సుఖసంసారం

డా సమరం సలహాలు

౧. ఫస్ట్‌నైట్‌- సక్సస్‌ఫుల్‌ సెక్స్‌

౨. సెక్స్‌ భయాలు

౩. సెక్స్‌ అపోహలు - వాస్తవాలు

4. అంగ స్తంభన వైఫల్యం - చికిత్స

5. సందేహాలు ఇంకా ఇవీ - అవీ

6. పురుషాంగం పూర్వచర్మం మూసుకుని ఉంటే

7. మగువైనప్పటికీ మగవాని పై మనసు కలగదు. ఎందుకని ?

8. కోరిక కలగకపోవడంలో ఆంతర్యం ఏమిటి ?

౯. సెక్స్‌ మీద మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం

౧౦. కొందరు స్త్రీలకి సంయోగం నొప్పి ఎందుకని ?

౧౧.స్త్రీలకి మూత్రవిసర్జనలో మంట ఎందుకని ?

౧౨. పెద్దాపరేషను అయిన ఎంతకాలానికి సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు ?

౧౩. ఓల్డేజ్‌ వస్తే సెక్స్‌కి పుల్‌స్టాప్‌ పెట్టవలసిందేనా ?

౧4. గర్భం రావడానికి వీర్యకణాల సంఖ్య ఎక్కువ ఎందుకు ఉండాలి ?

౧5. వీర్యకణాలని నిర్వీర్యం చేసే వింత పరిస్థితి

౧6. దాంపత్యం - గర్భధారణ

౧7. భార్యాభర్తల బ్లడ్‌ గ్రూపులు

౧8. స్త్రీలో అండం విడుదల

౧౯. పిల్లలు కలగనప్పుడు చిన్నాపరేషను

౨౦. స్త్రీలల్లో ట్యూబులు మూసుకుపోతే గర్భం రాదా?

౨౧.సంతానం కలగకపోవడంలో సెక్స్‌ ప్రాబ్లమ్‌

౨౨. సంతానం కలగకపోవడంలో పురుషుని పాత్ర

౨౩. గర్భం రావడానికి వీర్యకణాల సంఖ్య ముఖ్యమా ?

౨4. గర్భం - కాన్పు

౨5. గర్భిణీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

౨6. గర్భిణీ తీసుకోవలసిన ఆహారం

౨7. గర్భిణీ స్త్రీకి బి-కాంప్లెక్స్‌ బిళ్ళలు

౨8. పాలు ఎక్కువ పడాలంటే తల్లి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ?

౨౯. బాలింతరాలిలో మైల ఎప్పుడు తగ్గుతుంది ? దాంపత్యం ఎంతకాలానికి ?

౩౦. కాన్పు తర్వాత సెక్స్‌ తృప్తిలో తేడా

1. ఫస్ట్‌నైట్‌- సక్సస్‌ఫుల్ సెక్స్

డాక్టర్, మాది ప్రేమ వివాహమే. ఆయనంటే నాకు ఎంతో ఇష్టం. పెళ్ళికి ముందు ఆయన నన్ను దగ్గరకు తీసుకుంటే ఎంతో పులకించిపోయేదాన్ని. వారి వేడి కౌగిలిలో నేను ఎంతో వేడిగా మారేదాన్ని. ఆయనతో ఎప్పుడు ఒక్కటవుతానా అని తహతహలాడేదాన్ని. మొదటిరాత్రి మొదటి కలయికలో మొత్తం మాధుర్యాన్ని నా సొంతం చేసుకోవాలని శాశ్వతంగా గుర్తు పెట్టుకోవాలని ఎంతగానో ఉవ్విళ్లూరాను. కాని నా మొదటి రాత్రి దానికి భిన్నంగా మారింది. మా శరీరాలు రెండూ ఒకటవుతూంటే హాయిగా అనిపించే బదులు అంతులేని బాధగా అనిపించింది. బాధను తట్టుకోలేక గట్టిగా కేకలు కూడా పెట్టాను. అంతటితో మా వారు ఇంక ఏమి చేయకుండా ఊరుకున్నారు. తొలి కలయికలు అందరికీ ఇలాగే బాధా కరంగా ఉంటాయా? ఎంతకాలం ఇలా బాధపడ వలసి వస్తుంది ? అసలు బాధ కలగకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం కుదరదా ? అంటూ ఎంతో ఆవేదనతో అడిగింది అనిత.

అసలు తొలి కలయిక అంత బాధాకరంగా మారనవసరం లేదు. స్త్రీ మనస్సు సెక్స్‌కి సమాయత్తమైతే యోని కండరాలు పట్టు వదిలేస్తాయి. యోని ద్వారం, యోని మార్గం వదులైపోతాయి. యోని దగ్గర ద్రవాలు స్రవించి అంగప్రవేశం తేలికగా జరుగుతుంది. ఇటువంటి అనుకూల పరిస్థితి ఏర్పడాలంటే సెక్స్‌లో పాల్గొనేముందు (ఫోర్‌ప్లే) అవసరం. దాంతో భర్త మీద క్రేజ్ పెంపొందడమే కాకుండా కోరికతో మనస్సు, తనువు రెండూ సెక్స్‌కి రెడీ అవుతాయి. అప్పుడు అంగప్రవేశం తేలికగా అవుతుంది.

క్రేజీలుక్స్‌తో పాటు జెల్లీ కూడా అవసరమే

స్త్రీ మనసు కోరికతో వేడెక్కిన తరువాత సంయోగానికి వెంటనే ప్రయత్నించకుండా భర్త తన చూపుడు వేలుని యోనిలోనికి జొప్పించి ఇటు అటు కదుపుతూ యోని ద్వారాన్ని యోని మార్గాన్ని వెడల్పు చేయాలి. వేలుకి గోళ్ళు లేకుండా ముందే జాగ్రత్త పడాలి. వేలుకి నూనెగాని, వేజలైన్‌గాని, ఆముదంగాని ఏదైన కాస్త రాసుకుని యోని ద్వారంలోకి జొప్పిస్తే యోని ద్వారం జారుడుగా మారుతుంది.

జైలోకైన్ జెల్లి లేదా కె.వై.జెల్లి లేదా ఫెయిన్ జోల్లీ ముందుగానే దగ్గర ఉంచుకుంటే వాటిని వాడటం మరీ మంచిది. చూపుడు వేలు పైకి పై జెల్లీల్లో ఏదో ఒకటి వేసుకుని యోని ద్వారం చుట్టూతా రాయాలి. ఆ తరువాత యోని మార్గం లోపలికల్లా రాయాలి. చూపుడు వేలుని యోని మార్గం లోపలికెల్లా పూర్తిగా జొప్పించాలి. యోని మార్గాన్ని వెడల్పు చేయాలి.

జెలోకైన్ జెల్లీగాని కె.వై.జెల్లీగాని, ఫెయిన్ జెల్లీగాని రాయడం వల్ల అక్కడ నరాలు మొద్దుబారి సెక్స్‌లో నొప్పి తెలియకుండా అవుతుంది. కొందరు స్త్రీలకి సెక్స్‌లో మొదటి కలయికల్లో బాధ అనిపిస్తుంది. ఈ జెల్లీలు ఆ బాధను లేకుండా చేస్తాయి. అంతే కాకుండా యోని దగ్గర జారుడుగా మారుస్తాయి. దానితో సునాయాసంగా యోనిలోకి అంగప్రవేశం జరిగిపోతుంది. ఈ రకంగా రెండు- మూడు రోజులు ప్రతీసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు జెల్లీతో అవసరం ఉండదు. యోని రంధ్రాన్ని వేలితో కొద్దిగా వెడల్పు చేసినా తేలికగా అంగప్రవేశం జరుగుతుంది.

అంగప్రవేశం జరిపే ముందు పురుషుడు పురుషాంగం పూర్వచర్మాన్ని శిశ్నం వెనక్కి లాగాలి. పురుషుడు కూడా శిశ్నం మీద జెల్లి రాసినట్లైతే అంగప్రవేశం తేలికగా జరుగుతుంది. పురుషాంగం పూర్వచర్మాన్ని వెనక్కి లాగకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొంటే అంగప్రవేశం జరగడం కొంత కష్టం అవుతుంది.

తొలి కలయిక సక్సెస్‌కి భార్య సహకారం అవసరం

చాలామంది స్త్రీలు సెక్స్ చేయవలసిన బాధ్యత భర్తదే అనుకొంటారు. అందుకని అంగ ప్రవేశం జరగడానికి ఏ మాత్రం సహకరించరు. కాని తొలి కలయికలు సక్సెస్‌ఫుల్‌గా జరగాలన్నా బాధ లేకుండా అవ్వాలన్నా భార్య సహకారం అవసరం. భార్య సహకరించకపోయినట్లైతే చాలా సందర్భాల్లో పురుషాంగం యోని రంధ్రంలోకి ప్రవేశించకుండా దానికి ఇటూ అటూ క్రిందా పైనా తగులుతుందే తప్ప యోని రంధ్రంలోకి ప్రవేశించదు. దానికి కారణం కొత్త పెళ్ళికూతురులో యోని రంధ్రం బాహ్యాధరాలతో మూసి ఉండటమే.

స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుని రెండు కాళ్ళని మోకాళ్ళ దగ్గర ముడిచి, పక్కకి మంచి రతికి అనుకూలంగా పడుకోవాలి. సంయోగంలో స్తంభించిన పురుషాంగాన్ని తన చేత్తో పట్టుకుని యోని రంధ్రంలోకి ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. యోనిలోకి పురుషాంగం పూర్తిగా ప్రవేశించే వరకు దానిని పట్టుకొని సహకారం అందించాలి. అలా చేస్తేనే మొదటి కలయికలు తేలికగా జరుగుతాయి.

బాధలేని మొదటి కలయికకు ముద్దుముచ్చట అవసరం

మొదటి కలయిక ఏదో బలవంతం చేయడం కాకుండా ముద్దు ముచ్చట్లతో మనస్సుని రంజింపచేసిన తరువాతే చేయడం అవసరం. రకరకాలుగా స్త్రీని పురుషుడు, పురుషుడ్ని స్త్రీ సెక్స్ పరంగా ప్రేరేపించుకోవాలి. మూడ్ క్లైమాక్స్‌కి చేరుతున్న సమయంలో ముందుగా చెప్పకున్న విధంగా యోని రంధ్రాన్ని వేలుతో వెడల్పు చేయాలి. అలా వేలుతో యోని రంధ్రం వెడల్పు చేయడం కూడా సెక్స్ పరంగా చక్కని ప్రేరణ అవుతుంది. ఆ పైన అంగప్రవేశం జరపాలి.

ఇంత చేసిన తదుపరి కూడా కొందరు స్త్రీలకి కొంత బాధ అనిపించవచ్చు. అయినా అది భరించే స్థాయిలోనే ఉంటుంది. కాని సెక్స్ చివర దశలో కలిగిన తృప్తి ఆ బాధని మరిపింపచేస్తుంది.

మైకంలో మజా – మరుసటి రోజుకి వ్యధ

కొందరు స్త్రీలకి మొదటి రోజు సెక్స్‌లో ఎన్నిసార్లు పాల్గొన్నా ఎటువంటి బాధ అనిపించదు. పైగా ఆ ఎక్స్‌పీరియన్స్ థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది. కాని మరుసటి రోజుకి యోని దగ్గర మంట, నొప్పి మొదలవుతాయి. తిన్నగా నడవాలంటే కూడా కుదరని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం అంతవరకు అన్‌టచ్‌డ్‌గా ఉన్న మర్మావయవాలు సెక్స్‌లో పాల్గొనడంతో నలుగుతాయి. దాంతో అక్కడ కొంత వాపు. నొప్పి కలుగుతాయి. ఇటువంటి పిరిస్థితి ఏర్పడినప్పడు రెండు, మూడు రోజులుపాటు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. నొప్పి ఉండటం వల్ల సెక్స్ కావాలని వాళ్ళెలాగూ కోరరు. భర్త ఆమె బాధను అర్థం చేసుకొని సానుభూతిగా రెండు రోజులు ఆగితే అతని ఎడల ఆమెకు

ప్రేమభిమానాలు మరింత పెరుగుతాయి. ఆ రెండు రోజులపాటు భర్త చూపించే సహనం భవిష్యత్తులో ఆమె అందించే సహకారానికి సోపానం అవుతుంది. కొందరికి ఈ నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పడు నొప్పి, వాపు తగ్గడానికి బిళ్ళలు వాడవలసి వస్తుంది. బిడాంజిన్ ఫోర్ట్ టాబ్లెట్స్, కాంబిఫామ్ టాబ్లెట్స్ రెండు రకాలు కూడా ఉదయం – ఒకటి మధ్యాహ్నం ఒకటి – రాత్రి ఒకటి చొప్పన రెండు, మూడు రోజులు వాడాలి. దాంతో నొప్పి, వాపు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

హనీమూన్ సిస్టైటిస్

తొలికలయికల వల్ల మర్మావయాల దగ్గర బాధ అనిపించడమే కాకుండా కొందరు స్త్రీలకి మూత్రం మాటిమాటికీ రావడం, మంట అనిపించడం, పొత్తికడుపు దగ్గర బిగదీయడం, కొద్దిపాటి జ్వరం ఉంటాయి. వీటన్నింటికి, మూలం సెక్స్‌లో పాల్గొనడం వల్ల మర్మావయాల దగ్గర నలిగి కొంత ఇన్‌ఫియేషన్. మరికొంత ఇన్‌ఫెక్షన్ కలగడం కారణం. ఈ పరిస్థితినే హనీమూన్ సిస్టైటిస్ అంటారు.

బాక్టీరియా క్రిములు మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రకోశంలోకి చేరి మంట, నొప్పి, జర్వం కలగచేస్తాయి. మూత్రకోశంలోకి చేరిన ఈ బాక్టీరియా క్రిములు భర్త నుంచి సంక్రమించడం కాదు. సహజంగానే మర్మావయాల దగ్గర స్తబ్ధతగా ఉన్న బాక్టీరియా క్రిములు ఇన్‌పెక్షన్ కలగచేయడానికి కారణం కావచ్చు.

చాలామంది ఇలా కలిగిన ఇన్‌ఫెక్షన్ కొత్తగా పెళ్లై నిద్రలేకుండా రాత్రిళ్ళు గడపడం వల్ల వేడి చేసిందని అనుకొని –చలవ చేయడానికని పండ్ల రసాలు, నిమ్మకాయ నీళ్ళు కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు తీసుకుంటారు. ఏమి తీసుకున్నా, తీసుకోకపోయినా చాలా మందిలో మూడు, నాలుగు రోజులలోనే హనీమూన్ సిస్టైటిస్ తగ్గిపోతుంది. కొందరికి మాత్రం నొప్పి, మంట, కడుపు బిగదీయడం, జ్వరం ఉంటాయి. వారికి చికిత్స అవసరం అవుతుంది.

తొలి కలయికల వల్ల కలిగిన బాధలు తొలగడానికి నార్ బాక్టిస్–400 బిళ్ళలు ఉదయం – ఒకటి, రాత్రి– ఒకటి చొప్పన వారం రోజులు వాడాలి. మూత్రం మంట తగ్గడానికి యురిస్పాస్ బిళ్ళలు ప్రతి ఆరు గంటలకి ఒకటి – రెండు చొప్పన నాలుగైదు రోజులు వాడాలి. నొప్పి తగ్గడానికి కాంబిఫ్లామ్ బిళ్ళలు తడవకి ఒకటి చొప్పన రోజుకి మూడుసార్లు నొప్పి తగ్గేవరకు వాడాలి. మర్మావయాల దగ్గర వాపు అనిపిస్తే త్వరగా తగ్గడానికి బిడాంజిన్ ఫోర్ట్ బిళ్ళలు ఉదయం – ఒకటి, మధ్యాహ్నం – ఒకటి, రాత్రి – ఒకటి చొప్పన నాలుగైదు రోజులు వాడాలి.

మొదటి కలయిల్లో బాధలు స్త్రీలకే కాదు పురుషులకీ ఉంటాయి.

స్త్రీలల్లో లాగానే పురుషుల్లో కూడా మొదటిరాత్రి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పడు పురుషాంగం ఒరుసుకుపోవడం, మంట పుట్టడం ఉంటాయి. అటువంటప్పడు పురుషులు కూడా పైన చెప్పిన మందులనే నాలుగైదు రోజులు వాడాలి. పురుషాంగం వాపు, మంట తగ్గేవరకు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుండా ఆగాలి.

తొలి కలయికల్లోని బాధలు స్త్రీలకైనా పురుషులకైనా వారం –పది రోజుల పాటే ఉంటాయి. ఆ తరువాత అవన్నీ సర్దుకుపోతాయి. ఎవరికైనా వారం –పది రోజులు దాటినా సెక్స్‌లో పాల్గొంటే బాధాకరంగా ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకుని చికిత్స పొందడం అవసరం.

౨. సెక్స్ భయాలు

తొలి కలయికల్లోని వైఫల్యాలు

రజనికి పెళ్లై నాలుగు వారాలైంది. ఇంతవరకు ఆమెలో అంగప్రవేశం జరగలేదు. సంయోగం కోసం భర్త ప్రయత్నించినప్పుడల్లా బాధ కలుగుతోందని గోలపెట్టడంతో ప్రతిసారీ మొదట్లోనే విరమించుకోవడం జరుగుతోంది. ఒక్క సెక్స్ విషయంలో తప్ప తక్కిన సందర్భాల్లో అతనంటే ఆమెకు ఎంతో ప్రేమ. అతనికి అన్నీ చేసి పెడుతుంది సినిమాలకి, షికార్లకి చెట్టపట్టాలేసుకుని హుషారుగా వెళుతుంది. తీరా బెడ్ మీదకి చేరిన తరువాత భర్త ఆమె పైకి రాగానే అమ్మో వద్దూ... అంటూ తోసివేస్తుంది. భర్త అంటే అంత ప్రేమగా ఉండే ఆ రజనీయేనా అన్నంత అనుమానం కలుగుతుంది. భర్తకి ఆమె మనస్తత్వం అంతుపట్టకుండా అయింది. అందుకనే ఓ రోజున రజనీని తీసుకుని భర్త ఆసుపత్రికి వచ్చాడు. గడిచిన నాలుగు వారాల విషయాన్ని వివరించాడు.

డాక్టర్ నాకు తెలియక అడుగుతున్నాను. ఆమె కన్నెపొర దళసరిగా ఉండి సంయోగం కుదరకుండా అవుతోందా? అందువల్లే ఆమె నొప్పి కలుగుతోందా? అని చాలా అమాయకంగా అడిగాడు.

అతని అనుమానం ఎంతవరకు నిజమో అని రజనీని పరీక్ష చేస్తే కన్నెపొర ఏ మాత్రం దళసరిగా లేదు. పైగా కన్నెపొర చిరిగే ఉంది. ఈ నాలుగు వారాలు సెక్స్‌కి ప్రయత్నించడంలో ఎప్పుడో చిరిగిపోయింది.

దళసరైన కన్నెపొర చాలా అరుదు.

చాలామందిలో మొదటి కలయిక జరగకపోవడానికి కన్నెపొర దళసరిగా ఉండటం కారణమనే అపోహ ఉంది. కాని ఎక్కడో ఎవరికో తప్ప కన్నెపొర దళసరిగా ఉండటం జరగదు. కన్నెపొర సెక్స్‌కి అడ్డుకోవడమనేది చాలా అరుదు.

ఇంజక్షన్ అంటే భయంతో ఎంతో మంది బిగుసుకుంటారు. అలాగే ఎందరో స్త్రీలల్లో అంగప్రవేశం బాధ కలిగిస్తుందనే భయం అంతర్లీనంగా ఉంటుంది. తాము ఏ కాస్త నొప్పినైనా తట్టుకోలేమని అనుకొంటారు. మనసులో సెక్స్ కావాలనే ఆరాటం ఉన్నా అసలు సమయానికి భయం కలిగి బిగుసుకుపోవడం జరుగుతుంది.

భర్త అంగప్రవేశం కొరకు ప్రయత్నిస్తున్న కొద్దీ యోని దగ్గర కండరాలు మరింత బిగుసు కుంటాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిని వజినిస్‌మస్ అంటారు. ఇది కేవలం భయం వల్ల కలిగేదే తప్ప శారీరకంగా అక్కడ మొదట్నుంచి ఏదో అవరోధం ఉండటం కాదు.

సాధారణంగా సెక్స్ పరంగా ప్రేరణ పొందితే యోని దగ్గర ద్రవాలు ఊరతాయి. అంతే కాకుండా సెక్స్ పరంగా ప్రేరణ పొందినప్పుడు యోని దగ్గర కండరాలు బిగుతు సడలుతాయి. దాంతో అంగప్రవేశం సులువుగా జరిగిపోతుంది. మనసులో సిగ్గు, జంకు, భయంల లేనప్పుడు భర్త చేసే ఫోర్‌ప్లేతో కామప్రేరణ చక్కగా కలుగుతుంది. దాంతో అంగప్రవేశం ఎటువంటి బాధలేకుండా జరుగుతుంది. చక్కని తృప్తిని, హాయిని కలిగిస్తుంది. ఒకవేళ మొదటి కలయిక కొంత నొప్పి అనిపించినా రెండవ కలయిక ఎటువంటి బాధా ఉండదు.

సహకారం - సంయోగం

మొదటి కలయిక తృప్తికరంగా జరగాలంటే భార్య సహకారం చాలా అవసరం. మనసులు ఒకటై కౌగిలింతలతో మైమరిచి మత్తుగా మారితే అంతా సుఖప్రదంగా జరిగిపోతుంది. కొందరు స్త్రీలలో పెళ్లై ఎంతకాలమైనా సంయోగమే జరగదు. దానికి కారనం భార్య సరిగ్గా సహకరించకపోవడమే. ఒకవేళ సహకరించినట్లు అనిపించినా ఆమెలో సెక్స్ పరంగా స్పందన కలగకపోవడమే.

సెక్స్‌పరంగా స్త్రీ స్పందించనప్పుడు యోని డ్రైగానే ఉంటుంది. యోని డ్రైగా ఉన్నప్పుడు అంగం పూర్తిగా లోనికి ప్రవేశించదు. ఒకవేళ అంగప్రవేశం జరిగినా యోని లోపల పొడిగా ఉండటంతో మంట అనిపిస్తుంది. దాంతో ఆమె సెక్స్‌కి సహకరించకుండా అవుతుంది.

౩. సెక్స్ అపోహలు - వాస్తవాలు

హస్త ప్రయోగం ఆరోగ్య లక్షణమే కాని హానికరం కాదు.

యుక్తవయస్సు వచ్చిన దగ్గర్నుంచి ౯౨ నుంచి ౯౮ శాతం పురుషులలో హస్త ప్రయోగం అలవాటు ఉంటుంది. హస్త ప్రయోగం అప్పుడప్పుడు చేసేవాళ్లూ ఉంటారు. రోజూ చేసేవాళ్లు ఉంటారు. ఒకేరోజులో పలుమార్లు చేసేవాళ్లు ఉంటారు. హస్తప్రయోగం చేయనివాళ్లు ఎవరూ ఉండరు.

ఎవరైనా మేము ఎప్పుడూ హస్తప్రయోగం చేయలేదని అంటే వాళ్లలో ఏదన్నా లోపం ఉందేమో పరీక్షించాలి. మెంటల్ రిటార్డేషన్ (మానసిక ఎదుగుదల లేనివాళ్ళు) సెక్స్ హార్మోను లోపం, మానసిక వ్యాధి ఉన్నవాళ్లల్లో సెక్స్‌పరమైన కోరికలు కలగవు. సెక్స్‌పరమైన కోరికలు కలగనప్పుడు హస్తప్రయోగం చేయాలని ఉండదు.

హస్తప్రయోగం చేయడం సెక్స్‌పరంగా అతనిలో మానసిక పరిపక్వత వచ్చిందనడానికి చిహ్నం. ఆకలి వేస్తే అన్నం తినడం ఎంత సహజమో, యుక్త వయస్సు వచ్చిన తర్వాత సెక్స్ కోరికలు కలిగి హస్తప్రయోగం చేయడం అంతగానే సహజం.

హస్త ప్రయోగం గురించి అర్థంలేని అపోహలు

హస్త ప్రయోగం చేస్తే వీర్యనష్టం కలిగి మనిషి నీరసించి పోతాడని, నరాలు దెబ్బతింటాయని, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుందని, కంటి చూపు తగ్గుతుందని, పెళ్ళికి పనికిరారని, అంగం పటిష్టంగా నిలబడదని, ఆయుష్షు తగ్గిపోతుందని - ఇలా ఎన్నో అపోహలు, అనుమానాలు సమాజంలో ప్రబలి ఉన్నాయి. ఏండ్ల కొలది ఇటువంటి అపోహలు, అనుమానాలు సమాజంలో ఉంటూ వస్తున్నాయి. ఈ అనుమానాలు, భయాలు అన్నీ అర్థంలేనివే, అశాస్త్రీయమైనవే.

