

- மலம் கழித்த பிறகு முன்னிருந்து பின்புறமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். விருப்பமில்லாத உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- நோய் தொற்றுள்ளவருடன் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்ய முடியாத பட்சத்தில் ஆணுறையை அல்லது பெண்ணுறையை அவசியம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

### பரிசோதனைகள்

- பிறப்புறுப்பில் வரும் கசிவை (வெள்ளைப்படுதல் திரவத்தை) எடுத்து இந்நோயைக் கண்டறிவதற்கான ஆய்வகப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- பால்வினை நோய்த் தொற்று என்பதைக் கண்டறிய இரத்த மாதிரி எடுத்து VDRL பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

### எளிய சிகிச்சை முறை

- புளிக்காத தயிரை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை வீதம் 10-லிருந்து 15 நாட்கள் வரை பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் தடவ வேண்டும். இதனால் எரிச்சல் மற்றும் அரிப்பு குறையும்.
- கீழாவநல்லி செடியை வேருடன் எடுத்து சுத்தம் செய்து சுத்தமான அம்மியில் அரைத்து ஒரு கோலி உருண்டை அளவு எடுத்து, ஆட்டுப்பால் அல்லது பசும்பாலில் கலந்து ஏழு நாட்களுக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.
- சமையல் பூண்டு வயிரியது ஒரு பல் எடுத்து தோல் எடுக்காமல் பூண்டின் கடினமான பகுதியை மட்டும் நீக்கி விட்டு பிறப்புறுப்பினுள் வைக்க வேண்டும். இதை மூன்று நாட்களுக்கு இரவில் தூங்கும் போது மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அப்படியும் சரியாகவில்லையெனில் நான்கிலிருந்து 10 நாட்கள் வரை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒருமுறை பயன்படுத்திய பூண்டை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- நோய் குணமாகவில்லையெனில் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி தக்க சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியம்.

வெள்ளைப்படுதல் தொற்றுகள் குறித்த அட்டவணை பின்வருமாறு

பொதுவாக காணப்படும் வெள்ளைப்படுதல்கள்			
காரணங்கள்	நிறம்	அறிகுறிகள்	பாதிப்புகள்
தொற்றுக்களின் வகைகள் காளான் தொற்று: பிறப்புறுப்பில் இயற்கையாக உள்ள நுண்கிருமிகளான ஈஸ்ட் கிருமிகளால் தாக்கம் ஏற்பட்டு பிறப்புறுப்பு பகுதிகளில் தொற்று ஏற்பட்டு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது.	வெள்ளை நிறத்தில் தயிர் போன்று இருக்கும்	மணம் நனைந்த வைக்கோல் நாரற்றம்	மற்ற அறிகுறிகள் • பிறப்புறுப்பிலும் போஸ்கிழாமிலும் அரிப்பு எரிச்சல் இருத்தல். • சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் • பிறப்புறுப்பில் புண்கள் ஏற்பட்டு வலி ஏற்படுத்தல்
யால்வினைத் தொற்று: உடலுறவில் மூலம் ஆண்களிடமிருந்து வயன்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்று இது. ஆண்களுக்கு வாரீதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை என்றாலும் பெண்களின் பிறப்புறுப்பு, மலத்தவாரம் மற்றும் சூடல் பகுதிகளில் இத்தொற்று ஏற்படுகிறது.	பச்சை கலந்த மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். முற்றிய நிலையில் சாம்பல் கலந்த வெண்மை நிறத்தில் இருக்கும்.	மீன் நாரற்றம் இருத்தல்	• தண்ணீர் போன்றோர், நுரை போன்றோர் தொடர்ந்து இருக்கும். • அதிகமான அரிப்பு மற்றும் பிறப்புறுப்பிலும் போஸ்கிழாமிலும் புண் ஏற்படுத்தல். • சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் பிறப்புறுப்பில் செல்சுவர்களில் வீக்கம் ஏற்படுத்தல்.
இனம் காண முடியாத தொற்று: அஜினிக் கோளாறு காரணமாக பாக்கீரியாவின் தாக்குதலாலோ, காளான் கிருமிகளின் தாக்குதலாலோ ஏற்படக்கூடிய இனங்கண்டு கொள்ள முடியாத பிறப்புறுப்பில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றாகும்.	வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் இருத்தல். சில சமயங்களில் இரத்தம் கலந்து வருத்தல்.	மீன் நாரற்றம் அல்லது புளித்த தயிர் வாடை அடித்தல்.	• சிறுநீர்த் தடத் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு • சுருப்பையிலும் சினைக்குழாயில் மேல் பகுதிகளிலும் பரவ வாய்ப்புள்ளது. • சிறுநீர்த் தடத் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு • தொற்று அதிகமாகாதால் சுருப்பை வாரில் பற்றாது வாய்ப்பு அதிகம்.

### கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)

191-A, நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு - 603 002.  
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு. தொலைபேசி: 91-44-27420216, 27420682  
E-mail : kcm\_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm\_rural08@dataone.in  
இணையத்தளம்: www.ruwsec.org

## வெள்ளைப்படுதல்

வெள்ளைப்படுதல் என்பது ஆண்-பெண் என இருவருக்கும் ஏற்படக் கூடிய ஒரு இனப்பெருக்க மண்டலத் தொற்றாகும். ஆனால் இந்த கைப்பிரதியில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் பற்றி தெளிவாக காணலாம்.

### வெள்ளைப்படுதல் என்றால் என்ன?

பெண்களின் பிறப்புறுப்பின் செல்சுவர்களில் நிறமற்ற லேசான, பிசுப்பிசுப்பான திரவம் இயற்கையிலேயே எப்போதும் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். இது அமிலத்தன்மை உடையது. இத்திரவம், பெண்ணின் பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் கிருமிகள் தாக்காத வண்ணம் பாதுகாப்பதற்கும் சுரக்கிறது. இது ஒரு பாதுகாப்பான திரவம். இது பாதிப்பற்றது.

### பாதிப்பற்ற இயற்கையான வெள்ளைப்படுதல் என்பது

- பெண் வயதுக்கு வருவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு வருவது.
- தீட்டு (மாதவிடாய்) வருவதற்கு முன் மற்றும் பின் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு வருவது.
- கர்ப்பமாக இருக்கும் போது மற்றும் காமக் கிளர்ச்சியின் போது வருவது.

### வெள்ளைப்படுதல் என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறியாவது எப்போது?

பெண்ணின் பிறப்புறுப்பின் செல்சுவர்களில் பாக்கீரியா மற்றும் ஈஸ்ட் கிருமிகளின் தாக்கம் ஏற்படும்போது, இயற்கையாக சுரக்கும் திரவத்தின் அமிலத்தன்மை குறைந்து காரத்தன்மை உடையதாக மாறுகிறது. இதனால் இந் நிறமற்ற திரவமானது தொற்றுக்குள்ளாகி, வெண்மை நிறமாகவோ, மஞ்சள் கலந்த பச்சை நிறமாகவோ அல்லது சிவப்பு கலந்த வெண்மை நிறமாகவோ மாறி வெளி வருகிறது. இம்மாதிரியான வெள்ளைப்படுதல் தான் பாதிப்புள்ளது.

## அறிஞரிகள்

அதிகமாக பெண்கள் இந்த வெள்ளைப்படுதலால் பாதிக்கப்பட்டும் அதைப்பற்றி அறியாமல் இருக்கின்றார்கள். பாதிப்புள்ள வெள்ளைப்படுதலுக்கு சில பொதுவான அறிஞரிகள் உள்ளன.

- வெள்ளைப்படுதல் தொடர்ந்து இருத்தல்.
- வெள்ளை நிறத்தில் தண்ணீர் போன்று இருத்தல்.
- வெள்ளை நிறத்தில் தயிர் போன்று இருத்தல்.
- பச்சை அல்லது மஞ்சள் கலந்த நிறமாக இருத்தல்.
- அழகிய வைக்கோல் நாற்றம் அடித்தல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் இருத்தல்.
- பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சிவந்து விடுதல்.
- உடலுறவின் போது வலி ஏற்படுதல்.
- பிறப்புறுப்பில் புண்கள், கொம்புளங்கள் ஏற்பட்டு வலி ஏற்படுதல்.

