

# கருப்பை இறங்குதல் அடியிறங்குதல்

கருப்பை இறங்குதல் என்பது ஒரு முக்கியமான இனப்பெருக்க நலப்பிரச்சனையாகும். நடுத்தர மற்றும் வயதான பெண்களில் பலருக்கு இப்பிரச்சனை உள்ளது. அடியிறங்குவதற்கான காரணங்கள் மற்றும் தடுப்பு முறைகளை தெரிந்து அவற்றை கடைபிடிப்பதின் மூலம் இப்பிரச்சனையை தவிர்க்க முடியும். மேலும் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்கள் இக்கைப்பிரதி யில் சொல்லப்பட்டுள்ள எளிய உடற்பயிற்சிகளை செய்தால் இந்நிலை கட்டுப்படுத்தப்பட்டு கணமடையும்.

கருப்பை இறங்குதல் என்பது கருப்பை தன்னுடைய இருப்பிடத்திலிருந்து கீழ் நோக்கி இறங்கிவிடுவதாகும். இதைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ளும் முன்பு கருப்பையின் அமைப்பு மற்றும் அதன் இருப்பிடம் ஆகியவற்றை முதலில் நன்கு தெரிந்துகொள்வோம்.

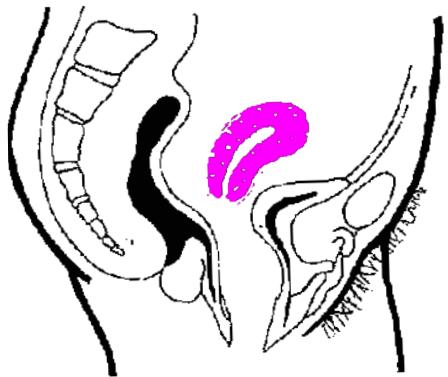
## கருப்பையின் அமைப்பு

கருப்பையானது ஒரு பேரிக்காய் வடிவிலான தசைப்பகுதியாகும். கருத்தரிக்காத நிலையில் இது ஒருவருடைய கையளவே இருக்கும். அதாவது விரல்களை மூடிய நிலையில் நமது கை என்ன அளவிருக்குமோ அந்த அளவுதான் இருக்கும். கருப்பையை மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கலாம்.

- அ. குடை போன்ற கூரை வடிவிலான மேல்பகுதி
- ஆ. தட்டையான, நடுவில் வெற்றிடத்தைக் கொண்ட முக்கோண வடிவிலான மையப்பகுதி
- இ. சௌரவிக்ஸ் என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லக்கூடிய குறுகிய கருப்பை வாய் கீழ்ப்பகுதி

கருப்பையின் மேல்பகுதியின் இருமுனைகளிலும் சினைக் குழாய்களும், சினைப்பைகளும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். கீழ் பகுதியில் உள்ள கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியானது பிறப்புறப்பின் உள்பகுதியுடன் பொருந்தியிருக்கும்.

## கருப்பையின் கிருப்பிடம்



கருப்பையானது பெண்ணின் அடிவயிற்றில் பெல்விஸ் என்று சொல்லக்கூடிய இடுப்பெலும்பு பள்ளத்தில் அமைந்துள்ளது. கருப்பைக்கு முன்னால் மூத்திரப் பையும் (சிறுநீர் பை) பின்புறத்தில் பெருங்குடலின் கடைசிப் பகுதியும் (மலக்குடல்) செல்கிறது. அகாவது மூத்திரப் பையிற்கும் மலக்குடலுக்கும் நடுவில் கருப்பை அமைந்துள்ளது.

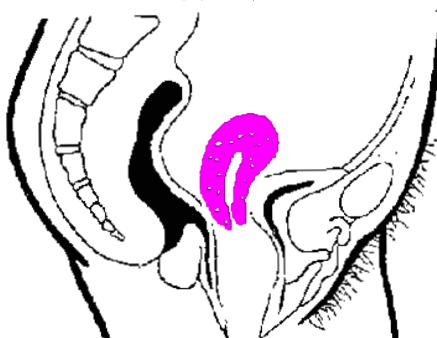
எனவே கருப்பை, மூத்திரப்பை மற்றும் மலக்குடல் ஆகிய இம்முன்றையும் பெல்விஸ் தரையிலிருந்து வரும் தசைகளும், தசை நார்களும் தாங்கிப் பிடிக்கின்றன.

