

ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

4. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಫಲವಂತಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

5. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೂಡ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

6. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ

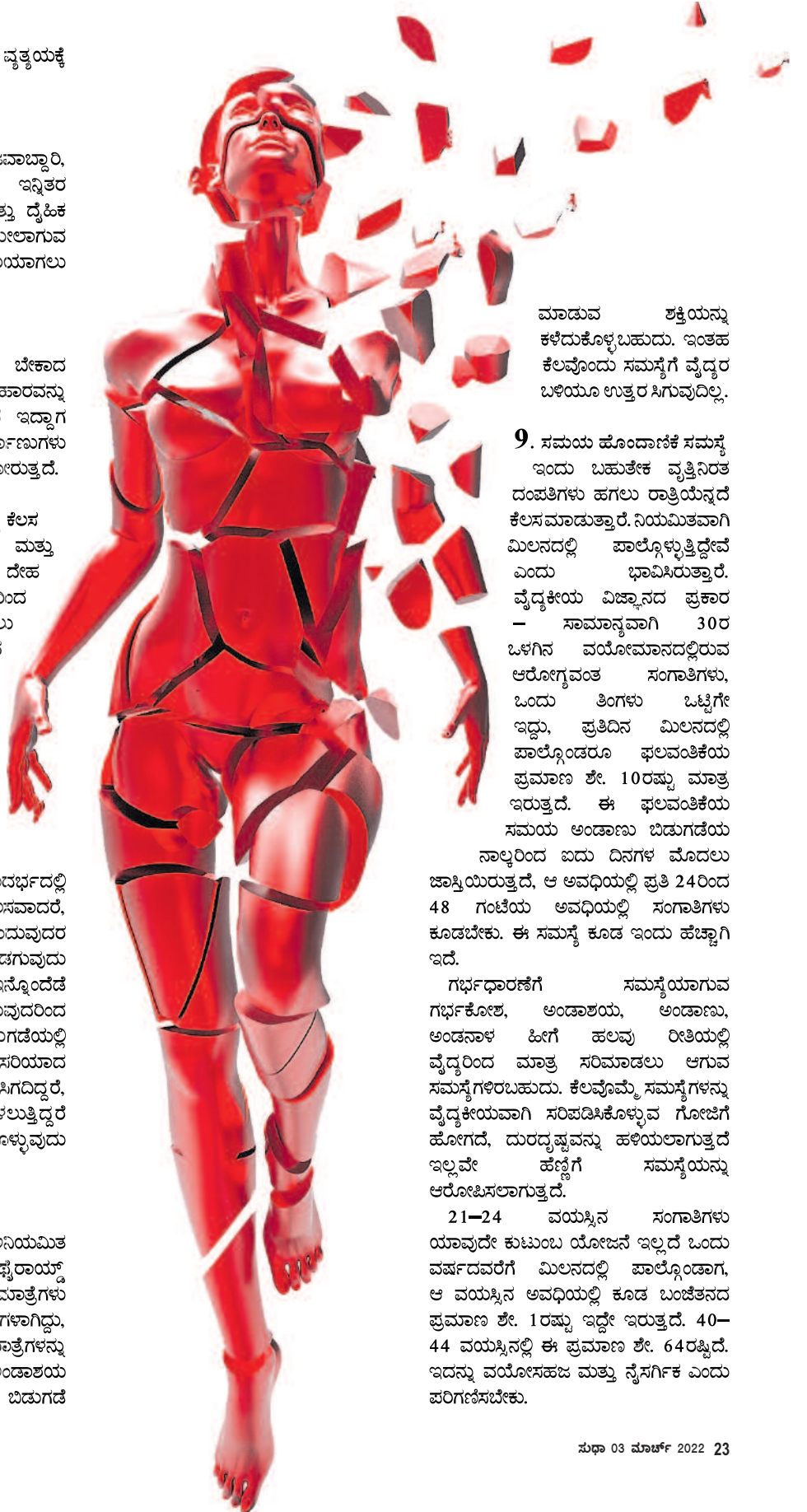
ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹ ಜಾಸ್ತಿ ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸ

ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸಹ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಹಗಲು ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

8. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫೈರಾಯ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೈಗಳು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದಕಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ ಅಂಡಾಶಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ



ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಸಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ವೃತ್ತಿನಿರತ ದಂಪತಿಗಳು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯನ್ನದೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30ರ ಒಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಮಯ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕೂಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡಾಣು, ಅಂಡನಾಳ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಿಮಾಡಲು ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ, ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

21-24 ವಯಸ್ಸಿನ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಂಜೆತನದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. 40-44 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 64ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಯೋಸಹಜ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.