వీర్యం ఎంత పోయినా మనిషి నీరసించడు. వీర్యం ఏమాత్రం బలవర్ధక పదార్థం కాదు. బలవర్ధక పదార్థాల నుంచి వీర్యం తయారు కాదు. అందువల్ల వీర్యం పోతే బలవర్ధక పదార్థం దీని కోసం వృథా అయిందని అనుకోనవసరం లేదు. ఒక వీర్యం బొట్టు వంద రక్తపు బొట్లతో సమానమని ఒక అపోహ ఉంది. వీర్యం ఏ మాత్రం విలువైంది కాదు కనుక ఇది అర్థంలేని మాట. వంద రక్తపు బొట్లు కలిసి ఒక వీర్యపు బొట్టుగా మారడమనేది కూడా జరగదు.

వీర్యం తయారీ

వీర్యం అనేది ముఖ్యంగా రెండు భాగాలుగా విభజించుకోవచ్చు. ఒకటి– వీర్య కణాలు, రెండు –తెల్లని ద్రవం. వీర్యకణాలు వృషణాల (టెస్టికల్స్) నుండి ఉత్పత్తి అవుతాయి. మొత్తం వీర్యకణాల రాశి ఒక శాతం మాత్రమే. తక్కిన ౯౯ శాతం కేవలం తెల్లని ద్రవం.

వీర్యానికి సంబంధించిన ద్రవం ముఖ్యంగా ప్రోస్టేటు గ్రంధి నుంచి తయారవుతుంది.

వీర్యం అంటే

ప్రోస్టేటు గ్రంధితోపాటు శుక్రకోశాలు కూడా కొంత ద్రవాన్ని తయారు చేస్తాయి. అలాగే కౌపర్స్ గ్రంధులు కూడా కొద్దిగా ద్రవాన్ని తయారు చేస్తాయి. అయితే శుక్రకోశాలు, కౌపర్స్ గ్రంధులు తయారుచేసే ద్రవం చాలా తక్కువ. ప్రోస్టలు గ్రంధి విడుదలచేసే ద్రవం చాలా ఎక్కువ. ప్రోస్టేటు గ్రంధి, శుక్రకోశాలు, కౌపర్స్ గ్రంధి విడుదలచేసే ద్రవాలలో కొన్ని రసాయనాలు వుంటాయి. శరీరంలో అన్ని ద్రవాల్లో ఉండే విధంగానే వీటిల్లోనూ ఈ రసాయనాలు ఉంటాయి. అంతుతప్ప అవి ప్రత్యేకమైనవీ కావు. ఎక్కువ శాతమూ కాదు.

వీర్యంలో ఉండే రసాయనకాలు వేరే ఇంకేమీ కాదు. ఆల్బుమిన్, ఫాస్పరస్, సోడియం క్లోరైడ్, సోడియం ఫాస్పేట్, ఆక్సైడ్, సెమినల్ గ్రాన్యూల్స్, ఎమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి అతి సాధారణమైనవి.

వృషణాల్లో తయారైన వీర్యవాహికల ద్వారా పాకుకుంటూ శుక్రకోశాల దాకా వస్తాయి. అక్కడినుంచి పురుషాంగం ద్వారా స్ఖలింపబడటానికి చేయూత కావాలి. శుక్రకోశాల్లోనూ, ప్రోస్టేటు గ్రంధిలోనూ తయారయ్యే ద్రవం వీర్యకణాలని ఎక్కువ సంఖ్యలో ఒక్కసారిగా బయటకు నెట్టడానికి తోడ్పడుతుంది.

వీర్యం విడుదల

శుక్రకోశాలదాకా చేరిన వీర్యకణాలు అక్కడే ఆగుతాయి. ఆపైన బయటకు రావడానికి ప్రత్యేక పరిస్థితులు కావలసిందే. ఆ ప్రత్యేక పరిస్థితే –సెక్స్ యాక్ట్ మనిషిలో సెక్స్ ప్రేరణ కలగగానే వృషణాల దగ్గరనుంచి శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు గ్రంధి వరకు అలజడి మొదలవుతుంది. అవన్నీ ఎలర్ట్ అయిపోతాయి. చకచకా యాక్షన్‌లోకి వచ్చేస్తాయి.

సెక్స్‌క్లైమాక్స్‌కి చేరగానే నాడీ యంత్రాంగం హై ఫ్రీక్వెన్సీలో స్టిమ్యులేషన్ ఇవ్వగా వీర్యవాహికలు, శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు గ్రంధి ఒక్కసారిగా కాంట్రాక్టు అవుతాయి. ముఖ్యంగా ప్రోస్టేటు గ్రంధి నిమ్మకాయ పిండబడినట్లు స్క్వీజ్ అవుతుంది. ఒక్కసారిగా ఈ ద్రవం గోదావరి వెల్లువలాగా వీర్యకణాలని కలుపుకుని స్ఖలింపబడుతుంది. అదే వీర్యస్ఖలనం.

కలిగిన సెక్స్ కోరిక, సెక్స్ ప్రేరణను బట్టి ప్రోస్టేటు గ్రంథి స్క్వీజ్ అవడం (ముడుచుకోవడం) వుంటుంది. సెక్స్ కోరిక, ప్రేరణ ఎక్కువ వుంటే నరాల ఉద్రిక్తతతో ప్రోస్టేటు గ్రంథి ఎక్కువగా స్క్వీజ్ అయి ఎక్కువ ద్రవం స్ఖలిస్తుంది. ఒకసారి ప్రోస్టేటు గ్రంథి స్క్వీజ్ అయిన తరువాత తిరిగి అందులోని గ్రంధులు యాక్టివ్ అయి ద్రవాన్ని తగినంత తయారుచేయడానికి కొన్ని గంటల వ్యవధి పడుతుంది.

హస్తప్రయోగం చేసినవారిలో అంగస్తంభన వైఫల్యం

హస్త ప్రయోగం చేయడం వల్ల అంగం పటిష్టత కోల్పోవడం, అంగం మెత్తబడి పోవడం, సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోవడం జరగనే జరగదు. కాని కొందరు హస్త ప్రయోగం గురించి అనవసరంగా ఆందోళన చెందతారు.సెక్స్ విషయంలో ఏ మాత్రం భయం ఉన్నా, ఆందోళన ఉన్నా సెక్స్ చేయలేమనే పిరికితనం ఉన్నా, ఏదో తప్పు జరిగిపోయిందనే అపరాధ భావం ఉన్నా అంగం సరిగ్గా స్తంభించదు. ఒకవేళ స్తంభించినా మధ్యలోనే అంగం మెత్తబడుతుంది. దీనినే సెక్సువల్లీ రిలేటెడ్ యాంకైజటీ అంటారు.

తన పర్ఫార్మెన్స్ గురించిమనసులో అంతర్లీనంగా ఏ మాత్రం అనుమానం ఉన్నా రతిలో పాల్గొన్నప్పడు అంగం డౌన్ అవుతుంది. అందుకని హస్త ప్రయోగం ఏ మాత్రం తప్పకాదని దాని వల్ల సక్స్ బలహీనత కలగదని స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. మనసులో నించి అర్ధం పర్ధంలేని అనుమానాలని, భయాలని పూర్తిగా తొలగించుకోకపోతే అంగస్తంభన వైఫల్యం కలిగే అవకాశం ఉంది. సెక్స్ విజ్ఞానం లేకపోవడం వల్లనే శరీరంలో ఏ బాధ కలిగినా ఏ తేడా వచ్చినా హస్త ప్రయోగం వల్ల, వీర్య నష్టం వల్ల అని అనుమానపడటం, భయపడటం జరుగుతుంది. ఆ భయమే వారి అంగస్తంభన వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. అంతే తప్ప హస్త ప్రయోగం కారణం కానే కాదు.

నకిలీ సెక్స్‌స్పెషలిస్టులు – కాలం చెల్లిన సిద్ధాంతాలు

కొందరు సెక్స్ స్పెషలిస్టలమని ప్రచారం చేసుకుంటూ హస్త ప్రయోగం వల్ల, వీర్య నష్టం వల్ల పెళ్ళికి పనికి రాకుండా అవుతారని జనాలని భయపెడుతూ ఉంటారు. ఏవేవో మందులిస్తూ డబ్బులు దోచేస్తూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఇలా చెప్పే వాళ్ళు ఎవరూ నిజమైన సెక్స్ స్పెషలిస్టులు కానే కాదు. వాళ్ళు చెప్పేవన్నీ మోసపు మాటలే. సెక్స్ విజ్ఞానం లేనివారి అమాయకత్వాన్ని, అజ్ఞానాన్ని సొమ్ము చేసుకునేవాళ్ళే.

కొందరు దేశీయ వైద్యం పేరిట ప్రాచీన గ్రంధాలలో హస్త ప్రయోగం హీనికరం అని, వీర్యం ఎంతో విలువైందని, వీర్యం పోతే మనిషి సెక్స్ పరంగా బలహీనవుతాడని రాసి ఉందని చెడుతూ జనాలని భయపెడుతూ అర్ధంలేని వూద్యాలన్నీ చేస్తారు. వాళ్ళు చెప్పే మాటలన్నీ అశాస్త్రీయమైనవే.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం హాస్త ప్రయోగం ఏ మాత్రం హానికరం కాదని పైగా ఆరోగ్య అక్షణమని, వీర్యం ఏ మాత్రం విలువైంది కాదని శాస్త్రీయంగా విశ్లేషణ చేసి నిరూపించింది అయినా ప్రాచీన వైద్య గ్రంధాలలో ఏదో రాసుందని అది నమ్మమని చెప్పడం హాస్యాస్పదం.

పూర్వకాలం భూమి బల్లపరుపుగా ఉందనుకునే వాళ్ళు సూర్యుడు తూర్పుని బయలుదేరి పడమరకి ప్రయాణం చేస్తాడని అనుకునేవారు కాని అభివృద్ధి చెందిన సైన్స్ అవన్నీ తప్పని రుజువు చేసింది. వాస్తవం ఏమిటో ఈనాడు అందరికీ తెలుసు. అదే విధంగా ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం ఎన్నో పాత అభిప్రాయాలని తప్పని రుజువు చేసి చూపించి ఏది నిజమో నిర్ధారణ చేసింది. ఇంకా కొందరు కాలం చెల్లిన భావాలని, అశాస్త్రీయమైన వాటిని పట్టుకుని వాటినే నిజమనుకోవడం వట్టి మూర్ఖత్వం.

వీర్యం చిక్కన – సెక్స్ సామర్థ్యం

చాలామంది వీర్యం చిక్కగా ఉంటే సెక్స్ పరంగా బలంగా ఉన్నట్లు వీర్యం పలచగా ఉంటే సెక్స్‌పరంగా బలహీనత ఉన్నట్లు భావిస్తారు. వీర్యం చిక్కగా ఉన్నా, పలచగా ఉన్నా ఒక్కటే.

వీర్యం చిక్కగా ఉండటం కోజమని కొందరు దేశీయ వైద్యులు, నాటు వైద్యులు ఏవేవో మందులు ఇస్తారు. వీర్యం పలచగా ఉంటే సెక్స్‌లో తగినంత ఎంజాయ్‌మెంట్ కలగదని, స్త్రీ కూడా ఆ పురుషుని వల్ల తృప్తి చెందదని కల్లబొల్లి కబుర్లు అనేకం వినిపిస్తారు. అలాగే వీర్యం పలచగా ఉంటే సంతానం కలగదని భయపెడతారు.

వీర్యం పలచగా ఉన్నా చిక్కగా ఉన్నా స్త్రీకి ఒకటే విధంగా తృస్తి కలుగుతుంది. పురుషునికి కూడా వీర్యం పలచగా ఉన్నా, చిక్కగా ఉన్నా ఒకే విధంగా తృప్తి కలుగుతుంది.

అంగపరియాణం – సెక్స్ తృప్తి

స్త్రీకి సెక్స్‌లో తగిన తృప్తి కలగాలంటే అంగ పరిమాణం పెద్దదిగా ఉండాలనే అభిప్రాయం ఎందరిలోనో ఉంది. స్త్రీకి రతిలో తృప్తి కలగడానికి అంగ పరిమాణానికి సంబంధం లేదు. అందరి పురుషుల అంగ పరిమాణం దాదాపు ఒకటే విధంగా ఉంటుంది. మామూలు సమయంలో రెండు నుంచి నాలుగు అంగుళాలు ఉంటుంది. అయితే అంగం స్తంభించినప్పడు దాదాపు అందనికి ఒకటే పరిమాణం ఉంటుంది.

కొన్ని కారణాల వల్ల కొందరిలో అంగ పరిమాణం తక్కిన వారికంటే చాలా చిన్నదిగా ఉన్నా సెక్స్ తృప్తి కలగడంలో స్త్రీలో ఎటువంటి తేడా రాదు. స్త్రీకి సెక్స్‌లో తృప్తి కలగడానికి అంగ పరిమాణం ఎంత ఉందనేది ప్రధానం కాదు. స్త్రీకి సెక్స్‌లో సుఖప్రాప్తి కలిగేవరకు అంగస్తంభన ఉండటం, రతిని కొనసాగించటం ప్రధానం..

స్త్రీకి కామనాడులు యోనిలో ఒకటిన్నర అంగుళం వరకే ఉంటాయి. అంతకంటే లోపలికి కామనాడులు ఉండవు. కామనాడులు అన్నీ యోని ద్వారం దగ్గర క్లైటోరిస్‌లోనే ఉంటాయి. అందుకని సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే స్త్రీకి రతిలో తృప్తి కలగాలంటే స్తంభించిన పురుషాంగం మూడు అంగుళాలు ఉంటే చాలు. కావల్సిందల్లా అంగస్తంభనం చక్కగా ఉండటం, ఆమెకు సుఖప్రాప్తి కలిగేవరకు రతిని చేయగలగడం. కొందరు స్త్రీలు ఒకటి రెండు నిముషాలలోనే సుఖప్రాప్తి పొందితే మరికొంత స్త్రీలు సుఖప్రాప్తి పొందడానికి అయిదు పది నిముషాలు తీసుకుంటారు. స్త్రీలలో సుఖప్రాప్తికలగడం అనేది వారికి కలిగే లైంగిక ఉద్దీపనల బట్టి, వ్యక్తుల బట్టి, పరిస్థితుల బట్టి ఉంటుంది.

హస్తప్రయోగం – అంగ పరిమాణం

కొందరిలో హస్తప్రయోగం గురించి అర్థంలేని భయం ఉంటుంది. హస్తప్రయోగం చేస్తే అంగం చిన్నదైపోతుందని భయపడతారు. ఆ భయం వారిలో భ్రాంతి మనస్తత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది. భ్రాంతి మనస్తత్వం వల్ల అంగ పరిమాణం తగ్గకపోయినా తగ్గినట్లు ఫీలవుతారు. వారి కంటికి అలాగే కనబడుతుంది. దానికి కారణం

హస్త ప్రయోగం గురించి ఉన్న భయం, ఆందోళన కారణం. హస్త ప్రయోగం వల్ల ఎటువంటి నష్టం జరగదనే విజ్ఞానాన్ని వారికి కలిగిస్తే వారిలో భయం తొలిగిపోతుంది. భ్రాంతి మనస్తత్వం కూడా లేకుండా అవుతుంది. ఆ పైన సెక్స్‌లో చక్కగా పాల్గొనగలుగుతారు.

4. అంగ స్తంభన వైఫల్యం – చికిత్స

అంగస్తంభన వైఫల్యం కలగడంలో ఆంతర్యం

శారీరకంగా, మానసికంగా ఓవర్ వర్క్ చేయడం, అతిగా అలసిపోవడం, మానసికంగా ఒత్తిడి కలగడం అంగస్తంభన వైఫల్యానికి కారణం. ఇటువంటిదానికి మందు అవసరం లేదు. కంటినిండా పూర్తిగా నిద్రపోవడం ఒక్కటే మార్గం. దానితో అలసట. మానసిక ఒత్తిడి తీరుతుంది.

తేలికైన మనసు, చురుకైన సెక్స్‌కి మూలం. సెక్స్‌కి ఉపక్రమించే ముందు మనసు తేలికపడే విషయాలు, ఉత్తేజపరిచే విషయాలే మాట్లాడాలి చదవాలి. మూడ్ ఎలివేట్ అవ్వాలి. అలాకాక మూడ్ డల్ అయితే అంగస్తంభన వైఫల్యం కలుగుతుంది.

5. సందేహాలు ఇంకా ఇవీ – అవీ

వరిబీజం ఎందుకు వస్తుంది ? మందులతో తగ్గదా ?

సాధారణంగా వరిబీజం వచ్చినవారిలో వృషణం పరిమాణం మామూలుగానే వుంటుంది. వృషణం చుట్టూ నీరుచేరుతుంది.

వృషణం చేట్టూ నీరుచేరడానికి ఒక కారణంవుంది. వృషణాన్ని అంటుకుని ఒక సన్నటిపొర వుంటుంది. ఈ పొర నాలుగు అంచులూ వృషణానికి అంటుకుని మధ్యలో ఆంటీ అంటనట్లు వుంటుంది.

ఈ పొర లోపల నీరుని తయారుచేసే గ్రంధులు వుంటాయి. సాధారణంగా ఈ గ్రంధులు చైతన్యరహితంగా వుండినీరుని తయారు చేయవు. కానీ కొన్ని పరిస్థితుల్లో ఈ గ్రంధులు యాక్టివ్ అయి నీరుని స్రవిస్తాయి. అలా స్రవించిన నీరు వృషణానికి దానిని అంటుకునివున్న పొర మధ్య చేరుతుంది. దీనినే వరిబీజం అనీ, బుడ్డ అనీ., హైడ్రోసీల్ అనీ అంటారు.

దోమలు కలిగించే వరిబీజం!

దోమలు కుట్టడంవల్ల ఫైలేరియా (బోదవ్యాధి) రావడం అతిసహజం. వృషణాలకి కూడా ఫైలేరియా వస్తుంది. దానివల్ల వృషణం వాస్తుంది. వృషణం అలా వాచినప్పుడు కూడా దానిని అంటుకుని వున్న పొర నీరుని స్రవిస్తుంది. దానితో వరిబీజం మొదలవుతుంది. దోమలు ఎక్కువవుండే ప్రాంతాల్లో అధికశాతం ఫైలేరియా వల్లే వరిబీజం వస్తుంది.

వృషణానికి బాక్టీరియా క్రిములు సోకడంవల్ల వాయడం, నొప్పిచేయడం వుంటాయి. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో కూడా వరిబీజం తయారవుతుంది.

గనేరియావంటి సుఖవ్యాధివల్ల కొందరిలో పురుషాంగం నుంచి చీము కారడమే కాకుండా, ఆ క్రిములు వృషణాలకి సోకి వృషణాలు వాయడం, నొప్పి అనిపించడం, వరిబీజం తయారవడం జరుగుతుంది.

వృషణాలకి ఫైలేరియా వచ్చినా, గనేరియా సోకినా, మరొక ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినా పూర్తి మోతాదులో మందులువాడితే వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. వ్యాధివల్ల పెరిగిన వృషణం పరిమాణం తగ్గుతుంది. వరిబీజం కొంతకనబడినా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. కొందరిలోనే మందులకి లొంగకుండా వరిబీజం పెరుగుతుంది. అందుకని వృషణాలకి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి నొప్పి, వాపు కలిగితే వెంటనే చికిత్స పొందాలి.

ప్రతి బుడ్డవాపు వరిబీజం కాదు

అరుదుగా వృషణాలకి కంతులు వస్తాయి. అవి మామూలు కంతులు కావచ్చు, కేన్సర్ కంతులు కావచ్చు. వాటివల్ల కూడా వరిబీజం తయారవుతుంది. వరిబీజం వచ్చినప్పుడు కొందరు అదంతా వాపు అనుకుని భయపడతారు. కానీ పరిశీలిస్తే వృషణంలోని వెనుకభాగం చుతికి తగులుతుంది.

ఇది ఇలా వుండగా కొందరికి వృషణం మొత్తం చక్కగా తెలుస్తుంది. వృషణం చుట్టూ ఎటువంటి వాపు వుండదు. వృషణానికి పైన నిమ్మకాయంత, నారింజకాయంత వాపు తయారవుతుంది. ఇది కూడా ఒకరకమైన వరిబీజమే. వృషణానికి అంటుకుని వున్న పొరే పైకి వుండి స్పెరమాటిక్ కార్డ్‌కి చుట్టుకుని వుంటుంది.

వరిబీజాల్లో రకాలు

సాధారణంగా ఇది పూర్తిగా అంటుకని వుంటుంది. అందుకని అక్కడ నీరు చేరడం వుండదు. స్పెరమాటిక్ కార్డ్‌కి పొర పూర్తిగా అంటుకుని వుండక ఖాళీ వున్నప్పుడు అక్కడ నీరు చేరుతుంది. అక్కడ వేరుగా వరిబీజం తయారవుతుంది.

కొందరికి వరిబీజం కిందనుంచి పైకి పెరిగి కనబడుతుంది. దానికి కారణం స్పెరమాటిక్‌కార్డ్‌కి అంటుకుని వున్న పొరకింద నీరు చేరడమే. పుట్టుకతేనే వరిబీజం వున్నవారిలో పడుకుంటే బీర్జాల్లో నీరు తగ్గుతుంది. కూర్చుంటే, నించుంటే బీర్జాలు ఉబ్బుతాయి. వీరిలో వరిబీజం హెర్నియా కేడా వుండే అవకాశం వుంది.

సాధారణంగా వరిబీజం ప్రమాదం కాదు. వరిబీజం మరీ వెద్దది అయితే బీర్జాలమీద చర్మం సాగిపోవడం,

అనారోగ్యంగా మారడం జరుగుతుంది. పుండు పడుతుంది. కొందరిలో వరిబీజం లోపల రక్తం చేరుతుంది.

వరిబీజం వున్నప్పుడు కొందరు సూది వేసి నీరు తీస్తారు. తాత్కాలికంగా పరిమాణం తగ్గినా తిరిగి నీరు చేరుతుంది. పైగా సూది వేయడంవల్ల సెప్టిక్ అయ్యే అవకాశం వుంది. అందుకని విరిబీజానికి ఆపరేషన్ ఒక్కటే సరైన పద్ధతి. వరిబీజం ఆపరేషన్ చాలా సులువైనది.

6. పురుషాంగం పూర్వచర్మం మూసుకుని ఉంటే...

పురుషాంగం పూర్వచర్మం బిగుతుగా వున్నవారు రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు శిశ్నం వెనుకకి వెళ్ళి పట్టేయడం, నొప్పి కలిగి అంగస్తంభనం వైఫల్యం కలగడం జరుగుతుంది.

ఒక్కొక్కసారి అలా వెనుకకి వెళ్ళిన చర్మం ముందుకు రాక బిగుసుకుపోయి రింగులాగా ఉబ్బిపోతుంది. శిశ్నం కూడా తగిన రక్తప్రసరణ జరగక వాచిపోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిని పారాఫైమోసిస్ అంటారు.

పురుషంగం పూర్వచర్మం బిగుతుగా వున్న పరిస్థితిని ఫైమోసిస్ అంటారు. ఫైమోసిస్ వున్నవారు ముందుగానే గుర్తించి సున్తీ చేయించుకోకపోతే రతిలో నాల్గొన్నప్పడు అకస్మాత్తుగా చీరుకుపోయి బాగా రక్తం కారిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఫైమోసిస్ (పురుషాంగం పూర్వచర్మం శిశ్నం పై మూసుకునిపోయిన పరిస్థితి) ముఖ్యంగా రెండురకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి-శిశ్నం పై పూర్తిగా మూసుకుపోయి అసలు ఏమాత్రం వెనుకకి కదలకపోవడం. రెండు - బిగుతుగా శిశ్నం వెనుకకి కదలడం.

పుట్టుకతోనే పురుషాంగ పూర్వచర్మం మూసుకుని ఉంటుందా?

సాధారణంగా పురుషాంగం పూర్వచర్మం మగపిల్లవానికి 2-3 సంవత్సరాలు నిండేవరకు శిశ్నానికి అంటుకుని కదలకుండా వుంటుంది. ఆ తరువాత వెనుకకి లాగితే తేలికగా వెనుకకి వస్తుంది. 2-3 సంవత్సరాలు నిండిన తరువాత కూడా చర్మం తేలికగా వెనుకకి కదలడం లేదంటే ఫైమోసిస్ పరిస్థితి వుందనుకోవచ్చు.

మామూలుగా 2-3 సవంత్సరాల ముందు వయస్సులో కూడా కొద్దిపాటినొప్పితో పురుషాంగం పూర్వచర్మం వెనుకకి గుంజడం వీలు అవుతుంది. మొదట్లో నొప్పి కాస్త అనిపించినా ఆ తరువాత వుండదు.

