

அவசர கால கருத்தடை முறைகள்

பாதுகாப்பில்லாத உடலுறவுக்குப் பின் ஏற்படும்
கருவறுதலைத் தடுக்கும் முறை அவசர கால அல்லது
யெர்ஜன்சி கருத்தடை முறையாகும்.

இம்முறை பெண்கள் உபயோகம்படுத்தும் ஒரு கருத்தடை முறையாகும்.
இம்முறை விரும்பாத தீட்டப்பிடாத கருத்தாரித்தலையும்,
கருக்கலைப்பையும் குறைக்கிறது. கருக்கலையினால் ஏற்படும்
உடல் நலம்பாதிப்பும் இம்முறையின் மூலம் தடுக்கப்படுகிறது.

யார் எப்போது பயன்படுத்தலாம்

- கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்தாமல் உடலுறவு கொண்டபின் கர்ப்பம் தரிப்பதை தவிர்க்க நினைப்பவர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம். எனினும் இம்முறை அவசர காலத்திற்கு மட்டும்தான் என்பதை மறக்கலாகாது. இதர கருத்தடை முறைகளை ஏதேனும் ஒரு காரணத்தினால் உபயோகிக்க இயலாமல் போகும் சந்தர்ப்பத்தில் மட்டுமே இம்முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஆண், பெண் உறைகள் சேதமடைந்ததால் ஏற்படும் கருவறுதலைத் தடுக்க நினைப்பவர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- இயற்கை முறையைக் கடைபிடிப்பவர்கள் பாதுக்காப்பான நாட்களைக் கணக்கிட்டு உறவு கொள்வதில் தவறுதல் ஏற்படும்போது இதைப் பயன்படுத்தலாம்.
- தினசரி உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகளை உட் கொள்ள மறந்து விட்டபோது, இம்முறையை உபயோகிக்கலாம்.
- டயப்ராம், போன்றவற்றை சரியாக பொருத்தாவிட்டாலோ அல்லது பயன்படுத்தி உறவு கொள்ளும்போது அவை இடம்மாறிவிட்டாலோ, கிழிந்திருப்பதை அறிந்தாலோ, இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- பலாத்கார உடலுறவுக்குப்பின் கருத்தரிக்காமல் இருக்க இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

இரண்டு வகையான அவசர கால கருத்தடை முறைகள் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன.

- ஹார்மோன் மாத்திரைகள்
- கருப்பையினுள் பொருத்தப்படும் ஐயுடி

ஹார்மோன் மாத்திரைகள்

இந்த ஹார்மோன் மாத்திரைகள் இருவகைப்பட்டும்.

- லீவோநார் ஜெஸ்ட்ரால் (Levonorgestrel) என்கிற மாத்திரை அவசர கால கருத்தடைக் கென்றே பிரத்தியேகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இம்மாத்திரையில் வெறும் புரோஜெஸ்டின் ஹார்மோன் அடங்கியுள்ளது.
- கருத்தடைக்காக சாப்பிடக்கூடிய மாலா-N போன்ற கருத்தடை மாத்திரைகளின் அதிகப்படியான அளவே ஆகும். ஈஸ்டி ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டின் என்ற இரண்டு ஹார்மோன்களின் கூட்டாகும்.

உபயோகிக்கும் முறை

இம்மாத்திரைகளைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையின்படி தான் சாப்பிட வேண்டும்.

மாத்திரையின் பெயர்	உட்காள்ளும் நேரமும் அளவும்	
	முதல் வேளை	இரண்டாவது வேளை
லீவோநார் ஜெஸ்ட்ரால் 0.75 மி.கி	ஓ ஓ உடலுறவு முழுந்த ஜந்து நாட்களுக்குள் இரண்டு மாத்திரைகள் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும்.	சாப்பிட வேண்டியதில்லை.
லீவோநார் ஜெஸ்ட்ரால் 0.75 மி.கி	ஓ உடலுறவு முழுந்த ஜந்து நாட்களுக்குள் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும்.	ஓ முதல் வேளை மாத்திரை சாப்பிட 12 மணி நேரம் கழித்து ஒரு மாத்திரை சாப்பிடவேண்டும்.
மாலா -N	ஓ ஓ ஓ ஓ உடலுறவு முழுந்த ஜந்து நாட்களுக்குள் நாள்கு மாத்திரைகள் ஒட்டு மாத்தமாக சாப்பிட வேண்டும்.	ஓ ஓ ஓ ஓ முதல் வேளை மாத்திரை சாப்பிட 12 மணி நேரம் கழித்து நாள்கு மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும்.

