

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:33 - Last Updated Saturday, 02 August 2008 12:41

ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருந்துகள் குறித்து உங்களுக்கு உதவிக்கிறது.

கருத்தரிப்பின் போது உங்கள் உடம்பில் ஊற்படும் மாற்றங்கள் பிண்பாலுறுப்புகளில் மட்டுமன்றி மற்றைய உறுப்புகளிலும் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறு ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவும் பிரசவமான ஆறு கிழமகைகளுக்கும் பழையபடி முன்போல் மாறிவிடுகின்றன. உங்கள் உடலுறுப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எல்லாம் (பிரதானமாக) கருக்கொடியிலிருந்து (Placenta) சூரக்கும் இயக்குநீர்களினால் ஏற்படுவன. இம்மாற்றங்களில் பெரும்பாலானவை கருத்தரிப்பு ஏற்பட்ட உடனடியே தொடங்கி கர்ப்பகாலம் முடிவாகும் வரை தொடர்ந்து நடந்து கொண்டேயிருக்கும். இவ்வாறு ஏற்படும் மாற்றங்களில் அதிகமானவை பிண்பாலுறுப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களே.

ஊட்டச்சத்து (Uterus)

இது சாதாரண பிண்புகளில் (கரு அற்ற நிலையில்) 50-60 கிராம் எடையுடையது அந்நேரமாக கட்டியான ஒரு உறுப்பாக உள்ளது. கருத்தரித்த பின்னர் இது மெலிவான ஒரு உறுப்பாக மாறி ஒரு குழந்தை இரகக் கொடி குழந்தையைச் சூற்றியுள்ள பனிக்கொடி என்பவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உறுப்பாகின்றது. அதன் முழு எடை 1 கி.கிராமிற்குமே இரகக் கொடி. இதன் உள் அளவு 500-1000 தடவை கரு அற்ற நிலையிலிருந்து கூடியுள்ளது! இவை பிரதானமாக கருப்பயிலுள்ள திசுக்கள் நீள்வதாலும் மிகை வளர்ச்சியினாலும் (இயக்குநீர்களினால்) ஏற்படுவன. வழக்கமாக தலைகீழாக வகைக்கப்பட்ட பரேக காய் உருவத்திலிருந்து உருண்டயான உருவமாக 3 மாதத்திலும் நீள்வட்டமாக கர்ப்பமுடிவிலும் இரகக் கொடி.

ஊட்டச்சத்து (Cervix)

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:33 - Last Updated Saturday, 02 August 2008 12:41

இது கரு அற்ற நிலையில் இருக்கும் கட்டியான தன்மையிலிருந்து மெதுவான தன்மையை அடக்கின்றது. இதன் நிறமும் சற்று நீல நிறச் சாயலை அடக்கின்றது. இவ்விரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும். அது மட்டுமன்றி கருப்பை வாய் முழுவதும் ஊதுகின்றது. கருத்தரிப்பு ஏற்பட்ட உடன் ஒருவித சளிக்கட்டி (Mucus) இதன் வாயை அடக்கின்றது. இது பிரசவம் தொடங்கிய பின் வளையறோகின்றது. இது சற்று இரத்தத்துடன் சேர்ந்து பிரசவத் தொடக்கத்தில் இரத்தக் கசிவாக (Show) வளைய வருகின்றது. கர்ப்பகால முடிவில் கருப்பை வாய் இன்னும் மெதுமையாகி, இலகுவாக விரிவடையக் கூடியதாக மாறுகின்றது. இதனால் பிரசவத்தின் போது முழுமையாக விரிவடையுமாறு குழந்தை வளையறே உதவுகின்றது. இம் மாற்றங்கள் எல்லாம் பிரதானமாக கருப்பை இயக்கு நீரினால் ஏற்படும்.

ஊட்டச்சத்துக்கள் . (Vagina)

இதன் உள் வரிமென் சவ்வு (Mucosa) கருத்தரித்த பின்னர் கடினமாகிறது. இதன் இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கின்றது. இதன் விளைவாக இதிலிருந்து சூரகும் திரவம் (Secretions) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் யோனிக் குழலின் நிறமும் மாற்றமடக்கின்றது. சளிக்கட்டிபடாதல் யோனிக் குழலின் அணுக்கள் விரிவடையுமாறு அணுக்களைச் சேர்த்து வகைகும் இணைப்புத் திசுக்கள் (Connective tissues) தளர்தல் என்பன மட்டும் யோனிக் குழலின் நீளம் அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் இதன் சூரங்கள் விரிவடையுமாறு உதவுகின்றது. இவ்வாறு விரிவடையுமாறு இதன் மட்டும் குழந்தை (சில வளையறையில் 4-5 கி.கி குழந்தைகள் கூட) பிறக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

கருப்பை வாயிலிருந்தும் யோனிக் குழலிலிருந்தும் உற்பத்தியாகும் திரவங்கள் கட்டிபடாதல் கருவூற்ற பணிகளில் அதிகம் வளையறையுமாறு ஏற்படும். “வளையறையுமாறு” என்பது யோனிக் குழல் மட்டும் வரும் திரவத்தை குறிப்பது. இது சாதாரண சூரப்பு இயக்கவூற்றிருக்கும் போது ஏற்படும் மாற்றங்களால் கட்டிபடாதல் ஏற்படும். இதனால் ஒரு தீங்கும் ஏற்படாது. இது வளையறையுமாறு சற்றுத் தடிப்புள்ளதாகவும் இருக்கும். இது அமிலத்தன்மையை வாய்நுழை. யோனிக் குழலில் உள்ள ஒரு தீமையற்ற லக்டொபசிலஸ் (Lactobacillus) என்னும் நுண் கிருமியால் ஏற்படும். சில வளையறையில் இம் மாற்றங்களால் துன்பம் விளைவிக்கக் கூடிய கிருமிகளும் யோனிக் குழலில் ஏற்படும். இவை கருத்தரிப்பின் போது ஏற்படும் மிதமிஞ்சிய யோனிக் குழல் கிருமிநோய்களாகக் காரணமாகின்றன. (இவற்றைப் கற்றி

