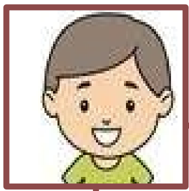
ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ 10–19 ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಕಿಯರು

- ಉದ್ದವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಸೊಂಟ ಭಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಥನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ತೋಳುಗಳ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಬಳಿ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಬೆವರು ಮತ್ತು ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಕೂಡಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



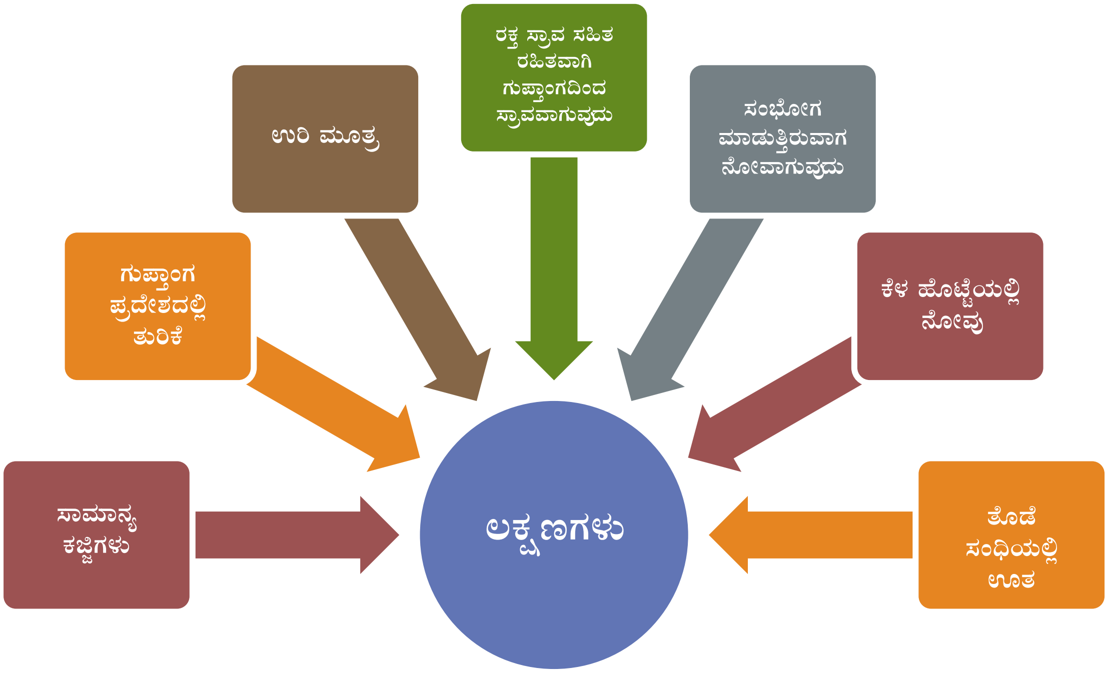
ಬಾಲಕರು

- ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ತೋಳಿನ ಒಳ ಭಾಗ, ಜನನಾಂಗ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಗಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮೀಸೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಬೆವರು ಮತ್ತು ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಕೂಡಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು

- ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಾರದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು) ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು) ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.
- ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು:



ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ❖ ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ಕಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
- ❖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು.
- ❖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಯಾವುದೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ರಾವವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.
- ❖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ತನಗೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು

- ❖ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ವಿವಾಹವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯೋಜಿತವಲ್ಲದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಡೋಮ್‌ಗಳು, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಶರೀರದೊಳಗೆ ಇರಿಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳು (ಐ.ಯು.ಸಿ.ಡಿ./ಐ.ಯು.ಡಿ./ ಕಾಪ್ಪರ್–ಟಿ) ಮೊದಲಾದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ❖ ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ❖ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ:
  - o ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ.
  - o ಅಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
  - o ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಪ್ರಸವ ಅಥವಾ ಡೆಲಿವರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವುದು.
  - o ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.