ఋతుక్రమానికి (మెన్సెస్) సంబంధించిన సవాళ్ళు మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ పాప కోసం

ఋతుక్రమ నిర్వహణ

అది కష్టమని అనిపించినప్పుడు

నయీ దిశ తల్లి నుండి గమనిక

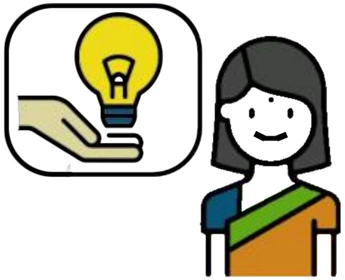
ఋతుక్రమం మొదలయ్యే ముందు కలిగే ఒత్తిడి సమయంలో(Pre Menstrual Stress - PMS) మరియు రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతున్న రోజులలో వారి ప్రపంచం తలకిందులుగా మారినట్లు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు తరచుగా భావిస్తారు.

మార్పు కోసం సిద్ధం చేయడానికి మీరు ముందుగానే చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- మీ పిల్లలకి వారు పెరుగుతున్నారు అని చెప్పండి. అందరూ అలాగే పెరుగుతారు.
- ఆడవారందరికీ సహజంగా అలాగే ఉంటుంది. అమ్మ కూడా అంతే కదా అని నేర్పించండి.
- ఈ మార్పుల కోసం మనతోపాటు మన పిల్లలను కూడా సిద్ధం చేయగలిగితే, అది వారు ఈ మార్పు సహజమేనని అర్ధం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఆ మార్పు యవ్వనంలోకి సులభంగా మారడానికి దోహదం చేస్తుంది.

కాబట్టి మీ పిల్లలకు ఋతుక్రమం గురించి నేర్పడానికి మంచి మార్గం ఏమిటి? సామాజిక కథలు(సోషల్ స్టోరీస్)

ఋతుక్రమ నిర్వహణ - చిట్కాలు



డాక్టర్. కావ్యప్రియ వజ్రాల

గైనకాలజిస్ట్

ఋతుక్రమానికి మీ పాపని ఎంత బాగా తయారు చేయగలరు?

ప్రతి పాపకు యుక్తవయసు అనుభవించే హక్కు ఉంది

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు కూడా సాధారణ పిల్లల మాదిరిగానే యుక్తవయసు అనుభవించడం సాధ్యపడుతుంది.

మరియు ఇది వారి హక్కు కాబట్టి, నెలవారి రుతుక్రమం రాకుండా చేయడానికి ఏమి చేయాలి అన్న దాని గురించి ఆలోచించకుండా రుతుక్రమం నిర్వహించదగిన స్థాయిలో కొనసాగేటట్లు చేయడం మన కర్తవ్యం.

ఈ ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుంది?

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు వారి నెలవారి రుతుక్రమాలను నిర్వహించడంలో కొద్దిగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే సందర్భాలు ఉండవచ్చు. రుతుక్రమ సమయం మానసికంగా మరియు శారీరకంగా కష్టతరమైనదిగా మారవచ్చు.

ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ స్ట్రెస్- PMS(ఋతుక్రమానికి ముందు కలిగే ఒత్తిడి) అపోహ కాదు. PMS కొందరికి చాలా బాధగానూ మరికొందరికి బాధ లేకుండాను ఉండవచ్చు.

రక్తస్రావం మొదలవడానికి ముందే మీ పాప శారీరక మరియు మానసిక క్షోభను ఎదుర్కోవచ్చు

- పొత్తికడుపులో తిమ్మిరి (abdominal cramps)
- నడుము నొప్పి, తలనొప్పి
- ఎటువంటి ఆలోచన లేని విచారం
- అలసట, పనులలో ఆసక్తి లేకపోవడం

ఈ ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుంది?

PMS ఎదుర్కోనేందుకు మీ పాపకి మీ అవసరం ఉంది

ప్రత్యేకించి ఆ బాధను వారు అర్థం చేసుకోలేరు లేదా వారు అనుభవిస్తున్న దానిని చెప్పలేరు.

నెలవారి రుతుక్రమాన్ని నిర్వహించలేకపోతే?

