

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ



ಡಾ. ಮನೀಶಾ ಸಿಂಗ್

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ-ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ತಜ್ಞೆ, ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ

◆ **ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?**

ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಂಡಾಣು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯ (ಸ್ಪರ್ಮ್) ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಲನವಾಗುವುದು, ವೃಷಣ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಶಿಶ್ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಪುರುಷರಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ವೃಷಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವುದು.

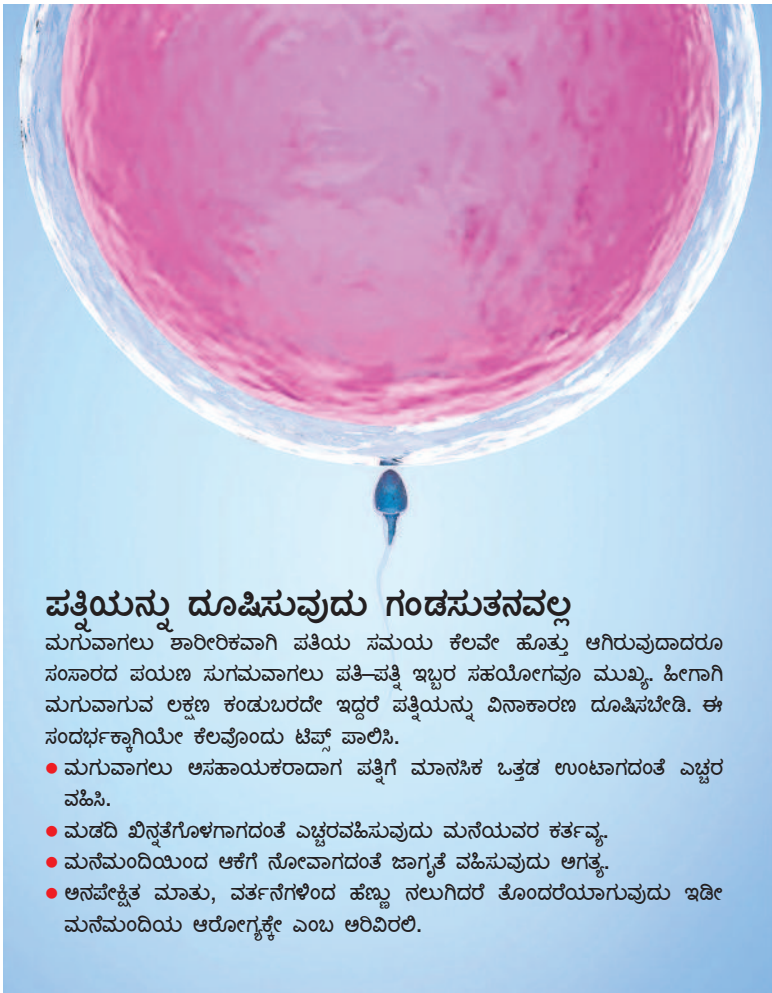
◆ **ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?**

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಕೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯೂ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅತೀತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ

ಚಲನಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ - ಇವೆರಡೂ ಶೇ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. 1995ರ ನಂತರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದಿರುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ 'ಹ್ಯೂಮನ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್' ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, 40 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರ.

- ಚಯಾಪಚಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕ 'ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.



ಪತ್ನಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಗಂಡಸುತನವಲ್ಲ

ಮಗುವಾಗಲು ತಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಪತಿಯ ಸಮಯ ಕೆಲವೇ ಹೊತ್ತು ಆಗಿರುವುದಾದರೂ ಸಂಸಾರದ ಪಯಣ ಸುಗಮವಾಗಲು ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರ ಸಹಯೋಗವೂ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದೇ ಇದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ.

- ಮಗುವಾಗಲು ಅಸಹಾಯಕರಾದಾಗ ಪತ್ನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ಮಡದಿ ಬಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಮನೆಯವರ ಕರ್ತವ್ಯ.
- ಮನೆಮಂದಿಯಿಂದ ಆಕೆಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ನಲುಗಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಇಡೀ ಮನೆಮಂದಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿರಲಿ.