

ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮೈಮನಗಳಲ್ಲಿ  
ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು



## ನಿದ್ರೆ ಬಾರದರೆ ಒಲಿಯಳು ಸಂತಾನಲಕ್ಷ್ಮಿ!

ನಿದ್ರೆಗೂ ಫಲವತ್ತೆಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಗು ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲರಾಗುವುದಕ್ಕೂ ನಿದ್ರೆಗೂ ನೇರಾನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಹೈಪೊತಲಸಮಸ್, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ (HPA) ಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಲ್ಯುಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (LH Lutenizing hormone), ಎಂದರೆ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಕೋಶಕ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ (FSH Follicle stimulating hormone), ಎಂದರೆ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತ, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಡಕುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು

ನಿದ್ರಿಸುವ ಎರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವೇ. ಮಹಿಳೆ

ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೆಲಟಾನಿನ್‌ಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

### ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ

ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇದರಿಂದ ಯುವತಿಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ 70 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶೇ.11.3ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕೂಡ ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

-ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಐವಿಎಫ್ ತಜ್ಞೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ದೂರವಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಜನರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಪ್ರಿನ್ ಟೈಮ್, ಒತ್ತಡ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಚೆರಿಹಣ್ಣು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಕಾಳುಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಿತವಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚೆರಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲಟಾನಿನ್ ಅಂಶ ಇದೆ. ಅದು ರಾತ್ರಿಯ ಸುಗಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಜೆಯೊಳಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಬಳಸಿ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ನಿದ್ರೆ ಸುಗಮವಾಗಲೂ ಉಪಕಾರಿ. ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

### ನಿದ್ರೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು.
- ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೇ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಉಳಿದ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯದ ಮೊದಲ ಪಾಠವೇ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಬೇಕು. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೋ ನಿದ್ರೆ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯೇ ಮಧು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ, ಅನುಭವಿಗಳೂ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಆ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)