మీ పాపకి అధిక రక్తస్రావం లేదా ఎక్కువ బాధాకరమైన నెలవారీ రుతుక్రమం ఉంటే **పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిజార్డర్(PCOD)** కోసం పరీక్ష చేయించండి.

ఊహించని విధంగా తలమీద జుట్టు రాలిపోవడం, అవాంఛిత రోమాలు ఉండటం, జిడ్డు చర్మం మరియు మొటిమలు ఉన్నాయేమో గమనించండి.

నొప్పి తీవ్రంగా   మరియు నిరంతరంగా ఉంటే ఎండోమెట్రియాసిస్ వంటి అండాశయ రుగ్మతలను పరీక్షించడం గురించి మీ గైనకాలజిస్ట్ తో మాట్లాడండి.

ఇవి సాధారణంగా ఉండే నెలవారి రుతుక్రమ లక్షణాలు కావు. వీటికి ప్రత్యేకమైన వైద్య సహాయం మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు అవసరం.

Nayi Disha
inform · connect · empower

మీ ఎంపికల గురించి తెలుసుకోండి

నెలవారీ రుతుక్రమాన్ని నిర్వహించడానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని హానికరమైనవి/ ప్రమాదకరమైనవి. మీ పాప కోసం సులభమైన మార్గాలను ఎంచుకోండి.

The Concern

Are your child's periods easily managed?

Yes?
Then you needn't change a thing!

First Resort

No?
Try non-medical solutions:

- Eating right
- Exercising
- Hydrating

Worked?
Yay! You're set!

Next Resort

Didn't work?
Ask your gynec about medical solutions:

- Oral medication
- Hormonal IUD

All well?
Amazing!

Last Resort

Still unmanageable?
Speak to your Gynaecologist about a more permanent option

When the going gets very tough!

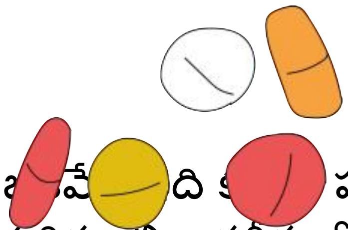
మొదటి ప్రయత్నం & తరువాతి ప్రయత్నం

అధిక రక్తస్రావం మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి కొన్ని వైద్యానికి సంబంధించని ఇతర మార్గాలు:

మొదటి ప్రయత్నం

ఆరోగ్యకరమైన బరువు మరియు వ్యాయామ దినచర్యను నిర్వహించడం	ప్రతి రోజూ తగినంత నీరు త్రాగడం	ఎక్కువ చక్కెర మరియు ఉప్పుతో ఉన్న ఆహారాన్ని నివారించడం సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం

రక్తస్రావం లేదా నొప్పి బాగా ఉన్నట్లయితే క్రాంప్స్(cramps), రక్తస్రావం మరియు లేదా మానసిక కల్లోలం తగ్గడానికి **మీ గైనకాలజిస్ట్ మందులను** సూచిస్తారు.



తరువాతి ప్రయత్నం

ఒకవేళ ఇది కూడా పని చేయకపోతే **హార్మోనల్ ఇంట్రా యుటిరైన్ (IUD)** పరికరాన్ని శరీరంలో ప్రవేశపెడతారు.
గైనకాలజిస్ట్ ప్రతి 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి లోకల్ అనస్తీషియా ఇచ్చి పరికరాన్ని మారుస్తారు. ఈ పరికరం గర్భం రాకుండా చేస్తుంది, రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు రుతుక్రమాన్ని పూర్తిగా ఆపేయవచ్చు.

ప్రమాదం :ఈ పరికరాన్ని శరీరంలో పెట్టడం వల్ల 30 శాతం మంది స్త్రీలకు రక్తస్రావం అవుతుంది.

ఆఖరి ప్రయత్నం

జీవనశైలిలో మార్పులు లేదా వైద్య చికిత్స సరిపోకపోతే, పునరుత్పత్తి అవయవాలను(reproductive organs) **శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించాలని** మీ గైనకాలజిస్ట్ సిఫార్సు చేయవచ్చు.