## பாதிப்புள்ள வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- தற்சுகாதார முறைகளை கடைப்பிடிக்காததால் (மாதவிடாயின் போது, உடலுறவுக்குப் பின்)
- மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தும் உள்ளாடைகளை சுத்தமாக துவைத்து நன்கு காய வைக்காமல் பயன்படுத்துவதால், பாக்டீரியா கிருமிகள் அதிகமாவதால்
- பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு பகுதியில் உள்ள பிசுபிசுப்பினால் மற்றும் பிறப்புறுப்பு வாயிலில் இயற்கையாக உள்ள நுண்கிருமிகள் அதிகமாவதால்
- தொற்று நோய்களான காசநோய், மலேரியா, மஞ்சள் காமாலை, சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய்களினால் பாதிக்கப்படுவதால்
- நெலான் வகை உள்ளாடைகளை பயன்படுத்துவதால், சலவை சோப்புகள், கிருமிநாசினி (டெட்டால்) இவற்றை நேரடியாக பயன்படுத்துவதால்
- நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து கருத்தடை மருந்துகள், ஊசிகள் பயன்படுத்தும்போது

- மனஅழுத்தம், அதிக வேலைபளு, தூக்கமின்மை, நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் அதிகம் உட்கொள்ளும் போது
- சுகாதாரமற்ற முறையில் பார்க்கப்படும் பிரசவம், இயற்கையான கருச்சிதைவுக்குப் பிறகு கருப்பையை சரிவர சுத்தம் செய்யாமல், சுகாதாரமற்ற இடங்களில் செய்யப்படும் கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் கார்ப்யூ-1 போன்ற கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது சுத்தமின்மை மற்றும் கவனக்குறைவுடன் செயல்படுவதால்
- பால்வினை நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்களிடம் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வதால்

## வெள்ளைப்படுதல் ஏன் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே அதிகமாக வருகிறது?

- உடற்கூறுரீதியாக பார்க்கும்போது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் மிகுந்த வேறுபாடு உள்ளது. குறிப்பாக, ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்பு வெளிப்புறத்தில் நீண்டதாகவும், மிகச்சிறிய குறுகலான துவாரம் உடையதாக இருப்பதால் சீக்கிரம் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆனால் பெண்களுடைய இனப்பெருக்க உறுப்பு சற்று அகலமானதாக உடலோடு ஒட்டி இருப்பதும், குறிப்பாக அதில் சிறுநீர்ப்பாயை, பிறப்புத்துவாரம் மற்றும் மலத்துவாரம் ஆகிய மூன்றும் மிக அருகாமையில் (அடுத்தடுத்து) இருப்பதால், கிருமிகள் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு எளிதாக தொற்றிக் கொள்கிறது. பிரசவம், கருச்சிதைவு, கருக்கலைப்பு மற்றும் கருத்தடை ஆப்பிரேஷன் செய்யும் போதும் பெண்களை பெரிதும் பாதிக்கிறது.
- மேலும், இது பற்றியெல்லாம் வெளியில் சொல்வதற்கு வெட்கம், கூச்சம், பயம் மற்றும் இது இரகசிய நோய் என்ற தவறான கருத்தும் பரவலாக உள்ளது. பெண்களுக்கு இத்தொற்று பற்றி விஷயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு.
- ஆண்-பெண் சமத்துவமின்மை இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகும். குறிப்பாக, பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்ள ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று மனைவியால் கணவரிடம் வலியுறுத்த முடியாமல்.
- பொதுவாக, மருத்துவ உதவி பெறுவது என்பது ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு குறைவாக உள்ளது. ஏனென்றால் அவர்களுக்கு நேரமின்மை, பணம் செலவு செய்வதிலுள்ள கட்டுப்பாடு, குறைந்த கூலி, குடும்பப் பொறுப்புகள் போன்ற காரணங்களால், தன் நலனில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.

- அப்படியே பெண்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வந்தாலும் மருத்துவர்களின் அணுகுமுறை, மருந்து கிடைக்காமல், பிறப்பு விகிதத்தை தடுக்கும் முறைகளுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் போன்றவை பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை பெரிதும் பாதிக்கிறது.



- வெள்ளைப்படுதல் கணவன்-மனைவி இருவரில் யாருக்கிருந்தாலும் இருவரும் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் மட்டும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் இந்நோய் பூரணமாக குணமடையாது.

## தடுப்பு முறைகள்



- ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழிக்கும் போதும், மாதவிலக்கின் போதும் பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பருத்தி உள்ளாடைகளை உபயோகிப்பது சிறந்தது. சுத்தமான உள்ளாடைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும், மாதவிடாய் காலங்களில் ஈரத்துணிகளைப் பயன்படுத்தாமல், நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட உலர்ந்த துணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தும் துணி வகைகளை அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
- இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவரின் துணிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஆறு, ஏரி, குளம், குட்டைகளில் குளிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் (குறிப்பாக, மாதவிடாய் காலங்களில்)