

Menopause

Eli Muutos Naisen Elämässä

Kirj. M. H. Frank, Ph. D. — Suom. T-n.

NAISSUKUPUOLEN uudelleenluomiselimien pääasiallisten toimintojen pysyväinen lakkaaminen muodostaa sen ajan hänen elämässään, jota kutsutaan menopauseeksi, tarkoittaan muutosta elämässä. Tämä on toinen kriittinen aikakausi naisen ruumiillisessa kehityksessä elämänsä aikana. Kansanomainen tieto tästä tulkitaan yleensä sillä, kun sanotaan että nainen tällöin saavuttaa sen ikärajan, jonka tuollapuolen hän ei enään tule äidiksi. Ne ruumiilliset muutokset, jotka tällöin tapahtuvat, ovat seurauksia määrättyjen elimien tuhoutumisesta.

Tämä on se aika elämässä, jota jokainen nainen vakavasti pelkää sillä sen mukana usein seuraa ruumiillisia epäjärjestyksiä ja muita ilmiöitä, jotka osoittavat että hän silloin alkaa alaspäin luisuvan osan elämänsä matkasta.

Tämänlainen muutos elämässä tavallisesti tapahtuu neljäkymmenen ja viidenkymmenen ikävuo- den välillä, toisilla aikaisemmin, toisilla myöhemmin, riippuen eletystä elämästä, ruumiin rakenteesta ja terveydestä. Jos se tapahtuu ennenkuin on täyttänyt neljäkymmentä ikävuo- tta tai, kuten myös joskus sattuu, vasta jälkeen viidenkymmenen kahden, on se osoitus, että jotain epänormaalisuutta on olemassa, joka sietää tulla tutkittavaksi vakavampien vaarojen välttämiseksi. Huomatuimpien tohtoreiden lausuntojen mukaan jos tandit jatkuvat jälkeen neljäkymmenenviiden ikävuo- den, varsinkin runsaina, johtuu se tavallisesti kasvannaisesta kohdussa. Se aika, jonka muutos kestää, vaihtelee muutamasta kuukaudesta pariin vuoteen. Muutoksen yksi omituisuus on, että sen tapahduttua monet sairaudet sen seurauksena katoavat.

Elämänmuutoksen oireet

Saapuessaan tähän murroskauteen huomaa nainen eräitä oireita, jotka osoittavat muutoksen olevan alkamassa. Ensimmäinen tietysti on tautien epäsäännöllisyys. Toinen on koko olemuksen häiriötilaan joutuminen. Terveissä naisissa ovat muutoksen oireet vähäiset, hermostuminen ollen yleisintä. Naiset jotka kärsivät jostain sairaudesta ja joiden vastustusvoima on heikko, aina jou-

tuvat sairaalloiseen tilaan tänä aikana. Huolellinen hoito on silloin välttämätöntä.

Niiden monien epäsäännöllisyyksien aikana, jotka muutoksen mukana tulevat, voi sattua äkinäinen verenvuoto. Tällöin on haettava lääkärin apua, sillä tämä usein johtuu kohdussa olevasta haavasta. Jos tämä syöpämäinen haava ajoissa havaitaan, voidaan se parantaa vaikeuksista ja vakavammat seuraukset välttää. Usein kuitenkin ilmeinen vaara ylenkatsotaan kunnes apu on myöhäistä. Nämä oireet eivät ehdottomasti aina tarvitse johtua muutoskauden tulosta, sillä samanlaisia oireita voivat aiheuttaa jotkut sairaudetkin, vaikka ei ollakaan vielä siinä iässä, että olisi muutos odotettavissa.

Ruumiilliset muutokset

Ruumiilliset muutokset tässä elämän vaiheessa ovat taipuvaisia aiheuttamaan kuvotustautia uudelleenluontielimissä ja muissa ruumiin osissa. Tavallisesti, vaikka ei aina, lihakset rintarauhasimis- sa vetäytyvät kokoon tai käyrtyvät. Joskus rinnat laajenevat sellaisilla naisilla, joilla on taipumus tässä ajassa lihomiseen. Yleisemmin kuitenkin on sääntönä, että ruumis osoittaa tällöin asteettaista rappeutumista. Sisäisesti sukuelimet kulkevat kuitumisprosessin lävitse ja kuten sanottu, ruumis yleensä saattaa kärsiä vaikeitakin tuskia.

Salakeinoja varottava

Vaikkakin terveysvirastot ja useat lääkäritkin usein varottavat ihmisiä turvautumasta patenttilääkkeisiin ja salakeinoihin, saapuu lukuisasti kirjoitettuja terveysjulkaisujen virastoihin, joissa pyydetään neuvomaan patenttilääkkeitä ja temppuja, josta kukaan ei ole edesvastuussa. Tuhannet naiset turvautuvat tämänlaisiin apukeinoihin, kärsien katkerasti oman herkkäuskoisuutensa takia. Mitään erikoisesti tunnettua lääkettä ei totta puhuen ole, jota voitaisi yleisesti suositella naisilla tässä muutoskaudessa, enempiä kuin mitään niistä monista salakeinoista, joita puoskarit valmistavat, voitaisi naisille tällöin suositella.

Ainoa keino on hoitaa itseään ja yrittää voimistua kestämään tämän luonnon säätämän muutoksen suuremmitta tuskitta.