உடலுறவு முடிந்த ஐந்து நாட்களுக்குள் அவசர கால கருத்தடை மாத்திரைகள் பயன்படுத்த வேண்டும். உடலுறவுக்குப் பின் எவ்வளவு சீக்கிரம் பயன்படுத்தப்படுகிறதோ அவ்வளவு பயனிக்கும். அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகள், உட்கொண்ட ஐந்து நாட்களுக்குள் நடந்த உடலுறவினால் ஏற்படக் கூடிய கருவறுதலை மட்டுமே தவிர்க்கும். மாத்திரை உட்கொண்ட அடுத்த நாள் உடலுறவு கொண்டால் கூட கருவற வாய்ப்புண்டு என்பதால் வேறு ஏதேனும் கருத்தடை முறைகளை உடனே பயன்படுத்துவது அவசியம்.

செயல்படும் விதம்

- சினைப்பையிலிருந்து முட்டை வெளியாவதைத் தடுக்கிறது அல்லது முட்டையை காலதாமதமாக வெளிவரச் செய்கிறது.
- சினைக்குழாயில் முட்டையும், விந்தனுவும் நகர்ந்து செல்லும் வேகத்தைக் குறைத்து இரண்டும் சந்திப்பதைத் தடுக்கிறது.
- மாத்திரை உட்கொள்ளும் முன்பே கருவற்றிருந்தால் அதில் எவ்வித விளைவுகளும் இம்மாத்திரைகள் ஏற்படுத்தாது.

நன்மைகள்

- எளிதில் கிடைக்கின்றன. உபயோகிப்பது எளிமையானதாகவும், சக்தி வாய்ந்ததாகவும் உள்ளது.
- மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி பயன்படுத்தலாம்.

மாத்திரை சாப்பிடபின்

- மாதவிலக்கு தள்ளியோ அல்லது முன்கூட்டியோ வரலாம்.
- மாதவிலக்கின்போது இரத்தப் போக்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ (எப்போதும் போல்) இருக்கலாம்.
- மாதவிலக்கு வரவேண்டிய தேதி கடந்து கூடுதலாக ஏழு நாட்களுக்கு மேல் ஆகிவிட்டது அல்லது கருத்தரித்திருப்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவரை அணுகி கர்பத்தைக் கண்டறியும் பரிசோதனையை செய்துகொள்வது நல்லது.

பின்விவரங்கள்

- சிலருக்கு தலைச்சுற்றல், வாந்தி மயக்கம் ஏற்படுகிறது. மாத்திரை சாப்பிடுவதற்கு முன், ஒரு டம்பளர் பாஸ் அல்லது பிஸ்கட் சாப்பிட்டு விட்டு அரைமணி நேரம் கழித்து மாத்திரை சாப்பிடலாம் அல்லது வாந்தி

எடுப்பதைத் தடுப்பதற்கு டோம்பொரிடோன் மெட்டாகோல்பிரமைட்; போன்ற ஆண்டி எமிடிக் (வாந்தித் தடுப்பு) மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்து அவசர கால கருத்தடை மாத்திரையை சாப்பிடலாம்.

- மார்பகங்கள் கெட்டியாகுதல், தலைவலி போன்றவை சிலருக்கு ஏற்படுகிறது. இவை ஓரிரு நாட்களில் சரியாகி விடுகின்றன.
- மாத்திரைகள் மலட்டுத்தன்மையைத் தோற்றுவிப்பதாகவோ, புற்று நோய்க்கு வழி வகுப்பதாகவோ சிலர் கருதுகிறார்கள். இது தவறானதாகும்.

தொடர்ந்து கருத்தடை சாதனமாக இதைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதாவது அடிக்கடி பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல. பயன்படுத்தினால் பின் விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதற்கான ஆதாரங்கள் இல்லை, இருப்பினும் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் மாத்திரையின் செயல்திறன் குறையும்.

கருப்பையினுள் பொருத்தப்படும் காப்பர்-T

- பாதுகாப்பில்லாத உடலுறவுக்குப் பின் ஜந்து நாட்களுக்குள் காப்பர்-T 380A என்ற IUT யை கருப்பையினுள் பொருத்திக் கொள்வதன் மூலம் கருவறுதலைத் தடுக்கலாம். சாதாரணமாக காப்பர்-T குழந்தைப் பிறப்பைத் தள்ளிப் போடவும், இடைவெளிக்காகவும் பயன்படுத்தப் படுகிறது. அதே காப்பர்-T யை உடலுறவுக்குப்பின் உடனே பொருத்தும் போது அவசர கால கருத்தடை முறையாகவும் செயல்படுகிறது.
- பாதுகாப்பில்லாத உடலுறவுக்கு பின் நீண்ட நாள் கருத்தடை முறையாக பயன்படுத்த விரும்புவோர் 120 மணி நேரத்திற்குள் (ஜந்து நாட்களுக்குள்) மருத்துவரின் உதவியுடன் காப்பர்-T யை பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி பொருத்தப்பட்ட காப்பர்-T ஆனது 10 வருடங்களுக்கு சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கும்.

