புகளைப் பயன்படுத்தத்தக்க அளவுக்கு மார்பகங்களைச் சுருக்கலாம் எனப்படுகிறது. இந்தச் சத்திரிசிக்சையின்போது முலைக்காம்பு சுற்று உயர்த்தில் பொருத்தப் படுவதாகவும் கறுப்படுகின்றது.

மார்பகங்கள் தொங்குபவர்களும் (BREST LIFT) மார்பகம் நிமிர்த்தும் சத்திரி சிகிச்சை (MASTOPEXY) மூலம் அதனைச் சிரிசெய்யலாம் எனவும் கூறப்படுகின்றது. தொய்வைடைந்த மார்பகங்களை நிமிர்த்துதல், அவற்றின் துளை மாற்றுதல் என்பனவற்றை எந்தக் களிம்பிளைலும் செய்யமுடியாது. மார்பகங்களை நிமிர்த்துவதற்கான களிம்புகள் என்று கறுப்படுபவை போலியானவை. இவற்றால் ஏமாறக்கூடாது. பாலுட்டும் காலத்தில் Nursing and Support (drop cup) Dual Purpose (Supporting and Feeding) Bra பயன்படுத்தி மார்பகங்கள் தொங்கு வதைத் தவிர்க்கலாம்.



**SOFT, DROP CUP, DUAL - PURPOSE (SUPPORTING & FEEDING) NURSING BRA.**

'B' Cup

'C' Cup

'D' Cup

Soft cup Dual-purpose Nursing and Support Bra. Absorbent pads for comfort and to help prevent staining.  
92% Nylon/8% Elastane

### Bra cup size

Measure around fullest part of bust and shoulder blades.

If the difference between underbust measurement and fullest bust measurement is under 15 cm you need a B cup, 15 to 22 cm you need a C cup. If the difference is 23 cm or more you need a D cup.

### Pantie-girdles and briefs

Measure around widest part of hips (approx. 20 cm below waist).

## மார்பகச் சயபரிசோதனை

### பொது விடயங்கள் மாற்றங்களை எழுதிவைத்தல்

பல மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை செய்யப்படும் வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம், தீவிரமடைந்த நிலையிலேயே அபாயகரமான நோய்கள் கண்டு பிடிக்கப்படுவதுண்டு. ஆனால், நிக்கள் தொடர்ச்சியாக நாள்தோறும் உங்களைப் பரிசோதித்து உங்கள் நிறை, தோல் போன்றுவந்தில் மாற்றங்கள் ஏதும் காணப்படுவது அவற்றையும், மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு உட்பட உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் எவ்விளைவது மாற்றும் காணப்படுவது அவற்றை ஒரு குறிப்பேட்டில் குறித்துவைத்து அந்த விபரங்களை டாக்டரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அத்துடன் மார்பகங்களையும் தொண்டைப்பகுதியையும் மாதம் ஒருநடவை கயமாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும். மார்பகங்களைப் பரிசோதிக்கும் முறை படங்கள் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது. கவரில் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் பாரமானி வளிமண்டல அழுக்க மாற்றந்தைக் காட்டுவது போல, உடலில் ஏற்படும் மாற்ற அவதானிப்புக் குறிப்புகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயைக் காட்டலாம். அழுக்கங்களும் ஏதும் காணப்படாவிடில் பாரமானியைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால், அதனை அவதானிக்கத் தவறுவதில்லை. இதேபோல இரத்தப்போக்கும் இதர மாற்றங்களும் அவதானிக்கப்படவேண்டியவையாகும். அவை குறிப்பிடத்தக்க நோய் எவற்றையும் காட்டாவிடின் கவலைப்படத் தேவையில்லையென வைந்தியர் கூறுவார்.

