యుక్తవయస్కుల పునరుత్పత్తి మరియు లైంగిక ఆరోగ్యం

యుక్తవయస్సులో శారీరక మార్పులు

❖ యుక్త వయస్సు 10-19 సంవత్సరాల మధ్య ఆరంభమవుతుంది. శరీరంలో ఈ కింది విధంగా మార్పులు ప్రారంభమవుతాయి:

బాలికలు

- పొడుగ్గా మరియు పెద్దగా ఎదుగుతారు.
- పిరుదులు పెద్దవిగా తయారవుతాయి.
- రొమ్ములు స్పష్టంగా కనిపించటం ఆరంభమవుతుంది.
- చంకలు మరియు జననాంగాల్లో జుట్టు పెరగటం ఆరంభమవుతుంది.
- వారి చెమట మరియు నూనె గ్రంథులు చురుకుగా ఉంటాయి. ముఖంపై మొటిమలు కనిపించవచ్చు.

బాలురు

- పొడవు అవుతారు
- వారి చంకలు, జననాంగాల్లో, ఛాతీ, కాళ్లపై జుట్టు పెరగటం ఆరంభమవుతుంది. కొంచెంగా గడ్డం మరియు మీసాలు కనిపిస్తాయి.
- వారి చెమట మరియు నూనె గ్రంథులు చురుకుగా ఉంటాయి. ముఖంపై మొటిమలు కనిపించవచ్చు.
- వారి కంఠస్వరం లోతుగా, మొరటుగా మారుతుంది.

పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య అంశాలు

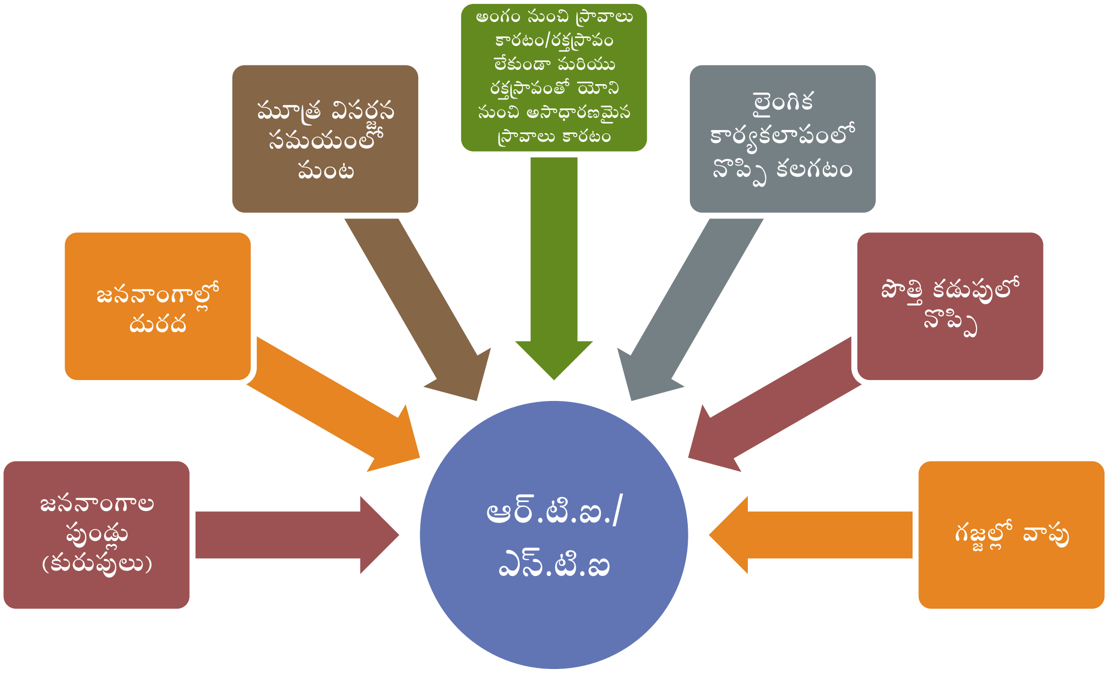
❖ శరీరంలో ఇతర భాగాల మాదిరిగానే, మన జననాంగాలు మరియు మన శరీరంలో అవయవాల ఆరోగ్యం బహిష్టులతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది, పిల్లలు పుట్టటంలో వాటి ప్రమేయం ఉంటుంది.