## மாயிறங்குதல்

கருப்பையானது தசைகளாலும், தசைநார்களாலும் தாங்கிப் பிடிக்கப்பட்டிருக்கும் என்பதை பார்த்தோம். இந்த தசைகளும், நார்களும் இலகும்போது கருப்பை தன் நிலையிலிருந்து சிறிதளவு இடம்மாறி அமைகிறது அல்லது கீழே வந்துவிடுகிறது. தசைநார்கள் அதிகமாக நீட்சியடையும்போது கருப்பை பிறப்புறுப்பின் வாய் வழியே வந்துவிடுகிறது. இதனையே கருப்பை இறக்கம் அல்லது அடியிறக்கம் என்கிறோம்.

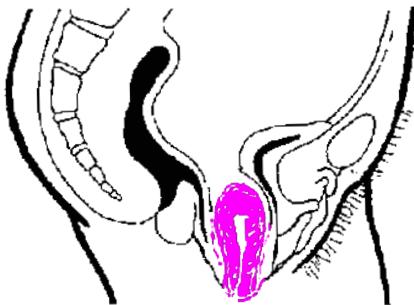
தசை நார்களின் தச தளர்ச்சி அளவையும்/நீட்சி தன்மையையும் கருப்பை இறங்கியுள்ள அளவையும் பொறுத்து கருப்பை யிறக்கத்தை மூன்று நிலைகளாக பிரிக்கலாம்.

## முதல்நிலை



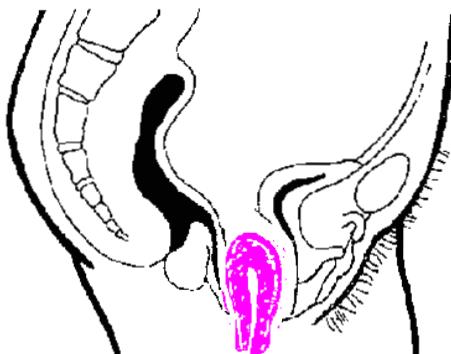
1. இந்த நிலையில், ஒரு பெண் குனியும்போதும், உட்காரும்போதும் கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியானது பிறப்புறுப்பின் வாய்ப்பகுதியில் தெரியும்.

## ஏர்ன்டாம் நிலை



2. இதில் கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி பிறப்புறுப்பின் வாய்ப்பகுதியில் எப்பொழுதும் தெரியும்.

## முள்றாம் நிலை



3. இது மிகவும் முற்றிய நிலை. இதில் கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி பிறப்புறுப்புக்கு வெளியே வந்துவிடும்.

## மூடிருக்கத்திற்கான காரணங்கள்

சிரமமான பிரசவத்தின்போது கருப்பையை தாங்கிப் பிடித்திருக்கும் தசைகள் இழுக்கப்பட்டு தளர்ந்து/அறுந்து விடுகின்றன. குழந்தை பெரியதாக இருந்து பிரசவத்தில் சிக்கல் ஏற்படும்போதும், நீண்ட நேர பிரவச வலியின்போதும் தசை நார்கள் தளர்கின்றன.

பிரசவத்தின்போது கருப்பை வாய் விரிவடையாத நிலையில் குழந்தைப் பிறப்பை துரிதப்படுத்துவதற்கு அடிவயிற்றை வெளிப்பக்கத்தில் அழுக்கும்போது தசை நார்கள் உறுதியை இழுந்துவிடுகின்றன.

ஓஇளம்வயது திருமணம், கருப்பை மற்றும் அதன் தசைநார்கள் சரியான வளர்ச்சி பெறாத நிலையில் கருத்தரித்து குழந்தை பிறக்கும்போது தசைநார்கள் தளர்ந்துவிட வாய்ப்புண்டு.