కొందరికి పురుషాంగం పూర్వచర్మం శిశ్నాన్ని పూర్తిగా మూసి వుంచుతుంది. సూదిబెజ్జమంత వుంటుంది. దాంట్లోనుంచి మూత్రం వస్తుంది. కొందరికి ఆ బెజ్జం కూడా మరీ చిన్నదిగా వుండి మూత్రవిసర్జన సమయంలో బోలూన్‌లాగా ఉబ్బుతుంది. మూత్రం విసర్జన అధిక సమయం తీసుకుంటుంది. ఇటువంటప్పుడు వుంటనే సున్తీచేయాలి.

పుట్టుకతోనే పురుషాంగం పూర్వచర్మం బిగుతుగా వుందో, మూసుకునిపోయి వుందో ఇబ్బంది కలగడం వుండగా కొందరికి మొదట్లో లేక తరువాత చర్మం బిగుసుకుపోవడం జరుగుతుంది. మాటిమాటికీ పురుషాంగానికి వ్యాధులు రావడం, శిశ్నం పుండుగా మారడం, పురుష ఒగం పూర్వచర్మం వాచడం ఇందుకొక ప్రధాన కారణం. షుగర్‌వ్యాధి వచ్చినవారికి కూడా నిదానంగా పురుషాంగం పూర్వచర్మం బిగుసుకుపోవడం జరుగుతుంది.

చర్మం బిగుజుకుపోవడంతో చర్మంమీద గాళ్ళులాగా ఏర్పడటం, పుండు అవడం, రతిలో పాల్గొంటే మరింత చిట్లడం వుంటుంది. అందుకోని అంతకుముందు లేనిది పురుషంగం పూర్వచర్మం పుండుగా మారడం, బిగుతుగా మారడం జరిగితే షుగర్ వుందేమో అనుమానించి బ్లడ్‌షుగర్ పరీక్షచేయించుకోవాలి.

బిగుతుగా మారే పురుషాంగ పూర్వచర్మం

పురుషాంగం పూర్వచర్మంకింద ఏమైనా కంతులు ఏర్పడినా, పుండ్లు ఏర్పడినా చర్మం బిగుతుగా అవుతుంది.

చిన్నపిల్లల్లోనైనా, పెద్దవాళ్ళలోనైనా చర్మం ఎప్పడూ శిశ్నాన్ని మూసివుంచితే దానికింద క్రిముల చేరి పుండుగా మారడం జరుగుతుంది. దానివల్ల పురుషాంగం దురద అనిపించడం, చీముకారడం, పురుషాంగం వాచడం వుంటాయి. ఇటువంటి పరిస్థితి గమనించగానే యాంటిబయాటిక్ మందులు వాడి ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గగానే సున్తీ చేయించుకోవాలి.

శిశ్నంమీద చర్మం బిగుతుగా వున్నా, తరచు శిశ్నం ఏదో ఒకవ్యాధికి గురి అవుతున్నా, చర్మం శిశ్నం వెనుకకివెళ్ళి ముడతపడినా సున్తీచేయించుకోవాలి. అలాగే బిగుతుగా మారినా, పుండుపడినా సున్తీ చేయాలి. బిగుతుగా మారిన చర్మం మందులెంత వాడినా పూర్తిగా మామూలు అవడం వుండదు. ఎప్పడో కప్పడు సమస్య ఎదురవుతుంది.

ఏ వయసు వారికైనా సున్తీచేయవచ్చా ?

సున్తీచేయడానికి వయసుతో పనిలేదు. చంటిపిల్లవానికి పుట్టుకతోనే చర్మం పూర్తిగా మూసేసి వుండి మూత్రం రావడం ఇబ్బందిగా వుంటే రోజుల బిడ్డే అయినా సున్తీచేయాలి. సున్తీ చేయబడిన పురుషులకి పురుషాంగం కేన్సర్ రావడం తక్కువ. అలాగే వారి భార్యలకి గర్భాశయ కేన్సర్ రావడం చాలా తక్కవ. దీనికి కారణం వారికి శిశ్నందగ్గర పాచి పేరుకొనకపోవడమే. సున్తీ చేయించుకోని వారిలో పురుషాంగం పూర్వచర్మం కింద స్మెగ్మా (పాచి) తయారవుతుంది. ఈ పాచికి కేన్సర్‌ని కలిగించే గుణంవుంది. అందుకని ఆరోగ్యరీత్యా కూడా సున్తీ ఎంతో మంచిది.

7. మగుపైనప్పటికీ మగవానిపై మనసు కలగదు. ఎందుకని ?

సెక్స్ కోరికలేని స్త్రీలు మూడురకాలుగా వుంటారు. ఒకరకం స్త్రీలలో కోరికా వుండదు, సెక్స్‌లో ఎటువంటి స్పందనా వుండదు. అందుకని సెక్స్ వద్దంటారు.

రెండవ రకం స్త్రీలలో సెక్స్ కోరిక వుండనే వుండదు. ఆ ఆలోచనే రాదు. కానీ బెడ్ మీద భర్తకరపేరణ కలిగిస్తే ఉద్రిక్తత చెందడం, సుఖప్రాప్తి పొందడం జరుగుతుంది ఇటువంటి స్త్రీలు తమంతటతాము సెక్స్ విషయంలో ఆసక్తి చూపరు.

మూడవ రకం స్త్రీలు సెక్స్ కావాలని కోరరు. కోరికా కలగదు. భర్త ఫోర్స్‌తో సెక్స్‌లో పాల్గొంటే కొద్దిగా స్పందనలు కలుగుతాయి. అంతేతప్ప ఆర్గజం (సుఖప్రాప్తి) పొందరు. ఇటువంటి స్త్రీలు శరీరానికి మనసెకీ మధ్య కనెక్షన్ కట్ అయిపోయిందని అంతా బ్లాంక్ అంటారు. కోరికలేకుండా, సుఖప్రాప్తి కలగకుండా ఇక సెక్స్‌యాక్ట్ ఎందుకంటారు.

స్త్రీలలో సెక్స్‌కోరిక లేకపోవడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. కొన్ని తేలికగా తెలుసుకోగలిగేవి అయితే మరికొన్ని సైకో ఎనాలసిస్‌చేస్తే తప్ప అంతుపట్టవు.

తల్లి కొంగుచాటు పిల్లలు సెక్స్‌లేని స్త్రీలవుతారా ?

సెక్స్‌వాంఛలేని ఎందరో యువతులు తల్లి కొంగుచాటు బిడ్డలవుతారు. వయసువచ్చినా వారిలో బాల్యప్రవత్తి పోదు. అమ్మా నాన్నల చుట్టేవారి ఆలోచనలు పరిభ్రమిస్తూవుంటాయి. తల్లితండ్రుల నీడ వదలాలంటే భద్రతారాహిత్యాన్ని ఫీల్ అవుతారు. ఏమో ఏమవుతుందోనని ఆందోళనకి లోను అవుతారు.

సెక్స్‌కోరిక లేకపోవడానికి ముఖ్యంగా యాంగ్జయిటీ (ఆందోళన) కారణమని చెప్పకోవచ్చు. యాంగ్జయిటీ వల్ల వారిలో సెక్స్ ఆలోచనలు కలుగవు. ఏదో భయం వారిని ఆవహిస్తుంది. అంతర్లీనంగా వున్న భయం భర్తకి చేరువకాకుండా చేస్తుంది. అతనితో మనసు పంచుకోవడానికి అంగీకరించకుండా వుంటుంది. మనసు ఏ మాత్రం రాజీపడినా తాను ఆపదలో పడతానని అనుకుంటుంది. దానితో వారిలో మొదటినుంచీ సెక్స్‌లో ఆలోచన లేకుండా పోతుంది.

కొత్త వధువులో భర్తమీద ప్రేమని పెంచడమెలా ?

ఇటువంటి ఆడపిల్లల విషయంలో తల్లితండ్రులనుంచి దూరంచేయకుండా వుంచాలి. భర్త సెక్స్‌కోసం ఆరాటం చూపకుండా ప్రేమనిపంచుతూ తానుకూడా తల్లితండ్రులతో సమానంగా ప్రేమనిపంచగలననే నమ్మకాన్ని కలిగించాలి. ఏ మాత్రం తొందరపాటు జరిగినా విశ్వాసం సడలిపోతుంది. అందుకని ఎటువంటి తొందరపాటు పనికిరాదు. ఏ విధంగానూ కించపరచడం, నిందించడం కూడదు.

అతనిమీద విశ్వాసం కలిగిన తరువాత నిదానంగా ఆమెలో సెక్స్‌వాంఛ కలుగుతుంది. అయితే ఆ సెక్స్‌వాంఛ ఆచితూచి కలుగుతుంది. బలవంతం చేస్తే బెడిసిగొడుతుంది. దీనికంతటికీ కారణం పెరగని బాల్యప్రవృత్తి, పెరగని మనస్తత్వమే.

కొందరు ఆడపిల్లలు చిన్నతనంలోనే బలవంతంగా సెక్స్‌కి గురి అవుతారు. దానితో వారి మనసు సెక్స్ విషయమ్మై విరక్తి పెంచుకుంటుంది. చిన్నతనంలో ఎదురైన చేదు అనుభవంవారిలో సెక్స్‌వాంఛ లేకపోవడానికి కారణమని వారూ తెలుసుకోరు. సైకోఎనాలసిస్ చేసినప్పడు మూలకారణం బయటపడుతుంది. నిదానంగా వారిలోని ఏహ్యభావాన్ని తొలగిస్తే సెక్స్‌వాంఛ తలెత్తుతుంది.

చిన్నతనంలోనే పెళ్ళి స్త్రీలో సెక్స్ వినాశిని

యువతుల్లో కొందరికి ఆలస్యంగా సెక్స్ ఆలోచనలు ప్రారంభమవతాయి. వారు ఆశిం జీవితభాగస్వామి గురించి కొన్ని ఆశలు వుంటాయి. అవి పూర్తి రూపం సంతరించుకోకుండానే వారి వివాహమ్మైపోతుంది. వారు ఆశించే గుణగణాలు, రూపాలు భర్తలో కనబడనప్పడు అప్‌సెట్ అవుతారు. దానితో వారిలో సెక్స్‌కోరిక చిగురించకుండానే మొదట్లోనే వడలిపోతుంది. ఒకరిని ఆరాధించి, మరొకరిని వివాహమాడిన సంఘటనల్లో లైంగికవాంఛ లేకుండాపోతుంది. కొందరికి షిజ్రోఫీనియా, డిప్రెషన్‌వంటి మానసికవ్యాధులు వుంటాయి.

ఇటువంటప్పుడు కూడా సెక్స్‌కోరిక లేకుండాపోవచ్చు. కొందరిలో బుద్ధిమాంద్యవుంటుంది. వీరిలోకూడా సెక్స్‌కోరికవుండదు. ఇటువంటి మానసిక అనారోగ్యం వున్నవారికి తగిన చికిత్సచేస్తే సెక్స్‌కోరిక మామూలుగా కలగవచ్చు.

అండాశయాలు, కాలేం వ్యాధిగ్రస్తమైనవారిలోనూ, దీర్ఘకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడేవారిలోనూ సెక్స్‌కోరికలు లేకపోవచ్చు.

థైరాయిడ్‌లోపం వున్నవారిలో, మరికొన్ని వినాళగ్రంధుల వ్యాధుల్లో రక్తపోటుకి, మానసికవ్యాధులకి కొన్నిరకాల మందులు వాడేవారిలో సెక్స్‌కోరికలేకుండా ఆపవచ్చు.

స్త్రీలో సెక్స్ కోరికలేనప్పుడు ఆమెను మాత్రమే తప్పపట్టడం పద్ధతి కాదు. కుటుంబ పరిస్థితులని, భర్త ప్రవర్తనని కూడా గమనించాలి.

ప్రతి ఒక్కరికీ సైకో ఎనాలిసిస్‌తో సమస్య పరిష్కారం కాదు, సెక్స్‌కోరిక కటగడం వుండదు. ప్రేమతో ఆమెకు చేరువకావడం, ఆమెమనసుని జయించడం అవసరం. కుటుండల గురించి, దాంపత్యం గురించి సరైన అవగాహన పెంపొందించడం, కౌన్సిలింగ్‌ద్వారా సమస్యను కనుగొని పరిష్కరించడం చేస్తే సెక్స్‌కోరికలు కలిగే అవకాశం వుంది.

8. కోరిక కలగకపోవడంలో ఆంతర్యం ఏమిటి ?

కొంతమంది స్త్రీలు తమ మనసు ఎటువంటి సెక్స్‌స్పందనలు లేకుండావుందని అంటారు. వారికి ఎటువంటి స్పందనలు కలగవు.

మరికొందరు స్త్రీలు మామూలుగా ఎటువంటి సెక్స్‌కోరికలు లేకుండా వుంటారు. తమలో ఎటువంటి సెక్స్ ఆలోచనలు రావని అంటారు. కానీవారికి తగిన పురుషుడు తారసిల్లి సెక్స్‌పరంగా ప్రేరణ కలిగిస్తే సెక్స్‌కోరికలు ఉరకలేసి, సెక్స్‌లో తృప్తిపొందడమూ వుంటుంది.

ఇంకొందరు స్త్రీల పరిస్థితి వింతగా వుంటుంది. వారిలో సెక్స్‌కోరికలు వుండవు. సెక్స్‌పరంగా ప్రేరేపించినా ఎటువంటి స్పందనాలు కలగు. కానీ అనుకోకుండా అప్పుడప్పుడు వారి యోనిలో సుఖప్రాప్తి కలిగినప్పుడు కలిగే కండరసంకోచం కలుగుతుంది. అయితే ఆ కండర సంకోచం మధురానుభూతి కలిగించే బదులు ఒక విధమైన బాధని కలిగిస్తుంది.

సాధారణంగా స్త్రీలోనైన, పురుషునిలోనైనా సెక్స్‌కోరిక కలగడం, ఆపోజిట్ పార్ట్‌నర్ ప్రేరణతో మరింత ఎక్సైట్ అవడం, ఆపైన సుఖప్రాప్తి పొందడం జరుగుతుంది. ఈమూడు దశల్లో ఏదశలోనైనా అవరోధం ఏర్పడితే సెక్స్‌యాక్ట్ కంప్లీట్ అవదు.

సెక్స్‌కోరిక కలగకపోవడానికిగానీ రతిక్రియలో మధ్యలోనే అవరోధం ఏర్పడడానికిగాని మనసు ముఖ్యకారణం. మనసులో యాంక్జైటీ వున్నా, మెంటల్ కాన్‌ఫ్లిక్ట్ వున్నా, డిప్రెషన్ వున్నా సెక్స్‌వల్ పెర్‌ఫార్మెన్స్ సక్రమంగా వుండదు. అందుకని ఎవరిలోనైనా రతిలో ఆనందించడం వుండకపోతే వారి మానసికస్థితిని ఒకసారి పరిశీలించవలసిన అవసరం ఎంతైనావుంది.

చేదు అనుభవాలు కలిగించే ఫ్రిజిడిటి

కొందరికి యవ్వనంలో అడుగు పెడుతుండగానే సెక్స్ విషయంలోకొన్ని చేదు అనుభవాలు, భయంకరమైన పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. సెక్స్ అంటేనే భయం ఏర్పడి, సెక్స్ అంటేనే ఏవగింపు కలుగుతుంది. దానితో వారిలో ఎటువంటికోరికలు లేకుండాపోతాయి. ఒకవేళపెళ్ళయినా ఏ స్పందనలు వుండవు.

కొందరు అమ్మాయిలు తమ చిన్న వయస్సులోనే తమ అక్కయ్యలకిగాని, తెలుసుకున్నవాళ్ళకిగాని భర్తలు పెట్టేవేధింపులు, కుటుంబంలో వచ్చే గొడవలు, ప్రసవించలేక మరణించడాలు చూసి అతిగా కలతచెందుతారు. వారి దృష్టిలో అన్ని బాధలకి సెక్స్ మూలం అనుకుంటారు. సెక్స్‌కోరిక లేని అమ్మాయిల సైకో ఎనాలసిస్ చేస్తే ఎందరిలోనో ఇటువంటి మానసిక పరిస్థితి బయటపడుతుంది.

భర్తలో తండ్రిని చూసే పరిస్థితి

కొంతమంది స్త్రీలకి భర్తని చూస్తే ఎటువంటి స్పందన కలగదు. తండ్రిని చూసినట్లు అన్నయ్యని చూసినట్లో అనిపిస్తుంది. దానికి తోడు వారు పెరిగిన వాతావరణం వారిలో సెక్స్‌అంటే తప్పు అనేభావం పెంపొందిస్తుంది. ఇటువంటి మానసికస్థితి వల్ల వారిలో సెక్స్‌కోరిక, సెక్సువల్ ఎక్సైట్‌మెంట్ లేకుండా అవుతుంది.

కొందరిలో హోమోసెక్సువల్ ఫీలింగ్స్ వుంటాయి. స్త్రీలకి స్త్రీలమీద, పురుషులకి పురుషుల మీద మనసు కలుగుతుంది. అటువంటి కోరికలు కలగడం తప్పని, తమ వనస్తత్వంలో, ఆలోచనల్లో లోపం వుందని తెలుసు.

అందుకని మనసుని సహజంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ కుదరదు. తప్పు ఆలోచనలని మార్చుకోలేకపోతారు. సహజమైన వాంఛలని కలిగించుకోలేక చివరికి మానసిక సంఘర్షణకి గురి అవుతారు. అలా దారి తీసిన మానసిక సంఘర్షణ చివరికి ఏ కోరికాలేకుండా, ఎటువంటి ఎక్సైమెంట్‌లేకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా తృప్తి కలుగకుండా చేస్తుంది.

సెక్స్‌కోరిక లేదన్నా, సెక్స్‌లో తృప్తిదలగడంలేదన్నా, ఇటువంటి మానసిక సంఘర్షణని దృష్టిలోవుంచుకుని సైకోథెరఫీ ద్వారా సరిచేయడానికి కృషిచేయాలి.

౨. సెక్స్ మీద మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం

మానవజీవితంలో వేగం ప్రవేశించిన దగ్గర్నుంచి రకరకాల మానసిక ఒత్తిడులు మనిషిని కుంగదీయడం మొదలైంది. ఇంటా- బయటా ఎన్నోసమస్యలు వుంటున్నాయి.

ఈరకంగా తలెత్తే మానసిక ఒత్తిడి సెక్స్‌మీద కొంతప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. సెక్స్‌లో అసక్తితగ్గిపోవడం, సమర్ధవంతంగా పాల్గొనలేకపోవడం, సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా పూర్తి తృప్తి పొందలేకపోవడం జరుగుతుంది.

సెక్స్‌లో సుఖప్రాప్తి ఎల్లలకు చేరుకోవలసిందిపోయి యాంత్రికంగా సెక్స్‌ని ఏదో కొంతమాత్రమే అనుభవించటం జరుగుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడిని పెంచే ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు

ఉద్యోగాల్లో, వ్యాపారాల్లో, ఇంటి కార్యక్రమాల్లో నిత్యం సతమతమయ్యే వాళ్ళు కొత్తగా పెళ్ళయి అనుభవించవలసిన సెక్స్‌సుఖాన్ని అనుభవించలేకపోతున్నారు. దానికి కారణం అనుక్షణం వారిమనసుల్లో ఉద్యోగం గురించో, వ్యాపారం గురించో, మరొక దాని గురించో ఆలోచన, ఆందోళన ఎక్కువ చోటు చేసుకోవడమే. మానసిక ఒత్తిడికి లోనుకావడమే.

మానసిక ఒత్తిడికిలోనైన వ్యక్తులు ప్రతిచిన్న విషయానికి ఊరికనే కంగారుపడుతుంటారు. కొందరిలో ఈ ఒత్తిడివలన భయం, ఆందోళన కలుగుతాయి. గుండెవేగంగా కొట్టుకుంటుంది. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపట్టడం వుండదు. విపరీతమైన ఆలోచనలు వస్తూంటాయి.

మానసిక ఒత్తిడిలో కనబడే వింత ప్రవర్తన

మానసిక ఒత్తిడికి లోనైనవాళ్ళు ఇతరులతో ఫ్రీగా మాట్లాడలేరు. అంతకుముందువరకు అందరితో ఎంతో చనువుగా, హుషారుగా వుండేవ్యక్తి ముభావంగామారతాడు. పైగావారిలో ఒక విధమైన న్యూనతాభావం, పోస్టుపోన్‌మెంట్‌మెంటాలిటీ డెవలప్ అవుతుంది. కొద్దిసేపు పనిచేస్తేనే చాలు బాగా అలసటకు గురవుతారు.

మానసిక ఒత్తిడనేది కేవలం పురుషులలోనే కాదు, స్త్రీలోనూ కనబడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడికి లోనైన గృహిణి చిన్న విషయానికే పిల్లల్నికొట్టడం, విసుక్కోవడం, భర్త పై చిర్రుబుర్రులాడటం, ఇంటివాళ్ళతో, పక్కింటివాళ్ళతో గొడవలు పడటం వుంటుంది. అంతేగాక వారిలో తరచూ అలసట, చిన్నదానికే కంగారు, ఎప్పుడూ తలపొప్పి కనబడతాయి.

విద్యార్థుల్లో కూడా మానసిక ఒత్తిడి

విద్యార్థుల పై కూడా మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం అధికంగా వుంటుంది. ఇంట్లో ఎదుర్కొనే సమస్యలు, విద్యా విషయాల్లో ఏర్పడే సమస్యలు వీరి పై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. దానివల్ల వారు సరిగ్గా చదవలేకపోవడం, చదువుమీద ఏకాగ్రత లోపించడం, పరీక్షసమయంలో కంగారు, భయం చోటుచేసుకోవడం, ఇతరులతో ఫ్రీగా మూవ్ కాలేకపోవడం మొదలైనవి ఏర్పడతాయి.

మానసిక ఒత్తిడి కలిగినవారిలో కడుపులో మంట, ఆకలిలేకపోవడం, అంతుపట్టని శారీరకబాధలు కలుగుతాయి. కోపం, చిరాకు, విసుగు, నిరాశ ఎక్కువ అనిపిస్తాయి.

శారీరక అనారోగ్యంగా కనిపించే మానసిక ఒత్తిడి

ఈ విషయం తెలియక చాలామంది మానసిక ఒత్తిడివల్ల కలిగే బాధలని శారీరక అనారోగ్యంగా భావించి ఏవేవో మందులు వాడుతూంటారు. వారు మానసిక ఒత్తిడి తొలగించుకుంటే ఆ బాధలు ఏ మందుల ప్రమేయం లేకుండా తొలగిపోతాయి.

మానసిక ఒత్తిడిని మొదటిలోనే గుర్తించి అధిగమించాలి. మానసిక ఒత్తిడి ఎందువల్ల కలుగుతుందో, దాని ప్రభావం మనిషి ప్రవర్తనమీద ఎలా వుంటుందో అర్థం చేసుకుంటే మొదట్లోనే దానిని సరిదిద్దుకోవచ్చు. ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినా, ఎన్ని పనులు చేయవలసివచ్చినా మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచుకోవచ్చు.

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం ఎలా ?

మానసిక ఒత్తిడికి ఎక్కువగా గురైనవ్యక్తి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్ సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్, సైకోథైరఫీ, హిప్నోథెరఫీ ద్వారా దానిని అధిగమించవచ్చు. ట్రాంక్విలైజర్స్ కూడా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మనిషికి రిలీఫ్ ఇవ్వడానికి తోడ్పడతాయి.

౧౦.కొందరు స్త్రీలకి సంయోగంలో పొప్పి ఎందుకని ?

ఎక్కువమంది స్త్రీలలో సాధారణంగా సంయోగసమయంలో బాధకలిగించే వ్యాధులు – ట్రైకోమొనియాసిస్, మొనిలియాసిస్, వీటివల్ల యోనిమార్గం పూసినట్లయి సంయోగంలో బాధపుట్టిస్తాయి.

గనేరియా వున్నప్పడ కూడా యోనిమార్గం పుండుగా మారి సంయోగంలో మంట, నొప్పి, కలిగిస్తాయి.

కొందరికి పురుషాంగం ప్రవేశిస్తూవుంటేనే బాధవుంటుంది. వీరికియోనిదగ్గర చీరుకుపోయినా, చీముగడ్డలు తయారైనా, పుండ్లుపడినా సంయోగం బాధాకరంగా వుంటుంది.

కొందరికి కాన్సులో కుట్లుపడతాయి. ఆ కుట్లు పూర్తిగా మానవు. చీముపట్టి పచ్చిగానే వుండిపోతాయి. ఇటువంటివారికి సంయోగంలో నొప్పి అనిపిస్తే తగిన యాంటిబయాటిక్స్ వాడి చికిత్సపొందితే గాయం మాని మామూలు అవుతుంది.

