കൗമാരത്തിലെ പ്രത്യുൽപ്പാദനപരവും ലൈംഗികവുമായ ആരോഗ്യം

കൗമാരത്തിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

- കൗമാരം 10 - 19 വയസ്സിനിടയിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. കൗമാരത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന വിധത്തിൽ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്നു:

പെൺകുട്ടികൾ

- വളർന്ന് നീളവും വലിപ്പവും കൈവരിക്കുന്നു.
- നിതംബം വലുതാകുന്നു.
- സ്തനങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു.
- കക്ഷത്തിലും ഗുഹ്യഭാഗത്തും രോമം വളരാനാരംഭിക്കുന്നു.
- അവരുടെ സ്വേദ ഗ്രന്ഥികളും സ്നേഹ ഗ്രന്ഥികളും സക്രിയമായിത്തീരുന്നു. മുഖത്ത് മുഖക്കുരു പ്രകടമായെന്നു വരാം.

ആൺകുട്ടികൾ

- നീളം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- അവരുടെ കക്ഷത്തിലും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലും നെഞ്ചിലും കാലുകളിലും രോമം വളരുന്നു. നേർത്ത താടിയും മീശയും കാണപ്പെടുന്നു.
- അവരുടെ സ്വേദ ഗ്രന്ഥികളും സ്നേഹ ഗ്രന്ഥികളും സക്രിയമായിത്തീരുന്നു. മുഖത്ത് മുഖക്കുരു പ്രകടമായെന്നു വരാം.
- കൂടുതൽ പേശിയുള്ളവരാകുന്നു.
- ശബ്ദം കൂടുതൽ ആഴമുള്ളതും പരുക്കനുമാകുന്നു.

പ്രത്യുൽപ്പാദനആരോഗ്യ വിഷയങ്ങൾ

- ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലെന്ന പോലെ, നമ്മുടെ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളുടെയും ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും പ്രസവത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതുമായ നമ്മുടെ അവയവങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യവും സുപ്രധാനമാണ്.
- ശരീരത്തിന്റെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഉചിതമായ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വവും ആർത്തവ ശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടതാണ്.
- വേണ്ടത്ര ആർത്തവ ശുചിത്വം പാലിക്കാതിരിക്കുക (ജനനേന്ദ്രിയ നാളത്തിലെ രോഗാണുബാധകൾ അല്ലെങ്കിൽ ആർ.ടി.ഐ.) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അസുരക്ഷിത പങ്കാളിയുമായി ഏർപ്പെടുന്ന അസുരക്ഷിത ലൈംഗികബന്ധം (ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗാണുബാധകൾ അല്ലെങ്കിൽ എസ്.ടി.ഐ.) എന്നിവ മൂലം പ്രത്യുൽപ്പാദനനാളത്തിൽ രോഗാണുബാധകൾ ഉണ്ടായെന്നു വരാം.
- പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ രോഗാണുബാധകളും ഒരു ഡോക്ടർ മുഖേനഉടനടി ചികിത്സിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങളിലെ രോഗാണുബാധകളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

പ്രത്യുൽപ്പാദനഅവയവങ്ങളിലെ രോഗാണുബാധകൾ ഇപ്രകാരം തടയുകയും കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും വേണം

- പെൺകുട്ടികൾ നല്ല ആർത്തവശുചിത്വം പാലിക്കണം.
- പങ്കാളികളിൽ ആർക്കെങ്കിലും എസ്.ടി.ഐ. ഉണ്ടെങ്കിൽ ലൈംഗിക ബന്ധം ഒഴിവാക്കണം.
- സുരക്ഷിത ലൈംഗികബന്ധം പുലർത്തുകയും ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.
- ചുമതലാബോധമുള്ള ലൈംഗിക പെരുമാറ്റം ശീലിക്കുക. ഒരൊറ്റ പങ്കാളിയോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്തുക.
- ആശുപത്രിയിൽ പ്രസവം നടത്തുന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും അസാധാരണ സ്രവം കാണപ്പെട്ടാൽ അത് അവഗണിക്കരുത്.
- ആശുപത്രിയിൽ സുരക്ഷിതമായ ഗർഭച്ഛിദ്ര സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- ഒരു ഡോക്ടർ മുഖേന തന്റെയും ലൈംഗിക പങ്കാളിയുടെയും ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കണം.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബവും സുരക്ഷിത മാതൃത്വവും ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ

- നേരത്തെയുള്ള വിവാഹം ഒഴിവാക്കുക.
- നേരത്തെയുള്ളതോ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യാത്തതോ ആയ ഗർഭധാരണം ഒഴിവാക്കുക.
- ചെറിയതും ആസുത്രണം ചെയ്തതുമായ കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി ഗർഭനിരോധനഉറകൾ, വായിലൂടെ കഴിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ, ഗർഭപാത്രത്തിൽ കടത്തിവയ്ക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഉപായങ്ങൾ (ഐ.യു.സി.ഡി./ഐ.യു.ഡി./കോപ്പർ-ടി) എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ആർ.ടി.ഐ./എസ്.ടി.ഐ. യുടെ ലക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റി സ്വയം അവബോധം നേടുക.
- എച്ച്.ഐ.വി/എയ്ഡ്സ് ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റി സ്വയം അവബോധം നേടുക.
- ഒരാൾക്ക് എച്ച്.ഐ.വി. രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നത് ഇവയിലൂടെയാണ്:
  - രോഗാണു ബാധിച്ച പങ്കാളിയുമായുള്ള അസുരക്ഷിത ലൈംഗിക സമ്പർക്കം.
  - രോഗാണുബാധയുള്ള/സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രക്തം പകരൽ.
  - രോഗാണുബാധയുള്ള അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക് - ഗർഭകാലത്ത്, പ്രസവസമയത്ത് അഥവാ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ.
  - അണുബാധയുള്ള സിറിഞ്ചുകളും സൂചികളും പങ്കുവയ്ക്കൽ.