

# ફર્ટિલિટીની સમસ્યા અને તેનું નિવારણ

દર છ કપલમાંથી એકને ઈન્ફર્ટિલિટીને લગતી સમસ્યાઓ નડે છે. એમાંથી ૪૦ ટકા કેસમાં સ્ત્રીઓમાં અને ૪૦ ટકા કેસમાં પુરુષોમાં ખામી હોય છે. દસ ટકા કિસ્સામાં બન્ને પાર્ટનરમાં તકલીફ હોય છે તો બાકીના દસ ટકા કિસ્સાઓમાં ઈન્ફર્ટિલિટીનું કારણ શોધી શકાતું નથી હોતું. સ્ત્રી-પુરુષ બન્નેમાં ઈન્ફર્ટિલિટીનું પ્રમાણ છેલ્લા ત્રણ દાયકામાં ઘણું વધી ગયું છે. આની પાછળનાં કારણો માટે મેલબોર્નની રોયલ વિમેન્સ હોસ્પિટાલના રિસર્ચરોએ અભ્યાસ કર્યો છે. રિસર્ચરોનું કહેવું છે કે, જે એક્સરસાઈઝ કરીને શરીરની ફેટ ઓગાળે છે તેમને ગર્ભધારણમાં તકલીફ પડે છે.

## ઈન્ફર્ટિલિટી શું છે?

કુદરતી રીતે બાળક પેદા કરવાની અક્ષમતા એટલે ઈન્ફર્ટિલિટી. ઈન્ફર્ટિલિટીની સમસ્યા સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેમાં હોય છે. કોઈ પણ પ્રકારનાં ગર્ભનિરોધક સાધનોનો ઉપયોગ કર્યા વિના સ્ત્રી અને પુરુષ બાર મહિના સુધી સમાગમ કર્યા પછી પણ સ્ત્રી ગર્ભધારણ ન કરે તો મહદંશે સ્ત્રી કે પુરુષ બેમાંથી એક જણની પ્રજનનક્ષમતામાં ક્યાશ હોઈ શકે, જેને ઈન્ફર્ટિલિટી કહેવાય.

## સ્ત્રીઓમાં ગર્ભધારણની સમસ્યાઓ

**ઓવર/અન્ડરવેઈટ:** મહિલાઓમાં ઓબેસિટીનું પ્રમાણ વધ્યું છે. વધુ પડતી જાડી અથવા વધુ પડતી પાતળી સ્ત્રીઓને પ્રેગ્નન્સી રહેવામાં તકલીફ પડે છે.  
**હોર્મોન:** શરીરમાં હોર્મોનનું સંતુલન યોગ્ય ન હોવાથી પિરિયડ્સ રેગ્યુલર નથી હોતા.

**અવયવોમાં ગરબડ:** પ્રજનન અવયવોમાં ટ્યુમર હોય અથવા ફેલોપિયન ટ્યુબમાં વધારાનો ટિશ્યુ વિકસ્યો હોય કે જન્મજાત કોઈ તકલીફ હોય.

**અર્બોશન અને કોન્ડ્રાસેપ્ટિવ પિલ્સ:** ઘણી વાર નાની ઉંમરે કરવામાં આવેલું અર્બોશન કે ગર્ભનિરોધક ગોળીઓના ઓવરડોઝને કારણે પણ પ્રજનન અવયવોમાં કાયમી ખામી આવી શકે છે.

**અન્ય કારણો:** ડાયાબિટીઝ કે કેન્સર જેવી બિમારી હોય.

મેલબોર્નના રિસર્ચરોએ તારવ્યું છે કે જે સ્ત્રીઓ ખૂબ દોડવાની એક્સરસાઈઝ કરીને શરીરની ચરબી બાળવાનો પ્રયાસ કરતી હોય તેમની ફર્ટિલિટી પણ ઓછી થાય છે.