దయచేసి మీ పాప లేదా సంరక్షణ తీసుకునే వారి ఆరోగ్యం ప్రశ్నార్థకంగా ఉంటే మాత్రమే ఈ పద్ధతుల గురించి ఆలోచించాలి.

తరచుగా సంరక్షకులు పిల్లలకు [illegible] రుతుక్రమాన్ని నిర్వహించడానికి అవసరమైన బోధన చేయడానికి [illegible] వైద్యులు శస్త్రచికిత్సను సూచిస్తారు.

ఇది మీ పాపకు ఉత్తమ ఎంపిక కాకపోవచ్చు

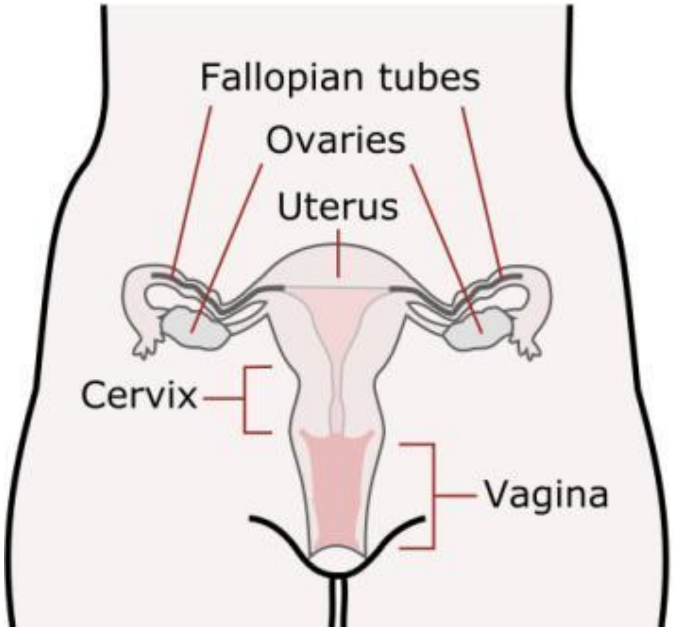
బోధనా విధానం కష్టం అని అనిపించవచ్చు. కానీ యుక్త వయసులో పాప యొక్క ఆరోగ్యానికి ఇది **చాలా సురక్షితం**

ఆఖరి ప్రయత్నం

స్టెరిలైజేషన్ (కుటుంబ నియంత్రణ) అవసరమయ్యే కొన్ని **తీవ్రమైన** పరిస్థితులు

- మీ పాప ప్రవర్తనలో తీవ్రమైన మార్పులను అనుభవిస్తుంది మరియు,PMS/ రుతుక్రమం కారణంగా తనకు తానే బాధపడేలా ప్రవర్తిస్తుంది.
- మీ పాప శారీరకంగా క్రమబద్ధమైన పరిశుభ్రతను పాటించలేదు.
- ఆలస్యమైన అవగాహన వికాసం(cognitive development) పిల్లలను పూర్తిగా సంరక్షకునిపై ఆధారపడేలా చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా సంరక్షకుని ఆరోగ్యం ప్రశ్నార్ధకం అవుతుంది.
- ప్రాథమిక సంరక్షకుని శారీరక స్థితి, వయసు లేదా ఆరోగ్య కారణంగా రుతుక్రమంలో వచ్చే బాధలను సంరక్షించడానికి సహకరించదు.
- గార్డియన్స్ /సంరక్షకులు పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన పరికరాలను మరియు సహాయాన్ని పొందగలిగినంత స్తోమతను కలిగి ఉండరు.

