ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ 1: ಸುರೇಶ 28 ವರ್ಷ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ 2: ಸುಮತಿ. ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ ಇವುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪತಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ತಾಪ, ಜಗಳ; ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸುಮತಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ 3: ವಿದ್ಯಾ ಮತ್ತು ರವಿ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಬಂಜೆತನದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವಂತಾಗಿದೆ. ರವಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಅವನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾದ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗಿನ್ನೂ 35 ವರ್ಷ.

ಪ್ರಶ್ನೆ 4: ಅನಿಲ್‌ನ ಪತ್ನಿ ತನ್ನ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿಕೊಂಡು ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ. ಅನಿಲ್‌ಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಅವನಿಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಶ 'ಜಗತ್ತಿನ ಮಧುಮೇಹದ ರಾಜಧಾನಿ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60–70 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ. 40–50 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮುಖ ಸ್ಖಲನ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಶೇ.30–40 ಜನರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಬಂಜೆತನ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಯಾಗಲೀ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯುವಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 25 ರಿಂದ 35 ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ ತರುವ ವಿಷಯ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ 50–60 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕೊರತೆ, ವಿಪರೀತ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನ ಮುಂತಾದವು.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ

1. ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ: ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗಳು: ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ, ವೀರ್ಯವು ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸ್ಖಲನ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
3. ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕುಗಳು: ಶಿಶ್ನದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ ಉರಿ, ನೋವು, ಕೆಂಪಾದಂತೆನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬಿಳೀಸ್ರವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಸುನ್ನತಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.
4. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ: ಸೋಂಕು, ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ, ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ

ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕುಗಳು, ನವೆ, ಉರಿ ನೋವಿನ ಸಂಭೋಗ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಂಜೆತನ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕ್ಲುಪ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಒಳಗೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮುಜುಗರ ಸಂಕೋಚ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೊರಗಬೇಡಿ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಹಾಯವಾಣಿ: (080) 23154293

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