11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

தமது இனத்தைப் பெருக்குவது எல்லா விலங்குகளினதும் இயல்பாகும். மனித வர்க்கத்தைப் பெருக்குவதன் மூலம் மனித இனத்தின் இருப்பை உறுதி செய்வதற்காக ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் அமைந்துள்ளன.

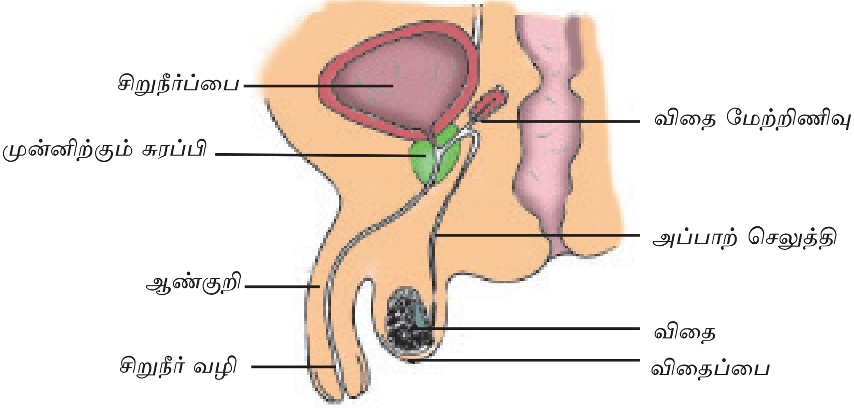
தரம் 7 இல், எமது உடலில் காணப்படும் பல்வேறு தொகுதிகளில் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றல் தொகுதி என்பன பற்றிக் கற்றுள்ளோம்.

அவ்வாறே கட்டிளமைப் பருவச் சாவல்களின் கீழ் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் தொடர்பான அடிப்படை அறிவையும் கட்டிளமைப் பருவத்திலேற்படும் துணைப் பாலியல்புகளின் சிறப்பியல்புகளையும் இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் முறைகளையும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, செயற்பாடு மற்றும் அத்தொகுதிகளைச் சிறப்பாக பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றியும் கற்போம்.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது விதைப்பைகளினுள் காணப்படும் இரு விதைகளையும் சுக்கிலப்பாய உற்பத்தியில் பங்களிப்பு வழங்கும் சுக்கிலப் புடகம் மற்றும் முன்னிற்கும் சுரப்பியையும் அப்பாற் செலுத்தி மற்றும் ஆண்குறியையும் கொண்டுள்ளது. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி சிறுநீர்க் கானினூடாக வெளியே திறக்கின்றது.

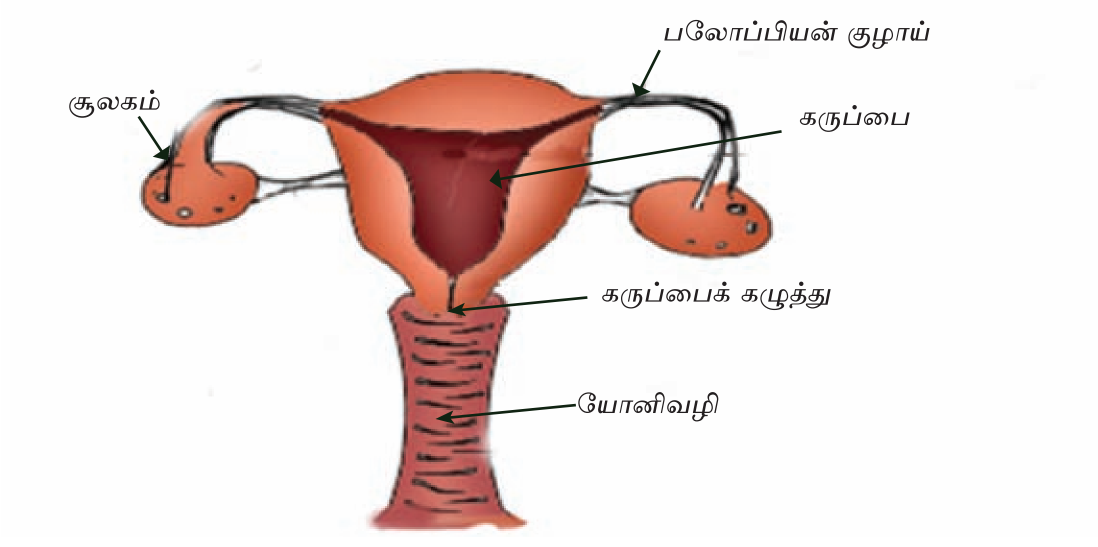


உரு 11.1 ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

ஆண்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தை நெருங்கியவுடன் விதைகளில் ''விந்து'' உற்பத்திச் செயற்பாடு ஆரம்பமாகின்றது. விந்தானது கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தந்தையின் கலமாகும்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண்ணின் இடுப்புப் பிரதேசத்தில், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் அமைந்துள்ளன. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது சூலகங்கள் இரண்டையும், கருப்பை எனப்படும் தசையாலான உறுப்பையும் அதனுள் திறக்கும் பலோப்பியன் குழாய்களிரண்டையும் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையை புறச்சூழலோடு தொடர்புபடுத்தும் யோனி வழியையும் கொண்டுள்ளது.



