ಹೃದಯವೊಪ್ಪಿದರಷ್ಟೇ ಮಿಲನ!

ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿಮಿರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅದು ಒಪ್ಪಿತವಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡೆತಡೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯು ಮುಂಬರುವ 3-5 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಅಂಕುರ

ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆಯ ಗತಿವಿಧಿ ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಲಜಿಸ್ಟ್
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್

2

ವೈದ್ಯರ ಪರಿಚಯ
ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ.ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್ ಅವರು ಮಣಿಪಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಯುರಾಲಜಿ, ಆ್ಯಂಡ್ರೊಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
ಮಣಿಪಾಲ್ ಅಂಕುರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿತ್ತು. ಯುರಾಲಜಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಯೇ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಲಜಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಶೇಷ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮುಂಚೂಣಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಾಸನ್.
ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ವಾಸನ್ ಅವರು ಅಂಕುರ ಮಣಿಪಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿಲನಕ್ಕೂ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಅತಿ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೃದಯವೊಪ್ಪಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಿಲನ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಬರಿಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ.

ಹೃದಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರಷ್ಟೇ ಸರಾಗವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಪುರುಷ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಹೃದಯವನ್ನೂ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಮಧುರ ಮಿಲನವಾಗಬಹುದು.

ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿಮಿರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅದು ಒಪ್ಪಿತವಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡೆತಡೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಅಡೆತಡೆಯು ಮುಂಬರುವ 3–5 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನಂತೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೂ ದೂರ ದೂಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಮಿಲನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಏನು?

ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ, ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ ಅಥೆರೊಸೆಲೊರೊಸಿಸ್ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಧಮನಿಗಳು ಇವು. ಎಂಡೊಥೆಲಿಯಂ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಪದರ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದರು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ ಅಥೆರೊಸೆಲೊರೊಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಒಂದು ಗೋಡೆಯಂಥ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಡೆತಡೆಯು ಕೇವಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ತಡೆತಡೆದು ಆಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವೇ ಮೊದಲ ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಹೀಗಾದ ನಂತರದ 3–5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತ ನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಅಡೆತಡೆ, ಸರಬರಾಜು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ತಪಾಸಣೆಯ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರುಪೇರು ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲವೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಶಶಿಕಿರಣ್ ದೇಸಾಯಿ ಬಿ

ಮಧುಮೇಹ: ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾದ ಪರಿಚಲನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳ: ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದೂ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಾಗವಾಗದಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಕೊಬ್ಬು ನರಗಳ ಅಗಲವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಇಣುಕಿ ನೋಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ... ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

50 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದು, ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ವಯೋಸಹಜ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೇ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಹೃದ್ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗವಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಂಡಿಗಳು. ಎರಡೂ ಪುರುಷನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಹೃದಯವೊಪ್ಪಿದರಷ್ಟೇ ಸುಮಧುರ ಮಿಲನ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com