ஒகுழந்தை பிறந்தபின் நஞ்சு வெளிவர தாமதமானால் அடிவயிற்றை அழுத்தி எடுக்கும்போது, தசை நார்கள் தளர்ந்துவிடுகிறன.

ஓஹாட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள நிலையில் பெண் அதிக பஞ்ச தூக்குதல் அதிலும் குறிப்பாக பிரசவம் நடந்த ஓரிரு மாதத்திற்குள் அதிக பஞ்சவைத் தூக்குதல் அடி இறங்குதலுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

வெயதாகி மாதவிலக்கு நின்றுவிடும்போது பெண்களின் உடலில் எஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோன் குறைகிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைவும் பெல்விஸ் தசையை வலுவிழக்கச் செய்கிறது.

ஓஅடிவயிற்றுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும் வேலையை நீண்ட காலமாக செய்துவருபவர்களுக்கு அதிகம் அடியிறங்குகிறது. உதாரணம் அதிக உடல்வேலை, கனமான பாரத்தை தூக்குவது, அடிவயிற்றில் இறுக்கமாக இரும்புக் கச்சை கட்டுவது.

ஓஅதிக உடல் எடையும் பெல்விஸ் என்ற இடுப்பெலும்பு தசைகளுக்கு அதிக பாரத்தை தருகின்றன. அதனாலும் அவை வலுவிழக்கின்றன.

ஓஒரு சிலருக்கு பெல்விஸ் பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய கட்டிகளினாலும் கருப்பை கீழே வருகின்றது.

மேற்கூறிய அனைத்து காரணங்களிலும் ஊட்டச்சத்துக் குறை வால் கருப்பையத் தாங்கும் தசைகள் வலுவற்றிருப்பதும் பிரசவத்தின்போது பெல்விஸ் தரை சேதமடைவதும், பிரசவித்தபின் அதிக பஞ்ச தூக்குவதுமே அடியிறக்கத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

1998 ஆம் ஆண்டு ரூச்க் நிறுவனம் அடியிறங்குதல் முகாம் மற்றும் பயிற்சிப் பட்டறை ஒன்றை நடத்தியது. அதில் கலந்துகொண்ட 32 அடியிறக்கம் உள்ள பெண்கள் அவர்கள் பார்வையில் தங்களுக்கு அடியிறங்கியதற்கான காரணங்களை கூறினார்கள். அதில் பெரும்பாலோர் பஞ்ச தூக்கியதனாலும் அதிக குழந்தை பெற்றுக் கொண்டதாலும்

அறியிறங்கி விட்டதாகக் கூறினார்கள். இது வேகிராமப்புறங்களில் வாழும் ஏழைப் பெண்களின் அடியிறக்கத்திற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கிறன.

## கிராமப்புற ஏழைப்பெண்களின் பார்வையில் மாயிறக்கத்திற்கான காரணங்கள்

**ஒரு குழந்தைக்குத் தாயான நாற்பத்து ஜந்து வயதான ஒரு பெண் கூறியது:**

நாங்கள் மிகவும் ஏழை, நானும் எனது கணவரும் படிவேலை செய்துவந்தோம். நான் குழந்தை பிறந்த ஒரு வாரத்தில் விறகுக்கட்டையை தலையில் சுமக்க முடியாமல் சுமந்துவந்தேன். அப்போது எனக்கு அடியிறங்கிவிட்டது.

**மூன்று குழந்தைகளை பெற்றெடுத்த 42 வயதான மற்றொரு பெண் கூறியது:**

என்னுடைய மூன்றாவது குழந்தை பிறந்த மறு நாளிலிருந்தே எல்லா வேலைகளையும் செய்துவந்தேன். நெல் வேகவைத்தேன். நீண்டநேரம் அடுப்படியில் நெருப்பு பக்கத்தில் நின்றேன். பின் நெல் அண்டாவை தாக்கினேன். அப்போது தாக்க முடியாமல் நிலைகுலைந்து விழுந்தேன். அன்றிலிருந்து எனக்கு அடியிறங்கிவிட்டது.