### நல்ல உணவுநெய்யைக் கெடுக்கும் நடவடிக்கைகள்

உணவு நெய்கள் நிரம்பாத கொழுப்புடைய நெய்கள், நிரம்பிய கொழுப்பு நெய்கள் என இரு வகையானவை, நிரம்பாத கொழுப்பு நெய்களை அளவோடு பயன்படுத்தத்தக்கவை. ஒலில் நெய், கெனோலா நெய், நல்லெண்ணேய் சோழம் நெய், குரியகாந்தி நெய் போன்றவை நிரம்பாத கொழுப்புடைய நெய்கள் எனப்படுகின்றன. கிவற்றைக் கடும் வெய்மிலின்போது வாடிவிடும் மௌனமையான பூக்களுக்கு ஒப்பிடலாம். கிலை அழுகும் வெப்பமெற்றினால் கெட்ட நெய்களைக் காறிவிடும். குறைந்த வெய்பத்தையே கிவற்றில் பொரிக்க வேண்டும். தேங்காய் நெய், மரக்கறி நெய் போன்றவை நிரம்பிய கொழுப்பு நெய்கள் எனப்படுகின்றன. இவை ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தவை அல்ல எனப்படுகிறது. குளிருடியில் வைத்தால் உறைந்து விடும். கிவற்றைக் கடும் வெய்மிலின்போதும் வாடாது தாக்குப் பிடிக்கும் வன்மையான பூக்களுக்கு ஒப்பிடலாம். கிலை அழுக வெப்பத்தினாலும் கெட்டுவிடாது தாக்கப் பிடிக்கக்கூடியவை எனப்படுகின்றது. ஒரு தடவை பொரித்ததும் நிரம்பிய கொழுப்பு நெய்கள், நிரம்பாத கொழுப்பு நெய்கள் இரண்டுமே மூரோக்கி யத்திற்கு கேடான நெய்யாக (TRANS FAT) துக மாறிவிடும்.

மார்பக விரைவுணர்வு (BREAST AWARENESS) பெண்களுக்கு அவசியமானதாகும். ஓவ்வொரு தடவையும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டு 7 மூலம் நாளன்று பெண்கள் அனைவரும் தமது மார்பகங்களைச் சயபரிசோதனை செய்தல் நன்று.

### நன்று சோதிக்கும் முறை

கண்ணாடியின் முன்னால் நேர்முகமாகவும் பக்கவாட்டிலும் நின்று. (1.) கைகளை உயர்த்தியவரு (2.) கைகளை இடுப்பில் வைத்தவரு (3.) கைகளை தொங்கவிட்டவரு மார்பகங்களின் அமைப்பு மாறியுள்ளதா எனவும் யடங்கில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் ஏதாவது காணப்படுகின்றவா எனவும் பாருங்கள். மார்பகத்தில் குழிவு (Dimple) காணப்படுவது அழகு அல்ல. நோயறிக்குறியாகும்.



கக்கேதுகியான பெண் ஒருவரின் மார்பகத்தின் வெட்டுமுகத்தோற்றும் படம் 1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. முடிலுக்காம்பிலான்றி அதன் பின்னால் இருக்கும் மார்பகத்தின் கறுப்புவட்டப் பகுதியிலேயே பால்காளின் விட்டம் அதிகமாக பெண்கள் அறிய வேண்டியவை

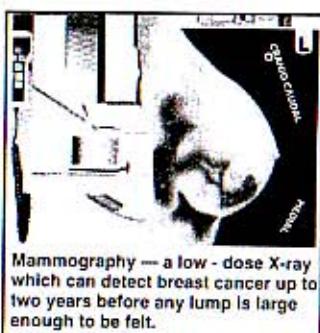
இருக்கும் மார்பகத்தின் கறுப்புவட்டத்தை (மார்பகத்தின் முகத்தை) குழந்தை உத்பால் அழுத்தினால் நான் அவ்விடத்தில் அதிகமாக - நிறைந்திருக்கும் பால் வெளிவரும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

## படுத்திருந்து சோதிக்கும் முறை



தலையின்கீழ் ஒரு கையையும், சோதிக்கும் மார்பகப்பக்க முதுகின்கீழ் தலையுணையொன்றையும் வைத்துக்கொண்டு படுத்திருந்தவாறு. படத்தில் அம்புக்குறியால் காட்டப்பட்டுள்ள கற்றுவழியில், தொடர்ச்சியாக, மற்றைய கையின் விரல்களின் உட்பக்கத்தால் வட்டம் வட்டமாக மார்பகத்தை அழுத்திச் சோதியுங்கள். கட்டிகள் ஏதாவது காணப்படுகின்றனவா எனச் சோதியுங்கள். கக்கத்தில் (கமக்கட்டு) நினைந்முடிச்சுகள் விருக்கியுள்ளவா என்பதையும் சோதியுங்கள். வெளியே நின்ற காம்பு, உள்ளங்கு அல்லது ஒரு பக்கத்திற்கு இழுக்கப்பட்டிருக்கிறதா, காம்பு எழும்பி நிற்கின்றதா அயறுகள் காணப்படுகின்றனவா என்பதையும் அவதானித்து விபரத்தை டாக்டரிடம் கூறவேண்டும் சிறுவயதில் பூப்பெய்தியவர்களும் 55 வயதின் பின்னர் மாதவிடாய்நிறுத்தம் ஏற்பட்டவர் கனும் மார்பகப் பரிசோதனையில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். அலட்சியம் செய்தால் புற்றுநோய்வாய்ப்பட நேரிடலாம்.