యోని ప్రక్కనే బాధ కలిగించే చీము గడ్డలు

యోనిద్వారం పక్కనే బార్థోలిన్ గ్రంధులు వుంటాయి. కొందరికి ఈ బార్థోలిస్ గ్రంధులు ఉబ్బుతాయి. ముఖ్యంగా గనేరియా వ్యాధివున్న స్త్రీలలో బార్థోలిన్ గ్రంధి వాచడం సహజం. ఈ గ్లాండు వాపువల్ల సంయోగంలో పాల్గొనాలంటే బాధ అనిపిస్తుంది. ఆపరేషన్చేసి చీముని తీసివేయడం, గనేరియాకి మందు వాడడం చేస్తే నొప్పిపోతుంది.

కొందరికి యోని పెదవుల మీద చీముపొక్కులు వాస్తాయి. వాటివల్ల కూడా సంయోగంలో పొప్పి కలుగుతుంది.

షాంకరాయిడ్, హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ పుళ్ళురావడం వల్ల సంయోగంలో బాధవుంటుంది. అందుకని పరీక్షచేయించుకుని వ్యాధినిబట్టి చికిత్సపొందాలి.

కొందరుస్త్రీలు మర్మావయవాలదగ్గర రోమాలని తరచూ తొలగించుకోవాలని తెలియక అలాగే వుంచేసుకుంటారు. లేదా అశ్రద్ధతో చాలాకాలం అలాగే వుంచేసుకుంటారు. ఇలాబాగా పెరిగినా రోమాలు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు అంగప్రవేశంతో యోని మార్గంలోకి దూరుతాయి. పురుషాంగం కదలికతో వెంట్రుకలు రుద్దుకుపోయి యోనిమార్గం పుండుగా మారుతుంది. దానితో సంయోగం బాధాకరంగా మారుతుంది.

అందుకని ప్రతి స్త్రీ 10-15 రోజులకి ఒకసారి వెంట్రుకలని తొలగించుకోవాలి. మర్మావయవాల దగ్గర వెంట్రుకలు పెరగడంవల్ల సంయోగం బాధాకరంగా మారడమేకాకుండా అక్కడ చెమట ఎక్కువపట్టి చీముపొక్కులు, తామర, గజ్జివంటి వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది. అందుకని సెక్స్‌హైజిన్ చాలా ముఖ్యం.

గర్భనిరోధానికి కొందరు కొన్నిరకాల బిళ్ళలు యోనిలో ప్రవేశపెట్టుకుంటారు. ఈ బిళ్ళలు రసాయనిక గుణం కలిగి వుండడం వల్ల యోనిమార్గం పుండుగా మారి సంయోగంలో బాధ కలుగుతుంది. తర్భనిరోధానికి వెజైనల్ టాబ్లెట్లు వాడేవారు, వాటిని వాడిన తరువాత సెక్స్‌లో నొప్పి అనిపిస్తే వాటివల్లేనని గమనించాలి.

అతిగా డూష్ కూడా హానికరమే

కొందరు స్త్రీలు యోనిమార్గం శుభ్రతకోసం డెట్టాల్, పొటాషియం పెర్మాంగనేట్ నీళ్ళతో వాష్ చేసుకుంటారు. కొందరికి ఈ కెమికల్స్ పడక యోని పుండుగా మారి సంయోగంలో నొప్పి కలుగుతుంది.

ఇటువంటి స్త్రీలు తాము శుభ్రత పాటిస్తున్నాంకదా, ఈ నొప్పి ఎందుకని ఆలోచనలో పడిపోతారు. శుభ్రతకోసం పాటించే ఆ పద్ధతే నొప్పికి కారణమని తెలుసుకోరు.

స్త్రీలలో కొందరికి గర్భాశయం కంఠానికి పూత, పుండువంటివి వస్తాయి. వీటివల్ల ఇతర బాక్టీరియా క్రిములు చేరి గర్భాశయం, దానిపక్కన వుండే ఇతర లిగమెంట్లు వాచి సంయోగంలో నొప్పికి కారణమవుతాయి.

గర్భాశయం పక్కనే ఓవరీస్, అండవాహికలు వుంటాయి. రకరకాల వ్యాధులవల్ల ఇవి వాచడం, చీముపట్టడం, జరుగుతుంది. ఇవేకాకుండా గర్భసంచిని పట్టివుంచే ఇతర లిగమెంట్లువాచి, వాటిదగ్గరే చీముగడ్డలు తయారవుతాయి. ఇలా పొత్తికడుపులో గడ్డలు, వాపు తయారైనప్పుడు సంయోగంలో నొప్పి అనిపిస్తుంది.

ఆసుపత్రులలో కాన్పులు అనేక బాధలకు దూరం

శుభ్రమైన పద్ధతిలో కాన్పులు చేయినప్పుడు, అక్రమపద్ధతిలో గర్భస్రావం చేయించుకున్నప్పుడు, మామూలుగానే గర్భస్రావమైనా పూర్తిగా అవనప్పుడు, సుఖవ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, గర్భశయం ట్యూబులు, ఓవరీస్ వాయడం, చీముగడ్డలు తయారవడం జరుగుతుంది. వీరిలో కొందరికి సంయోగంలో స్ట్రోక్స్ గట్టిగా లేనప్పుడు బాధ అనిపించదు. సంయోగం తరువాత నొప్పిబయటపడి గంటలకొద్దీ బాధపెడుతుంది.

ఇటువంటి పరిస్థితి వున్నవారికీ గర్భాశయం, ట్యూబులు, ఓవరీస్, లిగమెంట్లవాపు వుండడమో, చీము గడ్డలు వుండడమో కారణం. పి.వి. చేసినా, అల్ట్రాసైండ్ స్కానింగ్ చేసిపా, వాపు, చీముగడ్డలు విషయం తెలుస్తుంది. కొందరికి ఈ పరిస్థితి మందులతో చక్కబడితే మరికొందరికి ఆపరేషను అవసరమవుతుంది.

11. స్త్రీలకి మూత్రవిసర్జనలో మంట ఎందుకని ?

స్త్రీలలో మూత్రవాహికల్లో వ్యాధి కలగడానికి వారి జననేంద్రియాల నిర్మాణమే కారణం. ఎక్కువమంది స్త్రీలలో వ్యాధిక్రిములు కిందినుంచి పైకి చేరుతాయి. దీనికి మూత్రనాళం (యరెధ్రా) యోనిద్వారం పైనే వుండటం, మూత్రనాళం చిన్నదిగా వుండటమే కారణం. అందుకని యోనిదగ్గర చేరిన క్రిములు అతి తేలికగా, అతి త్వరగా మూత్రాళం నుంచి మూత్రవాహికలకి, ఆ పైకీ ప్రయాణించగలుగుతాయి.

స్త్రీలల్లో మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులే ఎక్కువ ?

పెళ్ళి అయిన స్త్రీలలో మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్ కలగడం ఎక్కువ. ఇటువంటి స్త్రీలకే సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పడు తరచు ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి మూత్రం మంట అనిపించడం, తరచు మూత్రం రావడం వుంటుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొనడం మానేస్తే ఏ బాధా లేనట్లు అనిపిస్తుంది.

యోని దగ్గర, యోని మార్గం లోపల ఎప్పడూ కొద్దో వ్యాధిక్రిములు వుంటాయి. అవి మామూలుగా ఎటువంటి వ్యాధిని కలిగించకుండా వుంటాయి. అవి మూత్రనాళంలోకి, మూత్రవాహికల్లోకి చేరినప్పడే వ్యాధి లక్షణాలని కలుగజేస్తాయి.

కొందరు స్త్రీలల్లో మూత్రనాళం సన్నగా వుండి, కాస్త ముడతపడివుంటుంది. వారికి మూత్రవాహికలలో క్రిములు చేరి స్థావరం ఏర్పర్చుకుంటాయి.

మంచినీళ్ళు తక్కువ తాగేవారిలో మూత్రవాహికకి సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడం ఎక్కువ. చమట ద్వారా నీరు ఎక్కువ కోల్పోయే వారిలోనూ, శారీరక శ్రమ ఎక్కువ చేసేవారిలోనూ, ఎండలో ఎక్కువసేపు వుండేవారిలోనూ మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడం ఎక్కువ.

రోజుకి మూడు లీటర్ల మంచినీళ్ళతో యూరినరి ఇన్‌ఫెక్షన్ దూరం

మూత్రం ఎక్కువ అవడానికి నీరు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. రోజుకి కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగాలి. ప్రతి ఒక్కరు రోజుకి నుంచి 5 లీటర్ల నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రవహించే నీరులో మురికి నిలవ లేనట్లే మూత్రం ఎక్కువ అయ్యేవారిలో మూత్రవాహికల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ కలగడం అరుదు.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారిలో మూత్రం ఎక్కువ అవడం వుంటుంది. అయినప్పటికీ వారిలో మూత్రమాహికల ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడం ఎక్కువ. బెల్లం వున్నచోట చీమలు చేరేవిధంగా మూత్రంలో షుగర్ వుండబట్టి వ్యాధిక్రిములు చేరుతాయి.

నూతన వధూవరుల్లో హనీమూ సిస్టయిటిస్

కొందరు అమ్మాయిలు ఫస్ట్‌నైట్ జరిగిన 1-2 రోజుల్లోనే మూత్రం మంట అనీ, జ్వరంగా వుందనీ, పొత్తికడుపు నొప్పిగా వుందనీ విలవిలలాడతారు. ఇటువంటి పరిస్థితినే హనీమూన్ సిస్టయిటిస్ అంటారు.

ఫస్ట్‌నైట్‌లో సెక్స్‌లో పాల్గొనడంతో కొందరు అమ్మాయిలలో యోనిద్వారం కొంత ఒరుసుకుపోవడమే కాకుండా మూత్రద్వారం కూడా ఒరుసుకుపోతుంది. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా శరీరంలో కాస్త గాయమైతే బాక్టీరియా క్రిములు తేలికగా చురుతాయి. అదే విధంగా యోని దగ్గర బాక్టీరియా క్రిములు చేరి మూత్రద్వారం ద్వారా క్రిములు పైకి చేరి తాత్కాలికంగా వ్యాధి లక్షణాలు కలుగజేస్తాయి.

కొందరిలో హనీమూన్ సిస్టయిటిస్ తేలికగా తగ్గిపోతే మరికొందరిలో యాంటిబయాటిక్ మందులు వాడవలసివస్తుంది. ఇటువంటివారు నార్‌ఫ్లాక్స్ -400 గానీ, ఉదయం-1, రాత్రి-1 చొప్పున వారం-పది రోజులువాడితే ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది. మూత్రం మంట ఎక్కువ వుంటే పై యాంటీబయాటిక్ మందులతో పాటు యారిస్పాస్ బిళ్ళలు ప్రతీ 6 గంటలకి ఒకటి మంటతగ్గేవరకు వాడాలి.

సుఖవ్యాధులు కలిగించే మూత్రవాహికల వ్యాధులు

అంతేకాకుండా కొందరిలో గనేరియా వంటి లైంగిక వ్యాధులు ఊత్రవాహికల ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణం.

ట్రైకోమొనియాసిస్, కాన్‌డిడాసిస్ వల్ల కూడా మూత్రంలో మంట, తరచు మూత్రం రావడం వుంటుంది. దానిని గుర్తించి తగిన చికిత్స చేయాలి. కొందరిలో టి.బి వంటి వ్యాధులు వుండి మూత్రంలో మంట వుండవచ్చు. అలాగే మూత్రకోశంలో, మూత్రవాహికల్లో కంతులు, రాళ్ళు వుండి మూత్రవాహికల్లో తరచూ ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు.

మూత్రవాహికల్లో తరచు ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంటే అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, ఐ.వి.పి. ఎక్స్‌రే, కల్చర్ టెస్టులు, ఇతర పరీక్షలు చేయాలి.

12. పెద్దాపరేషన్ అయిన ఎంతకాలానికి సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు ?

కొందరు స్త్రీలకి వయస్సులో వుండగా హిస్టెరెక్టమీ ఆపరేషన్ అయి గర్భసంచి తీసివేయడం జరుగుతుంది. గర్భసంచి తీసివేయడంలో కొందరిలో సెక్స్ పెరిగిపోతుంది. దానికి కారణం గర్భం వస్తుందనే భయం తొలగిపోవడం లేదా అంతవరకు బ్లీడింగ్ ప్రాబ్లమ్స్‌తో సతమతమైన వారికి రిలీఫ్ రావడం.

పెద్దాపరేషన్ అయినవారిలో సెక్స్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ రెండు నెలలే.

హిస్టెరెక్టమీ ఆపరేషన్ అయిన తరువాత సెక్స్‌లో ఎంతకాలానికి పాల్గొనాలో తెలియక కొందరు దంపతులు ఆరునెలలు, సంవత్సరం ఆగిపోతారు. ఒకప్రక్క సెక్స్ కావాలనే వేడి కోరిక, మరొకప్రక్క సెక్స్‌లో పాల్గొంటే ఏమౌతుందోన్న భయం. ఈ గందరగోళంలో అర్థంలేని చిరాకు, కోపం చోటుచేసుకుంటాయి.

ఫరేషనర్‌చేసి గర్భసంచి తీసివేసినా రెండునెలలనుంచి సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. అంతా బాగుంటే నెలా పదిహేనురోజులకే సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. ఎంత ఆగినా 3 నెలలకి మించి ఆగనవసరంలేదు.

ఇంతా ఆగి చివరికి ఎంతో కోరికతో సెక్స్‌లో పాల్గొంటే కొందరు దంపతులకి అనుకోని విచిత్రసమస్య ఎదురవుతుంది. ఆపరేషన్‌కి ముందు ఎంతో చక్కగా అంగప్రవేశం జరగడం వుండగా, ఆపరేషన్ అయిన తరువాత అంగం పూర్తిగా ప్రవేశించకుండా అవుతుంది. పైగా స్త్రీనొప్పి అంటూ బిగదీసుకోవడం కూడా జరుగుతుంది. దీనికి కారణం ఆపరేషన్‌వల్ల యోనిమార్గం కాస్తటైట్ అవడం, చిన్నది అవడం.

హిస్టెరెక్టమీ అయిన స్త్రీలలో తొలిదినాల్లో యోనిమార్గంలో తడి తగ్గుతుంది. యోనిలోపల ఎండినట్లు అవుతుంది. దానితో అంగప్రవేశం సునాయసంగా జరగక పట్టినట్లు అవుతుంది. జైలోకైన్ జెల్లీగాని, కెవై. జెల్లీగాని, నూనెగాని, వేజలైన్‌గాని సెక్స్‌లో పాల్గొనేముందు యోనిమార్గంలో రాస్తే అంగప్రవేశం తేలికగా జరుగుతుంది. కొద్దిరోజులు ఆవిధంగా చేస్తే ఆపైన యోనిమార్గం లూజ్ అయి అంగప్రవేశం సులువు అవుతుంది.

పెద్దాపరేషన్‌తో యోనిలో కలిగే తేడాలు

గర్భాశయం తీసివేయడం వల్ల యోనిమార్గం పొడవు తగ్గినట్లు కనబడినా రెగ్యులర్‌గా సెక్స్‌లో పాల్గొనడంతో 2-3 వారాల్లో యోని సాగి పూర్వం లాగానే అంగం పూర్తిగా లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది.

కొందరు స్త్రీలకి గర్భంసంచితోపాటు అండాశయాలు (ఓవరీస్) రెండింటినీ తొలగిస్తారు. అప్పుడు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తక్కువై యోని ఎండినట్లు అవుతుంది. దానివల్ల అంగప్రవేశంతో నొప్పి, మంట కలుగుతాయి. ఇటువంటి స్త్రీలు ఇవలాన్ క్రీమ్ యోనిలోపల రాస్తే టిష్యూలు ఆరోగ్యకరంగా మారడమే కాకుండా అంగప్రవేశం కూడా తేలికగా జరుగుతుంది.

హిస్టెరెక్టమీతోపాటు ఓవరీస్ రెండింటినీ తీసివేయబడిన కొందరు స్త్రీలలో 40-50 సంవత్సరాలలో రావలసిన మెనోపాజ్ లక్షణాలు ముందుగానే వస్తాయి. నిద్రపట్టకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం, డిప్రెషన్ లక్షణాలు కలగడం ఒళ్ళు వేడిగా అనిపించడం, చమటలు ఎక్కువ పోయడం, శారీరక, మానసిక బాధలు కలగడం వుంటాయి. ఇటువంటివారికి ఇవలాన్ వంటి ఈస్ట్రోజన్ బిళ్ళలు ఆరు నెలలు వాడాలి. కొందరికి 2-3 సవంత్సరాలు వాడాలి.

సర్విక్స్‌కి కేన్సర్ వచ్చినా సెక్స్‌కి అవరోధం లేదు

కొందరు స్త్రీలకి గర్భాశయకంఠానికి కేన్సర్ రాగా కరెంట్ పెడతారు. కరెంట్ పెట్టడం వల్ల యోనిమార్గం కొంత కుదించుకుపోతుంది. గర్భాశయానికి కేన్సర్ రావడంతో ఇక సెక్స్‌లో పాల్గొనకూడదనీ, సెక్స్‌కి దూరంగా వుండాలని అనుకుంటారు. కానీ అది కరెక్ట్ కాదు.

కేన్సర్‌కి చికిత్స పూర్తికాగానే దంపతులిద్దరూ తప్పకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి. లేనిపక్షంలో యోనిద్వారం మరింత బిగదీసుకుపోతుంది. రెగ్యులర్‌గా సెక్స్‌లో పాల్గొంటేనే యోని మార్గం వదులుగా వుంటుంది. కేన్సర్ వచ్చిందని సెక్స్‌లో పాల్గొనకుండా మానేయనవసరంలేదు.

౧౩. ఓల్డేజ్ వస్తే సెక్స్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టవలసిందేనా ?

ఎంత వయస్సు వచ్చినా స్త్రీకిగాని, పురుషునికిగాని సెక్స్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ అనేది లేదు. సెక్స్‌పరంగా ఉప్పొంగే మనసు, శారీరక ఆరోగ్యంవుంటే ౭౦ సంవత్సరాలు దాటినా, ౮౦ సంవత్సరాలు దాటినా సెక్స్‌లో పాల్గొనే సామర్థ్యం, ఎంజాయ్ చేసే మనసు వుంటాయని వైద్య పరిశీలనల్లో తేలింది..

సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు ప్రతి వ్యక్తిలో కోరిక కలగడం, సంయోగం కొనసాగించడం, సుఖప్రాప్తి పొందడం, తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకోవడం జరుగుతుంది. ౬౦ సవంత్సరాలు నిండినా, ౭౦ సంవత్సరాలు నిండినా, ఈ నాలుగు దశలు ఉంటాయి.

అయితే ౪౦-౫౦ సవంత్సరాలు వచ్చేసరికి స్త్రీలో మెనోపాజ్ రావడం వల్ల కొన్ని మానసిక శారీరక మార్పులు కనబడతాయి. పైగా పిల్లలు పెళ్ళిళ్ళు, సంసార బాధలు జీవితాన్ని యాంత్రికంగా మారుస్తాయి. పురుషునిలోనూ బరువు, బాధ్యతలు సెక్స్ యెడల ఉత్సాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆ పరిస్థితినుంచి బయటపడి ఉషారుగా మారితే సెక్స్‌లో ఆసక్తి, తృప్తి వుంటాయి.

ఆరోగ్యానికి సెక్స్‌లో పాల్గొనడం ముఖ్యం

౪౦-౫౦సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత మెనోపాజ్ వచ్చి స్త్రీలో సెక్స్ హార్మోన్ల తగ్గడం, ౫౦-౬౦ సవంత్సరాల మధ్య పురుషునిలో టెస్టోస్టిరోన్ తగ్గడం, వాన్నా సెక్స్‌లో యాక్టివ్‌గా వుంటే సెక్స్‌లైఫ్‌లో తేడా లేదు. సెక్స్‌హార్మోన్ల శాతం తగ్గుదల యాక్టివ్ సెక్స్‌లైఫ్‌ని ప్రభావితం చేయడం చాలా అరుదు. రెగ్యులర్‌గా సెక్స్‌లో పాల్గొనవివారిలో, యాంత్రికంగా సెక్స్‌లోపాల్గొనేవారిలో ఈ తేడా కొంత కనబడుతుంది. దానితో వారిలో ఆందోళన, డిప్రెషన్ కలుగుతాయి. ఇవి మరింత డల్‌చేస్తాయి.

వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ రక్తపోటు, గుండెపోటు, నరాలజబ్బులు కొందరిలో కలుగుతాయి. ఇటువంటప్పుడు సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చో, పాల్గొనకూడదో తెలియనివాళ్ళు చాలామంది వుంటారు. మొదట్లో కోరికవున్నా, సెక్స్‌లో పాల్గొంటే ఏమవుతుందోనని మనసు మళ్ళించుకుంటారు. కానీ రక్తపోటు వున్నా, గుండెపోటు వచ్చినా, పక్షవాతం వచ్చినా చికిత్స పొందుతూ డాక్టర్ చెప్పినవిధంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. అంతేగాని మానేయకూడదు.

వయస్సు మళ్ళినవారిలో దిగులు సెక్స్‌ని దెబ్బతీస్తుంది

సెక్స్‌కోరికని అణచివేసుకుంటే టెన్షన్ పెరిగి మరింత అనారోగ్యం కలిగే అవకాశం వుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొంటే మనసులో కలిగే టెన్షన్‌కి రిలీఫ్ వచ్చి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

౫౦-౬౦ సంవత్సరాలు వచ్చిన పురుషులలో ప్రొస్టేటు గ్రంథి పెరగడంతో సర్జరీ చేయవలసివస్తుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని తొలగించడంతో ఇకనుండి సెక్స్‌లో పాల్గొనలేమని కొందరు, అపోహపడతారు. ఆపరేషన్ ముందువరకు సెక్స్‌లైఫ్‌లో యాక్టీవ్ వున్నవారు ఆ తరువాత కూడా సెక్స్‌లో యాక్టివ్‌గానే వుంటారు.

వయస్సు మళ్ళినవారు సెక్స్‌లో సమర్థత మరింత పెంపొందడానికి లైంగిక ఉత్ప్రేర్మందులు కావాలని కోరుతారు. లైంగిక ఉత్ప్రేరకమందులుగా ఇచ్చేవన్నీ జనరల్ హెల్త్‌ని పెంపొందించేవే. ఆరోగ్యం బాగుండటంతో సెక్స్‌లో కూడా హుషారు పెంపొందుతుంది. శక్తి అనిపిస్తుంది.

సెక్స్‌లో సమర్థవంతంగా పాల్గొనాలంటే మంచి ఆరోగ్యం, చక్కని వ్యాయామం, కంటినిండా నిద్ర అవసరం. ఎంత వయసు మీదపడినా చక్కని సెక్స్‌కి ఉత్ప్రేరకాలు ఇవే. వీటికి తోడు జీవితభాగస్వామి ఆరోగ్యంగా కనబడుతూ, ఉల్లాసంగా వుంటూ, సరదాగా కబుర్లుచెబుతూ, స్నేహంగా దగ్గరవుతూ, సెక్సీగా చూపులు విసురుతూ వుంటే అన్నింటికీ మించిన లైంగిక ఉత్ప్రేరకం అదే.

చాలామంది పురుషులు వయస్సు మళ్ళిన తరువాత సెక్స్‌లో పాల్గొంటేనూ, వీర్యం కోల్పోతేనూ, వృద్ధాప్యం మరింత పెరిగిపోతుందని, ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని అపోహపడుతుంటారు. దానితో తెలియకుండావారిలో సెక్సువల్ ఫీలింగ్స్ తగ్గిపోతాయి. వీర్యం ఎంత పోయినా, సెక్స్‌లో ఎంత పాల్గొన్నా నష్టం లేదు.

సెక్స్‌లో పాల్గొనడం తగ్గిస్తే సెక్స్ మరింత తగ్గుతుంది. ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ డల్‌గా మారుతాయి. సెక్స్‌లో యాక్టివ్‌గా వుండేవారిలో సెక్స్ గ్లాండ్స్ చక్కగా సెక్స్‌హార్మోన్లని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అందుకని వయసు ముదిరినా ఎటువంటి జంకులేకుండా, సెక్స్‌లైఫ్‌ని కొనసాగిస్తూ వుంటే మనిషి యంగ్‌గా వుంటాడు. మనసు ఉషారుగా వుంటుంది. ముసలితనం వచేంచసిందని మనిషి కృంగిపోవడం, వైరాగ్యం రావడం వుండదు. ఎంత వృద్ధాప్యం వచ్చినా స్త్రీకైనా పురుషునికైనా సెక్స్‌లైఫ్‌కి ఎండ్ పాయింట్ లేదు.

కొందరిలో సెక్స్ విషయంలో యంగ్‌గా ఉన్నామనే భావం మిగిలి ఉంటుంది. సెక్స్‌లో యంగ్‌గా ఉన్నామనే భాంవ కలిగినప్పడే సెక్స్‌లో పూర్తి తృప్తిని, ఆనందాన్ని పొందగలుగుతారు.

