

## नवतारुण्यावस्था आणि आरोग्य : भाग 1

आपल्या मुलांच्या आरोग्याची काळजी सगळेच पालक तत्परतेने घेत असतात. तरी या वयातील आजारांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत असलेले आढळते आहे. कारण जसजशी मुलं मोठी होऊ लागतात तसतशी ती एकेनाशी होतात. खाणे-पिणे तसेच एकूण राहणीमान यावर बाह्यजगाचा जबरदस्त पगडा असतो. अभ्यासक्रमासाठी सुरु असलेली जीवघेणी चढाओढ, अभ्यासाचा ताण आणि आरोग्य यांमध्ये सुसंगती साधणे म्हणजे जणू तारेवरची कसरतच होय. पण मुलांना सुदृढ भविष्य देण्यासाठी पालकांना ही कसरत करणे जरूरी आहे.

डोकेदुखी व पाटदुखी या वयातील मुलामुलींची नेहमीची तक्रार असल्याचे दिसून येते. यासाठी त्यांना दिनचर्या ठरवून ती पाळण्याची सवय लागणे जरूरी आहे. सकाळी उठल्याबरोबर तसेच दोन-तीन तासांच्या अंतराने पाणी पिणे आवश्यक आहे. सकाळची न्याहारी टाळाटाळ न करता करणे आवश्यक आहे ज्यामुळे 'मेंदूचे पोषण' होऊन तो दिवसभराच्या कामासाठी तत्पर राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी कोमट दूध साखरेसहीत घेण्याने मेंदूतील रासायनिक द्रव्य कार्यरत राहतात आणि दिवसभराचा शीणही नाहीसा होतो. जेवणामध्ये भाज्या, पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये आणि वरण यावर भर द्यावा. इतके करूनही जर त्रास सुरुच असेल तर विशेषज्ञाचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

तारुण्यपिटीका आणि चेहऱ्यावरील व अंगावरील केसांची अतिषयोक्ती वाढ हे तर किशोरवयीनांचे जिद्दाळ्याचे प्रश्न! वयात येताना तारुण्यपिटीका येणारच. पण काही बाबतीत काळजी घेतली तर त्यांचे प्रमाण कमी होऊ शकते, जसे स्वच्छतेचे नियम पाळावेत, भरपूर फळ खावीत आणि खूप सौंदर्यप्रसाधनं उपलब्ध असलीत तरी ती वापरण्याचा मोह टाळावा. इतके करूनही मुरुमांचा त्रास कमी होत नसेल तर विशेषज्ञाचा सल्ला घ्यावा.

मुलींच्या चेहऱ्यावरील तसेच अंगावरील केसांची अतिषयोक्ती वाढ ही या वयातील हारमोनसूच्या बदलामुळे होऊ शकते किंवा स्त्रीबीजग्रंथीच्या काही आजारांमुळे होणाऱ्या हारमोनसूच्या असंतुलनामुळे होते. त्याची योग्य कारणमिमांसा व्हायली हवी. शरीरातील हारमोनसूचे प्रमाण संतुलित असल्यास योग्य व्यक्तीच्या सल्ल्याने आवश्यक ती काळजी घेऊन अतिरिक्त केस काढायला हरकत नाही.

डोक्यात कोंडा होणे आणि केस गळणे याबाबतीत कुमारवयीन मुलीं फार चिंतीत असतात. जाहिरातबाजीवर भाळून त्या अनेक प्रसाधने वापरून बघतात पण फायदा होत नाही. समतोल आहार, पूरक जीवनसत्त्वे, लोह, कॉलषियम आणि झिंक योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास ही तक्रार थोडीफार कमी होऊ शकते. तसेच घामामुळे डोक्यातील कोंडा ओलसर झाल्याने बुरशी येऊ शकते (Fungal infection) जी पांढऱ्या भुषासारखी दिसते आणि डोक्याची विचित्र वास येऊ लागतो. अषावेळी विशेषज्ञाचा सल्ला घेऊन उपाययोजना करावी आणि स्वच्छतेचे नियम पाळावेत.

