

மாதவிடாய் நிற்பது மட்டும்தான். எந்த பின் விளைவுகளும் வராது. இதனால் வெளிப்படையாக எந்த அறிகுறியும் தெரியாமல் என்றும் இளமை துடிப்போடு இருக்க முடியும்.

சரியான உடல் பலம் மற்றும் உடல்நலம் இல்லாதவர்களுக்கு மட்டும்தான் இயல்பான நடை முறைகள் மாறும். உணர்ச்சி வசப்படுவர். நரம்புக் கோளாறு களும், இரவு நேரத்தில் வியர்வை வழிதல், நரம்பு புடைத்து போய் விடுதல், தூக்கமின்மை, தாம் பத்திய வாழ்க்கையில் வெறுப்பு வருதல், உடல் குளிர்ச்சியாக இருப்பது போல் தோன்றுதல், உடல் படபடப்பு, அடிக்கடி மயக்கம் போன்றவை வரும். ஆனால், தூக்கம் வராமல் போய்விடுதல், தலைவலி போன்றவை மெனோபாஸ் கால கட்டத்தில் சாதாரணமாக, பெண்களுக்கு ஏற்படுவையாகும். நல்ல உடல் நலம் உள்ளவர்களுக்கு இது ஏற்படாது.

இந்த நோய்களில் ஈஸ்டி ரோஜனுடைய சுரப்பு நின்ற விடுகிறது. இன்னும் ஒரு சில ஹார்மோன்கள் கூட குறைந்தளவே சுரக்கச்செய்யும். இதனால் முதுகுவலி உள்ளிட்ட பல வலிகள் வர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

இந்தப் பெண்கள் புரோட்டின், கால்சியம், மக்னீசியம், வைட்டமின் A, E சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். இது போல், பலதரப்பட்ட பழவகைகள், பால் இவைகளையும் அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

பெண்களின் வாழ்வில் மாதவிலக்கு என்பது உடலை சீர் செய்யும் பணியாகும். 4 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை சுழற்சியாக நடைபெற வேண்டியது இதன் வேலையாகும். நம் நாட்டைப் பொறுத்த மட்டில், சுமார் 13 வயது

தொடங்கி 40 அல்லது 45 வயது வரையில் நடக்கிறது. பின்னர் தானாகவே நின்று விடுகிறது.

இவ்வாறு தானாகவே நின்று விடும் சமயம்தான் பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு பெருந்த மாற்றமும் நிகழத் தொடங்குகிறது. இந்த சமயம் பல தொல்லைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலையும் ஏற்படுகிறது. ஒரு சிலருக்கு இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் கூட உடலளவிலான துன்பங்களோ, உணர்வு மாறுபாடுகளோ இல்லாமலும் உள்ளனர் என சில புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

உடல்பெருத்த பெண்கள், நரம்புத்தளர்ச்சியுள்ளவர்கள், அதிக அளவில் உடலுறவு ஈடுபாடு கொண்டவர்களுக்கு மிகுதியான இரத்த போக்கு தூர்நாற்றத்துடன், உள்ளாடையை அரிக்கும் அளவுக்கு அதிகமாக வெளியேறுவதும் உண்டு. மஞ்சள் அல்லது வெள்ளை நிறத்தில் திரவங்கள் வெளியேறுவதும் உண்டு. மாதவிலக்கு முழுவதுமாக நின்று விட்ட பிறகும் கூட இதுபோன்ற வெள்ளைப்பாடு தொடர்வதும் உண்டு.

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் 45 வயது ஆகும் தருவாயில் நடப்பவை. இச்சமயத்தில் பெண்களுக்கு கருப்பையில் வலி அல்லது சிறிது நேரம் கழித்தப் பின் மீண்டும் வலி, உறுப்பில் தாங்க முடியாத அரிப்பு, இடுப்பில் ஏதோ கனத்தை சுமப்பது போன்ற நிலை, தலையில் கனமாக இருத்தல், இரத்த வாந்தி, மூலம் இரத்தம் கசிதல் போன்ற அறிகுறிகள் அதிகமாக காணப்படும்.

பிற பாதிப்புகள்

இறுதி மாதவிலக்கு காலம் எனப்படும் 45 முதல் 47 வயது தொடங்கி சுமார் இரண்டு, மூன்று ஆண்டுகள் நீடித்த நிலையில் இனப்பெருக்கத்துக்கான தன்மை கொஞ்சம், கொஞ்சமாக குறை

கிறது. இறுதி மாதவிலக்கின் துவக்க நிலையில் இரத்த நாளம் தொடர்புடைய நோய்கள் உண்டாகின்றன. இரத்த அழுத்தம், இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்தல், திடீர் திடீர் என முகம் சிவப்பாகுதல், அசதி, மன உளைச்சல், தலைச்சுற்றல், தூக்கம் இல்லாமை போன்றவையும் ஏற்படும். இருப்பினும், உடலளவில் வலுவான பெண்களிடம் இதுபோன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவது குறையும்.

மனநிலை

மாதவிலக்கு முற்றிலுமாக நின்றுவிட்ட பின், பெண்கள் வாழ்வில் எதையோ இழந்து விட்டது போன்ற கவலை அடைகிறார்கள்.

வேறு சில பெண்கள், தனது துணையை உடலளவில் திருப்தி செய்ய முடியுமா என்ற சந்தேகமும் கொள்கிறார்கள். ஆனால், அதிகளவில் இச்சை ஏற்படும் என்பது தான் உண்மை. காப்பம் ஆகி விடுமோ என்ற பயம், காப்பத்தடை என்று எந்த பயமும் இல்லாததால் இயற்கையாகவே ஆர்வம் கூடி விடுகிறது.

மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறும் தருவாயில் சிலருக்கு திடீரென்று அளவுக்கு மீறி இரத்தம் வருவதும் உண்டு. மார்பு படபடப்பு, உடல் மெலிதல், மூச்சு எடுத்தல், மூட்டு வலி, மார்புவலி, தலைவலி, களைப்பு, மயக்கம், காலில் வலி, உடல்பெருத்தல், உடல்முழுக்க வலி, இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கருப்பை நடுவல், மார்பகப்புற்று, கருப்பைப்புற்று, முன்கோபம், அசதி, எரிந்து விழுதல், மன உளைச்சல் போன்ற நோய்கள் அனைத்தும் மாதவிலக்கு நின்றபின் தொடங்கும் நோய்களாகும்.

பெண்களில் ஒரு சிலருக்கு காலதாமதமான மாதவிலக்கு முடிவு ஏற்படும். இது அவர்களுடைய வம்சாவழி, பரம்பரை, போன்றவைகளால் ஏற்படுகிறது.