పునరుత్పత్తి అవయవాలను తొలగించడం



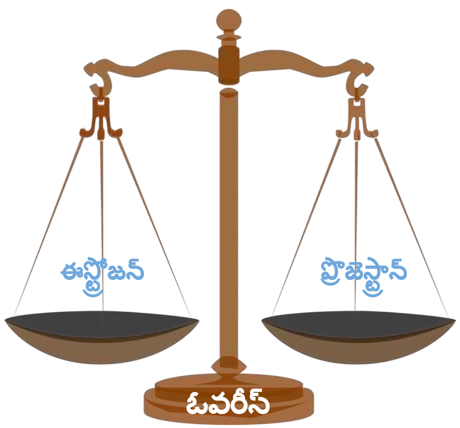
శాశ్వతమైన కుటుంబ నియంత్రణ(స్టెరిలైజేషన్) రెండు రకాలు —

అండాశయాలను తొలగించడం మరియు
&

గర్భాశయాన్ని తొలగించడం(Hysterectomy)

Diagram Source: Cancer Research UK uploader (Own work) [CC BY-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)], via Wikimedia Commons

అండాశయాలను తొలగించడం



ప్రభావాలు

పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం.. గర్భాశయ విధులు

ఇతర శరీర విధులు కార్డియాక్, కాగ్నిటివ్ మొ..

అండాశయాలు ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టాన్ ను తయారుచేస్తాయి. పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి ఈ రెండు హార్మోన్లు అవసరం.

ఈ హార్మోన్లు **గుండె, ఎముకలు మరియు మెదడును** కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. అవి ఇతర హార్మోన్లు మరియు అవయవాలతో పరస్పర చర్యల ద్వారా శరీరాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

అండాశయాలను తొలగించడం పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మీ పాపకి మంచి కంటే హాని ఎక్కువ చేస్తుంది.

గర్భాశయాన్ని తొలగించడం

భారతదేశంలో రజస్వల అయిన తరువాత, రెండు సంవత్సరముల వరకు గర్భాశయ శస్త్రచికిత్సను సిఫార్సు చేయడం నిరాకరించబడింది. సాధారణంగా అండాశయ శస్త్రచికిత్స కంటే గర్భాశయ శస్త్రచికిత్సను సిఫార్సు చేస్తారు.
కానీ ఇంకా ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. గర్భాశయ చికిత్స తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలకు క్రిందివి సంభవించవచ్చు*:

- సున్నితత్వం, దడ, చిరాకు మరియు ఇతర సాధారణ సమస్యలు
- ముఖం ఎర్ర పడుట, చెమట మరియు యోని పొడిబారటం
- అండాశయ హార్మోన్లు లేకపోవడం, అండాశయాలు సంరక్షింపబడటం. ఈ పరిస్థితి క్రింది వాటికి దారితీస్తుంది
    - రుతుక్రమం త్వరగా ఆగిపోవడం (మెనోపాజ్)
    - కరోనరి హార్ట్ డిసీజెస్ ,న్యూరోలాజికల్ బలహీనత మరియు ప్రాణాంతక ప్రమాదాలు
    - హార్మోన్ల పునస్థాపన చికిత్స(Hormonal replacement therapy) అవసరం. ఇది పరిణామాలను తగ్గిస్తుంది కానీ తొలగించదు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఈ చికిత్స రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మీ పాపకు ఏ ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయో మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడండి.

చివరగా, ఈ ప్రక్రియ సాధారణ మత్తు మందు (అనస్తీషియా) ఇచ్చి చేస్తారు. దానికి సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. *వీటి గురించి మీ డాక్టర్ ను అడగాలని గుర్తుంచుకోండి.*

సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోండి

మీ పిల్లల శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే చర్యలు తీసుకునే ముందు, ఏ విషయాన్ని అయినా మీరే సాధ్యమైనంతవరకు అర్థం చేసుకొని అవగాహన పెంచుకోండి.

నయీదిశ మరియు తల్లిదండ్రులు

మీకు సహాయం చేయడం కోసం ఇక్కడ ఉన్నారు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల పెంపకానికి సంబంధించిన సందేహాలను తీర్చడానికి నయీ దిశ పేరెంట్స్ **వాట్సాప్ గ్రూప్ మరియు నెలవారి మద్దతు సమూహాలు** ఇక్కడ ఉన్నాయి

పేరెంట్ కమ్యూనిటీలో చేరడానికి లేదా మరింత సమాచారం కోసం మాకు రాయండి
contactus@nayi-disha.org & సందర్శించండి www.nayi-disha.org
మీ పాప రుతుక్రమానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలు మరియు ఆరోగ్యం కోసం మా వెబ్ సైట్ ను చూడండి.