ವೀರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳು. ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು.

◆ ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪುರುಷರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮನೆಮಾಡಿದ್ದರೆ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದು ಭಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

◆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪುರುಷರು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ದಂಪತಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇನ್‌ವಿಟ್ರೊ ಫರ್ಟಿಲೈಸೇಷನ್ (ಐವಿಎಫ್) ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದು ದುಬಾರಿ. ಐವಿಎಫ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಫಲವತ್ತುಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕವೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.

◆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳೇನು?

ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬೇಕು. ಮಿಲನದ ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದು, ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ, ಅಪನಂಬಿಕೆ... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅನೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಲಕ್ಷಸಂಖ್ಯೆಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಮಗುವಾಗಲು ಒಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವುದೇಕೆ?

‘ಮನೆಯೊಳಗೊಂದು ಮಗು, ಮನೆ ತುಂಬ ನಗು’ ಎಂಬ ಮಾತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಯುವತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪತಿಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಯಾಕೋ ಪುರುಷರ ಕಾರಣದಿಂದ ಪತ್ನಿ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಗು ಒಡಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಾಗಲು ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇರುವ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಲೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನಗುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಶೀಲ ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಐವಿಎಫ್ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ.

ಸಂತಾನ ಒಲಿಯದಿರಲು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ:

- ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ.
- ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆ.
- ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಡಗದೇ ಇರುವುದು.

ಮಗುವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸಾಕಾದರೂ, ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಆ ವೀರ್ಯ ಕಣಗಳು ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಅಸಹಜತೆಯಿಂದ

3ಡಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