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:33 - Last Updated Saturday, 02 August 2008 12:41

இரத்தத்தகைக் கட்டிபடச் செய்யும் பொருட்களும் (உறதைல் காரணிகள் - ஊட்டவப்பெ கயஉவழசள) அதிகமாகின்றன. இதனால் கருத்தரிப்பின் போது இரத்தம் அதிகமாக ஓடுவதற்கும் கட்டிபடுவதற்கும் இடையிலுள்ள நிலைஇ மிக நுண்மையான சமப்படுதல் சற்று மாறுபட்டுஇ இரத்தம் கட்டிபடும் பக்கமாக மாறுகின்றது. இதன் காரணமாக கருத்தரிப்பின் போதும் பிரசவமான ஆறு கிழமகைகளுக்கும் இரத்தக் கட்டி ஊந்படுதல் இது இரத்தக் குழாய்களை அடத்தல் இக் கட்டி பிரிந்து போய் நுரையீ ரலிலுள்ள நாளங்களை அடப்பது என்பன அதிகரிக்கின்றன. கருத்தரிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை தாங்குவதற்காக இருதயமும் இரத்தக் குழாய்களும் அளவுக்கு சற்று அதிகமாகவே மாற்றங்கள் அடக்கின்றன. இரத்த ஓட்டம் 40-50 வீ தம் அதிகரிக்கின்றது. இருதயத் துடிப்பு 1 நிமிடத்திற்கு 10-15 அதிகரிக்கின்றது. இக் கட்டிய இரத்த ஓட்டம் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் புற எதிர்பாற்றலால் சமப்படுதல் தப்புகின்றது. கருத்தரித்தலின் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்த நோய்கள் உள்ளவர்களை தவிர்த்து மற்றவர்களில் இரத்த அழுத்தத்தில் அதிக மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை.

உடம்பின் அதிகமான பாகங்களுக்கு பிரதானமாக சிறுநீ ரகங்களும் இ உடம்பை மட்டியிருக்கும் தோலிற்கும் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகின்றது. இது இரத்தக் குழாய்கள் (பிரதானமாக மிகச் சிறிய குழாய்கள்) விரிவடைவதற்கும் (எண்டையவந) அதனால் உடம்பிலுள்ள சூடும் வெளியேறுவதற்கும் ஏதுவாகின்றது. (இச்சூடும் உடம்பில் ஏற்படும் வளர்சிதை வினை மாற்றத்தால் (ஆநவயடிழடளஅ) ஏற்படுகின்றது). இதனால் ஏற்படும் கழிவுப்பொருட்களை சிறுநீ ரகங்களும் தோலும் வெளியேற்றுகின்றன. கருத்தாரிப்பவர்கள் உடம்பு சூடும் இருக்கிறது என்று கருவதற்கு இதுதான் காரணம். அதனுடன் அதிகமாக வியர்ப்பதற்கும் இது காரணமாகின்றது. இதனால் மிகக் கடைப்பும் மூரிலிருந்து இரத்தக் கசிவும் ஏற்படக் கூடும்.

ஊட்டம் (Respiratory System)

பிரிப்புத்தசை (உதரவிதானம், Diaphragm – நெங்சக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையில் உள்ள திசுக்களாலான ஒரு சுவர்) மலே உயர்வதாலும் அதன் அசைவு குறைவதாலும் (வளராமல் கருப்பதை செய்வதால்) நீங்கள் மச்சு விடும் போதுஇ உங்களால் மச்சு விடாதலை உணரக் கூடியதாக உள்ளது. சூதாரணமாக மச்சு விடாதல் ஒருவராலும் உணரப்படாதுவதில்லை. (நுரையீரல் நோயாளிகளைத் தவிர.) நீங்கள் சற்று ஆழமாகவும்

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:33 - Last Updated Saturday, 02 August 2008 12:41

மஃசு விட வணேட்டி ஏற்படும். சில வளேகைளில் இததைத் தவறாக மஃசுக் கழலிலலோ நுரல ஈரலிலலோ ஏதலோ பிழை என்று பரிசுதனை செய்பவர்களும் உண்டு. ஆனால் இதில் ஓர் பிழையும இல்லலை என்ற மஃபிவயை தேரும்.

கர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் பிராண வாயுவின அதிக தவே (சுவாசப்பை சுவாசக் கழலு் என்பன வழக்கம் போல் வலை செய்தாலும்) கிருமி நோய்கள் தலாற்றினால் இவலை மிகவும் அபாயகரமான நிலமையை ஏற்படுத்தக்கட்டும். ஆகவே உடனடியான சிகிச்சை அளிப்பது மிக அத்தியாவசியமாகின்றது.

http://www.tamilhealth.net/index.php?option=com_content&task=view&id=58&Itemid=92