நான்கு பெண்கள், இளம் வயதில் திருமணம் நடந்து கருத்தரித்துதினால் அடியிறங்கிவிட்டதாக சொன்னார்கள்.

**ஜந்துபேர், தங்களுடைய முதல் பிரசவம் சிக்கலானதாக இருந்ததாகவும் அப்பொழுதிலிருந்துதான் அடியிறக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறியுள்ளனர்.**

சிலர் கருக்கலைப்பு மற்றும் கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொண்டபின் அடியிறங்கிவிட்டதாக தெரிவித்தனர்.

பிரசவத்திற்கு பின் பஞ் தாக்கியதனாலேயே அடியிறக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டதாக பெரும்பாலோர் தெரிவித்தனர்.

## அறிகுறிகள்:

ஓடியிறங்கிய ஒரு பெண்ணிற்கு ஏதோவொன்று பிறப்புறுப்பில் வெளிப்படுவதுபோல் தோன்றும். பிறப்புறுப்பினுள் ஏதோ உறுத்துவது போல் இருக்கும். கடினமான வேலைகள் செய்யும் நாட்களில் இதுபோன்ற

உறுத்துதல் அதிகமாகத் தெரியும். சிறு பந்தின்மேல் அமர்ந்திருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.

ஓடல் உறவின்போது ஏதோ ஒன்று குறுக்கிடுவதுபோன்று தெரியும். உறவின்போது வலி மற்றும் உறவுகொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும்.

அடியிறங்குதல் முற்றிய நிலையில் ஒரு பெண்ணால் சாதாரணமாக நடக்கவே முடியாது. தன்னுடைய அன்றாட வேலைகளைச் செய்வது கடினமாக இருக்கும்.

மெலச்சிக்கல் இருக்கும். சிறுநீர் கட்டுப்படுத்த முடியாமல்போகும். சிரிக்கும்போதும் இருமும்போதும், சிறுநீர் வெளிப்படும். இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிவரும்.

சிலருக்கு நாள்பட்ட முதுகுவலியும் இடுப்பு வலியும் இருக்கும்.

அடியிறங்குதல் முற்றிய நிலையில் கருப்பை வெளியேவந்துவிடுவதால் தொடையில் / உடைகளில் பட்டு காயங்கள் ஏற்படும். பிசுபிசுப்பான திரவம் வடியும். வெள்ளைப்படுதல் அதிகமாகவும் அரிப்புதனும் இருக்கும். நாள்பட்ட புண்புற்றுநோய்க்கு வழி வகுக்கும்.

### அடியிறக்கத்தை தவிர்ப்பது எப்படி

குழந்தை பிறப்பை துரிதப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக கருப்பை வாய் முழுமையாக விரிவடையும் முன் அடிவயிற்றில் எந்த அழுத்தமும் கொடுக்கக் கூடாது.

பிரசவத்திற்கு பின் கூடுமானவரை ஓய்வு எடுப்பது அவசியம். கடினமான வேலைகளை தவிர்க்க வேண்டும். அதிக பஞ்சாக்கக்கூடாது. பிரசவித்த பெண்களுக்கு ஓய்வளிப்பது முக்கியம் என்று பரவலாக எல்லாரும் உணரவேண்டும்.

இளம் வயதில் கருவறுதலையும், அடிக்கடி கருவறுதலை தவிர்க்க வேண்டும். கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி குழந்தை பிறப்பின் இடைவெளியினை நீட்டிக்க வேண்டும்.

ஓடல் எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள் உடல் எடையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கருத்தரிக்கும் முன்பும் குழந்தை பிறந்த பின்பும் பெல்விஸ் தசைகளை வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்.

### சிகிச்சை

அடியிறங்கியிருப்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### முதலநிலை அழிரக்கம் உள்ளவர்களுக்கு:

1. ஒரு ரப்பர் வட்டத்தை (Pessaries) கருப்பையின் வாய்ருகே பொருத்தி அது மேலும் கீழே இறங்காமல் தடுக்கலாம்.
2. தளர்ந்திருக்கும் தசை நார்களை எளிய உடற்பயிற்சி மூலம் வலுப்படுத்தலாம். இத்துடன் எஸ்டிரோஸன் மாற்று சிகிச்சை செய்து பெல்விஸ் தசையை திடப்படுத்தினால் விரைவில் குணமாகும்.