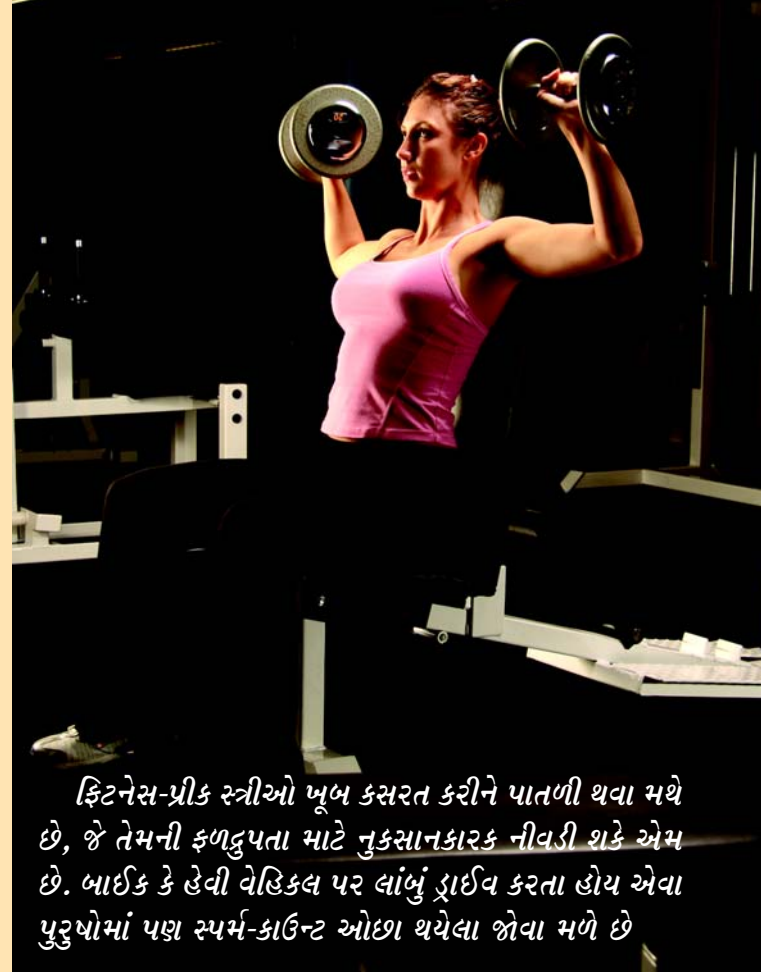
## પુરુષોમાં ઈન્ફર્ટિલિટીનાં કારણો

**વૃષણ પર દબાણ અને ગરમી:** શુક્રંતુ પેદા કરતા વૃષણનું ટેમ્પરેચર પુરુષોના શરીરના સરેરાસ તાપમાન કરતાં ત્રણ ડિગ્રી ઓછું હોય છે. શુક્રાણુના ઉત્પાદન માટે આદર્શ ગણાતું આ ટેમ્પરેચર એક ડિગ્રી પણ વધે તો શુક્રંતુનું ઉત્પાદન ૧૪ ટકા જેટલું ઘટી જાય છે.

**અન્ય કારણો:** સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીઝ તથા થાઈરોઈડ જેવી બિમારી, ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન તેમ જ સ્મોકિંગને કારણે પુરુષોમાં ઈન્ફર્ટિલિટી જોવા મળે છે. ઘણી વાર વારસાગત ખામી કે હોર્મોનના પ્રોબ્લેમને લીધે ક્ષતિયુક્ત શુક્રાણુઓ પેદા થાય છે, જે ઈન્ફર્ટિલિટીની સમસ્યા સર્જે છે.

## ગરમી વધવાના કારણો

ટાઈટ જીન્સ અને ચામડીને ચપોચપ ચોંટી જાય એવાં ડેનિમ ટ્રાઉઝર્સ પહેરવાને કારણે વૃષણ પર દબાણ આવે છે અને એ શરીરના અંદરના ભાગમાં ધકેલાય છે, જ્યાં ટેમ્પરેચર વધારે હોય છે. આ તાપમાનમાં વધારો થવાથી શુક્રાણુની ઉત્પાદકતા ઘટે છે. બળબળતા ગરમ પાણીથી નાહવાથી અથવા