14. గర్భం రావడానికి వీర్యకణాల సంఖ్య ఎక్కువ ఎందుకు ఉండాలి ?

గర్భం రావడానికి ప్రతిసారీ స్ఖలించే వీర్యం 2-3 యం.యల్. వుండాలి. ప్రతి యం.యల్ లోనూ కనీసం 40 మిలియన్ల వీర్యకణాలుండాలి. గర్భధారణకు కావలసింది ఒకటే వీర్యకణమైనా వీర్యంలో లక్షలు, కోట్లు వీర్యకణాలు అవసరమవుతాయి.

యోని మార్గంలో వుండే ద్రవాలు ఆమ్లగుణం కలిగివుంటాయి. వీర్యకణాలు క్షారగుణంగల వాతావరణంలోనే చక్కగా వుంటాయి. ఆమ్లగుణం గల ద్రవాలలో అనేక వార్యకణాలు చైతన్యాన్ని కోల్పోతాయి.

యోనిమార్గంలో వీర్యకణాల ప్రయాణం

అదీగాక యోనిమార్గంలోనూ, గర్భకోశం లోనూ గోడలకు ఎపిథీలియల్ టిష్యూ వుంటుంది. ఎపిథీలియల్ టిష్యూ కదలిక వీర్యకణాల కదలికకి వ్యతిరేక దిశలోవుంటుంది. వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి అండవాహికల వైపుకి ప్రయాణిస్తూ వుంటే యోని మార్గం లోనూ, గర్భకోశంలోనూ వుండే ఎపిథీలియల్ టిష్యూ సీలియరీ మూవ్‌మెంట్ ద్వారా వాటి వ్యతిరేక దిశలో కింది వైపుకి నెట్టుతూ వీర్య కణాలకి అవరోధం కలిగిస్తాయి.

యోనిమార్గంలోనూ, గర్భాశయంలోనూ వుండే కణాలు సీలియరీ మూవ్‌మెంట్ ద్వారా అలా చేయడానికి ఒక కారణం లేకపోలేదు. ఈ కణాలు సీలియరీమూవ్‌మెంట్ ద్వారా వాటిల్లో వుండే వేస్టుని బయటికి తోయడానికి కృషి చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ కూడా వీర్య కణాల పురోగమనానికి అవరోధం అవుతుంది.

ఫెలోపిన్ ట్యూబులలో వీర్యకణాలు పడే తిప్పలు

ఫెలోఫియన్ ట్యూబ్స్ కూడా వీర్యకణాల ప్రయాణానికి వ్యతిరేకదిశలో కదులుతూ ముడుచుకుంటూ వుంటాయి. ఈ పెరిస్టాల్టిక్ కదలికకి కూడా వీర్యకణాలు ఎదురీద వలసిందే.

మరొక విషయం ఓవరీపస్ గర్భాశయానికి ఇటూ అటూ వుంటాయి. ఒకనెల ఒకవైపు ఓవరీ నుంచి అండం విడుదలూతే మరొక నెల రెండవవైపు ఓవరీ నుంచి అండం విడుదల అవుతుంది. ఓవరీస్ నుంచి విడుదలయ్యే అండాన్ని సేకరించడానికి గర్భాశయానికి రెండువైపులా ఒక్కొక్క ఫెలోపియన్ ట్యూబు వుంటుంది.

నెలకి ఒకేసారి ఒక్కవైపే అండం విడుదలవటం వున్నా వీర్యకణాలు ప్రతీసారి వెండువైపులా ట్యూబుల్లోకి ప్రయాణిస్తాయి. ఈ రకంగా సగం వీర్యకణాలు వృధా అయిపోతాయి.

దీనికి తోడు వీర్యకణాలు ప్రయాణించే అండవాహికల మార్గంలో టిష్యూ ఎంతో అవరోధంగా వుంటుంది. వీర్య కణాలు అండవాహికల గోడ అంచులని పట్టుకుని ముందుకు సాగాలి. కాలీ ఈ గోడ అంచుల్లో వుడే టిష్యూ వీర్యకణాల ప్రయాణానికి అనుకూలంగా వుండదు.

ఈ లిష్యూలలో హైలరూనిక్ యాసిడ్ లనే పదార్థం వుంటుంది. ఈ యాసిడ్ కనెక్టివ్ టిష్యూ బలంగా వుండటంతో దానిని చేదించుకుంటే ముందుకు సాగడం కష్టమైనపనే.

అనేక వీర్యకణాల బలిదానంతో ఒక వీర్యకణానికి మార్గం సుగమం

అయితే హైలరూనిక్ యాసిడ్‌ని శక్తిహీనం చేసే ఎంజైమ్ హైలరూనైడేజ్ వీర్య కణాల్లో వుంటుంది. వీర్యకణాలు ఎంత ఎక్కువ సంఖ్యలో వుంటే ఈ ఎంజైమ్ అంత ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ హైలరూనిక్ యాసిడ్‌ని శక్తిహీనం చేస్తుంది. ఈ రకంగా ఈ ఎంజైమ్ గర్భకోశంలోనూ, అండవాహికల గోడల్లోనూవుండే టిష్యూల్లో మార్పు తీసుకువస్తుంది.

ఒక రకంగా చెప్పాలంటే వీర్యకణాల్లో వుండే హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ వీర్యకణాలని అండానికి చేర్చడానికి మార్గం సుగమం చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎంజైమ్ అండంపైన వుండే పొరని పలుచన చేసి ఏదో ఒక వీర్యకణం అకస్మాత్తుగా అండం లోపలికి చొచ్చుకుపోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.

వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువ వుంటే హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ తక్కువ వుంటుంది. దాంతో అండంతో వీర్యకణం సంయోగం చెందే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. ఎక్కువ సంఖ్యలో వీర్యకణాలు అన్ని రకాల అవరోధాలను అతిక్రమించి అండం దాకా చేరుకోగలగాలి. అప్పడే గర్భధారణకి అవకాశం కలుగుతుంది.

15. వీర్యకణాలని నిర్వీర్యం చేసే వింత పరిస్థితి

కొందరు దంపతుల్లో అన్నీ సక్రమంగానే వుంటాయి. అయినా గర్భం రాదు. కొందరు స్త్రీలలో యోనిమార్గం లోపల వీర్యకణాలని నిర్వీర్యం చేసే పరిస్థితి వుంటుంది.

వీర్యకణాలని నిస్తేజపరిచే యోని ద్రవాలు

యోనిమార్గంలోని ద్రవాలు ఆమ్ల (యాసిడ్) గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. ఆమ్లగుణం మరీ ఎక్కువ వున్నట్లయితే వీర్యకణాలు చైతన్యరహితం అయి పోతాయి. గర్భధారణ కొరకు పైకి పయనించలేకపోతాయి. రతి అనంతరం యోనిమార్గంలోని ద్రవాన్ని తీసి మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షచేసినప్పుడు ఇటువంటి పరిస్థితి బయటపడుతుంది.

సాధారణంగా దాంపత్య సంబంధాలలోపాల్గొన్న తరువాత వీర్యకణాలు నిరాటంకంగా గర్భకోశంలోకి ప్రయాణిస్తాయి. అక్కడనుండి అండవాహికల్లోకి ప్రయాణించి అండంతో సంయోగం చెందుతాయి.

కొందరు స్త్రీలలో వీర్యకణాలు యోనిమార్గంలోనే చైతన్యం కోల్పోయి పైకి ప్రయాణించలేకపోతాయి. దానికి ఆ స్త్రీ యోనిలో ద్రవించే ద్రవాలు కొంత కారణం కాగా, గర్భాశయ కంఠం దగ్గర తెల్లగా సుద్దగా వుండే పదార్థం మరికొంత కారణం.

పోస్ట్‌కాయ్‌టల్ టెస్ట్ ఎందుకని ?

ఇదిలావుండగా కొందరు పురుషుల వీర్యకణాల్లో కొన్నే యాక్టీవ్‌గా వుంటాయి. తక్కిన చైతన్యరహితంగా వుంటాయి. ఇటువంటివారిలో గర్భం రావడం మరింత కష్టం.

అన్నీ బావుండి గర్భం రాని పరిస్థితుల్లో పోస్ట్‌కాయటల్ టెస్ట్ (రతి అనంతర పరీక్ష) చేయడం అవసరం. ఈ పరీక్ష రతిలో పాల్గొన్న రెండు గంటల తర్వాత చేయాలి. కనీసం ఆరుగంటలు నుంచి పదిగంటలలోగా ఈ పరీక్ష చేయాలి. అందుకని రతి అనంతరం జరిపే ఈ టెస్ట్‌కి దంపతులు కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళడం అవసరం.

రతి అనంతరం చేసే ఈ పరీక్షలో యోని మార్గం నుంచి వీర్యకణాలు కలిసి వున్న ద్రవాన్ని పిపెట్‌తో తీసి గ్లాస్ స్లైడ్స్‌మీదవేసి మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షచేయటం జరుగుతుంది.

హైపవర్ ఫీల్డ్‌లో మైక్రోస్కోప్‌లో చూసినప్పుడు ప్రతి ఫీల్డ్‌లోనూ కనీసం 20 నుండి 50 వీర్యకణాలు చక్కగా కదులుతూ ముందుకు ఈదుకుని పోతున్నట్లు కనబడాలి. అలా కనబడకపోతే వీర్యకణాలు యోని మార్గంలో ద్రవాలకి నిర్వీర్యం అయిపోతున్నాయని భావించాలి. అలాగే యోనిమార్గంలో ఆమ్లగుణం ఎక్కువగా వున్నా, ఏవైనా వ్యాధులున్నా గర్భాశయకంఠానికి వుండువున్నా వీర్యకణాలు నిర్వీర్యం అవుతాయి.

గార్భశయకంఠం దగ్గర వీర్యకణాలకు తోడ్పడే మ్యూకస్

సాధారణంగా గర్భాశయం కంఠం దగ్గర జిగురు జిగురుగా పదార్థం వుంటుంది. దీనినే మ్యూకస్ అంటారు. ఈ మ్యూకస్ పదార్థం అండం విడుదలసమయానికి వీర్యకణాలు చొచ్చుకుని పోవడానికి అనుకూలంగా మారిపోతుంది. అండం విడుదల దినాల్లో రతి అనంతరం మ్యూకస్‌ని ప్లాటినం లూప్ ద్వారా గానీ, పిపెట్‌ద్వారాగానీ, సిరంజిద్వారా గానీ తీసి మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షచేస్తే వీర్యకణాల చైతన్యపరిస్థితి తెలుస్తుంది.

అలా పరీక్ష చేసినప్పుడు మైక్రోస్కోప్ హైపవర్‌లో ప్రతిఫీల్డ్‌లోనూ కనీసం ఇరవై వీర్యకణాలు బాగా కదులుతూ కనబడాలి. గర్భాశయ కంఠం దగ్గర మ్యూకస్ ముద్దగా వుండి గర్భాశయం లోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించడానికి అడ్డంగా వుంటే గర్భం వచ్చే అవకాశం అంతగా వుండదు.

రతి అనంతరం చేసే ఈ పరీక్షకు ముందు గానీ తర్వాతగానీ జననేంద్రియాలని సబ్బు నీళ్ళతో గానీ డెట్టాల్‌తోగానీ వాష్ చేయకూడదు. కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, ఫోమ్ బిళ్ళలు మొదలైనవి అసలు వాడకూడదు.

యోనిలో ఎక్కువున్నా, వ్యాధులున్నా వాటిని నివారించడానికి చికిత్స చేయాలి. అలా చేసినట్లయితే వీర్యకణాల కదలిక చక్కగా వుంటుంది. యోనిలో వీర్యకణాలు నిర్వీరం అవవు. గర్భధారణ మామూలుగా జరుగుతుంది.

కొందరిలో కొన్ని కారణాలవల్ల అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుని పోతాయి. దానివల్ల అండం ప్రయాణించడం కుదరక గర్భం రాదు. మరి ట్యూబులు మూసుకుని వున్నాయా, మామూలుగావున్నాయా తెలుసుకోవడానికి హిస్ట్రోసాల్పింగో గ్రామ్‌క్సరే తీస్తే తెలుస్తుంది.

పిల్లలు పుట్టనివారిలో పరీక్షలు

పిల్లలు పుట్టనివారి విషయంలో సాధారణంగా భర్తకి వీర్యం పరీక్ష. భార్యకి డి అండ్ సి, హిస్టోపథలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్, హిస్ట్రోసాల్పింగో గ్రామ్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా లోపం ఏదైనదీ తెలుస్తుంది.

కొందరికి పైపరీక్షల్లో సరైన లోపం కనబడదు. అటువంటప్పుడు హార్మోన్ టెస్టులు, ఇతర టెస్టులు చేయవలసి వుంటాయి. అండం విడుదలలేని స్త్రీలలో ఫెరయిల్ వంటి బిళ్ళలు ఒక క్రమపద్ధతిలో వాడటం, అవసరం బట్టి హార్మోన్ టెస్టులు, ఇతర టె స్టులు చేయవలసి వుంటాయి. అండి విడుదలలేని స్త్రీలలో ఫెర్టయిల్ వంటి బిళ్ళలు ఒక క్రమపద్ధతిలో వాడటం, అవసరం బట్టి హీర్మోన్ ఇంజక్షన్లు వాడటం జరుగుతుంది. దానివల్ల అండం విడుదలై గర్భం వస్తుంది.

పురుషుల విషయంలో కూడా వీర్య కణాలు తగినన్ని లేకపోయినా, జీవం లేకపోయినా ఫెర్టయిల్ వంటి బిళ్ళలు, హార్మోన్ ఇంజక్షన్లు వాడవలసి వుంటుంది. కొందరు పురుషులకి వేరికోసీల్‌వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య దెబ్బతింటుంది. వారికి వేరికోసీల్ ఆపరేషన్ చేసి లోపాన్ని సరిదిద్దాలి.

వీర్యకణాలకు కూడా వ్యతిరేక కణాలు తయారవుతాయి

కొందరు దంపతుల విషయంలో ఇద్దరిలోనూ స్పష్టంగా ఏ కారణమూ కనబడదు. అయినా సంతానం కలగదు. అటువంటి స్త్రీలలో వీర్యకణాలకి యాంటిబాడీస్ టుస్టుద్వారా దానిని నిర్ధారణచేసుకోవచ్చు. కొందరు స్త్రీలో యోనిమార్గంలో వీర్యకణాలు స్ఖలించబడిన తరువాత అక్కడ ద్రవాల్లోని రసాయనిక సాంద్రత వల్ల కదలకుండా ఆపవచ్చు. అదికూడా గర్భధారణకు అవరోధమే. అటువంటికేసుల్లో సెక్స్‌లో పాల్గొన్నతరువాత కొంతవ్యవధిలో యోనిమార్గంలోనుంచి ద్రవాలని తీసుకుని అందులో వార్యకణాల కదలికని అంచనావేస్తారు. దీనిని పోస్టకాయిటల్ టెస్ట్ అంటారు.

యోనిమార్గంలో ద్రవాలు సాంద్రతవల్ల వీర్యకణాలు నిర్వీర్యంగా మారుతున్నప్పుడు భర్త వీర్యాన్ని వేరుగాపట్టివేంటనే ఒక ట్యూబుద్వారా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడితే గర్భం వచ్చే అవకాశం చాలావరకు వుంది.

ట్యూబులు మూసుకుపోయి అండం ప్రయాణించడానికి అవరోదంవుంటే ట్యూబోప్లాస్టీ సర్జరీ ద్వారా సరిచేసి గర్భధారణకి తోడ్పడవచ్చు.

కొన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ గర్భధారణకు అవరోధంగా నిలుస్తాయి. వాటిని గుర్తించి చికిత్సచేస్తే గర్భం వస్తుంది.

స్త్రీలకి 18 సంవత్సరాల వయస్సు నుంచి 30 సంవత్సరాలవరకు గర్భం తేలికగా, త్వరగా వచ్చే సమయం కనుక ఈ వయస్సులోనే గర్భం వచ్చేటట్లు చూసుకోవాలి. అందుకని గర్భం రానప్పుడు దంపతులిద్దరూ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

16. దాంపత్యం – గర్భధారణ

1. గర్భం రావడానికి పలుమార్లు దాంపత్యంలో పాల్గొనడం అవసరమా ?

జనాభాలో సుమారు 10శాతం దంపతులు సంతానం కలగక బాధపడుతూ వుంటారు. ప్రపంచ జనాభాలో 80 మిలియన్ల దంపతులు సంతానం కలగని వారని ఒక అంచనా.

సంతానం కలగనప్పుడు దంపతులిద్దరూ డాక్టరుకి చూపించుకున్నప్పుడు ఎవరిలో లోపం వున్నదీ వెంటనే తెలుస్తుంది. దానిబట్టి రెండవవారికి వైద్య పరీక్షలు అనవసరంగా జరపడం వుండదు. దీనివల్ల ధనం, సమయం రెండూ కలిసివస్తాయి.

స్త్రీకి 20-30 సంవత్సరాల వయసులో గర్భం వస్తుంది. ఆ పైన గర్భం రావడం తక్కువ. సాధారణంగా పురుషునిలో ఇటువంటి పరిస్థితి కనబడదు. పురుషుడు ఏ వయస్సులో పాల్గొన్నా అతనివల్ల గర్భం మామూలుగానే వస్తుంది.

రతిలో ఎక్కువసార్లు పాల్గొనేవారిలో గర్భం త్వరగా వస్తుంది. తక్కువ పాల్గొనేవారిలో గర్భం రావడం ఆలస్యం అవుతుంది. వారానికి ఒకసారే రతిలో పాల్గొంటే ఆరునెలల్లో గర్భం వచ్చేవారు 1-2 సార్లు రతిలో పాల్గొనే దంపతులలో 6 నెలలలోగా గర్భం దాల్చేవారు 32శాతం మంది వుంటారు. వారానికి 2-3 సార్లు పాల్గొనే దంపతులలో 6నెలలలోగా 46 శాతం మంది గర్భం దాల్చుతారు. వారానికి 4 సార్లు కంటే మించి రతిలో పాల్గొనే

దంపతులు 83 శాతం మంది 6 నెలల్లో సంతాన సాఫల్యత పొందుతారు.

వంధ్యత్వ సమస్య ఎక్కువకాలం వున్నవారు సంతాన సాఫల్యత పొందడం ఆలస్యం అవుతుంది. అందుకని వంధ్యత్వంవున్నవారు ముందుగానే పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.

స్మోకింగ్ సంతాన సాఫల్యతని తగ్గిస్తుందా ?

పొగత్రాగే అలవాటు వున్నవారిలో సంతాన సాఫల్యత తక్కువ వుంటుంది. పొగత్రాగే స్త్రీలలో వంధ్యత్వ సమస్య తలెత్తడం మరింత ఎక్కువ. అందుకని సంతానం కలగనివారు పొగ త్రాగడం మానివేయాలి.

శారీరకంగా శ్రమ చెందేవారు, వ్యాయామం చేసేవారు, మంచి ఆహారం తీసుకునేవారు, చక్కని ఆరోగ్యం కలవారు త్వరగా సంతానవంతులు అవుతారు. స్థూలకాయం వున్న స్త్రీలు సంతానవంతులు అవడం కాస్త ఆలస్యం అవుతుంది. అయితే స్థూలకాయం తగ్గడం కోసం అకస్మాత్తుగా ఆహారం బాగా తగ్గించేయడం, అతిగా వ్యాయామం చేయడం, త్వరత్వరగా బరువు కోల్పోవడం మంచిది కాదు.

డైటింగ్ ఎక్కువ చేస్తే కలిగే నష్టం

ఏదైన నిదానంగా మార్పు రావాలిగానీ, అకస్మాత్తుగా వున్న దాంట్లో మార్పు తీసుకు రావాలనుకుంటే గర్భం దాల్చడం మరింత ఆలస్యం అవుతుంది. ఆకస్మాత్తుగా ఆహారం తగ్గించేవారిలో అండం విడుదల ఆగిపోతుంది. కొందరిలో రెగ్యులర్‌గా నెలనెలా వచ్చే ఋతుస్రావం కూడా కనబడకుండా పోతుంది. అలాగే వున్నట్లుండి వ్యాయామం మొదలు పెట్టి అతిగా చేసేవారిలో బహిష్టు స్రావం బాగా తగ్గిపోతుంది. అండం విడుదలలేకుండా అవుతుంది. అందుకని ఏదైనా తక్కువలో మొదలు పెట్టి నిదానంగా పెంచాలి.

పరీక్షల వల్ల మానసిక ఆందోళన, కుటుంబంలో మానసిక ఒత్తిడి, ఉద్యోగంలో స్ట్రెస్ ఎక్కువవున్న స్త్రీలలో బహిష్టులు సక్రమంగా రావు. అంతేకాకుండా వారిలో అండం విడుదల కూడా అంతగా వుండదు. అందుకని మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా వుండటం ఆలవర్చుకోవాలి.

ఎరువులు, ఇతర రసాయనిక ఒత్తిడిలలో పనిచేసే పురుషులలో సంతాన సాఫల్యత తగ్గుతుంది. ఆ కెమికల్స్ ప్రభావం వృషణాల మీద వుంటుంది. దానివల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. సంతానం కలగనప్పుడు ఇటువంటి ఉద్యోగాలలో వున్నవారు వాటిని మార్చుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

గర్భకోశ వ్యాధులు, పొత్తికడుపు దగ్గర ఇతర వ్యాధులు వున్న స్త్రీలలో సంతాన సాఫల్యత అంతగా వుండదు. ఇటువంటి పరిస్థితినే పి.ఐ.డి. (పెల్విక్ ఇనఫ్లమేటరీ డిసీజెస్) అంటారు. గర్భం రాని 20శాతం స్త్రీలలో పి.ఐ.డి. కారణం.

సంతానం కలగనప్పుడు స్త్రీ విషయంలో ఆమెకు రెగ్యులర్‌గా మెన్సస్ వస్తున్నదీ లేనిదీ, ఒకవేళ వస్తూ వుంటే మెన్సస్‌లో రక్తం బాగా తక్కువలో వెంటెన్నదా అనేది తెలుసుకోవాలి. ఇటువంటి స్త్రీలలో అండం విడుదల అరుదు. అలాగే ఆ స్త్రీ అతిగా మానసిక ఒత్తిడికి (స్ట్రెస్)కి లోనవుతున్నదేమో తెలుసుకోవాలి. రెగ్యులర్‌గా దాంపత్యసంబంధాలలో పాల్గొంటున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలి. భార్య భర్తల మధ్య అన్యోన్యత వున్నదీ లేనిదీ. మానసిక ప్రశాంతత వున్నదీ లేనిదీ గమనించాలి. పురుషునిలో వీర్యకణాల పరిస్థితి, స్త్రీలో అండం విడుదల పరిస్థితి తెలుసుకోవడమే కాకుండా గర్భం రావడానికి కావలసిన ఇతర పరిస్థితులని క్షుణ్ణంగా పరీక్షించి చికిత్స చేయాలి.

17. భార్యాభర్తల బ్లడ్‌గ్రూపులు

ప్రధానంగా బ్లడ్ గ్రూపులు నాలుగు వున్నాయి. (ఎ) గ్రూపు (బి) గ్రూపు, (ఎబి) గ్రూపు (ఓ) గ్రూపు. ఈ గ్రూపులతో పాటు ఆర్.హెచ్ టైపింగ్ కూడా వుంది. ఆర్.హెచ్. టైపింగ్ రెండు రకాలు –ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్, ఆర్.హెచ్, నెగిటెవ్.

బ్లడ్‌గ్రూపులు వేరైనా గర్భం వస్తుంది

భార్యభర్తల బ్లడ్ గ్రూపులు వేరైనా మామూలుగానే గర్భం వస్తుంది. భార్య ఆర్.హెచ్.నెగిటివ్ అయివుండి భర్త ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయివుండి గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకూడా ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయినట్టయితే ఓరకమైన సమస్య వస్తుంది. గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డ ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్ కావడంతో తల్లిలో ఆర్.హెచ్. యాంటీబాడీస్ గర్భస్థ శిశువు మీద దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

ఆర్.హెచ్.నెగిటివ్ తల్లికి ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్ బిడ్డ

ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ తల్లికి ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్‌తో పుట్టిన మొదటి బిడ్డ కాంప్లికేషన్స్‌తో పుట్టవచ్చు. లేదా ఏ కాంప్లికేషన్లు వుండకపోవచ్చు.

