

# ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆ? ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಾಕೆ?

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವು 20ರ ಆರಂಭದಿಂದ ಹಾಗೂ 60ರಿಂದ 70 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ನಡುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಏರಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಂದಿರುವುದು.



ಚಿತ್ರ: ಕಿಶೋರ್ ದೇಸಾಯಿ



ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಯು ಗತಿವಿಧಿ  
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆಂಡ್ರೋಲಜಿಸ್ಟ್

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್



ಈ ವಾರ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರಿಯುವ. 58ವರ್ಷದ ವೆಂಕಟೇಶ್ (ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ನಲ್ಲತ್ತರ ಗಡಿ ದಾಟಿದೊಡನೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ಏಜೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ವೃದ್ಧರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ರಕ್ತದ ಏರಿಕೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ 50ರ ದಶಕ ದಾಟುವುದೂ ಕಷ್ಟ. 60ರ ಹೊಸಲು ತುಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವೃದ್ಧರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕೇಳಿ.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಜೀವನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿತು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡತೊಡಗಿದೆ. ಮೈ ಹಗುರವೆನಿಸಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅನಂದಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಯೇ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸಹಜವಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬಹುತೇಕ ಐದು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಕಮರಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದ ತೃಪ್ತಿಗೆ ದೇಹವೇ ಸಹಕರಿಸದಂತಾಗಿತ್ತು.

ಮತ್ತೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವೃದ್ಧರ ಸಲಹೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಉದ್ದೇಶದ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ನಾನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಮರಳಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಟ ಮನದ ಮೂಲೆಯೊಳಗೆ ಮನೆ ಮಾಡಿತ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಚಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನೂ ನಂಬತೊಡಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾತೃಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಮೊದಲೊಂದಷ್ಟು ದಿನ ದೇಹ ಈ ಮಾತೃಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಅದೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿತು. ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಸಹಜವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲಾಗದ ಅವಮಾನ, ಇನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ, ನಾನಿನ್ನು ಅಸಮರ್ಥನೇ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಕಂಗೆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ವೃದ್ಧರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಒಳಮನಸು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಅಸಹ್ಯಕರ ಎಂದು ಹಿಂಜರಿಕೆ

ಮನಸಿನ ಮಾತು ಕೇಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಒಂದಷ್ಟು ವಾರಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟೆ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬರಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಂತರ ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿದ್ದು ಯಾಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಕಾಡುವಂತೆ ಬಲು ಬೇಗನೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ, ವೃದ್ಧರ ಒಂದು ತಂಡ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿತು. ಡಾಪ್ಲರ್ ಬಳಸಿ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಅಮೃಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಯಿತು. ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನೂ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಯಿತು. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಅದೃಷ್ಟದಿಂದ ಅಂಥ ಯಾವ ಅಪಾಯಗಳೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು.

ನಂತರ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಆಗಾಗ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಇದೀಗ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿಸಿದವರೂ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅನಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. 75 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೂ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧರ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

## ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಏರಿಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕಷ್ಟವೇ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹವು ನರವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣಕರವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದೀಗ 20ರ ಆರಂಭದಿಂದ ಹಾಗೂ 60ರಿಂದ 70 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ನಡುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಏರಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ

## ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ....

ಐಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಂ (ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ)ಯು ಸಂತ್ಯಕ್ತರಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ.

ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಶಿಶ್ನದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡರೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇರುವುದಂತೂ ಖಚಿತ. ಆದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆಗಾಗ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರಿತ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬರಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಪ್ರತಿ ವೃದ್ಧರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಹಂ ಹೊದ್ದ ಸಂಕೋಚದ ಪರದೆಯೊಂದು ಇದೀಗ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆ. ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಈ ಮುಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೃದ್ಧರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂಚೂರು ಕಾಳಜಿ, ಸಹನೆ ತೋರಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com