## மெமோ:கிராம் பரிசோதனை



Mammography — a low - dose X-ray which can detect breast cancer up to two years before any lump is large enough to be felt.

## வியர்வை நாற்றம்

கமக்கட்டுகளில் இருக்கும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் தோலின் துணைய பகுதிகளில் காணப்படும் வியர்வைச் சுரப்பிகளைப்பட வேறுபட்டனவ். பின்னள் கள் பருவமடையும்போதே இவை வியர்வையைச் சுரக்க ஆழம்பிக்கும். உறுப்புக்களை அசைத்து எந்த வேலையையும் செய்யாதிருக்கும் போதும் இவை வியர்வையைச் சுரந்து கொண்டிருக்கும். வெள்காயம், உள்ளி போன்ற வற்றை அதிகம் உண்பவர்கள் அல்லது சில மருந்துகளைப் படப்படுத்திப்ப வர்களின் வியர்வையில் தூர்நாற்றமும், நிறமும் இருக்கலாம். ஏனையோரது வியர்வையில் நிறமோ, தூர்நாற்றமோ இறுப்பதில்லை. பக்காரியாக்களே வியர்வையை தூர்நாற்றமும் மஞ்சள் நிறமும் கொண்ட இரசாயனப் பொருட்களாக மாற்றுகின்றன. இதனை TRUE BROMIDROSIS எனப். பின்னரும் முறைகளால் தூர்நாற்றம் ஏற்படாது நடுக்கலாம்.

1. மயிரை மழித்தல்.
2. இடையிடையே பக்காரியா கொல்லிச் சவர்க்காயம் பயன்படுத்திக் கழுவதல்.
3. வியர்வைச் சுரப்பை தடுக்கும் மருந்துகளைப் படுதல் அல்லது விரியுதல்.

ஒரு வருடத்திற்கு உள்ளங்காலில் வியர்வை சுரக்காமல் தடுப்பதற்கு ஊசி மருந்தொன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது. தோல் தோய் வைத்தியரிடம் விசாரித்து அறிய வேண்டும்.

உடைகளில் வீசும் வியர்வைத் தூர்நாற்றத்தை FALSE BROMIDROSIS எனப். உடலிருந்து உடைகளை கழற்றியதும் உடனடியாகச் சலவை செய்து அதில் மஞ்சள்நிறம் படிவதையும் தூர்நாற்றம் வீசுவதையும் நடுக்கலாம்.

## குறட்டை

முக்கில் கட்டி, குரல்நாண் கட்டி, பெரிய நாக்கு, சிரிய முக்குத்துவாரம், வளைந்த மூக்கெலும்பு, பருத்த சைஸல், மல்லாந்து நித்திரை செய்யும்போது பின்நாக்கு பின்நோக்கி சரிந்து சுவாசத்துந்து இடையூறு செய்தல் போன்ற காரணங்களால் குறட்டை ஏற்படலாம். மல்லாந்து படுக்கும் போது குறட்டை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு மல்லாந்து படுக்கமுடியாதவாறு தடித்த எல்லோங்கு துண்டு ஓன்றை முதுகில் கட்டிக்கொண்டு படுக்கலாம். காது, முக்கு, தொண்டை வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

## தோலின் கருநிறத்தை குறைப்பது ஆபத்து

பாநாசசேர்வைகள் (MERCURY COMPOUNDS), ஜத்தோகுபினோன் போன்ற இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்த களிம்புகளே தோலில் உள்ள மெலானின் அளவைக்குறைத்து கருநிறத்தைத் தந்தால்கீமாக குறைக்கத்தக்கவை எனக் கூறப்படுகின்றது. இவற்றைப் பயன்படுத்தினால் குரியகதிர்களிலுள்ள UV கதிர்கள் உட்செல்ல வழியேப்பட்டு தோல் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து உண்டு.

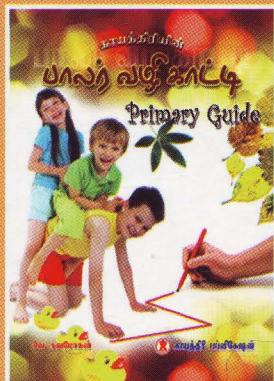
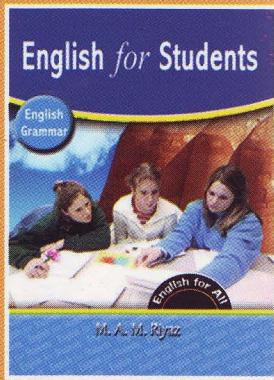
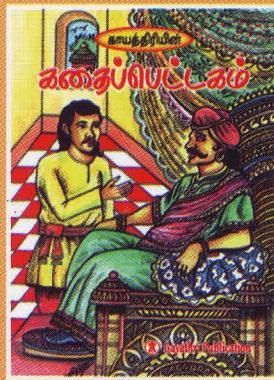
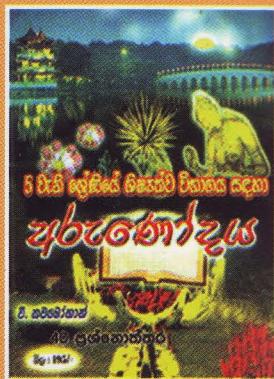
## முடவரை

