

# கருத்தடை மாத்திரைகள்

இந்தியாவில் கருத்தடை மாத்திரைகள் நீண்ட நாட்களாகவே உபயோகத்தில் உள்ளன. இவை மாலா-டி, மாலா - என், பெர்ல் எக்ரோஸ், ஓவ்ரால் - எல், சாய்ஸ், பிரிமோவ்லார் என்ற பல விற்பனைப் பெயர்களில் மருந்துக் கடைகளிலும், மருத்துவமனைகளிலும் கிடைக்கின்றன. இக்கருத்தடை மாத்திரைகள் பெண்கள் வாய்வழியாக உட்கொள்ள கூடியதாகும். இவற்றில் மாலா - டி, மாலா - என் என்பவை தான் இந்தியாவில் அதிகமாக கிடைக்கக் கூடியதும், அதிகமாக பயன்படுத்தி வரும் கருத்தடை மாத்திரைகள் ஆகும். எனவே அவற்றைப் பற்றி தெளிவாக தெரிந்து கொள்வோம்.



மாலா-டி, என்ற கருத்தடை மாத்திரை இளம் பெண்கள், முதல் கர்ப்பத்தை தள்ளிப் போடவும், குழந்தைப் பிறப்பு இடைவெளியை அதிகரிக்கவும், எளிமையான வகையில் உள்ள பாதுகாப்பான முறையாகும். இந்த முறையை, முதல் குழந்தைப் பேற்றை தள்ளிப்போட ஒரு சிறந்த முறையாக பெரும்பாலானோர் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

மாலா-டி, மாத்திரையை தினசரி சாப்பிடக்கூடிய மாத்திரைகளாக வடிவமைத்துள்ளார்கள். ஒவ்வொரு அட்டையிலும் 28 மாத்திரைகள் உள்ளன. முதல் 21 மாத்திரைகள் வெள்ளை நிறத்திலும், அடுத்து ஏழு மாத்திரைகள் ஆரஞ்சு அல்லது சிவப்பு நிறங்களிலும் இருக்கும். வெள்ளை மாத்திரைகள் கருத்தடை மாத்திரைகளாகும். இம்மாத்திரைகள் செயற்கை ஹார்மோன்களை கொண்டுள்ளன. மற்ற நிறத்திலுள்ள ஏழு மாத்திரைகள் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளாகும்.

## செயல்படும் விதம்

கருத்தடை மாத்திரைகளில் ஈஸ்ட்ரஜன், ப்ரோஜெஸ்டோஜன் என்ற இருவகை ஹார்மோன்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

### ஈஸ்ட்ரஜன்

ஈஸ்ட்ரஜன் என்ற ஹார்மோன் சினைப்பைகளில் கருமுட்டை முதிர்ச்சியடையாமல் தடுக்கிறது. ஆண் விந்தணுக்கள், சினையுறச் செய்ய கருமுட்டையே இல்லாததால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பில்லை.

### ப்ரோஜெஸ்டோஜன்

ப்ரோஜெஸ்டோஜன் என்ற ஹார்மோன் கருப்பையின் நுழைவாயிலை பசையின்றி இருக்கச் செய்கிறது. இதனால் ஆண் விந்துக்கள் கருப்பையின் உள்ளே செல்வது கடினமாகிறது.

சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பையின் உள்உறை புதுப்பிக்கப்பட்டு முட்டை கருவாக மாறினால் தாங்கிக் கொள்ள தயார் நிலையை அடையும். கருத்தடை மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் போது, அவற்றில் உள்ள ப்ரோஜெஸ்டோஜன் இந்த உள்உறை சரிவர வளர முடியாமல் செய்கிறது. இதனால் ஒருவேளை முட்டை சினையுற்றால் கூட கருப்பையில் ஊன்றிக் கொள்ள முடியாமல் போய்விடும். இதனால் கருத்தரித்தல் நிகழாது.

### யார் யார் சாப்பிடலாம்?

பொதுவாக முதல் குழந்தையைத் தாமதப்படுத்தவோ, அல்லது இரு குழந்தைகளுக்கிடையே உள்ள இடைவெளியை அதிகரிக்கவோ, கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பயன் படுத்தலாம். ஆனால் தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் மேல் கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்தும்போது மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்.

### யார் யார் சாப்பிடக்கூடாது?

- பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள்.
- கர்ப்பம் தரித்துள்ளோமா இல்லையா என்று உறுதி செய்யாத நிலையில் உள்ள பெண்கள்.
- ஒழுங்கற்ற விவரிக்க முடியாத இரத்தப்போக்கு [மாதவிலக்கு] உள்ளவர்கள்.
- அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மஞ்சள் காமாலை மற்றும் காசநோய் உள்ளவர்கள்.
- ஈரல் சம்மந்தமான நோய்கள் உள்ளவர்கள்.
- மார்பக புற்றுநோய் பிரச்சனைக்கு ஆளான பெண்கள்.
- மாரடைப்பு, கால்களில் இரத்தம் உரைதல் மற்றும் நுரையீரல், மூளையில் இரத்தம் உறைதல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள்.

## பயன்படுத்துவதற்கு முன் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள்

பொதுவாக கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் முன்பு மருத்துவ பரிசோதனை ஏதும் செய்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஒரு பெண் தான் கருத்தரிக்கக் கூடும் என்ற சந்தேகம் இருப்பின் கர்ப்பத்தை கண்டறியும் பரிசோதனையை செய்து கொண்டபின் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது போலவே இரத்த அழுத்தத்தையும் கண்டறிந்து கொள்வது நல்லது ஒரு வேளை அது அப்பொழுது சாத்தியமில்லை எனில் மாத்திரைகளை சாப்பிட ஆரம்பித்துவிட்டு பிறகு கூட இரத்த அழுத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம்.

