ഡോ. ആർ. അനുപമ
ഡയറക്ടർ & ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്,
പ്രാൺ ഫെർട്ടിലിറ്റി & വെൽ വുമൺ സെന്റർ,
കുമാരപുരം, തിരുവനന്തപുരം

പ്രശസ്ത വന്ധ്യതാ ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധ. തിരുവനന്തപുരം 'പ്രാൺ ഫെർട്ടിലിറ്റി ആന്റ് വെൽ വുമൺ സെന്ററി'ന്റെ ഡയറക്ടറും ചീഫ് ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റുമാണ്. ഐ.എം.എ വനിതാ ഹെൽത്തിന്റെ സംസ്ഥാന കൺവീനർ, ഐ.എം.എ വനിതാ വിഭാഗം മുൻ സംസ്ഥാന ചെയർപേഴ്സൺ, ഇന്ത്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് അസിസ്റ്റഡ് റീപ്രൊഡക്ഷൻ എക്സിക്യൂട്ടീവ് മെമ്പർ. 'വന്ധ്യതയും ചികിത്സയും' എന്ന മലയാളത്തിലെ ആദ്യ പുസ്തകത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥകർത്തി. സ്ത്രീകൾക്കു വേണ്ടി സ്ത്രീകൾ മാത്രം നടത്തുന്ന തിരുവനന്തപുരത്തെ പ്രാൺ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ സാരഥി.

Mob: 9495957953
Tel: 0471 2447953
drranupama@gmail.com

പെൺകുട്ടികളും കൗമാരവും

കൗമാരം ഒരു പെൺകുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും സുന്ദരമായ കാലഘട്ടമാണ്. അവളിലെ കുട്ടിത്തം വിട്ട് മാറി, യൗവ്വനത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ എല്ലാ വ്യതിയാനങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നത് ഈ സമയത്താണ്. ഇതോടൊപ്പം അവളിലെ ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയും പൂർണ്ണമാകുന്നു.

കൗമാരം തുടങ്ങുന്നതെങ്ങനെ?

പെൺകുട്ടികളിൽ 10-11 വയസ്സാവുമ്പോൾ ശാരീരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ വന്ന് തുടങ്ങും. ഏകദേശം 15-17 വയസ്സാവുമ്പോൾ അതു

പൂർത്തിയാകുകയും ചെയ്യും. പെൺകുട്ടികൾക്ക് കൗമാരത്തിന്റെ ശാരീരിക വളർച്ച തുടങ്ങി 2-3 വർഷ ത്തിനുള്ളിൽ അവർക്ക് ആർത്തവം (periods - Menarche) തുടങ്ങും. ഇതിന് തൊട്ട് മുൻപ് പെൺകുട്ടി യുടെ ശരീരത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ച വ്യതിയാനങ്ങൾ സംഭവിക്കും. ഇവയെ പൊതുവിൽ പറയുന്നത് 'secondary sexual characters' എന്നാണ്. പെൺകുട്ടി ബാല്യത്തിൽ നിന്ന് കൗമാര ത്തിലേക്ക് വളരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പലതരത്തി ലുള്ള മാനസിക വ്യത്യാസ ങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ശാരീ രിക വ്യത്യാസങ്ങൾ തുടങ്ങി നാല് വർഷത്തിന് ശേഷമാ യിരിക്കും, പലപ്പോഴും ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നത്.

ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

സ്ത്രീത്വത്തിന്റെ ഹോർമോണായ ഈസ്ട്ര ജന്റെ (Estrogen) പ്രവർത്തനം മൂലമാണ് കൗമാരത്തിന്റെ തുടക്കം. കൗമാരത്തിന്റെ (Puberty) തൊട്ടു മുമ്പെ അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി അതി ൽ നിന്നുള്ള ഹോർമോണു കളുടെ ഫലമായി പെൺകു ട്ടിക്ക് കക്ഷത്തിലും, യോനി യിലും, അടിവയറിന്റെ നടുക്കും (auxillary and public hair development) രോമവളർച്ച തുടങ്ങും. പെൺകുട്ടികളിൽ ആദ്യം ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീ രിക വളർച്ച സ്തനവളർച്ച യാണ് (thelarche). ഇതിന് ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് രോമവളർച്ചയു ണ്ടാകുന്നത് (pubarche). അടുത്തതായി യോനിക്കു ള്ളിലെ കോശങ്ങളുടെ വളർ ച്ചയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസ ങ്ങൾ കാരണം വെള്ള നിറ ത്തിലുള്ള ദ്രാവകം ഇടയ്ക്ക് പുറത്ത് വരാൻ സാധ്യത യുണ്ട് (discharge p/v).

