



ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கா...

பெண்களின் பெரிய கவலைகளில் ஒன்று... மாதவிலக்குப் பிரச்சனை. உடலும் மனமும் ஒரேயடியாகச் சோர்ந்துவிடும்.

‘பொதுவாக, 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வரக்கூடிய மாதவிலக்கு, பலருக்கு இரண்டு, மூன்று அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கூட வந்து பெரும் அவஸ்தையை ஏற்படுத்தும். ஹார்மோன் குறைபாடு, உடல் பருமன், மன அழுத்தம் என பல்வேறு பிரச்சனைகள் காரணமாக ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு ஏற்பட்டாலும், நம்முடைய உணவுமுறையால் இதைச் சரிப்படுத்திவிடலாம்’ என நம்பிக்கை தருகிறார் சித்த மருத்துவர் சிவராமன்.

“நம் உடலில் எஃப்.எஸ்.எச். (ஃபாலிக்கல் ஸ்டிமுலேட் ஹார்மோன்) என்ற ஹார்மோன் உள்ளது. இதுதான் பெண்களுக்கு ஓவரியில் முட்டை உருவாகத் தூண்டுகோள். இந்த ‘ஃபாலிக்கல் ஸ்டிமுலேஷன்’ நன்றாக இருக்க வேண்டும். தைராய்ட் ஹார்மோன் சுரப்பும் சீராக இருக்க வேண்டும். இப்படி அனைத்து ஹார்மோன்களும் ஒத்துழைத்தால்தான், கருப்பையில் மாதவிடாய் சுழற்சி ஓர் ஒழுங்குமுறையில் இருக்கும். ஆனால், ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு

உடனடி தீர்வு!

உள்ளவர்களுக்கு முட்டை எப்போது வெளிப்படுகிறது என்பதைச் சரியாகக் கணிக்க முடியாது. இதற்கு மிக முக்கியக் காரணம், நம் உணவுப்பழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம். கம்பங்களியும் உளுத்தங்களியும் சாப்பிட்டு வளர்ந்த நம் முன்னோர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தனர். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர், இனிப்பு, உப்பு அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளையே அதிகம் எடுத்துக்கொள்கின்றனர். குழந்தைப்



பருவத்திலிருந்தே இந்தப் பழக்கம் ஆரம்பித்துவிடுவதால், அவர்கள் வளர்ந்த பிறகு மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக இருப்பது இல்லை. இளம் வயதில் பால் பொருட்கள், கோழி இறைச்சி போன்ற உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளும் குழந்தைகளின் உடல் எடை அதிகரிக்கும். இதனால் ஹார்மோன் சுரப்பு பாதிக்கப்படும். பிற்காலத்தில் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு இதுவும் ஒரு முக்கியக் காரணம்.

தைராய்டு உள்ளிட்ட ஹார்மோன் சமச்சீரற்ற தன்மை, சினைப்பையில் நீர்க்கட்டி, கருப்பையில் என்டோ மெட்ரியோசிஸ், அடினோமையோசிஸ் பிரச்சனைகள் என ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு பிரச்சனை வருவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. சித்த மருத்துவத்தின்படி, பெண்களின் உடலில் பித்தம் சரியாக இருக்க வேண்டும். பித்த அளவில் மாறுபாடோ, கபம் கூடுதலாக இருந்தாலோ, மாதவிலக்கு தள்ளிப்போகும். மேலும், உடலில் இருக்க வேண்டிய வளர்சிதை மாற்ற வேகம் சரியான அளவில் இல்லை என்றாலும், மாதவிலக்கில்

டிப்ஸ்!

- பெண்கள் தங்கள் உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையுடன் இருக்கிறோமோ என்பதைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- கொழுப்பு நிறைந்த நொறுக்குத்தீனியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.
- வாழைத்தண்டு, வாழைக்காய், சுண்டைக்காய், கடுக்காய் போன்ற துவர்ப்புத்தன்மை அதிகம் உள்ள உணவுகள் சாப்பிடுவதும் பலன் தரும்.
- தினமும் நிறையப் பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

பிரச்சனை ஏற்படும். எதனால் இந்தப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது என்பதைப் பரிசோதனை செய்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



டாக்டர் சிவராமன்

உடலில் பித்தம் அதிகமாக இருந்தால், அதைக் குறைக்க வேண்டும். எதனால் பிரச்சனை என்று கண்டறிந்த பின், அதைச் சரிப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அசோக மரத்தின் (வீட்டு வாசலில் உயரமாக வளர்ந்திருக்கும் நெட்டிலிங்க மரத்தை, சிலர் அசோக மரம் என்று தவறாக நினைப்பார்கள்) பட்டையை எடுத்து கஷாயம் தயாரித்துப் பருகுவதாலும் ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்குப் பிரச்சனையை ஒழுங்குபடுத்தலாம். மேலும், மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி சோற்றுக்கற்றாழை லேகியம் எடுத்துக்கொண்டாலும் மாதவிடாய் பிரச்சனை சீராகும். அதிகமான ரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்த வெந்தயம் சாப்பிடுவதும் நல்லது. அதைவிட, ‘ஆடாதொடை கட்கம்’ அதிக ரத்தப்போக்கை உடனடியாகக் குணப்படுத்தும்.”

- உமா ஷக்தி

படங்கள்: ப.சரவணக்குமார், செ.நாகராஜன்