మొదటి కాన్పయినా, ఆ తరువాత కాన్పయినా తల్లి ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ అయివుండి తండ్రి ఆర్.హెచ్ పాజిటివ్ అయి వుండి బిడ్డకూడా ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయినప్పడు ఆ బిడ్డలో పచ్చ కామెర్లు పుట్టుకతోనే వుండవచ్చు. లేదా కొద్దిగంటలలోనే పచ్చ పచ్చగా మారిపోవచ్చు. ఈ సందర్భంలో పచ్చ కామెర్లని గుర్తించి అప్పడే పుట్టిన బిడ్డకి రక్తం మార్పిడి చికిత్స చేస్తే బిడ్డలో ఏర్పడిన పచ్చకామెర్లు పోతాయి.

తల్లి ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ అయివుండి, తండ్రి ఆర్.హెచ్ పాజిటివ్ అయివుండి గర్భంలో ఏర్పడిన పిండం కూడా ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయితే రెండవసారి గర్భం వచ్చినప్పడు నెలలు నిండకనే అబార్షన్ అయిపోవడం జరుగుతుంది.

బిడ్డ ఆర్.హెచ్ పాజిటివ్ అయినదీ తెలుసుకోవడానికి కాన్పుకాగానే బొడ్డుతాడు నుంచి రక్తాన్ని సేకరించి లేబరేటరీలో పరీక్ష చేయాలి.

ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ మదర్‌కి ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్ బిడ్డ పుడితేనే ఆ బిడ్డకీ సమస్యలన్నీ వస్తాయి. ఒకవేళ ఆర్.హెచ్ నెగిటివ్ తల్లికి ఆర్.హెచ్ నెగిటివ్ బిడ్డే పుట్టినట్లయితే ఏ సమస్య వుండదు. అలాగే తల్లి ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ తండ్రి ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ అయినప్పడు కూడా ఎటువంటి సమస్య వుండదు.

యాంటి – డి ఇంజక్షన్ అవసరం

ఒకవేళ ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ తల్లికి ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్ బిడ్డ పుట్టడం జరిగితే యాంటి–డి ఇంజక్షన్–300 మైక్రోగ్రామ్స్ కాన్పు అయిన 72 గంటలలోగా తల్లికి ఇవ్వాలి. దానివల్ల రెండవ సారి గర్భం వచ్చినా తల్లిలో యాంటీ బాడీస్ నష్టం చేయవు.

కొందరిలో మొదటి గర్భమే అబార్షన్ అయిపోతుంది. అలా అబార్షన్ అయినప్పుడు గర్భస్థ శిశువు ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయిందీ కానిదీ తెలీదు. అబార్షనే కదా అని ఊరుకుంటే గర్భస్రావమైన పిండం ఆర్.హెచ్.పాజిటివ్ అయినట్లయితే తల్లిలో ఆర్.హెచ్.యాంటీ బాడీస్ పెంపొందడం జరుగుతుంది. దానివల్ల తర్వాత వచ్చే గర్భాలు కూడా నిలవకుండాపోయే అవకాశం వుంది. అందుకనే ౨వ నెల, ౩వ నెలలో గర్భస్రావం జరిగినా ముందు జాగ్రత్తగా యాంటి – డి ఇంజక్షన్ ఇవ్వడం అవసరం.

ఎ. బి. ఓ ఇన్‌కంపాటిబిలిటి.

తల్లి బ్లడ్ గ్రూపు (ఒ) అయివుండి తండ్రి గ్రూపు (ఎ) అయివుండి తండ్రి బ్లడ్ గ్రూపు (ఎ) గానీ (బి) గానీ లేదా (ఎ బి) గానీ అయివుండి గర్భస్థ శిశువుకు తండ్రి బ్లడ్‌గ్రూపు వచ్చినట్లయితే (ఎబిఓ ఇన్‌కంపాటిబిలిటీ) వచ్చి పుట్టిన బిడ్డకు పచ్చకామెర్లు ౨౪ గంటలలోగా తీవ్రంగారావచ్చు వెంటనే గుర్తించి ఎక్సేంజ్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ ఇవ్వాలి.

౧౪. స్త్రీలో అండం విడుదల

అధికశాతం స్త్రీలలో బహిష్టుస్రావం కనబడిన ౧౦వ రోజునుంచి ౧౪వ రోజులోపల అండం విడుదల అవుతుంది. ఎక్కడో చాలా కొద్దిమందిలోనే ఇలా కాకుండా బహిష్టుకి ముందూ–వెనకా ఎప్పడైనా జరగవచ్చు.

అండం విడుదల తెలుసుకోవడం కోసం ఏ స్త్రీ అయినా బహిష్టుస్రావం కనబడిన మొదటిరోజు నుంచి తిరిగి బహిష్టు కనబడేవరకు ఒక పద్ధతి ప్రకారం శరీర ఉష్ణోగ్రతని రికార్డు చేయాలి.

తాను నిద్రలేస్తూనే ఇంకా మంచం కూడా దిగకుండా నోట్లో థర్మామీటరు పెట్టుకోవాలి. అలా పెట్టుకున్న థర్మామీటరుని రెండునిమిషాలు నోట్లో వుంచుకోవాలి. ఆ తరువాత థర్మామీటరులో ఎంత టెంపరేచరు వున్నదీ చూడాలి. ఇలా చూపిన టెంపరేచరుని ఒక కాగితం మీద నోట్‌చేయాలి. ఏ రోజుకారోజు బహిష్టుస్రావమై అప్పటికి ఎన్నో రోజో, ఏ తారీఖో ఆనాటి టెంపరేచర్‌కి ఎదురుగా నోట్‌చేయాలి.

సాధారణంగా మొదటి కొద్దిరోజులు శరీర ఉష్ణోగ్రత ౯౭.౬ లేదా ౯౮ డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ వుంటుంది.

అండం విడుదలతో పెరిగే శరీర ఉష్ణోగ్రత

ఇలా వుండగా నెలమధ్యలో అకస్మాత్తుగా టెంపరేచర్ ౯౮.౬ లేదా ౯౯ డిగ్రీలుకి పెరుగుతుంది. అలా సడన్‌గా పెరిగిన టెంపరేచర్ ౧౦–౧౨ రోజులపాటు కొనసాగుతుంది. ఆ తరువాత తగ్గిపోయి రెండుమూడురోజుల్లో బహిష్టుస్రావం కనబడుతుంది.

థర్మామీటరులో అకస్మాత్తుగా టెంపరేచర్ పెరిగిన రోజు అండం విడుదల జరిగిన రోజు. అండం విడుదలైన రోజు నుంచి శరీరం ఉష్ణోగ్రత కనీసం అర డిగ్రీ ఎక్కువ అవుతుంది. సాధారణంగా ఒక డిగ్రీ ఎక్కువ వుంటుంది. డిగ్రీ లేదా అరడిగ్రీ ఉష్ణోగ్రత పెరగడానికి అండం విడుదలతో ఆమెలో ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి కావడం కారణం.

ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోన్‌కి శరీరంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతని కలిగించే గుణం వుంది. అందుకే అండం విడుదలతో శరీరం ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.

శరీరం ఉష్ణోగ్రతని రోజూ థర్మామీటరుతో కొలిచి నోట్ చేస్తున్నప్పుడు కొందరు స్త్రీలలో ఒక వింత పరిస్థితి కూడా కనబడుతుంది. అకస్మాత్తుగా నెలమధ్యలో ఆరడిగ్రీ ఉష్ణోగ్రత డౌన్ అయిపోతుంది. మరుసటిరోజు అదే స్త్రీలో అంతకుముందు రీడింగ్ కంటే డిగ్రీ లేదా అరడిగ్రీ మామూలుగా కంటే ఎక్కువ అవుతుంది.

అండం విడుదల కలిగించే కడుపు నొప్పి

కొందరుస్త్రీల విషయంలో అకస్మాత్తుగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగినట్లు కనబడినరోజున పొత్తికడుపులో కొద్దిగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. మరికొందరిలో కొద్ది రక్తపుచుక్కలు యోనిదగ్గర బట్టకు అవుతాయి. ఇవన్నీ ఆమెలో అండం విడుదలైన చిహ్నాలే.

స్త్రీకి గర్భం రావడం జరిగితే పెరిగిన శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకుండా కంటిన్యూ అవుతుంది. అందుకనే గర్భం దాల్చిన తొలిదినాల్లో కొందరు స్త్రీలు తమ ఒళ్ళు వెచ్చగావుందని, జ్వరం వచ్చినట్లు ఆదోలా వుందని అంటారు.

అండం విడుదలైనా గర్భం దాల్చడం జరగకపోతే ఉష్ణోగ్రత పెరిగిన 10-12 రోజుల్లో తిరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత పూర్వం స్థాయికి పడిపోతుంది. అండం విడుదల లేనివాళ్ళలో నెలంతా శరీర ఉష్ణోగ్రత మార్పులేకుండా ఒకే విధంగా వుంటుంది.

నెల నెలా శరీర ఉష్ణోగ్రత పట్టికలని తయారుచేయడం వల్ల స్త్రీకి నెలనెలా సక్రమంగా అండం విడుదల అవుతున్నదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది. అలాగే బహిష్టు అయిన తరువాత ఎన్నిరోజులకి అండం విడుదల అవుతున్నదీ స్పష్టంగా తెలుతుంది.

సాధారణంగా ప్రతినెలా ఒకే సమయంలో అండం విడుదల అవుతుంది. దీన్ని బట్టి అన్నీ సక్రమంగా వుండి గర్భం రానివాళ్ళు తమంతట తాము అండం ఏ రోజుల్లో విడుదల అవుతున్నదో తెలుసుకుని ఆ దినాల్లో మిస్ అవకుండా దాంపత్యంలో పాల్గొనవచ్చు.

నెలలో ఎన్ని అండాలు విడుదలవుతాయి ?

స్త్రీలో కుడివైపు ఒక ఓవరీ, ఎడమవైపు మరొక ఓవరీ వుంటాయి. ఒక నెల ఒక వైపు ఓవరీ నుంచి అండం విడుదలైతే మరొక నెల రెండవవైపు ఓవరీ నుంచి అండం విడుదల అవుతుంది. అది కూడా ఒకటే అండం. ఆ అండం కూడా నెలకి ఒకసారే. విడుదలైన అండానికి వీర్యకణంతో సంయోగం చెంది పిండంగా మారే శక్తి 12 నుంచి 24 గంటలు మాత్రమే వుంటుంది.

పై విధంగా అండం విడుదల ఎవరు మటుకువారు తెలుసుకోవడం వుండగా బహిష్టుకిముందు చిన్నాపరేషన్ చేసి దానిద్వారా వచ్చే ఎండోమెట్రియం బిట్స్‌ని హిస్టోపథలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్ చేస్తే ఆ స్త్రీలో అండం విడుదల వున్నదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది.

అలాగే బహిష్టు అయిన 10వ రోజు నుంచి రోజూ అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేస్తే ఒవరీస్ నుంచి అండం విడుదల అవడం కూడా తెలుస్తుంది.

౧౨. పిల్లలు కలగనప్పుడు చిన్నాపరేషను

చిన్నాపరేషన్ స్త్రీకి గర్భం రావడానికి అసలైన ఆపరేషన్ కాదు. చిన్నాపరేషన్ (డి అండ్ సి) వల్ల గర్భాశయం లోపల టిష్యూలు ఆరోగ్యవంతంగా, చైతన్యవంతంగా మారి త్వరగా గర్భం వచ్చే అవకాశం వుంది.

చిన్నాపరేషను చేసి దాని ద్వారా వచ్చిన ఎండోమెట్రియల్ బిట్స్‌ని హిస్టోపథాలజీ ఎగ్జామినేషన్‌కి పంపిస్తే ఆ టిష్యూలో కనబడే మార్పులను బట్టి ఆమెలో అండం విడుదల వున్నదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది. అంతేకాకుండా గర్భాశయం పొరల్లో గర్భధారణకి అవరోధం కలిగించే వ్యాధులుంటే తెలుస్తుంది. అటువంటి చికిత్స చేస్తే ఆ లోపం సరిదిద్దబడి గర్భం వచ్చే అవకాశం వుంది.

సూది బెజ్జం కంటే సన్నగా ఉండేగర్భాశయం మార్గం

కొందరు స్త్రీలలో గర్భాశయకంఠంలోని మార్గం సూదిబెజ్జంకంటే చాలా సన్నదిగా వుంటుంది. ఇటువంటి వారికి బహిష్టు అయిన తర్వాత డి అండ్ సి చేసి మార్గాన్ని వెడల్పు చేస్తే వీర్యకణాలు లోపలికి వెళ్ళడానికి మార్గం సులభం అవుతుంది.

కొందరికి గర్భాశయం చిన్నదిగా వుంటుంది. లేదా ఓవరీస్‌కి సిస్ట్‌ వుంటాయి. అండవాహికలు నీరుసోసుకుని ఉబ్బివుంటాయి. ఇవన్నీ గర్భం రాకపోవడానికి కారణాలు. పెళ్ళైనా గర్భం రానప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకుంటే పై లోపాలేమైనా వుంటే తెలుస్తుంది.

కొందరిలో కొన్ని కారణాల వల్ల అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుని పోతాయి. దానివల్ల అండం ప్రయాణించడం కుదరక గర్భం రాదు. మరి ట్యూబులు మూసుకుని వున్నాయా, మామూలుగా వున్నాయా తెలుసుకోవడానికి హిస్ట్రోసాల్పింగో గ్రామ్ ఎక్సరే తీస్తే తెలుస్తుంది.

పిల్లలు పుట్టనివారిలో పరీక్షలు

గర్భం రాని స్త్రీకి సాధారణంగా జరిపే వైద్యపరీక్షలకి తోడు అవసరంబట్టి పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, హార్మోన్ల ఎస్టిమేషన్, శదచీ.,ఝ.చీ.,ోోఢీ.,ో3,ో4 సీరం ప్రోలాక్టిన్ ఎస్టిమేషన్ చేయవలసి వుంటాయి. వంధ్యత్వం వున్న ప్రతీ స్త్రీలోనూ ఈ పరీక్షలన్నీ చేయనవసరం లేదు. అవసరం బట్టి చేయవలసి వుంటుంది.

హిస్టరోసాల్పింగో గ్రఫీ, లాప్రోస్కోపీ, హిస్టరోస్కోపీ పరీక్షలు స్త్రీలో సంతానం కలగకపోవడంలో లోపాల్ని కనుగొనడానికి తోడ్పడతాయి. హిస్టరో సాల్పింగో గ్రామ్ ఎక్స్‌రే ద్వారా గర్భాశయం లోపల ఎలా వున్నదీ, గర్భాశయం చిన్నదా పెద్దదా, అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు, ఫెంబ్రియా మూసుకుని వున్నవీ లేనివీ తెలుసుకోవచ్చు. ఆ తరువాత అవసరం బట్టి లాప్రోస్కోపీ చేయవలసి వుంటుంది.

ఈ రోజుల్లో లైంగిక వ్యాధుల వల్ల, ఇతర వ్యాధుల వల్ల అండం ప్రయాణించే ఫెల్లోయస్ ట్యూబులు వ్యాధిగ్రస్తం కావడం (సాల్పింజైటిస్) కూడా ఎక్కువగా వుంటోంది. గర్భాశయం ట్యూబులకి క్షయవ్యాధి సోకడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిని లాప్రోస్కోపీ ద్వారా తేలికగా గుర్తించవచ్చు.

౨౦. స్త్రీలల్లో ట్యూబులు మూసుకుపోతే గర్భం రాదా ?

కొందరు స్త్రీలల్లో నెల నెలా బహిష్టులు సక్రమంగానే వస్తాయి. అండం విడుదల కూడా మామూలుగానే వుంటుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో కూడా ఎటువంటి తేడా వుండదు. ఆరోగ్యం కూడా బాగానే వుంటుంది. పురుషునిలో కూడా ఎటువంటి లోపమూ వుండదు. అయినా ఎంతకీ గర్భం రాదు. అందుకు కారణం ఇటువంటి వారిలో అండం ప్రయాణించే ట్యబులు (ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్) మూసుకుపోవటమే.

స్త్రీలల్లో గర్భకోశ వ్యాధులు వచ్చినప్పడు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్(అండ వాహికలు) మూసుకుపోతాయి.

గర్భస్రావాలు వల్ల మూసుకుపోయే ట్యూబులు

కొందరిలో గర్భస్రావాలు జరిగినప్పడు, అబార్షన్‌లు చేయించుకున్నప్పడు, కాన్పులయినప్పడు వ్యాధిక్రిములు అండవాహికల్లోకి చేరి ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగిస్తాయి. అండవాహికల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగినప్పడు ట్యూబులు మూసుకుపోయే అవకాశం వుంది. అందుకనే కొందరు స్త్రీలలో ఒక్కసారి గర్భం వచ్చి ఆ తరువాత మళ్ళీ గర్భం రాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఈ పరిస్దితిల్లో వారికి తెలియకనే అబార్షన్ అయినప్పడు, కాన్పయినప్పడు ఇన్‌ఫెక్షన్ రావటం, ట్యూబులు మూసుకుపోవటం జరుగుతుంది.

ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినప్పడు జ్వరం రావటం, పొత్తికడుపులో నొప్పి అనిపించటం జరుగుతాయి. అటువంటప్పడు వెంటనే తగిన యాంటీబయాటిక్ మందులు వారం పదిరోజుల కోర్సుగా వాడితే ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది. ట్యూబులు మూసుకుపోవటం వుండదు. అయితే ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ చెప్పదగ్గ జ్వరం రావటం పొత్తికడుపు నొప్పి రావటం వుండకపోవచ్చు.

సుఖవ్యాధుల కలిగించే నష్టం

కొందరు స్త్రీలల్లో గర్భం రాకుండానే గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులు సంక్రమించి ట్యూబులు మూసుకుపోతాయి. గనేరియా వచ్చినవారిలో మూత్రం మాటిమాటికి రావటం. మూత్రంతో చీము కారటం, యోనినుండి దుర్గంధంతో కూడిన తెలుపు అవటం. దుస్తులపై వచ్చని మరకలు పడటం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

చాలామంది స్త్రీలు ఈ లక్షణాలని వేడి చేసిందని భావించి చలవకని ఏవేవో తాగుతూ నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కొన్ని రోజులకి వ్యాధి దానంతటకదే తగ్గిపోవచ్చు. కానీ ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుపోవటం సర్వ సాధారణం ట్యూబులు మూసుకున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి హిస్టోసాల్పింగ్ గ్రామ్ ఎక్సరే పద్దతి బాగా తోడ్పడుతుంది.

అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుపోయినదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి ట్యూబు టెస్టింగ్ చేస్తే వెంటనే తెలుస్తుంది. హిస్టోసాల్పింగ్ గ్రామ్ చేసినప్పడు ఒకవిధమైన ద్రవాన్ని గర్భాశయంలోకి సిరంజి ద్వారా ఎక్కిస్తారు. ఆ తర్వాత వెంటనే ఎక్సరే తీయటం జరుగుతుంది. ఆ ఎక్సరేలో గర్భాశయమూ, దానికి రెండు పక్కలా వుంటే ట్యూబులు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. హిస్టోసాల్పింగ్ గ్రామ్ ఎక్సరేలో గర్భాశయం, ట్యూబులు కనబడితే చాలదు. గర్భాశయంలోకి ఎక్కించిన ద్రవం ట్యూబుల కొనలనుంచి పొత్తి కడుపులోకి కారాలి. అలా కారిన ద్రవం ఎక్సరేలో

కనబడాలి. కనబడకపోయినట్లయితే ట్యూబుల చివర మూసుకుపోయినట్లు నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. ఎక్కువమందిలో ట్యూబుల మధ్యలో మూసుకుపోతాయి. ఇలా ట్యూబుల కొసల్లో మూసుకుపోయిన వారికి గర్భం రాదు.

కొందరి విషయంలో గర్భాశయానికి ఒక వైపు ట్యూబు మాత్రమే మూసుకుపోవటం జరుగుతుంది. రెండవట్యూబు బాగానే వుంటుంది. అటువంటప్పుడు గర్భం రావడానికి అవకాశం వుంటుంది. కొందరిలో గర్భాశయానికి రెండువైపులా వుండే ట్యూబులు రెండూ మూసుకు పోతాయి. అటువంటప్పుడు గర్భం వచ్చే అవకాశం వుండదు.

సర్జరీ ద్వారా తిరిగి తెరుచుకునే ట్యూబులు

హిస్ట్రోసాల్పింగో గ్రామ్ ద్వారా ట్యూబులు మూసుకుపోయినవారిలో సర్జరీ ద్వారా లోపాన్ని సరిచేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. దానివల్ల కొందరికి గర్భం వస్తుంది. ట్యూబులు పూర్తిగా మూసుకుపోయినవారిలో మందుల ద్వారా ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. సర్జరీ ఒక్కటే మార్గం.

21. సంతానం కలగకపోవడంలో సెక్స్ ప్రాబ్లమ్

సంతానం కలగడానికి సెక్స్‌లో పాల్గొంటే సరిపోదు, అండం విడుదల సమయంలో సెక్స్‌లో పాల్గొనడం అవసరం. స్త్రీకి నెలలో ఒకసారే అండం విడుదల అవుతుంది. అలా విడుదలైన అండానికి వీర్యకణంతో కలయిక చెంది పిండంగా మారే పరిస్థితి ఒకరోజు మాత్రమే వుంటుంది.

కొందరు పురుషులు వత్తిరీత్యానో, వ్యాపారం రీత్యానో తరచు టూర్లో వుంటారు. అందువల్ల సెక్స్‌లో రెగ్యులర్‌గా పాల్గొనడం జరగదు. వీరు ప్రతి నెలా అండం విడుదల సమయంలో సెక్స్‌లో పాల్గొనడం మిస్ అవుతుంటారు. అటువంటి దంపతులు సెక్స్‌లో పాల్గొనడం వున్నా ఎన్ని సంవత్సరాలైనా గర్భం రాదు.

అండం విడుదలయ్యే దినాల్లో సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోతే

దంపతులిద్దరూ ఉద్యోగం చేసేవారైతే, చెరొక ఊరులో వుంటే దాంపత్యంలో పాల్గొనడమే అపురూపం అయిపోతుంది. ఇక అటువంటప్పుడు గర్భం దాల్చడమే వుండదు.

సాధారణంగా నెలనెలా బహిష్టు అయ్యే స్త్రీలలో బహిష్టుస్రావం కనబడిన 10వ రోజు నుంచి 18వ రోజువరకు గర్భం వచ్చే దినాలు. గర్భం కావాలనుకున్నప్పుడు తక్కిన దినాల్లో పాల్గొన్నా పాల్గొనకపోయినా ఈ పిరియాడ్‌లో తప్పకుండా పాల్గొనాలి.

ఈ పిరియడ్‌లో రోజూ కాకున్నా రోజు విడిచి రోజైనా పాల్గొనాలి. ఒకసారి విడుదలైన అండానికి కలయిక చెందే శక్తి 24 గంటలే వున్నా, వీర్య కణాలకి 48 నుండి 72 గంటలుంటుంది. అందుకని ఒకసారి స్థలించబడిన వీర్యకణాలు 2 రోజులు యోనిలో యాక్టివ్‌గా వుంటాయి.

కొందరు పురుషుల పరిస్థితి వింతగా వుంటుంది. గర్భం రావాలంటే 10వ రోజునుంచి 18వ రోజువరకు తప్పకుండా రతిలో పాల్గొనాలని చెబితే తక్కిన రోజుల్లో చక్కగా సెక్స్‌లో పాల్గొనగలుగుతూ సరిగ్గా ఆ వారం రోజులు

సెక్స్‌లో పాల్గొనలేకుండా అవుతారు. వారు ఎంత ప్రయత్నించినా అంగం గట్టిపడదు. అంగప్రవేశం జరగదు. దానికి కారణం అవసరమైన సమయంలో సెక్స్ చేయగలమా లేమా అని వారిలో అనవసరమైన ఆందోళన పెంపొందడమే.

శీఘ్ర స్థలనం సమస్య సెక్స్‌కి అవరోధమా ?

కొందరు పురుషులలో శీఘ్రస్థలనం సమస్య అతి తీవ్రంగా వుంటుంది. వారిలో అంగం చక్కగానే స్తంభిస్తుంది. తీరా యోనిలోకి అంగప్రవేశం జరపబోయే సమయానికి స్థలనం అయిపోతుంది. వీర్యం బయటే పడిపోతుంది. ప్రతిసారీ ఇదే పరిస్థితి ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని నెలలైనా ఇలాగే అవడంతో గర్భం రావడం జరగదు. కొందరు స్త్రీలు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా ఎటువంటి అనుభూతి పొందరు. ఎటువంటి థ్రిల్ అనిపించదు.

సెక్స్ పాల్గొన్నప్పుడు ఎటువంటి సుఖం అనిపించకపోయినా ఆ సమయంలో అండం విడుదల వుంటే గర్భం వస్తుంది. అయితే సెక్స్‌పరంగా స్పందించే స్త్రీలో త్వరగా గర్భం వస్తుంది. దానికి కారణం యోనిలో ద్రవాలు చక్కగా ఊరడం, ఆ ఐరిన ద్రవాలు వీర్య కణాల రక్షణకి, వాటి కదలికకి తోడ్పడటమే.