തുടർന്ന് കൈകാലുകൾ, തുട, നിതംബം, സ്തനം, കൈകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞ് ശരീര ത്തിന് കുറച്ചുകൂടി ഭംഗി വെക്കും. ഇതേസമയം തലച്ചോറിൽ നിന്നുള്ള ഹോർമോണുകൾ (GNRH), അണ്ഡാശയത്തെ ഉത്തേജി പ്പിച്ച് ഈസ്ട്രജൻ ഹോർ മോൺ പുറപ്പെടുവിക്കും. ഈ ഹോർമോൺ ഗർഭാശ യത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും രക്തയോട്ടം കൂടുന്നതിനും സഹായിക്കും.

പിന്നീട് ഹോർമോണിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ കാരണം ഗർഭാശയത്തിനു ള്ളിലെ രക്തയോട്ടം കുറഞ്ഞ്, ഗർഭാശയ ഭിത്തി ദ്രവിച്ച് പുറത്തേക്ക് വരുന്ന താണ് രക്തത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ ആർത്തവമായി വരുന്നത്. സാധാരണയായി 11-12 വയസ്സിനിടയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ പെൺകുട്ടി കളും ഋതുമതികളാകു ന്നത്.

പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഗർഭാശയ വൈകല്യങ്ങൾ, ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇവ കണ്ടു പിടിക്കാൻ കഴിയും.

മറ്റൊരു സുപ്രധാന വസ്തുത പെൺകുട്ടികൾ ഈ കാലഘട്ടം മുതൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ഇടയായാൽ ഗർഭിണിയാകാനും സാധ്യത യുണ്ട് എന്നതാണ്.

അതിനാൽ നല്ലതും ചീത്തയുമായ സ്പർശന ങ്ങൾ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ തിരിച്ചറിയേണ്ട ഒരു കാലം കൂടിയാണ് കൗമാരം.

ചുരുക്കത്തിൽ, മാനസി കവും ശാരീരികവും സാമൂ ഹികവുമായ ഒരു വൻമാറ്റ ത്തിന്റെ കാലഘട്ടമാണ് പെൺകുട്ടികളെ സംബന്ധി ച്ചിടത്തോളം കൗമാരം.

സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാം?

പെൺകുട്ടിക്ക് ശാരീരിക വളർച്ച, ഉയരം വെക്കുന്ന തും, ജനനേന്ദ്രിയത്തിന് പൂർണ്ണ വളർച്ച നടക്കു ന്നതും ഈ കാലയളവിലാ ണ്. ആർത്തവം തുടങ്ങി കുറച്ച് മാസങ്ങൾ കഴിയു മ്പോൾ അവൾക്ക് അണ്ഡവ ളർച്ചയും, അണ്ഡ വിസർജന വും എല്ലാം നടക്കും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പെൺകുട്ടി ലൈംഗികബന്ധ ത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ ഗർഭി ണിയാവാൻ സാധ്യത കൂടുന്നു.

പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

പെൺകുട്ടികളിൽ സ്തന വളർച്ച, രോമവളർച്ച (secondary sexual characters) എന്നിവ 6 വയസ്സിന് മുൻപേ തുടങ്ങിയാൽ അതിനെ Precocious puberty എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കും.

മറിച്ച് സ്തനവളർച്ച 13 വയസ്സായിട്ടും ഇല്ലെങ്കിൽ അത് delayed puberty എന്ന അവസ്ഥയാണ്. അതു പോലെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് 13 വയസ്സായിട്ടും സ്തനവ ളർച്ച, രോമവളർച്ച ഇവ ഇല്ലാതിരിക്കുകയാണെ ങ്കിലും 16 വയസ്സായിട്ടും ആർത്തവം തുടങ്ങിയിട്ടില്ലെ ങ്കിലും തീർച്ചയായും വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധന അനി വാര്യമാണ്. ഇങ്ങനെ