எல்லாப் பெண்களுக்கும் கொலை, களவு, திரவமது, போதைப்பொருள், புகை போன்ற பாதகப் பழக்கங்கள் இல்லாத கணவர் வாய்க்கவேண்டும் என்பது எனது பிரார்த்தனையாகும். கிள்வாறு நீங்கள் நல்ல குணாளன் ஒருவரை மணாளனாகப் பெற்றிருப்பீர்களானால் - எம்முன்னோர்கள் கூறிய பின் வரும் அறிவுரைகளை கடைப்பிடிக்க முடியுமா எனச் சிந்தியுங்கள். “பன் னாடை சாரத்தைச் சேமிக்காது அதனை வடிய விட்டபின் சக்கைகளை மாத்திரம் சேகரித்து வைத்திருப்பது போலச் செயற்படுவதைத் தவிர்த்தல். கணவர் செய்கின்ற நீங்கள் விரும்பாத விடயங்களை மறந்துவிடுதல். ‘நன்றால்லது அன்றே மறப்பது நன்று.’ மின்சேமிப்புக்கலம் மின்கம்பிடிலுள்ள களிம்பை (செளிம்பை) சேமிக்காமல் மின்னை மாத்திரம் சேமிப்பது போல உங்கள் கணவர் செய்யும் நந்கருமங்களை மாத்திரம் நினைவில் வைத்திருத்தல். ‘எந்த மனிதரும் பூரணமான மனிதராக இருப்பதில்லை - (NO MAN IS PERFECT).’ நீதிமன்றில் குற்றம்சாட்டப்பட்ட ஒருவரிடம் வழக்கறிஞர் கேள்வி கேட்பதைப் போலக் கணவரிடம் கேள்வி கேட்பதைத் தவிர்த்தல், உங்கள் கணவர் விரும்பிச் செய்கின்ற - வைக்கறையில் துயிலெழல் போன்ற நல்ல விடயங்களை நீங்கள் வெறுத்தாலும் சீரிச் சினந்து வெறுப்பை வெளிக்காட்டா மல் அவரது விருப்பே உங்களது விருப்பாகவும் மாறும்வகையில் படிப்படி யாக ஜிசைவாக்கம் பெற்றுக் கொள்ளல். எப்பொழுதும் உடல்உபாதைகளைக் கூறிக்கொண்டிருக்காமல் கணவன் மதப்படும் போது இதப்படும் பெண்களின் வாழ்க்கை இன்பமயமாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து நடத்தல்.

அமுழுஞ்சிகளையும், சிழுழுஞ்சிகளையும், சீறிப் பாய்பவர்களையும், நச்சரித்துக் கொண்டிருப்பவர்களையும், கேள்விக்குப் பதிலாக வேறொரு கேள்வி யைக் கேட்பவர்களையும் எவரும் விரும்புவதில்லையென்பதை உணர்ந்து நடத்தல். கணவரின் கொள்கைகளைப் புறந்தள்ளது பின்பற்றி நடத்தல், அவர் வேலையொன்றைச் செய்யச்சொல்லும் போது அவரை வெறுத்து நோக்காமலும் எதிரூரை பேசாமலும் சொன்னதைச் செய்தல். அவருக்கு உறுதுணையாயிருத்தல் என்பன ‘கொண்டான் தன்னைக் கொண்டாட்டுவிக்க வழி’ என அறநெறிச்சாரம் கூறுவதை நினைவில் நிறுத்தல். ‘இனிய உளவாக இன்னாத கூறல் களியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று’ எனத் திருக்குறள் இடித் துரைப்பதை மனங்கொண்டு நடத்தல்.”

நீங்கள் அன்னினால் கணவரை ஆண்ட ஆண்டாளாக வாழவேண்டும். கணவருடன் அன்பாகப் பேசி அவரது அன்பு மழையில் நனைந்து மகிழ்ச்சி யில் திழைக்க வேண்டும்.

சுபம்.



விலை : 100/-



# Gayathri Publication

P. O. Box : 64, Dehiwela.  
011 4981906, 011 4909043

ISBN : 978-955-8741-36-8



9 789558741368