*ફિટનેસ-પ્રીક સ્ત્રીઓ ખૂબ કસરત કરીને પાતળી થવા મથે છે, જે તેમની ફળદ્રુપતા માટે નુકસાનકારક નીવડી શકે એમ છે. બાઈક કે હેવી વેહિકલ પર લાંબું ડ્રાઈવ કરતા હોય એવા પુરુષોમાં પણ સ્પર્મ-કાઉન્ટ ઓછા થયેલા જોવા મળે છે*

બાઘટબમાં લાંબો સમય બેસવાને લીધે પણ પુરુષોમાં ઈન્ફર્ટિલિટીની સમસ્યા સર્જાય છે. પગ પર સતત લેપટોપનો ઉપયોગ કરતા રહેવાથી પણ ફળદ્રુપતા ઘટે છે. જાંઘને એકબીજા સાથે ભીડીને લાંબો સમય બેસી રહેવાથી વૃષણનું તાપમાન બે ડિગ્રી જેટલું વધી જાય છે.

## સ્ત્રીઓમાં ઈન્ફર્ટિલિટી નિવારણ

વધુપડતી એક્સરસાઈઝ ન કરો. વજન પર નિયંત્રણ રાખો. એકસામટું વજન ઉતારી નાખવાનો અભરખો ન રાખો. કોન્ડ્રાસેપ્ટિવ પિલ્સનો ઉપયોગ સમજી-વિચારીને કરો. પર્યાપ્ત માત્રામાં ફોલિક એસિડ, વિટામિન સી, ઝિન્ક, મેગ્નેશિયમ, સેલેનિયમ તથા આર્ચન હોય એવો ખોરાક લો.

## પુરુષોમાં ઈન્ફર્ટિલિટી નિવારણ

ડ્રગ્સ, સ્ટેરોઈડ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન તથા સ્મોકિંગ ટાળો. બહુ ગરમ પાણીથી નાહવાનું તેમ જ લાંબો સમય સોના લેવાનું ટાળો. ખૂબ ટાઈટ જીન્સ કે અન્ડરવેર ન પહેરો. લેપટોપ લાંબો સમય ચાલુ રહે તો એની અંદર ૭૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસ ગરમી પેદા થાય છે. એટલે ખોળામાં રાખીને લેપટોપનો ઝાઝો ઉપયોગ ન કરો.

## વજન ઘટાડવું હોય તો ભાતથી દૂર રહેજો

આહારમાં ચોખાનું ખાસતું મહત્ત્વ છે. પણ ચોખા કે ભાત ખાવાથી સ્થૂળતા વધે છે, પુરુષોનું પેટ વધી જાય છે. તેનું કારણ શું? આમ તો ચોખામાં લગભગ ઘઉં જેટલી જ કેલરી છે. પરંતુ કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ ઘઉં કરતાં ચોખામાં વધારે છે. ૬૦ ગ્રામ ચોખા પ્રાપ્ય કાર્બોહાઈડ્રેટમાંથી ૫૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ આપે છે જ્યારે ૧૨૦ ગ્રામ ઘઉંના લોટમાંથી ૫૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ મળે છે. ભાત ખાધા પછી રક્તમાં શર્કરાનું પ્રમાણ પણ વધે છે.



વાસ્તવમાં ચોખાનો વપરાશ મેદસ્વીપણા સાથે સીધી રીતે સંબંધિત નથી. પરંતુ જે લોકો જમવામાં ઓછી રોટલી ખાય તેઓ સામાન્ય રીતે ભાત વધુ ખાય છે તેથી કેલરીઝ વધે છે. વજન ઘટાડવું હોય તો આહારમાં ભાતનું પ્રમાણ મર્યાદિત રાખો. સ્થૂળ વ્યક્તિઓએ આહારમાં સેલડનું પ્રમાણ ખૂબ વધારવું જોઈએ. સામાન્ય વજન ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ભાતનું પ્રમાણ ઘટાડવાની બિલકુલ જરૂર નથી. તમે પોલિશ કરેલાં ચોખાને બદલે બ્રાઉન રાઈસનો વિકલ્પ અપનાવી શકો. બ્રાઉન રાઈસ વધુ પોષણક્ષમ હોય છે.