மிகவும் முற்றிய நிலையில் இருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும். கருப்பை அடியிறக்கத்துடன் நோய் தொற்றுக்கள் அதிகம் இருந்தால் கருப்பையை எடுத்துவிடுவது மிகவும் நல்லது.

### கீகல் பயிற்சி (Keegal exercises)

வாழ்வின் நிகழ்வுகளான, கருத்தரித்தல், குழந்தை பிறப்பு மற்றும் அதிக உடல் எடை பெல்விஸ் தசைகளை வலுவிழுக்கச் செய்கின்றன. அவைகளை முறையான பயிற்சிகள் மூலம் சரிசெய்ய முடியும். இப்பயிற்சிகளை வாலிப் வயது முதலே செய்துவந்தால் அடியிறங்குதலைத் தவிர்ப்பது எளிதாகும்.

பிரசவித்த தாய்மார்கள் முக்கியமாக இப்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். பெல்விஸ் தசைகளை சரியாக கண்டறிந்து உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். தவறுதலாக வேறு தசைகளுக்கு இப்பயிற்சியை செய்தால் தசைகள் மேலும் வலுவிழுக்க வழிவகுத்துவிடும்.

## பெல்விஸ் தகைகளை கண்டறியும் முறை

கழிவறையில் அமர்ந்து சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பிக்கவும். சிறுநீர் போகும்போது நீர் வருவதைக் கட்டுப்படுத்தவும். பின்பு சிறுநீர் கழிக்கவும். மீண்டும் கட்டுப்படுத்தவும். இதையே பலமுறை செய்யவும். இப்படிச் செய்ய (சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த) எந்த தகையை பயன்படுத்தினோமோ அவைகள்தான் சரியான தகைகள் (பெல்விஸ் தகைகள்) இந்த உடற்பயிற்சிக்கு சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த அடிவயிற்றையோ அல்லது தொடைப்பகுதி தகைகளையோ சுருக்கி கட்டுப்படுத்தக் கூடாது.

## பெல்விஸ் தகைகளை வனுப்படுத்தும் பயிற்சி

இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது சிறுநீர் கழித்துவிட்டு முத்திரப்பையைக் காலியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சியை படுத்துக்கொண்டோ, நின்றுகொண்டோ உடகார்ந்துகொண்டோ எப்படி வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

### பயிற்சி:

1. பெல்விஸ் தகைகளை உள்நோக்கி இறுக்கவும். ஒன்று..... இரண்டு.... என் பத்துவரை எண்ணவும்.
2. தகையை ஓய்வாக விட்டுவிட்டு ஒன்று.... இரண்டு.... என் பத்துவரை எண்ணவும்.

பின்பு தகையை இறுக்கவும் மேற்சொன்னவாரே 10 வரை எண்ணவும். அதன்பிறகு ஓய்வாக விட்டுவிட்டு 10 வரை எண்ணவும். இதுபோன்று 10 தடவை செய்யவும்.

காலை, மாலை, இரவு என மூன்று வேளைகளிலும் 10 தடவை செய்துவர தகைகள் நன்கு வலிமை பெறுகின்றன. 4 விருந்து 6 வாரத்தில் சில மாற்றமும் முன்னேற்றமும் தெரியும். 3 மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்தால் நல்ல மாற்றம் தெரியும்.

மேற்கண்ட பயிற்சியையே சிறுநீர் கட்டுப்படுத்த முடியாத பிரச்சனைக்கும் செய்யலாம்.

### கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி கழைம் (RUWSEC)

191-A, நேருநகர், வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு - 603002.

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு.

தொலைபேசி : 044 - 27420216 / 274260682

E-mail : rural08@dataone.in ruwsec@vsnl.con