செயல்படும் விதம்

- முட்டையும், விந்தனுவும் நகர்ந்து ஒன்றையொன்று சந்திப்பதைத் தடுக்கிறது.
- கருவற்ற முட்டை கருப்பையினுள் உள்ளறிக் கொள்ளாமல் தடுக்கிறது.

அரசாங்க மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளில் மருத்துவரின் ஆலோ சனையின் பேரில் இதைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள்

- சில சமயங்களில் இச்செயற்கைத் தடுப்புகள் பொருத்தியிருக்கும் போது கூட கருத்தறிப்பு நிகழலாம். எனவே மாதவிலக்கு வரவில்லையென்றால் தாமதிக்காமல் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை கேட்கவும்.
- செயற்கைத் தடுப்பைப் பொருத்திக் கொண்ட ஒரு சிலருக்கு சினைக்குழாயில் கரு ஊன்றிக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு (Ectopic Pregnancy) இது மிகவும் ஆபத்தானது. காரணம், கரு வளரும் போது ஒரு கட்டத்தில் சினைக்குழாய் வெடித்துவிடும். இதனால் மேற்சொன்னபடி மாதவிலக்கு வரத் தவறினால் கர்ப்பைப் பரிசோதனை செய்துக் கொள்வது அத்தியாவசியமானது. தாமதமானால் உயிருக்கே ஆபத்தாக கூட முடியலாம்.
- இனப்பெருக்க மண்டல தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் காப்பர்-T யை பயன்படுத்துவதால் தொற்றுகள் மேலும் அதிகரிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- IUT பொருத்திய பெண்களில் சிலருக்கு சிறிது உதிரம்படுவதாக தெரிய வருகிறது. இது ஓரிரு நாட்களில் சரியாகி விடுகின்றது. ஆனால், தொடர்ந்து உதிரம்பட்டால் டாக்டரிடம் சென்று பார்க்க வேண்டும்.
- பொதுவாக பல பெண்கள் காப்பர்-T யை பொருத்திய பின்டு, மாதவிலக்கு அதிக நாட்கள் நீடிப்பதாகவோ, உதிரப்போக்கு அதிகரித்து விட்டதாகவோ சொல்கிறார்கள். நாளடைவில் இது சரியாகிவிடும். மாதக் கணக்கில் இந்திலை நீடித்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கேட்க வேண்டும்.
- பிறப்பு வாயிலில் ஏரிச்சல் துர்நாற்றுத்துடன் அதிகமாக வெள்ளைப்படுதல், திமெர் திடீரென்று உதிரப்போக்கு இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை நாடவேண்டும். ஒரு சில நேரங்களில் இம்மாதிரி ஏற்படும்போது காப்பர்-T யை வெளியே எடுத்துவிட வேண்டியிருக்கும்.

கருத்தடை மாத்திரைகளான மாலா-N போன்ற மாத்திரைகள் உலகம் முழுவதும் நீண்ட நாட்களாகவே பயன்படுத்துவோர் மிக மிகக் குறைவே, போதிய விவரமின்மையும், தவறான கருத்துகளுமே இதற்கு காரணம். இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 67 லட்சம் கருக்கலைப்புகள் நடப்பதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ஆண்டுதோறும் சுமார் 15 முதல் 20 ஆயிரம் பெண்கள் கருக்கலைப்புகள் செய்து கொண்டதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளால் இறக்கிறார்கள். எண்ணற்றோர் உடல்நலப் பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர். அவசர கால கருத்தடை முறையைப் பின்பற்றினால் இந்த உயிர்ச்சேதங்களைத் தடுக்க முடியும்.

ஏச்சரிக்கை

அவசர கால கருத்தடை முறை, அவசர காலத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் முறை அல்ல. தொடர்ந்து பயன் படுத்தினால் மாத்திரையின் செயல் திறன் குறையும்.

இதில் நாம் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் இம்முறை கருக்கலைப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. எனவே ஏற்கனவே கருவுற்ற தாய்மார்கள் இதை உட்கொள்வதால் கருக்கலைவதில்லை. மேலும், இதை கருக்கலைப்பு மாத்திரையாக பயன்படுத்தக்கூடாது.

அவசர கால கருத்தடை முறை அவசர காலத்தீற்கு மட்டுமே

