



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

### ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ನಂತರ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಪ್ರಭಾವದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳ ಸುಖ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಲಿದರೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯೂ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ, ಬೊಜ್ಜು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಿರುವವರಲ್ಲಿ 2-3 ವರ್ಷದ ಮೊದಲಿಂದಲೇ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿರುವುದು. 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ, 70ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 70 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಶಿಶು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಿಟಕಿಯಿದ್ದಂತೆ, ಶಿಶು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ತೊಂದರೆ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವವರಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

1999 ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಿನ್ಸ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಇದನ್ನು 'Princeton Consensus Panel' ಎಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ತೊಂದರೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ 3 ಗುಣುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆ (Low risk)
2. ಮಧ್ಯಮ ತೀವ್ರತೆ ತೊಂದರೆ (Intermediae risk)
3. ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ (High risk)

ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಎದೆನೋವು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಕೆ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಮಧ್ಯಮ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ. ಪಲ್ಸ್ ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ 6 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಹತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೃದಯಾಘಾತ (6 ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ) ಆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎದೆನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತೀವ್ರತರ ಕವಾಟಗಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬೇರಿನ್ನೇನೂ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದಾಗ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎದೆನೋವಿಗೆ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ವಯಾಗ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

### ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಅತಿ ವಿರಳ. ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.1ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ 6 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಎರಡು ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಹತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

### ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

- ★ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ★ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ECG, Treadmill, Echo ಮುಂತಾದವು.
- ★ ನಿದ್ರೆ, ಆಯಾಸ, ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಾರದು.
- ★ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ಸಂಭೋಗಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ★ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಚುಂಬನ, ಆಲಿಂಗನ, ದೇಹದ ಮಸಾಜ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ★ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. .
- ★ ಸರಿಯಾದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಉದ್ದೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ★ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹೃದಯಾಘಾತ (atherosclerosis, high cholesterol, heart valvular disease) ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸರಿಯಾದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಹಾಯವಾಣಿ: (080) 23154293