ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಜರುಗುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ, ಅಂತೆಯೇ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಏರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ, ಉದ್ರಿಕ್ತರಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ (guilt)..

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪುನರಾರಂಭಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕಾರಗಳಂತೆ, ದೇಹ ಕ್ಷಮತೆ (fitness)ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ರೋಗಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ (Quality of life) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭಿಮತ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ. ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯಕರು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪುನರಾರಂಭಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮುತುವರ್ಜಿ ತೋರಿಸದೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಶೇ.25 ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿದ್ದರು. ಶೇ. 50 ರೋಗಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೇ. 25 ಮಂದಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಕಡೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯಕರು ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ತೀರಾ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಂತೆಯೇ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಸಭ್ಯ, ಅನುಚಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು

ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದಯ ಸಂಘಟನೆ (AHA) ಇದರ ಶಿಫಾರಸು ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ ಇರುವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ರೋಗಿಗಳು (NYHA CLASS 1)

ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ದೈನಿಕ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದೆನೋವು ಸಹಿತ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ (CCF) ದ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇಲ್ಲ.

* ಮಧ್ಯಮ ಅಪಾಯ ಇರುವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ರೋಗಿಗಳು (NYHA CLASS II)

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ 2–4 ವಾರದ ಒಳಗಿನ ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ (CCF) ದ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಎದೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು, ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

* ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ರೋಗಿಗಳು [(NYHA CLASS IIIIV)

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ 2 ವಾರದ ಒಳಗಿನ ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತಿರುವವರು, ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ (CCF) ಇರುವವರು, ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಚರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಎದೆನೋವು ಸಹಿತ ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರುವವರು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ 4–6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, Exercise Stress Test ಎನ್ನುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದೆ, ಇಸಿಜಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರದೆ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿಲ್ಡಿನಾಫಿಲ್ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ನೈಟ್ರೇಟ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಲ್ಡಿನಾಫಿಲ್ ಸೇವಿಸಲು ನಿಷೇಧವಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಮರು ಆರಂಭಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೋಚ ಇಲ್ಲದೆ ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯಕರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕದೆ, ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಉಂಟಾದಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಸ ಹುರುಪಿನಿಂದ ರಸಮಯವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು.

(ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ– 9845051005)