உரு 11.2 பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

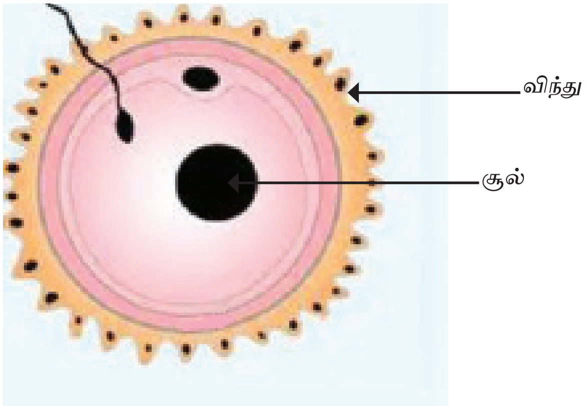
மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

பெண் பிள்ளையொன்று கட்டிளமைப் பருவத்தையடைந்தவுடன் செயற்படத் தொடங்கும் சூலகங்கள், சூலினை பலோப்பியன் குழாயினுள் வெளிவிடும். இது சூலிடல் எனப்படும். சூல் என்பது குழந்தையொன்று கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமாகும். சூலிடல் என்பது நமக்குத் தெரியாதவாறு நிகழும் செயற்பாடாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கருக்கட்டல் நிகழுமாயின் உருவாகும் நுகத்தை ஏற்பதற்காக கருப்பைச் சுவர் தடித்துத் தயார்நிலையை அடையும். கருக்கட்டல் நிகழாதவிடத்து சூலிடலின் பின் சுமார் 14 நாட்கள் கழித்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து யோனிவழியாகக் குருதியோடு வெளியேறும். இது மாதவிடாய் எனப்படும். இவ்வாறாக நிகழும் குருதிப்பெருக்கு பொதுவாக 2 - 6 நாட்களுக்கு ஏற்படலாம்.

பெண் பிள்ளையொன்றில் முதன்முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படல் பூப்படைதல் அல்லது பெரியவளாகுதல் எனப் பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்றது. பூப்படைவதோடு பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்கள் இரண்டிலுமிருந்து மாறி மாறி சூலிடல் நடைபெறும். அவ்வாறு சூலிடல் நடைபெறுவது 45-55 வருட வயதளவில் நின்று விடும். சூலகங்களிலிருந்து சூலிடல் இடம்பெறாததே இதற்கான காரணமாகும். இது மாதவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படும்.

கருக்கட்டுதல்

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சூலிடல் நடைபெற்ற பின்பு, சூலானது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். பாலியல் தொடர்பு மூலம் பெண்ணின் யோனிவழியாக உள்ளே சென்ற சுக்கிலப் பாயத்திலுள்ள விந்தணுக்கள் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையினுள் சென்று பலோப்பியன் குழாய்களை நோக்கிச் செல்லும். பலோப்பியன் குழாயினுள் சந்திக்கும் சூலுடன் விந்தணு சேர்வது கருக்கட்டல் எனப்படும்.



உரு 11.3

இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல், நுகமாக மாறி கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். நுகத்தை பதிப்பதற்கும் அவசியமான ஊட்டச் சத்துகளை வழங்குவதற்காகவும் கருப்பை தயாராகும்.

இவ்வாறு கருப்பையை அடைந்த நுகம், கருப்பையின் உட்புறச் சுவரில் முளையமாக விருத்தியடைந்து, படிப்படியாக விருத்தியாகிப் பூரண முதிர்மூலவுருவாக மாறும் வரையில் முளையத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன தொப்புள் கொடியினூடாக தாயிடமிருந்து பெறப்படுவதோடு உற்பத்தியாகும் கழிவுப்பொருட்கள் தாயின் குருதியினுள் வெளிவிடப்படும். இவ்வாறாகக் குழந் தையானது பிறக்கும் வரையில் சுமார் 9 மாத காலம் (40 வாரம் / 280 நாட்கள்)தாயின் கருப்பையில் பாதுகாப்பாக வளரும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம், சிறந்த உள நிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும். இதற்கான பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பேணும் பொறுப்பு உங்களைச் சார்ந்ததாகும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல்
3. எதிர்பாராத விதமாக கருத்தரித்தல்
4. பாலியல் நோய்கள்

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்

துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்கள் தொடர்பாக 17ஆவது அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் கற்கக்கூடிய வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகுதல் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உடல், உள அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய யாதாயினும் பாலியல் நடவடிக் கையில் ஒருவரை வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்துவது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும். வலிந்து ஒருவரை முத்தமிடுதல், அவசியமின்றி ஒருவரின் உடலைத் தொடுதல் அல்லது விருப்பத்துக்கு மாறாக 16 வயதுக்குக் குறைந்த சிறார்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவை பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணமாகும்.

பாலியல் நடவடிக்கைகளைக் காட்டும் சினிமாப்படங்கள், புகைப்படங்கள், வெளியீடுகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் வீடியோப் படங்களைக் காட்டுதல்

அல்லது உபயோகிக்கக் தூண்டுதல் போன்றவை பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

அறிமுகமில்லாதவர்களும் உங்களுக்கு நன்றாக அறிமுகமான உறவினர், நண்பர் களும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயலலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் நட்பைத் துண்டித்து விட்டு உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் உண்மையாகவே அன்பு கொண்டுள்ளவர்கள் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயற்சிக்க மாட்டார்கள் என்பதை மனதிலிருந்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 11.1

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் முறைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி முன்வையுங்கள்.

1. வீட்டில் தனியாகவிருக்கும் போது
2. களியாட்டமொன்றில் பெற்றோரைத் தவறவிட்ட நிலையில்
3. இல்ல விளையாட்டு போட்டி சூரியன் மறைந்து இருளான பின் முடிவுற்ற நிலையில் வீடு செல்ல நேரிடுதல்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்

1. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படுதல்
2. பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுதல்
3. உளநிலை பாதிக்கப்படல்
4. கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுதல்
5. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல் (அவமானப்பட வேண்டியேற்படல்)

2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்

கட்டிளமைப் பருவமானது உடல் வளர்ச்சியடைந்து வரும் காலப் பகுதியாகும். குழந்தையொன்றைப் போஷிப்பதற்கான உச்ச தயார்நிலையைப் பெண்ணின் இனப்பெருக்கத்தொகுதி அடைவது சுமார் 20 வயதிலாகும். எது எவ்வாறெனினும் அதற்காக உளரீதியாகவும் சமூகரீதியாகவும் தயாராகுவதற்கு இன்னும் காலம் எடுக்கும். இவ்வாறு தயாரில்லாத கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தால் தானும் வளர்ச்சிப் பருவத்தில் இருப்பதால் சிசுவுக்கான போஷணையை வழங்குவது சிரமமாகவிருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தையானது தனது போசணைத் தேவைகளுக்காக முற்றிலும் தனது தாயில் தங்கியிருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இந்நிலையில் தாய், குழந்தை இருவரினது விருத்தியிலும் பாதிப்பேற்படும். பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி குழந்தையொன்றைப் பிரசவிக்கத் தயாரான நிலையில் இல்லாததால் பிரசவத்தின்போது பிரச்சினைகள் தோன்றும். உள, சமூகத்

திறன்கள் விருத்தியடைந்திராத இப்பருவத்தில் தாய்மையின் பொறுப்புக்களைத் தாங்கக்கூடிய தயார்நிலை பெண் பிள்ளைகளிடம் இருக்காது. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகி உளத்தாக்கங்கள் ஏற்படும். கல்விச் செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்யும் இத் தருணத்தில் கல்வியை மேற்கொள்ளவும் குழந்தையைப் போசிப்பதற்கும் வளர்த்தெடுப்பதற்கும் தேவையான பொருளாதாரநிலை இப்பருவத்தில் இருக்காது.

தாய், தந்தையென்ற உன்னத பதவிகளை வகிப்பதற்கேற்ற உடல், உள, சமூக ரீதியிலான தயார் நிலையையடைந்த வயதிலேயே அவற்றை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகாதிருப்பதற்கு முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். யாதாயினுமொரு காரணத்தால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக நேரிட்டால் உடனடியாக பெற்றோர், பாதுகாவலர் அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தெரிவித்து வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

பாலியல் நோய்கள்

பாலியல் தொடர்பு அல்லது பாலியல் செயற்பாடொன்றின் காரணமாகப் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும். இதற்கு உதாரணமாக கொனோரியா (gonorrhoea), சிபிலிசு (syphilis), ஹர்பிஸ் (herpes simplex), பாலியல் உண்ணி (warts) எயிட்ஸ் (HIV/AIDS) போன்றவற்றைக் கொள்ளலாம்.

பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள்

1. பாலுறுப்புக்களில் புண்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுதல்
2. இதயம், மூளை, நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுதல்
3. தொற்றுதலேற்பட்ட கர்ப்பிணித்தாயின் முளையத்துக்கு நோய் பரவுவதன் காரணமாகக் குறைப் பிரவசம் ஏற்படுதல், சிதைந்த நிலையில் குழந்தை பிறத்தல், அங்கவீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
4. பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு பரவும் ஒருவகைக் கிருமி காரணமாக சிசு பார்வையை இழத்தல்.
5. உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகுதல்
6. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்
7. கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல்

குறைப்பிரசவச் சிசு

கண்ணில் நோய் ஏற்பட்டுள்ள நிலை

உரு 11.4 பாலியல் நோய்களினால் சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள்

1. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
2. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
3. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

1. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை முறையாகப் பேணவேண்டுமாயின் அது தொடர்பாக சரியான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியம். அதற்காக நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு
- வெவ்வேறு வயதுகளில் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- கட்டிளமைப் பருவத்திற்கும் கர்ப்ப காலத்திற்கும் தேவையான ஊட்டத் தேவைகள்
- பாலியல் நோய்கள்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்க வழக்கங்கள்
- துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் மற்றும் தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான திறன்கள்

2. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல்

பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.

- தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்
- எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளிளான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல்
- விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- பாலியல் தொடர்புகளைத் தனது கணவன் அல்லது மனைவியுடன் மட்டும் வைத்திருத்தல்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- போசணையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்

3. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

இலங்கை மிக நீண்டகால கலாசார பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட ஒரு நாடு ஆகும். எமது நாட்டில் பெறுமதிமிக்க ஏராளமான பழக்கவழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் காணப் படுகின்றன. இவ்வாறான சமூகப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாப்பது இனப் பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கும் ஆரோக்கிய சமுதாயமொன்றை உருவாக் குதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.

எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள் வருமாறு

- எதிர்ப்பாலாரோடு கௌரவமாகவும் சகோதர மனப்பான்மையோடும் செயற்படல்
- ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோக்கள், சினிமாப் படங்கள், இறுவட்டுகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதை நிராகரித்தல்
- தாய், தந்தையின் வகிபாகங்களை உன்னத பதவிகளாகக் கருதி அவற்றின் பெறுமானத்தையும் பொறுப்பையும் காக்கும் விதத்தில் செயற்படல்
- திருமணமான கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையே நெருங்கிய புரிந்துணர்வு, நம்பிக்கை, விசுவாசம், அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற பண்புகள் பேணப்படுதல்

பொழிப்பு

- இனத்தைப் பெருக்குவதற்காக ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் அமைந்துள்ளன.
- குழந்தையொன்று உருவாகுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமான சூலும் தந்தையின் கலமான விந்தும் இணைவது கருக்கட்டல் எனப்படும்.
- இவ்வாறு இணைந்து உருவாகிய நுகமானது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை அடைந்து அதன் உட்புறச் சுவரில் உட்பதிக்கப்படும்.
- கருக்கட்டல் நிகாழாதவிடத்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து சிறிதளவு குருதியோடு யோனிவழியூடாக வெளியேறுவது மாதவிடாய் எனப்படும்.
- பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை நிகழும் இது மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எனப்படும்.
- பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், துன்புறுத்தல்கள், கட்டிளமைப் பருவக் கருத்தரித்தல் மற்றும் பாலியல் நோய்கள் என்பன இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளாகும்.
- போதுமான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சமூகப் பெறுமானங்களைப் பின்பற்றி வாழுதல் போன்ற நடத்தைகள்மூலம் இனப்பெருக்க சுகாதாரதத்தைப் பேணலாம்.

பயிற்சி

1. குழந்தையொன்றைப் பெறுவதற்கு அவசியமான தாய் மற்றும் தந்தையின் கலங்களைப் பெயரிடுங்கள்.
2. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
3. மாதவிடாய் வட்டம் 28 நாட்களுக்கொருமுறை நிகழும் விதத்தை விளக்குக.
4. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்கள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தீங்குகள் யாவை?
5. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை சிறப்பாக பேணுவதற்கு உதவும் ஆரோக்கிய நடத்தைகள் ஐந்து தருக.
6. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தலினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் யாவை?