### பயன்படுத்தும் முறை

- மாதவிலக்கு துவங்கிய ஐந்து நாட்களுக்குள், முதல் மாத்திரையை உட்கொள்ள வேண்டும். அட்டையிலுள்ள வெள்ளை மாத்திரையை முதலில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு சாப்பிட்டபின் உறங்கும் முன் மாத்திரையை உட்கொள்ளுதல் நலம்.
- தொடர்ந்து தினசரி அதே நேரத்தில் ஒரு மாத்திரை வீதம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- கடைசி ஏழு மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும்போது மாதவிலக்கு வரும், இம்மாத்திரைகளை மாதவிலக்கின்போது நிறுத்தக்கூடாது. ஏழு மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு புது அட்டையிலுள்ள வெள்ளை மாத்திரையை சாப்பிட துவங்க வேண்டும். மாத்திரைகள் இடைவெளியின்றி சாப்பிட வேண்டும்.
- ஏதேனும் ஒருநாள் மாத்திரை சாப்பிட மறந்து போனால் மறுநாள் நினைவு வந்தவுடன் சாப்பிடத் தவறிய மாத்திரையை உடனே உட்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தொடர்ந்து அடுத்த மாத்திரையையும் அதற்குரிய நேரத்தில் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். இதனால் ஒரே நாளில் இரு மாத்திரைகள் சாப்பிட நேரிட்டால் தவறில்லை.
- தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் மாத்திரை சாப்பிட மறந்தீர்களானால், பின் அம்முறை மாதவிலக்கு வரும் வரை மாத்திரையை நிறுத்திவிடுங்கள். பின் மீண்டும் புதிய அட்டையிலிருந்து மாத்திரை உட்கொள்ள ஆரம்பியுங்கள்.
- கூடவே மாத்திரை சாப்பிடாத முதல் நாளிலிருந்து அடுத்த ஒரு மாதத்திற்கு வேறு ஏதேனும் கருத்தடை முறையை கையாள வேண்டும். அதாவது மாத்திரை உட்கொள்ள ஆரம்பித்த பின்னரும் சில காலத்திற்கு வேறு ஏதேனும் இதர கருத்தடை முறையை கையாள வேண்டும். உதாரணம்: ஆணுறை போன்றவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும்.
- மாத்திரைகளை சரிவர சாப்பிடாததால் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போயிற்று எனில் கர்ப்பம் தரித்து இருக்கலாம். மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உடனே செல்லவும்.

## எதிர்விளைவுகள்

கருத்தடை மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் சில பெண்களுக்கு சிலவகை எதிர்விளைவுகள் தோன்றுகின்றன. இந்த எதிர்விளைவுகள் சாதாரணமானவை. அவை நாளடைவில் மறைந்துவிடும். சில எதிர்விளைவுகள் அபாயகரமானவை. இவை தோன்றினால் உடனடியாக கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். சில எதிர்விளைவுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

### 1. எதிர்பாராத உதிரப்போக்கு, தலைசுற்றல், வாந்தி

இவை கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்த ஆரம்பித்தவுடன் தோன்றலாம். சாதாரணமாக முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் இவை மறைந்து விடுகின்றன. இதற்கு மேலும் இப்பிரச்சனைகள் தொடர்ந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை பார்ப்பது நலம்.

### 2. மனச் சோர்வு

ப்ரோஜெஸ்டோஜன் அதிகமாகவும், ஈஸ்ட்ரஜன் குறைவாகவும் உள்ள மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு மனச்சோர்வு அதிகமாக காணப்படுவதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. உங்களுக்கு இதுபோல் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் ப்ரோஜெஸ்டோஜன் சிறிது குறைவாக உள்ள மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

### 3. ஒற்றைத் தலைவலி மற்றும் தீராத தலைவலி

சிலருக்கு தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி அதிகமாக வர ஆரம்பிக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அவ்வாறு ஏற்படின் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது நலம்.

### 4. ஆபத்தான எதிர்விளைவுகள்

மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளும் பெண்களில் எளிதாக ஒருவருக்கு கால்கள் நுரையீரல் மற்றும் மூளையில் இரத்தம் உறைந்துவிடுவதால் ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் ஆபத்தானது. எனவே உடனே மருத்துவ உதவி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தொடர் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதினால் மாற்பக புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது. என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால் அது உண்மை என நிரூபிக்கப்படவில்லை. அதே நேரம் நீண்ட காலமாக கருத்தடை மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வதனால் சினைப்பை மற்றும் கருப்பை வாய்ப்புற்று நோய்களை தடுக்கிறது எனவும் தெரியவருகிறது.

ரூரல் விமன்ஸ் சோஷியல் எஜிகேசன் சென்ட்ரல்

ரூசக் (RUWSEC)

#61, கருமாரப்பாக்கம் கிராமம்,

வீராபுரம் அஞ்சல் திருக்கழுக்குன்றம் (வழி)

செங்கல்பட்டு மாவட்டம் - 603 109.

ஃபோன்: +91 44 29542751 / செல்: 9655168627

E-mail: ruwsec.tn@gmail.com

இணையத்தளம்: www.ruwsec.org