కొందరు స్త్రీలలో ఎప్పుడూ ఆందోళన కలుగుతూ వుంటుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు కూడా అనవసరంగా టెన్షన్ ఫీల్ అవుతారు.

ఇలా యాంగ్జయిటీ, టెన్షన్ ఎక్కువ ఫీల్ అయ్యేవారిలో గర్భం రావడం ఆలస్యం అయ్యే అవకాశం వుంది. టెన్షన్, యాంగ్జయిటీ ఫీల్ అయితే అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు స్పాజమ్‌కి లోను అవుతాయి. ఫెల్లోపియన్ ట్యూబులు స్పాజమ్‌కి లోనైతే అండం ప్రయాణించడంలో అవరోధం కలుగుతుంది.

డిప్రషన్‌తో సెక్స్ ఇంట్రస్ట్ జీరో

కొందరు పురుషులలో డిప్రషన్ వుంటుంది. డిప్రషన్ వల్ల సెక్స్‌లో ఆసక్తి వుండదు. సెక్స్‌లో ఆసక్తి లేకపోవడంతో సెక్స్‌లో పాల్గొనడం వుండదు. అటువంటప్పుడు అన్నీ బాగున్నా గర్భం రాదు.

సంతానం కలగనప్పుడు సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని కూడా దృష్టిలో వుంచుకోవాలి. దంపతులు కూడా డాక్టర్‌తో తమ సెక్స్ సంబంధిత విషయాలని దాపరికం లేకుండా చెప్పాలి. సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని చాలా వరకు సరిదిద్దడానికి వీలు అవుతుంది. సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా చాలా సమస్యలని పరిష్కరించవచ్చు. ఆ పైన సక్రమంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనేటట్లు చేయవచ్చు. ప్రిమెచ్యూర్ ఇజాక్యులేషన్ (శీఘ్రస్థలనం) సమస్యల వల్ల వీర్యం బయటే పడిపోతున్నవారికి ఆ సమస్యని సరిదిద్దవచ్చు.

సమస్య పరిష్కారమయ్యేలోగా వీర్యాన్ని వేరుగా కలెక్టుచేసి అండం విడుదలయ్యే దినాల్లో యోనిలకి ఎక్కిస్తే గర్భం వస్తుంది. దీనినే ఆర్టిఫిషియల్ ఇన్‌సెమినేషన్ అంటారు.

౨౨. సంతానం కలగకపోవడంలో పురుషుని పాత్ర

గర్భం రావడానికి పురుషుడు రెగ్యులర్‌గా దాంపత్యంలో పాల్గొనాలి. తరచు గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులకి గురి అవుతున్నా, మూత్రసంబంధిత వ్యాధులు వస్తున్నా గర్భం రాదు. వృషణాలకి దెబ్బతగలడం, ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడం వాపు ఉన్నట్టయితే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

దిగని వృషణాలు, కలగని సంతానం

కొందరు పురుషులలో వృషణాలు బీజకోశంలో కాకుండా, పొత్తికడుపు దగ్గర వుంటాయి. మరికొందరిలో వృషణాలు చింతపిక్కలంత చిన్నవిగా వుంటాయి. ఇటువంటివారు సెక్స్‌లో సమర్థవంతంగా పాల్గొనగలుగుతారు కానీ, సంతాన సాఫల్యత వుండదు. కొందరు పురుషులకి మూత్రద్వారం పురుషాంగం చివర్లో కాకుండా మొదట్లో వుంటుంది. ఇటువంటి వారికి మూత్రం, వీర్యం అక్కడ నుంచే వుంటుంది.

వీరిలో అంగప్రవేశం ఇబ్బందిలేకపోయినా మూత్రద్వారం పురుషాంగం మొదట్లోనే వుండబట్టి వీర్యమంతా యోని బయటే పడిపోతుంది.

సంతానం కలగనప్పడు పురుషుని వీర్యం ఒక్కటే పరీక్షచేస్తే చాలదు. పురుషాంగం, వృషణాలు ఎలా వున్నవీ నిశితంగా పరీక్షించాలి. అలాగే వీర్యంలో వీర్య కణాలు ఎన్ని వున్నవీ, ఎలా వున్నవీ చూడాలి.

మద్యం, మత్తు పదార్థం తెచ్చే ముప్ప

కొందరు పురుషులకు మద్యం, మత్తు పదార్థాలు, స్మోకింగ్ అలవాట్లు వుంటాయి. ఇవి కూడా వీర్య కణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి. దానివల్ల సంతానం కలగ కుండా పోతుంది.

పురుషులలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి లేనప్పడుగానీ, తక్కువగా వున్నప్పడుగానీ కొందరిలో కొన్ని రకాల హార్మోన్ల లోపం కూడా వుంటుంది. అటువంటి లోపం వుందని అనుమానం కలిగినప్పడు పరీక్షలు జరిపి ఆ లోపాన్ని సరిదద్దితే చాలావరకు ఫలితం వుంటుంది. అవసరం బట్టి తగిన మోతాదులో, తగిన కోర్సుగా టెస్టోస్టిరోన్, గొనాడోట్రాఫిన్ ఇంజెక్షన్లు వాడవలసి వుంటాయి.

వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే హార్మోన్ల ఇంజెక్షన్లు

వీర్యంలో వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నప్పడు హ్యూమన్ కోరియానిక్ గొనాడో ట్రాఫిన్ ౨౦౦౦ ఇ.వా ఇంజెక్షన్లు వారానికి రెండు చొప్పన ౩ నుంచి ౬ నెలలు వాడవలసి వుంటాయి. లేదా హ్యూమన్ మెనోపాజల్ గొనాడో ట్రాఫిన్ ఇ.వా ౭౫ వారానికి ౩ ఇంజెక్షన్లు చొప్పన ౩ నుంచి ౬ నెలలు వాడవలసి వుంటుంది.

సాధారణంగా ౭౫ శాతం మందిలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇలా పెరిగినవారిలో సగం మందికి సంతాన సాఫల్యత కలుగుతుంది. అయితే అవసరం బట్టి కొందరికి గొనాడో ట్రాఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోను ఇంజెక్షన్లు వాడవలసి వస్తాయి.

అరుదుగా కొందరు పురుషులలో తమ వీర్యకణాలకే యాంటీబాడీస్ తయారై వీర్యకణాలని దెబ్బతీస్తాయి. స్పెరమ్ యాంటిబాడి టైటర్ ద్వారా దాన్ని గుర్తించి ప్రెడ్నిసొలోన్ టాబ్లెట్లని కోర్సుగా కొంతకాలం ఇచ్చి చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

వృషణాలు మామూలు పరిమాణంలోనే వుండి వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేనప్పుడు లేదా బాగా తక్కువగా వున్నప్పుడు టెస్టిక్యులర్ బయాప్సి తీసి చికిత్స చేయడం అవసరం.

23. గర్భం రావడానికి వీర్యకణాల సంఖ్య ముఖ్యమా ?

గర్భం రాకపోవడానికి స్త్రీలెంత కారణమో, పురుషులూ అంతే. పురుషునిలో వీర్యస్ఖలనం వున్నా అందులో వీర్యకణాలు వుండకపోవచ్చు. ఒకవేళ వున్నా తగినన్ని లేకపోవచ్చు. పైగా చక్కని కదలిక లేకపోవచ్చు. ఇటువంటప్పుడు స్త్రీలో అంతా చక్కగా వున్నా గర్భం రాదు.

వీర్యం పలచగా ఉంటే గర్భం రాదా ?

వీర్యం పలచన, చిక్కనబట్టి గర్భం రావడం ఆధారపడిలేదు. సాధారణంగా పురుషుడు స్ఖలించే వీర్యం 2 నుంచి 5 ఎం. ఎల్. వుంటుంది. అలా స్ఖలించిన ప్రతీ యం. యల్. లో 60 నుంచి 120 మిలియన్ల వీర్య కణాలు వుంటాయి. ఇంతకంటే ఎక్కువ కూడా వుంటాయి. చక్కని సంతాన సాఫల్యత కలిగిన వీర్యంలో అన్ని వీర్యకణాలూ చక్కని కదలిక, చక్కని రూపాన్ని కలిగి వుంటాయి.

ఎవరిలోనైన వీర్యం కనీసం 2 యం. యల్. వుండి, ప్రతీ యం. యల్. కి 60 మిలియన్ వీర్యకణాలు వుండి, 6-8 గంటల తరువాత కూడా వాటిల్లో కనీసం 40 శాతం చక్కని కదలిక కలిగి వుంటేమో, మొత్తం వీర్యకణాల్లో 80 శాతం వీర్యకణాలు అసహజ రూపులేకుండా సహజరీతిలో వుంటేనూ, ఆ వీర్యం గర్భధారణ సామర్థ్యం కలిగినదిగా పేర్కొంటారు.

ఒకవేళ వీర్యం 1-2 యం. యల్. కి మించకుండా, ప్రతీ యం. యల్. కి 30 మిలియన్ల లేదా ఇంకా తక్కువ వుంటేనూ, 6-8 గంటల తరువాత వీర్యకణాలు 30 శాతమే చైతన్యవంతంగా వుంటే, 50 శాతం వీర్యకణాలు అసాధారణ రూపం కలిగి వుంటే ఆ వీర్యాన్ని మోడరేట్ ఫెర్టిలిటీ (ఒక మాదిరి గర్భధారణ సామర్థ్యం) కలదిగా పేర్కొంటారు.

వీర్యం 1 యం. యల్. కంటే తక్కువ వుండి, ఒక యం. యల్. కి 10-30 మిలియన్ల వీర్యకణాలు వుండి, 6-8 గంటలు గడిచిన తరువాత 30 శాతం కంటే తక్కువ వీర్యకణాలు చైతన్యం కలిగి వుండి, 50 శాతం కంటే ఎక్కువ అసాధారణ వీర్యకణాలు వుంటే ఆ వీర్యం చాలా తక్కువ గర్భధారణ శక్తి కలిగినదానిగా పేర్కొంటారు.

గర్భం రావడానికి ఎంత వీర్యం ఉండాలి ?

అందుకని త్వరగా, సులువుగా గర్భం రావడానికి వీర్యం కనీసం 2 యం. యల్. వుండాలి. 1 యం. యల్. లో 60 మిలియన్ల వీర్యకణాలు వుండాలి.

అంతే కాకుండా వాటిల్లో ౮౦-౯౦ శాతం బాగా చైతన్యవంతంగా వుండాలి. వీర్యకణాలు ౨౦ శాతానికి మించి వుండకూడదు.

కొందరికి పుట్టుకతోనే క్రోమోజోమ్స్‌లో అసాధారణ పరిస్థితి వుండి వృషణాలు వీర్యకణాలని ఉత్పత్తి చేయవు. కొందరు పురుషులలో మశూచి, గవద బిళ్ళలు, పొంగు విషజ్వరాలు రావడం వల్ల వృషణాలు వాచి శాశ్వతంగా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి లేకుండా అవుతుంది.

వృషణాలకి క్షయ, లెప్రసీ, గనేరియా వచ్చినా, ఇతరత్రా కంతులు వచ్చినా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినవచ్చు. వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా పొత్తికడుపుపైనే వుండిపోయిన వారిలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినవచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితులన్నీ గర్భధారణకు అవరోధం కలిగిస్తాయి.

కొందరికి బీజకోశంలో రక్తనాళాలు ఉబ్బి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. బీజకోశంలో రక్తనాళాలు ఉబ్బడాన్ని వేరికోసీల్ అంటారు. వేరికోసీల్ వుండి, వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తక్కువ వున్నప్పుడు ఆపరేషన్ చేయాలి. వేరికోసీల్ ఆపరేషన్ చేయడం వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగడం, కదలిక పెంపొందడం జరిగి సంతానం కలిగే అవకాశం వుంది.

అకస్మాత్తుగా వీర్యకణాలు తగ్గిపోవచ్చా ?

అంతకుముందు కొందరికివీర్యకణాలు బాగానే వుండి ఏ కారణం లేకుండా తగ్గిపోవచ్చు. ఇటువంటప్పుడు మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం, చన్నీళ్ళ స్నానం చేయడం, వృషణాలకి చల్లనిగాలి తగిలేటట్లు నూలు దుస్తులు వాడటం, ఉలెన్ -నైలాన్ డ్రాయర్లు మానివేయడం -ఇలా చేస్తే కొద్దినెలల్లోనే వీర్యకణాల సంఖ్య తిరిగి పెరుగుతుంది. పరిస్థితి మెరుగవుతుంది.

వీర్యకణాలు లేనివారు, తక్కువ వున్నవారు పరీక్ష చేయించుకునేటప్పుడు కనీసం ౩ రోజులు రతిలో పాల్గొనకుండా వుండాలి. అలా ౩ రోజులు ఆగి చేయించుకున్న పరీక్షలో వీర్యకణాలు కనబడవచ్చు. వీర్యన్ని ఒక శుభ్రమైన బీకరులోగానీ, సీసాలోగానీ సేకరించి అరగంటలోగా పరీక్షచేయించుకోవాలి. పరీక్ష ఆలస్యమైనకొద్దీ రిపోర్టు తప్పు అవుతుంది.

౨౪.గర్భం -కాన్పు

౧. వేవిళ్లు

గర్భం దాల్చిన మొదటి మాసాల్లో ౫౦ శాతం స్త్రీలలో వికారం అనిపించడం, ఏమీ తినాలని అనిపించకపోవడం, తింటే వాంతి అవుతుందనిపించే లక్షణాలు ఉంటాయి.

వికారం, వాంతులు ఎక్కువగా ఉదయం పూట అనిపిస్తాయి. గర్భిణిలో నెలతప్పిన మొదటినెలలో కనబడే ఈ లక్షణాలని వేవిళ్ళుగా పేర్కొంటారు. వైద్యబాషలో దీనిని మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ అంటారు.

వేవిళ్ళు ఏ నెలలో మొదలవుతాయి ?

కొందరు స్త్రీలల్లో వేవిళ్ళు ౧-౨ నెలలు మాత్రమే కనబడితే మరికొందరిలో ౪-౫ నెలలు నిండేవరకు వుంటాయి. దానివల్ల ఏమీ తినాలనిపించకపోవడం, నీరసం అనిపించడం, ఎప్పుడూ పడుకోవాలనిపించడం, ఏదో అనారోగ్యం వున్నట్లు, లోజర్వంవున్నట్లు ఫీలవడం జరుగుతాయి. కొందరికి ఈ బాధలు కొద్దిగానే వుండి ఏమందువేసుకోనవసరం లేదనిపిస్తే మరికొందరికి వేవిళ్ళు తగ్గడానికి మందులు వాడాల్సివస్తుంది.

వేవిళ్ళు బాధ తగ్గాలంటే

వేవిళ్ళు ఉండి వికారం, వాంతులు వున్నప్పుడు రోజూ రాత్రిపూట పి.యన్.వి. బిళ్ళలుగానీ ఎవోమిన్, ఎమిడాక్సిన్, డోమిస్టాల్, ప్రెగ్నిడాక్సిన్ బిళ్ళలలో ఏదో ఒకటి రాత్రి పూట పడుకునే ముందు రోజూ వేసుకోవాలి. ఒక బిళ్ళకి వికారం, వాంతులు తగ్గకుండా వుంటే రెండు బిళ్ళలు వాడాలి. అవసరం బట్టి ఉదయం, సాయంత్రం కూడా వాడాలి.

వేవిళ్ళు వున్నవారికి నీరసం రాకుండా హార్లిక్స్, గ్లూకోజ్, తేనె, పళ్ళరసం, కొబ్బరినీళ్ళు లాంటివి రోజుకి 3-4 సార్లు ఇవ్వాలి.

మాములుగా కనబడేవేవిళ్ళు గర్భిణీకి ఎటువంటి హానికలుగదు. మనస్సుని ప్రశాంతంగా వుంచుకుంటూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సాధారణంగా వాడే మందుబిళ్ళలతో సరైపోతుంది.

అతిగా ఉండే వేవిళ్ళు

కొందరిలో వేవిళ్ళు అతిగా వుంటాయి. మామూలుగా చికిత్స వల్ల తగ్గవు. ఇటువంటి అతివేవిళ్ళని హైపర్ ఎమిసిస్ గ్రావిడేరమ్ అంటారు. ఈ అతివేవిళ్ళ వల్ల వాంతులు విపరీతంగా అయి గర్భిణీ క్షీణించిపోవడం జరుగుతుంది.

అతివేవిళ్ళుగా పేర్కొనబడే హైపర్ ఎమిసిస్ గ్రావిడేరమ్ పరిస్థితి ఎందుకు ఏర్పడుతుందో స్పష్టమైన కారణం ఎందరిలోనూ కనబడదు. గర్భిణీలో కోరియానిక్ గొనాడో ట్రాఫిన్స్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవడం ఒక కారణంగా భావించగా విటమిన్-6 లోపం, ఎలర్జీ, న్యూరోసిస్ మరికొన్ని కారణాలుగా భావించటం జరుగుతుంది.

25. గర్భిణీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ప్రతి గర్భిణీకి కొంతవ్యాయామం అవసరం. అయితే వ్యాయామంతోపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా అంతగానే అవసరం. అందుకని మధ్యాహ్నంపూట కనీసం ఒక గంటయినా ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి.

గర్భిణీ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవాలి

గర్భిణీ రోజూ రాత్రిపూట 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. నెలలె నిండుతున్న కొద్దీ నిద్ర మరింత అవసరం. పడుకున్నప్పుడు వెల్లకిలా కాకుండా ఒకపక్కకు తిరిగిపడుకోవాలి. అలా పడుకోవటం వలన గర్భిణీకి వచ్చే కాళ్ళవాపు అంతగా రాకపోవచ్చు.

గర్భిణీ గోరువెచ్చని వేడినీళ్ళతోనే స్నానం చేయాలి. మరింత వేడి వేడినీళ్ళు స్నానం చేస్తే కళ్ళుతిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం వుంది.

కొందరు స్త్రీలు శుభ్రతకోసమని యోనిమార్గాన్ని రోజూ డూష్ చేసుకుంటూ వుంటారు. యోని పరిశుభ్రత అవసరమేకాని డూష్ చేసుకోవటం మాత్రం మంచిది కాదు. కేవలం జననేంద్రియాలని కడుక్కోవాలి.

స్థూలకాయం తెచ్చే నష్టం

స్థూలకాయం అయినప్పుడు కారు డ్రైవింగ్ ఎక్కువ దూరం చేయటం మంచిది కాదు. కారుడ్రైవిగ్ ఎక్కువ దూరం చేయటం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా అలసట చెందుతారు. అలాగే గర్భిణి ఎక్కువ దూరం బస్సు ప్రయాణాలు చేయరాదు.

కాంప్లికేటెడ్ ప్రెగ్నెన్సీ అయినవాళ్ళకి గర్భం వున్న సమయంలోనే మధ్య మధ్యలో కొంత బ్లీడింగ్ కనబడుతుంది. కడుపు బిగదీస్తూ వుంటుంది. మాయ సరిగ్గా వుండదు.

గర్భిణీ స్త్రీ – విమానయానం

గర్భిణీ వీలైనంతవరకు విమానప్రయాణాలు మానివేయాలి. వేవిళ్ళు వున్నవాళ్ళకి విమానప్రయాణం వల్ల వాంతులు మరింత ఎక్కువై ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. కాంప్లికేటెడ్ ప్రెగ్నెన్సీ అయినవాళ్ళు కూడా విమాన ప్రయాణాలు చేయకూడదు.

ఇటువంటివాళ్ళు విమానయానం చేస్తే విమానం 5 వేల అడుగులు ఎత్తుకు వెళ్ళినప్పుడు గర్భస్థశిశువుకు తగినంత ప్రాణవాయువు అందకపోయే ప్రమాదం వుంది. అటువంటప్పుడు గర్భం నిలవని పరిస్థితి కలగవచ్చు. ఏ కాంప్లికేషన్లు లేని గర్భిణి అయినా 8 నెలలు నిండి తర్వాత విమానయానం మానివేయాలి.

గర్భవతిగా వున్నప్పుడు టీకాలు, వ్యాధినిరోధక ఇంజక్షన్లు డాక్టరు సలహా లేనిదే తీసుకోకూడదు. మశూచికం టీకాలు, ఎల్లోఫీవర్ వ్యాక్సీన్ గర్భిణీకి మంచివి కావు. టైఫాయిడ్, కలరా వ్యాక్సీన్లు ఎంతో అవసరం అనుకుంటే తప్ప గర్భిణీ తీసుకోకూడదు. ఒక్కోక్కసారి ఈ టీకాలు, వ్యాక్సీన్లు వల్ల గర్భం పోవచ్చు.

మలబద్ధకం ఉంటే ఏం చేయాలి ?

ఎందరో గర్భిణీలలో మలబద్ధకం కనబడుతుంది. గర్భిణీలో ప్రొజిస్టిరోన్ హార్మోన్ ఎక్కువ విడుదల అవటం వల్ల, ఐరన్ టాబ్లెట్లు వాడటం వల్ల మలబద్ధకం కలిగే అవకాశం వుంది. ఆకుకూరలు తీసుకోవటం, కాయగూరలు ఎక్కువ తినటం, దంపుడు బియ్యం, తిరగలి బియ్యం తినడం చేస్తే మలబద్ధకం వుండదు.

గర్భిణీ మరీ బిగుతు దుస్తులు ధరించకూడదు. వక్షోజాలకి సపోర్ట్‌గా బ్రా వాడవచ్చు. హైహీల్‌షూస్ వాడకూడదు. మామూలుగా బూట్లని, చెప్పలని వేసుకోవాలి. హైహీల్ షూస్ వాడితే నడుంనొప్పి వస్తుంది.

కొందరు స్త్రీలు ధూమపానం చేస్తారు. గర్భవతిగా వున్న స్త్రీ ఆ అలవాటు మానుకోవాలి. ధూమపానం వల్ల బిడ్డ చాలా తక్కువ బరువులో పుట్టవచ్చు. లేదా నెలలు నిండకుండా కాన్పు అవ్వవచ్చు.

గర్భిణీ తన ఆరోగ్యం గురించి, తగిన అవగాహన కలిగి వుండాలి. అలాగే తాను చేసే పనుల వల్ల ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయో కూడా తెలుసుకుని వుండాలి. అప్పుడే తల్లీ – బిడ్డ ఆరోగ్యం చక్కగా వుంటుంది.

౨౬. గర్భిణీ తీసుకోవలసిన ఆహారం

గర్భిణీ సరైన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. పోషకాహారం తీసుకోని పక్షంలో తల్లి నీరసంగా తయారవుతుంది.

వింత ఏమంటే, తల్లి తిన్నా తినకపోయినా గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డ తల్లిలో వున్న పోషక పదార్థాలన్నీ, తన సొంతం చేసుకుని ఎదిగిపోతుంది. అందుకనే చాలా సందర్భాలలో తల్లి బలహీనంగా మారుతుంది. బిడ్డ మాత్రం దబ్బపండులా వుడుతుంది.

అయితే కొందరు తల్లుల విషయంలో బిడ్డకు కావలసిన పోషక పదార్థాలు కూడా వుండవు. అటువంటి సందర్భాలలో తల్లి మరింత బలహీనపడటమే కాకుండా బిడ్డకూడా పీలగా పుడుతుంది.

తల్లిలో పోషకాహార లోపం – బిడ్డకు కలిగే నష్టం

గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకు తల్లి నుండి సరైన ఆహారం అందకపోతే బిడ్డ మెదడు కణాలు కూడా వృద్ధి ఆవవు. దాంతో బిడ్డలో చురుకుదనం వుండదు.

గర్భిణీ మాంసకృత్తులు ఉండే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బఠానీలు, సోయాబీన్స్, వేరుశనగల్లో మాంసకృత్తులు ఎక్కువ శాతంలో వుంటాయి. అలాగే పాలు, పెరుగు, జున్ను, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు వంటి వాటిలో మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా వుంటాయి.

గర్భిణీలో మెటబాలిజం ఎక్కువవుతుంది. పిట్యూటరీ, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరోన్, హార్మోన్లు ఎక్కువ విడుదల అవుతాయి. వీటి మూలంగా మాంసకృత్తుల అవసరమూ పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా గర్భిణీలో గర్భాశయం వృద్ధికి, వక్షోజాల పెరుగుదలకి, మాయ పెద్దదై బిడ్డకు తగినంత ఆహారం అందడానికి మాంసకృత్తుల అవసరం ఎంతైనా వుంది.

మాంసకృత్తుల అవసరం

గర్భిణీ తీసుకునే మాంసకృత్తులు వీటికి ఉపయోగపడటమే కాకుండా కొంత నిల్వచేయబడతాయి. ఆ నిల్వ ఎందుకంటే గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలలో ఏ క్షణంలోనైనా ఆదనంగా మాంసకృత్తుల అవసరం రావచ్చు. అటువంటి సమయంలో తల్లిలో నిల్వ చేయబడిన మాంసకృత్తులు బిడ్డ అవసరాన్ని ఆదుకుంటాయి.