Ilmaston vaikutus

Erittäin mielenkiintoisessa teoksessaan naisen elämän muutoksesta painostaa Zurichin yliopiston toht. Meyer-Ruegg sitä tosiasiaa, että ilmastosuhteilla on suuri vaikutus naisen terveyteen hänen elämänsä muutoksen aikana. Lämpöisissä vyöhykkeissä, jossa ihmiset saavuttavat sukupuolikypsyyden varhaimmin, siitoskykyisyyskin ilmeten nuorempana, siellä tapahtuu myös tämä muutos elämässä varhaimmin. Sitävastoin taas kylmissä vyöhykkeissä, kuten perällä pohjolassa on asia päinvastoin. Pohjolan kansojen ruumiillinen kehitys on hitaampaa ja naisilla heidän muutokautensa tulee niinkään verrattain paljon myöhemmällä iällä.

Hoito

Auringonvalo, raitis ilma ja ruumiillinen harjoittelu ovat tärkeitä. Ruumis tulisi pukea lämpöisesti ja sopivasti. Kuumavesiruiskeita suositellaan käytettäväksi kahdesti viikossa. Ravinnon tulee olla yksinkertaista ja ravitsevaa, mutta ei kiihoittavaa. Kuumekohtauksissa ja sydänpolteissa johtavana syynä useimmin on epäkunnossa oleva vatsa. Ihon hoidosta tulee huolehtia että hikihuokokset ovat puhtaat ja avoinna, joka edellyttää säännöllisiä kylpyjä.

Muutoksen aikana tulisi naisen karttaa kaikkea mielipahaa ja liikaräsitusta. Sukupuolisesti

kiihoittuneisuutta niinkään olisi kartettava. Ja milloin muutosprosessi on jo siksi pitkällä, että erityis emättimestä on terävä, kuumaa ja katkeaa, aiheuttaen arkuutta ja tulehdusta, on lämpöisellä vedellä tehdyt ruiskeet suuresta avusta. Veden lämpöä voidaan vähitellen lisätä tottumuksen mukaan, kunnes se on melkoisen kuumaa. Luotetuimpien lääkkäreiden mukaan tulisi tämä ruiskeutusmenetelmä alkaa muutosten alkaessa ja jatkaa sitä kunnes muutos aika on ohitse.

Hermotuneisuus

Viimeisimpien tutkimusten mukaan ne hermostumiset, jotka seuraavat muutoksen mukana aiheutuvat toiminnan vankeutumisesta munatorvissa ja sen erittämien elementtien tien tukkeutumisesta täten toiset elimet joutuen pois tasapainosta. Edellämäin mainitut ohjeet oikein käytettyinä ovat apuna tämänlaisissa tapauksissa. Voidaan myös käyttää jonkinlaisia lieventäviä lääkkeitä, mutta ei ilman asiantuntevan lääkärin määräystä.

Lopuksi tässä haluamme painostaa lukijoillemme että tämä muutos naisen elämässä ei välttämättömästi ole vaarallinen ja että useimmat häiriöt ja sairaudet, jotka sen mukana seuraavat, johtuvat säännöttömästä elämästä, sopimattomasta ravinnosta ja muista epäterveellisistä elämän tavoista. Terveyslakien tarkempi ja huolellisempi noudattaminen voi estää melkein kaikki tuskat tai ainakin vähentää ne mahdollisimpaan minimiin.

— 0 —

S I S S I

Kirj. L. O'Flaherty—Suom. T-n.

PITKÄ kesäkuun hämärä haihtui yöhön. Dublin lepäsi pimeyden verhoamana ja vain sieltä täältä näkyi heikko lyhtyvalo, jotka pilvien välistä vilahtelevan kuun kalpeaan häivään vastasivat omituisesti. Liffeyn vesi lepäsi pimeänä. Miehitetyn Neljän Kulman ympäristöllä ärjyivät kanuunat. Eri osissa kaupunkia rikkoivat konetykit ja kiväärit yön hiljaisuuden, kuulostaen kuin yksinäiseltä maatilalta kuuluva koirien haukunta. Tasavaltalaiset ja Vapaavaltiolaiset kävivät sisällissotaa.

Lähellä O'Connellin siltaa olevan rakennuksen katolla makasi tasavaltalainen sissi vahtimassa. Vieressään katolla oli hänen kiväärinsä ja yli hartoiden olevassa remmissä riippui kiikari. Kasvon-
sa olivat oppilaan kasvot, laihat ja hartaat, mutta

silmissään oli fanatiikon kylmä kiilto. Muuten olivat silmänsä syvät ja ajattelevaista osoittavat kuin miehellä, joka on tottunut katsomaan kuolemaa vasten kasvoja.

Hän söi voileipää nälkäisen tavoin. Ei ollut syönyt mitään sitten aamiaisen. Olo oli tuntunut liian levottomalta ryhtyä syömään. Nyt syötyään voileipänsä ja otettuaan taskupullostaan whisky ryyppyn, tuntui hänestä levollisemmalta. Hän mietti hetken. Rohkenisiko panna tupakaksi? Se olisi vaarallista. Tulitikon valo voisi näkyä pimeässä ja viholliset ovat valppaina. Kuitenkin hän päätti vetäistä sauhun. Asetettuaan paperossin huulillensa, raapasi hän tulta ja äkkinäisellä vedolla sytytti paperossin, sammuttaen tulen kiireesti. Mutta melkein heti litistyi kiväärin kuula