प्रत्येकाची शारिरीक घडण थोड्याफार प्रमाणात वेगवेगळी असते. त्यामुळे पौगंडावस्थेत शरीरामध्ये हारमोनसूची उलथापालथ घडत असताना कधीकधी काही जणांमध्ये हारमोनसूचे असंतुलन होते आणि संतुलन प्रस्थापित होण्याआधीच थायरॉईडचा आजार (Pubertal Goiter), मधुमेह, लढपणा (Insulin Resistance), स्त्रीबीजग्रंथीचा आजार व



दर मासिक पाळीपूर्वी होणारा त्रास (Polycystic Ovaries Syndrome & Premenstrual syndrome), मुलीच्या चेहऱ्यावरील व अंगावरील केसांची अतिषयोक्ती वाढ (Hirsutism), मुलांमध्ये स्तनांची वाढ (Gynaecomastia), तारुण्यपिटीका इत्यादीपैकी काहींची लक्षणं दिसून येतात. लोहयुक्त आहार न घेतल्याने अॅनेमिया, तसेच वारंवार होणारी डोकेदुखी वा पाटदुखी, जीवनसत्वांच्या कमतरता आणि इम्यून सिस्टिमवर होणाऱ्या परिणामामुळे काही संसर्गजन्य रोग, क्षयरोग इत्यादी व्याधी उद्भवतात. त्यांची योग्यप्रकारे चिकित्सा होणे जरूरीचे असते. त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास काही काळानंतर या व्याधीना कुमारवयीन मुलामुलींना येणाऱ्या नैराष्याची जोड मिळते आणि परिस्थिती अजून हाताबाहेर जाऊ लागते.

वयात येणाऱ्या मुलींना मासिक पाळी सुरु झाल्यावर बरेचदा हिमोग्लोबीनच्या कमरतेमुळे अषक्तपणा (Anaemia) येतो. त्यावर उपाय म्हणजे योग्य प्रमाणात लोहयुक्त आहार तर घ्यावाच पण काही वर्षे पूरक लोहयुक्त औषधं सुद्धा घेणे जरूरी आहे. याचा दीर्घकाळासाठी होणारा फायदा म्हणजे गर्भावस्थेतही हिमोग्लोबीनचे प्रमाण योग्य राहण्यास मदत होते.

तसेच वयात येणाऱ्या मुलांमध्ये कधीकधी एका किंवा दोन्ही स्तनांची वाढ होत असलेली आढळून येते. मांसाहारी खाद्यपदार्थातून इस्ट्रोजेन (स्त्रीलिंगी रसायन) गेल्याने किंवा मुलांच्या शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या टेस्टोस्टीरोनच्या (पुल्लिंगी रसायन) रासायनिक प्रक्रियेत दोष निर्माण होऊन इस्ट्रोजेनचे प्रमाण वाढते आणि स्तनांची वाढ होते. याबद्दलची कारणमिमांसा आणि गरज असल्यास योग्य ती उपाय योजना व्हायला हवी. नाहीतर इतर मुलं आपली टर् उडवतील म्हणून ही मुलं एकलकोंडी होतात आणि या किषोरवयीन मुलांना नैराष्य येते. त्यांची मानसिक स्थिती समजून पालकांनी विषेषज्ञाचा सल्ला जरूर घ्यावा. म्हणजे ही मुलं निराषेच्या गर्तेत जाणार नाही.

याबरोबरच काही संसर्गजन्य रोग टाळण्यासाठी आवश्यक त्या वयात लसीकरण करून घेणे महत्वाचे आहे. साधारणतः मुलं पाच वर्षांची होईपर्यंत सगळेच पालक लसीकरणाबाबत जागरूक असतात पण त्यानंतरही काही वर्षे पाल्यांना टायफाईड हिपॅटायटीस (ए आणि बी), धनुर्वात, कांजण्या (पूर्वी झालेल्या नसल्यास), रूबेला इत्यादींविरुद्ध लसी देणे आवश्यक आहे. लसीकरण शंभर टक्के संरक्षण देऊ शकत नाही म्हणून बरेच जण द्विधा मनःस्थितीत असल्याचे दिसून येते. उदाहरणच घ्यायचे झाले तर, 'अमुक एकाची षिकवणी लावल्याने अमुक एका अभ्यासक्रमासाठी निवड पक्की', अशी जाहीरात असूनही तिथल्या प्रत्येक विद्यार्थ्याची निवड होतेच असे नाही, तरीसुद्धा पालक आपल्या पाल्यांना ती षिकवणी लावतातच ना! मग लसीकरण केल्याने जे काही नव्वद टक्के संरक्षण मिळते ते घ्यायला हरकत नसावी. 'आरोग्य' हीच मूळ संपत्ती होय. तिचे बरोबर जतन होणे आवश्यक आहे. विषेषतः वाढीच्या वयात समतोल आहार, नियमित व्यायाम यांबरोबर पूरक जीवनसत्त्वे आणि लसीकरण हे देखील महत्वाचे आहे.

या व्यतिरिक्तही आरोग्याबाबत काही वैयक्तिक प्रश्न कुमारवयीन मुलंमुली आणि त्यांच्या पालकांना असतात. त्यांचे शंकांनिरसन वेळीच करून घ्यावे जेणेकरून मुलांचे कुमारवय पार करणे सहज होईल आणि भावी आयुष्यातही त्यांना या ज्ञानाचा फायदा मिळेल.

डॉ. सौ. प्राजक्ता कडूसकर