రక్తహీనతను తొలగించే ఆహారం

గర్భిణీలో రక్తహీనత ఏర్పడటం అతి సహజం. గర్భిణీ తగినంత ఐరన్ తీసుకోకపోవడమే ఇందుకు కారణం. గోంగూర, బచ్చలి, ముదురాకుపచ్చ ఆకుకూరలు, రాగులు, సజ్జలు, కార్జ్యం, కాలేయం, ఎండు చిక్కుళ్లలో ఇతర ఎండిన కాయలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా లభ్యమవుతుంది.

గర్భంలో పిండం ఎదుగుదలకి ఐరన్‌తోపాటు ఫోలిక్‌యాసిడ్ అవసరం వుంది. ఐరన్ లభ్యమయ్యే ఆహార పదార్థాలలోనే ఫోలిక్ యాసిడ్ కూడా పుష్కలంగా వుంటుంది.

గర్భిణీకి అయిదుమాసాలు నిండేసరికి థైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువ పనిచేయడం మొదలవుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో అయోడిన్ ఎక్కువ అవసరమవుతుంది. అయోడిన్ ఆకుకూరల్లో, కాయగూరల్లో, సముద్రం చేపలు, ఇతర జంతు జాలాల్లో ఎక్కువ లభ్యమవుతుంది. అందుకని గర్భిణీ వీటిని తరచూ తీసుకోవాలి.

విటమిన్ డి పాత్ర

గర్భిణీకి విటమిన్ డి అవసరం వుంది. తల్లీ బిడ్డ ఎముకల పటిష్టతకి విటమిన్ డి తో పాటు కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ చక్కగా తోడ్పడతాయి. ఫార్క్ లివర్ అయిల్, వెన్న, కోడిగుడ్లలో విటమిన్ డి వుంటుంది.

గర్భిణీకి విటమిన్ కె కూడా అవసరమే. ఇది రక్తస్రావాన్ని ఆరికడుతుంది. క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్, సోయా బీన్స్, బచ్చలి, తేనెవంటి వాటిలో విటమిన్ కె లభ్యమవుతుంది.

పైన చెప్పిన విధంగా పోషకాహారం తీసుకుంటే తల్లీ, బిడ్డ ఆరోగ్యంగా తయారవుతారు.

27. గర్భిణీ స్త్రీకి బి-కాంప్లెక్స్ బిళ్లలు

గర్భిణీ స్త్రీకి ఎక్కువగా ఐరన్ అవసరం వున్నట్లే బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ల అవసరం కూడా ఎక్కువే. ముఖ్యంగా గర్భిణీగా వున్నప్పుడు ఫోలిక్‌యాసిడ్ అవసరం ఎక్కువ అవుతుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ల గ్రూపులో ఒకటి.

ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం గర్భిణీ స్త్రీలో వున్నట్లయితే ఏదో ఒక వ్యాధి అతి తేలికగా సంక్రమిస్తూ వుంటుంది. పైగా ఏ వ్యాధి వచ్చినా త్వరగా ఎక్కువ అవుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీకి ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం

మామూలుగా స్త్రీకి ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం రోజుకి 50 నుంచి 100 మైక్రోగ్రాములు వుంటే గర్భం దాల్చిన తరువాత అదే స్త్రీలో రోజుకి 150 నుంచి 300 మైక్రోగ్రాముల అవసరం వుంటుంది. అందులోనూ గర్భస్థ శిశువుకి ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం తల్లిలోకంటే 4 రెట్లు వుంటుంది.

ఒకవేళ మాతృగర్భంలో కవలలు వుంటే ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం ఐదురెట్లు పెరుగుతుంది. దానికి అనుగుణంగా ఫోలిక్ యాసిడ్ అందివ్వకపోతే కవలల ఎదుగుదల దెబ్బతింటుంది.

కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలు ఫోలిక్ యాసిడ్ వేసుకుంటున్నా ఒంటబట్టదు. వారిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం కనబడుతూ వుంటుంది. దానికి కారణం వాళ్ళ ప్రేగుల్లో ఫోలిక్ యిసిడ్ పీల్చుకోవడానికి అనుకూల వాతావరణం లేకపోవడమే. అనుకూల వాతావరణం లేకపోవడానికి వారి ఆహారంలో తగినంత విటమిన్ సి లేకపోవడం లేదా విటమిన్ సి వేరుగా తీసుకొనకపోవడం కారణం. విటమిన్ సి లోపం వుంటే ఫోలిక్ యాసిడ్ ఒంటికి పట్టదు. ఆరోగ్యానికి తోడ్పడదు. గర్భిణీ స్త్రీ ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో పాటు విటమిన్ సి కూడా తీసుకోవాలి.

కొందరు గర్భిణీ స్త్రీల పేగుల్లో పాములు వుంటాయి. వాటివల్ల కూడా ఫోలిక్ యాసిడ్ తల్లికి చేరదు. కడుపులో పాములున్నప్పుడు పడిపోవడానికి మందులు వాడాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలలో ఐరన్ లోపం వల్ల రక్తహీనత కలగడం ఎంత సాధారణమో ఫోలిక్ యాసిడ్, బి-కాంప్లెక్స్ లోపం వల్ల కూడా రక్తహీనత కలగడం అంతగానే సాధారణం.

బి-కాంప్లెక్స్ లోపంతో నోటిపూత

ఫోలిక్ యాసిడ్, బి-కాంప్లెక్స్ లోపం వున్న గర్భిణీ స్త్రీలలో నోటిపూత వుంటుంది. ఏది తినాలన్నా, నోటి మంట వుంటుంది. రక్తహీనత వుంటుంది. ఒంటికి కూడా నీరు వస్తుంది. కొందరిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం వల్ల రక్తహీనత ఎక్కువైగుండె కూడా పెరుగుతుంది.

ఫోలిక్ యాసిడ్, ఇతర బి-కాంప్లెక్స్ లోపం వున్న గర్భిణీ స్త్రీలో కాన్పు నొప్పులు రాకుండానే మాయ వేరు అవుతుంది. రక్తస్రావం వుంటుంది. కొందరిలో గర్భస్రావం కూడా జరిగిపోతుంది.

అంతేకాదు. జన్యుసంబంధమైన లోపాలు ఏర్పడటానికి ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం కూడా ఒక ప్రధాన కారణం. ఈ విషయం తెలియక గ్రహణం సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీ బయట తిరగడం కారణం అనుకుంటారు. వాటిని గ్రహణం మొర్రెలనుకుంటారు. వాస్తవానికి గ్రహణం సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీ బయట తిరగడం వల్ల ఎటువంటి అంగవైకల్యం ఏర్పడదు.

గర్భిణీ స్త్రీలో నిర్లక్ష్యం చేయకూడని నోటిపూత

గర్భిణీ స్త్రీ నోటిపూత, నాలికపూతలని అంత తేలికగా తీసుకోకూడదు. ఆ పూతలు వారిలో ఏర్పడిన బి-కాంప్లెక్స్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌ల లోపాలకి చిహ్నంగా గుర్తించాలి.

ఫోలిక్ యాసిడ్ మనం తీసుకునే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, లివరు, కోడిగుడ్లలో ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ కేవలం గర్భిణీ స్త్రీలకే కాకుండా బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్న తల్లుల్లో కూడా ఎక్కువగానే అవసరం.

28. పాలు ఎక్కువ పడాలంటే తల్లి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి

తల్లిపాలు కంటే శ్రేష్ఠమైనవి మరొకటి లేవు. సాధారణంగా తల్లి మామూలుగా తీసుకునే ఆహారమే పుష్కలంగా పాలుపడటానికి సరిపోతుంది. కానీ తల్లి ఆహారంలో పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి పాలు ఉత్పత్తికి ఎక్కువ తోడ్పడతాయి. వరి, గోధుమ, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులుతో చేసిన వివిధపదార్థాలు పాలు ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తాయి. వివిధ పప్పుదినుసులు కూడా పాల ఉత్పత్తికి అవసరమే, పెరుగు, పాలుకూడా పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి.

పాలు ఎక్కువ తాగితే బిడ్డకి ఎక్కువ పాలు పడతాయా ?

పాలుతాగితే చాలు తల్లికిపాలు ఎక్కువ పడతాయనేది నిజం కాదు. పాలు తయారవడానికి తాగే పాలు ఒక్కటే సరిపోవు. ఆహారం సమపాళ్ళల్లో అన్నీ కలిగివుండాలి. మాంసం తినే వాళ్ళు కోడిగుడ్లు, మాంసం, చేపలు తీసుకోవటం మంచిది.

పై ఆహారపదార్థాలన్నీ ఒకేరోజు అన్నీ తీసుకోవాలని కాదు. కానీ ప్రధానంగా ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పప్పులు వుండాలి. రోజు అన్నిరకాల పప్పులు తీసుకోనవసరం లేదు. ఒక్కొక్కరోజు ఒక్కొక్కరకం పప్పు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు తీసుకోవటం అవసరం.

ఆహారంతోపాటు మంచినీళ్ళు కూడా ఎక్కువగా తాగాలి. బాలింతరాలు మంచి నీళ్ళు ఎక్కువతాగితే బిడ్డకు పడిశం చేస్తుందనే అపోహ ఒకటివుంది. అది నిజం కాదు.

తల్లి తీసుకునే ఆహారం బిడ్డ మీద ప్రభావం చూపిస్తుందా ?

తల్లి తీసుకునే ఆహారం సక్రమంగా లేకపోతే బిడ్డకు అనారోగ్యం కలుగుతుందని అనుకుంటారు. తల్లి నారింజ, నిమ్మవంటివి తీసుకున్నా ద్రాక్షపళ్ళు తిన్నా బిడ్డకు పడిశం పడుతుందనుకుంటారు. అది నిజం కాదు. అలా తల్లి తీసుకునే ఆహారం బట్టి బిడ్డకు విరోచనాలు, వాంతులు అవుతాయనుకుంటారు. బిడ్డకయ్యే వాంతులు విరోచనాలకి, తల్లి తీసుకునే ఆహారానికి సంబంధం లేదు. అందరూ తీసుకునే ఆహారమే బాలింతరాలు కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. అన్నిపళ్ళు, పళ్ళరసాలు ఎటువంటి జంకులేకుండా తీసుకోవచ్చు.

కొందరు తల్లులకి ఏమి తీసుకున్నా పాలు తక్కువగా వుంటాయి. పెరినార్మ్ 10 యం.జి. టాబ్లెట్లు ఉదయం-1, మధ్యాహ్నం-1, రాత్రి-1 చొప్పన పదిరోజులు వాడితే పాలు ఎక్కువపడే అవకాశం వుంది. పాలుపడటానికి ఇంకా కొన్నిరకాల మందులు కూడా వున్నాయి. డాక్టర్ సలహామేరకు వాటిని వాడవచ్చు.

బిడ్డపుట్టిన గంటకే రొమ్ము పట్టించినట్లయితే బిడ్డ కలిగించే సక్లింగ్ రిఫ్లెక్స్‌తో పాలు త్వరగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాన్పు అయిన మొదటి 2-3 రోజులు పాలు లేకపోయినా ప్రతి 2-3 గంటలకి ఒకసారి తల్లి స్తన్యాన్ని బిడ్డనోటికి అందించాలి. దాంతో పాలు చక్కగా పడటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

మొదట్లోపడే తల్లిపాలు బిడ్డకి అమృతం

అంతేకాక కాన్పు అయిన మొదటి 2-3 రోజులలో తల్లి రొమ్మునుంచి వచ్చే ద్రవం బిడ్డకి భవిష్యత్తులో కలగబోయే వ్యాధుల నుండి రక్షణ కలిగిస్తుంది. కొందరు తల్లులు ఈ ద్రవాన్ని పిండి పారబోస్తారు. అది చాలా తప్పు. బిడ్డచేత రొమ్ము పట్టించి వాటిని తప్పక తాగించాలి.

మామూలుగా బిడ్డకు రక్తం పట్టడానికి తల్లినుండి అందే ఐరన్ సరిపోతుంది. కానీ పోషకాహార లోపంతో రక్తహీనతతో వున్న తల్లులనుండి బిడ్డకు తగిన ఐరన్ అందదు. అటువంటి పిల్లలకు ఐరన్‌కి సంబంధించిన చుక్కల మందులు, ప్రొటీన్ చుక్కల మందులు వాడాలి.

గ్రైప్‌వాటర్ అవసరమా ?

తల్లిపాలతో బాటు బిడ్డకు గ్రైప్‌వాటర్ ఇవ్వాలనుకుంటారు. బిడ్డకు గ్రైప్‌వాటర్ పట్టనవసరంలేదు. పైగా గ్రైపెవాటర్ పట్టడం వల్ల బిడ్డకు నష్టం కలిగే ప్రమాదముంది.

తల్లికి తీవ్రమైన అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు, ఎయిడ్స్, కాన్సర్‌వచ్చినప్పుడు, రేడియం ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తున్నప్పుడు బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకూడదు. తల్లికి మామూలుగా జ్వరం వచ్చినా, విరోచనాలు, వాంతులు అవుతున్నా, ఇతర సాధారణ అనారోగ్యం ఏదికలిగినా మామూలుగానే పాలు ఇవ్వవచ్చు.

౨౯. బాలింతరాలిలో మైల ఎప్పుడు తగ్గుతుంది? దాంపత్యం ఎంత కాలానికి ?

కాన్పు అయిన తరువాత బాలింతరాలులో కొంత మైల వుంటుంది. ఈ మైలని లోఖియా అంటారు. మొదటి మూడు రోజుల లోఖియా ఎర్రగా వుంటుంది. ఆ తరువాత ౧౦ రోజుల వరకు తెలుపులో వుంటుంది.

మొదటి ౩ రోజుల కనబడే ఏరుపు లోఖియాలో కొద్దిగా రక్తం వుంటుంది. కానీ ఆ తరువాత కనబడే లోఖియాలో అసలు రక్తం వుండదు. ఒకవేళ వున్నా గుర్తించలేనంతగా చాల పలచగా వుంటుంది.

కాన్పు అయిన ౧౦వ రోజు నుంచి మరికొన్ని రోజులుపాటు లోఖియా (మైల) నీరులాగా వుంటుంది. సాధారణంగా బాలింతరాలులో కనబడే మైల దుర్వాసన వుండదు.

బాలింతరాలులో మైల దుర్వాసన ఎందుకు ?

బాలింతరాలులో మైల దుర్వాసన వుంటే ఇన్‌ఫెక్షన్ వుందని తెలుసుకోవాలి. బాలింతరాలు మైలలో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి వ్యాధి లక్షణాలని కలుగజేయడంతో దెర్వాసన వుంటుంది.

మైల వాసన అనిపించగానే బాలింతరాలు మర్మవయవాలని డూష్ చేసుకుని శుభ్రపరుచుకోవాలి. రోసిలిన్ -౫౦౦ గానీ, మరొక యాంటిబయాటిక్‌గానీ వాడాలి. ఫ్లాజిల్ -౪౦౦ టాబ్లెట్లు ఒకటి తడవకి ఒకటి చొప్పన రోజుకి మూడు వాడాలి. అలా వారం రోజులు వేసుకోవాలి. మార్మావయవాలని శుభ్రపరుచుకుని యాంటిబయాటిక్ పొడరు అద్దుకోవాలి.

బాలింతరాలు మైలని నిర్లక్ష్యం చేస్తే చలిజ్వరం రావడం. పొత్తికడుపు బిగదీయడం. నడుము నొప్పి అనిపించడం వుంటాయి. వెంటనే చికిత్స పొందకపోతే గర్భాశయం పక్కన వుండే పేగులు వాస్తాయి. అక్కడ చీముగడ్డలు కూడా తయారవవచ్చు.

అందుకనే బాలింతరాలు తన మైల విషయంలో మెలకువగా వుండాలి. లేకపోతే గర్భాశయం పక్కన వుండే ఫెల్లోపియన్ ట్యూబులు (అండవాహికలు) మూసుకుపోయి మళ్లీ గర్భం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గిపోవచ్చు.

కొందరికైతే గర్భాశయం పక్కన ఏర్పడిన చీముగడ్డలు నెలలపాటు బాధ కలిగిస్తాయి. అందుకనే బాలింతరాలు ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. డైవర్స్ కింద పాతగుడ్డలు వాడకుండా కేర్ ఫ్రీ వంటివి వాడాలి. ప్రతీ బాలింతరాలు డైపర్స్ విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి.

కాన్పు అయిన ఎంతకాలానికి పాలు పడతాయి ?

బాలింతరాలుకి పాలు పడటానికి రెండు- మూడు రోజులు పడుతుంది. కానీ అంతవరకు ఆగకూడదు. కాన్పు అయిన కొద్ది గంల్లోనే రొమ్ము పట్టించాలి. రొమ్ము పట్టించడం వల్ల త్వరగా పాలుపడతాయి.

మొదటి రెండు- మూడు రోజులు పాలు లేకపోయినా పాలవంటి ద్రవం రొమ్ముల నుంచి వెలువడుతుంది. దీనినే కొలస్ట్రం అంటారు. ఇందులో చంటిబిడ్డ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన యాంటీబాడీస్, విటమిన్ ఎ వుంటాయి. ఇవి జీవితాంతం బిడ్డకు తోడ్పడతాయి. కొందరు తల్లులు ఈ విషయం తెలియక వీటిని మురుగుపాలు అని పిండి పారబోస్తారు. మొదటి రెండు రోజులు చంటి బిడ్డకు రొమ్ము పట్టిస్తూనే పక్కన పంచదార నీళ్ళు పట్టాలి.

చనుమొనలు చిన్నగా ఉంటే పాలు ఇవ్వటం ఎలా ?

బాలింతరాలు తన రొమ్ములని తడిగుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి పాలు ఇవ్వాలి. కొందరు తల్లులకి చనుమొనలు పగిలి వుంటాయి. ఇటువంటి తల్లులు డాక్టర్ సలహా పై మందులు వాడితే పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి. కొందరు తల్లులకి చనుమొనలు నోటికి అందకుండా చిన్నవిగానో, లోపలికి ముడుకుపోయో వుంటాయి. ఇటువంటి తల్లులు నిపిల్ షీల్డ్ సహాయంతో బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వాలి.

కాన్పు సమయంలో జననేంద్రియాల దగ్గర కుట్లు పడినవాళ్ళు రోజూ డెట్టాల్ నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. శుభ్రమైన డైపర్స్ వాడాలి.

దాంపత్య సంబంధాలలో కాన్పు అయిన 4-6 వారాల నుంచి పాల్గొనవచ్చు. అంతేకానీ 4-5 నెలలు దూరంగా వుండనవసరం లేదు. చాలామందికి కాన్పు అయిన 3 నెలలకే రెగ్యులర్ మెన్సస్ మొదలవుతుంది. కొందరిలో మాత్రం ఆరు నెలలు పడుతుంది. దాంపత్యంలో పాల్గొన్నప్పుడు మెన్సస్ కనబడకుండానే గర్భాం రావచ్చు. అలా వెంటనే గర్భం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. తగిన కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు అవలంభించాలి. వెంటనే గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

30. కాన్పు తరువాత సెక్స్ తృప్తిలో తేడా

కాన్పు అయిన స్త్రీలో సెక్స్ ఎడల ఆసక్తి తగ్గిపోతుందని, పూర్వంలాగా ఎంజాయ్ చేయడం వుండదని అనుకుంటారు. అలాగే భర్తకీ పూర్వంలాగా సెక్స్‌లో తృప్తి లభించదని అనుకుంటారు. కానీ నిజం కాదు.

కాన్పు అయిన తరువాత కొద్దివారాల పాటు స్త్రీ శారీరక, మానసిక పరిస్థితుల్లో కొంత తేడా కనబడుతుందే తప్ప శాశ్వతం కాదు. కాన్పు వల్ల తాత్కాలికంగా కొంత నీరసం ఏర్పడుతుంది. దానికి తోడు చంటిబిడ్డ వుండడంతో సరైన నిద్ర, విశ్రాంతి కరువు అవుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీలో అలసట కనబడుతుంది. అలసిపోయిన స్త్రీలో కాన్పు అయిన కొన్ని వారాల వరకు సెక్స్ ఆసక్తి కనబడదు. అంత మాత్రాన ఆమెలో కాన్పు వల్ల సెక్స్ తగ్గిపోవడం కాదు.

కాన్పు అయిన నెలకే దాంపత్య సంబంధాలు

కాన్పు అయిన నెలరోజుల నుంచి మామూలుగా దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనవచ్చు. కాన్పు సమయంలో యోని దగ్గర కుట్లుపడినా నాలుగు వారాలలో పూర్తిగా మానిపోతాయి. కొందరిలోనే కొద్దిగా నొప్పి పుడతాయి. కానీ నిదానంగా ఆ నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది.

సిజేరియాన్ కాన్పు అయినప్పటికీ నెల రోజులు నిండిన దగ్గరనుంచి దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనవచ్చు. కానీ వెంటనే గర్భం రాకుండా 2-3 సంవత్సరాలు కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు అవలంభించాలి.

కాన్పు తరువాత కొందరు తల్లుల రొమ్ములు సలపరంగా వుంటాయి. బిడ్డకి పాలిచ్చే తల్లుల్లో రొమ్ముల సలపరం వుండదు. సెక్స్ విషయంలో తీసుకుంటే పాలిచ్చే తల్లుల్లో త్వరగా స్పందించడం వుంటుంది. బిడ్డకు పాలివ్వని తల్లుల్లో త్వరగా స్పందించడం కనబడదు.

కాన్పు అయిన వెంటనే బిడ్డకు స్తన్యం అందించే తల్లుల్లో త్వరగా పాలు పడతాయి. మెదడులో వుండే పిట్యూటరి గ్రంథి నుండి ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. ఈ హార్మోన్ పాలిండ్లలోని పాలు విడుదలయ్యేటట్లు స్టిమ్యులేట్ చేస్తుంది. తర్భవతిగా వుండగా బాగా పరిమాణం పెరిగిన గర్భాశయాన్ని కుదించేటట్లు చేస్తుంది.

పుట్టిన బిడ్డ ఆలస్యంగా రొమ్ము పట్టితే పాలు పడటం కూడా ఆలస్యమే

బిడ్డకు స్తన్యం అందివ్వడంతో ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్ కూడా విడుదలై పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్ కనీసం మూడు నెలలు అధికశాతంలో విడుదలవుతుంది. ఈ హార్మోన్ అధికశాతంలో వుండగా అండం విడుదల మాత్రం వుండదు.

బిడ్డకు పాలు ఇవ్వని తల్లుల్లో అండం 1-2 నెలల్లోనే విడుదల అవుతుంది. ఆక్సిటోసిస్, ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్లు కాన్పు అయిన తరువాత జననేంద్రియాలు సెక్స్‌కి అనుకూలంగా తయారవడానికి తోడ్పడతాయి.

కాన్పు తరువాత 3-4 వారిలకి బాహ్య జననేంద్రియాలు, యోనిమార్గం, గర్భాశయం పూర్వస్థితికి చేరుకుంటాయి. యోనిమార్గం గోడల్లోని కండరాలు పూర్తి టెంపర్ పొంది యధాస్థితికి చేరుకుంటాయి. యోనిమార్గంలోని గ్రంధలు ద్రవాలని విడుదల చేస్తాయి.

కాన్పు అవడంతో యోని వదులయి, దానివల్ల సెక్స్‌లో అసంతృప్తి కలుగుతుందని స్త్రీలూ అనుకుంటారు. పురుషులూ అనుకుంటారు. యోని లూజవడానికీ, కాన్పుకీ సంబంధం లేదు. సంతానం కలగకపోయినా యోని లూజవుతుంది.

కాన్పు అయిన వారిలో యోని లూజు

బలహీనంగా వుండి కండ పటుత్వం లేని వారికి కాన్పు అయినా అవకపోయినా యోని లూజు అనిపిస్తుంది. పెల్విక్ కండరాల్లో పటుత్వం, టెంపర్ వున్న వాళ్లకి కాన్పు అయినా పూర్వంలాగానే టైట్‌గా వుంటుంది. కాన్పు అవడం వల్ల సాగిన పెల్విక్ కండరాలు రెండు మూడు వారాల్లోనే మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. పెల్విక్ ఎక్సర్ సైజ్ ద్వారా మరింత త్వరగా పటిష్టంగా మారతాయి.

చక్కని ఆహారం, విశ్రాంతి, మానసిక ప్రశాంతి వుంటే సెక్స్ కోరిక మామూలుగానే వుంటుంది. అనారోగ్యం, అలసట, సెక్స్ ఎడల అనాసక్తికిని పెంపొందిస్తాయి.