❖ శరీరంలో ఈ భాగాల్లో ఇన్ఫెక్షన్‌ని నివారించటానికి సక్రమమైన వ్యక్తిగత మరియు బహిష్టు శుభ్రతల్ని మనం పాటించడం అవసరం.

❖ బహిష్టు సమయంలో సరిగ్గా శుభ్రత పాటించకపోవటం వల్ల (రిప్రొడక్టివ్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ లేదా ఆర్.టి.ఐ.లు) లేదా ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన భాగస్వామితో సురక్షితం కాని లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనటం వల్ల కలిగిన ఇన్ఫెక్షన్స్ (సెక్సువల్లీ ట్రాన్స్‌మిట్టెడ్ ఇన్ఫెక్షన్స్ లేదా ఎస్.టి.ఐ.లు) వంటి వివిధ కారణాల వల్ల పునరుత్పత్తి నాళానికి ఇన్ఫెక్షన్‌లు కలగవచ్చు.

❖ పునరుత్పత్తి అవయవాలకి ఇన్ఫెక్షన్ కలిగితే వెంటనే డాక్టర్‌తో చికిత్స చేయించుకోవాలి.

పునరుత్పత్తి అవయవాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ లక్షణాలు



పునరుత్పత్తి అవయవాల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని ఎలా నిర్వహించాలి మరియు ఎలా నివారించాలి

- ❖ యువతులు చక్కటి బహిష్టు పరిశుభ్రతని పాటించాలి.
- ❖ భాగస్వాముల్లో ఎవరికైనా ఎస్.టి.ఐ. ఉంటే లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనరాదు.
- ❖ సురక్షితమైన లైంగిక పద్ధతుల్ని మరియు కండోమ్స్‌ని ఉపయోగించాలి.
- ❖ బాధ్యతాయుతమైన లైంగిక ప్రవర్తనని అవలంబించాలి. ఒక భాగస్వామికే నమ్మకంగా.
- ❖ ఆసుపత్రిలో ప్రసవించటాన్ని ఎంచుకోండి.
- ❖ ఏదైనా అసహజంగా ఉన్న స్రావాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు/అశ్రద్ధవహించవద్దు.
- ❖ ఆసుపత్రిలో సురక్షితమైన గర్భస్రావం సేవల్ని పొందండి.
- ❖ మీకు మరియు మీ భాగస్వామికి డాక్టర్‌తో పూర్తి చికిత్సని పొందండి.

మీ కుటుంబం గురించి ప్రణాళిక చేయటం మరియు సురక్షితమైన మాతృత్వం

- ❖ త్వరగా వివాహం చేసుకోవద్దు.
- ❖ గర్భం త్వరగా దాల్చవచ్చు లేదా ప్రణాళికారహితమైన గర్భాన్ని నివారించండి.
- ❖ చిన్న మరియు కుటుంబ నియంత్రణ కోసం కండోమ్స్, నోటి ద్వారా తీసుకునే మాత్రలు, ఇంట్రాయూట్రిన్ కాంట్రాసెప్టివ్ డివైస్ (ఐ.యు.సి.డి./ఐ.యు.డి./కాపర్-టి వంటి) గర్భనిరోధక సాధనాల్ని ఉపయోగించండి.
- ❖ ఆర్.టి.ఐ./ఎస్.టి.ఐ. చిహ్నాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి.
- ❖ హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ వంటి చిహ్నాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి.
- ❖ హెచ్.ఐ.వి. ఇన్‌ఫెక్షన్ ఈ కింది విధంగా సోకుతుంది:
  - ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన భాగస్వామితో సురక్షితం కాని విధంగా లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనటం వల్ల.
  - ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన/సురక్షితం కాని రక్త మార్పిడి వల్ల.
  - ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన తల్లి నుంచి బిడ్డకి-గర్భం ధరించిన సమయంలో, ప్రసవంలో లేదా తల్లిపాలు ఇచ్చేటప్పుడు.
  - ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన సిరంజిలు మరియు సూదుల్ని ఉపయోగించటం వల్ల.