

## एक पिता अपने बच्चों को जो सबसे अच्छी चीज़ सिखा सकता है, वो है मां से प्रेम करना। - थियोडोर हेस्बर्न

धूम्रपान या शराब की कमी आने पर प्रजनन क्षमता पर हानिकारक प्रभाव डालती है। धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, वहीं इनका संचार भी धीमा पड़ जाता है, जबकि महिलाओं में गर्भपात का जोखिम बढ़ जाता है। इसी तरह शराब की (अत्यधिक, बहुत समय से और अधिक मात्रा में) से स्त्री और पुरुष, दोनों की प्रजनन क्षमता में दिक्कत पैदा होती है। उन लोगों को विशेष तौर पर समस्या का सामना करना पड़ता है, जो प्राकृतिक तौर पर या फिर उपचार के जरिए बच्चे के जन्म के लिए प्रयास कर रहे होते हैं। इससे महिलाओं की प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है। शराब की से शुक्राणु विपरीत हो जाते हैं। धूम्रपान से होने वाले दुष्प्रभाव को दूर रखने के लिए धूम्रपान से शुक्राणुओं की संख्या भी कम हो जाती है। इसी तरह शराब पीने से गर्भपात का जोखिम भी बढ़ जाता है।

कॉलेस्ट्रॉल, प्रोटीन और प्रोबियोटिक्स, पूरी तरह से संतुलित भोजन नियमित रूप से खाना करना चाहिए। प्रोटीन से भरपूर भोजन में भी ध्यान रखना चाहिए कि सोया पसुओं (सोयाबीन) को जगह सन्धिक्या हो। इसमें भी फ़ाइबर और आयरन का बेहतर समावेश होने चाहिए। ज्यादा 'फ़ैट' वाले डेरी प्रॉडक्ट्स और अधिक कॉलेस्ट्रॉल वाली चीज़ों को जगह कम वसा और शुगर का इस्तेमाल किया जाए। ऐसा भोजन करने के साथ मल्टीविटामिन ग्रहण करने से स्त्रियों में ओवोसर्ज (Produce and Discharge eggs) की समस्या के चलते होने वाले बांझपन का खतरा काफी कम हो जाता है। खानपान में असंतुलन से विटामिन सी, फ़ोलेट, सेलेनियम और जिंक की कमी हो जाती है। गर्भावस्था के पहले तीन महीनों के दौरान सभी महिलाओं को फ़ोलिक एसिड की मात्रा (हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, अनाज में मिलता है, वहीं सप्लीमेंट्स के रूप में भी उपलब्ध है) बढ़ा देने चाहिए, ताकि न्यूरोल ट्यूब संबंधी दिक्कतें न हों, वहीं मेरुदंड को लेकर परेशानी न हो।

उचित और निश्चित शारीरिक गतिविधि व व्यायाम के जरिए प्रजनन क्षमता में बढ़ोतरी होती है। हालांकि चरम से ज्यादा व्यायाम से महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी विकार पैदा होने की आशंका रहती है, वहीं अंडकोष के आस-पास अधिक गर्मी के चलते पुरुषों में शुक्राणु उत्पादन की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

नियमित व्यायाम और उचित भोजन से सेहत के लिए आवश्यक वजन कायम रखना जरूरी है, वहीं लंबाई के अनुकूल वजन बनाकर रखना हार्मोनल असंतुलन से बचने के लिए बेहतर उपाय है। अत्यधिक वजन से बचना जरूरी है। मोटापे के चलते महिलाओं में अंडोसर्ज में दिक्कत पैदा होती है, वहीं पुरुषों में अत्यधिक गर्मी का कारण से शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है। प्रजनन क्षमता को बढ़ाने के लिए व्यायाम और उचित भोजन को ध्यान में रखना जरूरी है।

प्रजनन क्षमता को प्रभावित करने वाली स्थितियों से बचने के लिए हर साल आवश्यक स्वास्थ्य जांच भी करनी चाहिए। पेट में सूजन की बीमारी (पी. आई.डी.), एंडोमेट्रियोसिस और ग्रीवा कैंसर जैसी स्थितियों के शीघ्र निदान से बांझपन से बचाव संभव है। इसके अलावा, पहले से पता चल जाने पर यौन संचारित रोगों का उपचार भी किया जा सकता है।

कुछ दवाएं या हार्मोन उपचार (निर्धारित या) भी प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसी दवाओं के बारे में स्त्री रोग विशेषज्ञ के साथ चर्चा कर लेनी चाहिए। ऐसे ही मारिजुआना और कोकीन जैसे द्रव्य से पुरुषों में शुक्राणु कम होते हैं, जबकि महिलाओं में अनुपादकता बढ़ती है।



शहरों की तेज़रफ़्तार जीवनशैली अपना असर छोड़ रही है। कामकाजी जोड़ों के बीच संतानोत्पत्ति में अक्षमता की समस्या काफ़ी बढ़ी है। गहरा तनाव और पूरी नींद न लेने की लगातार बनी हुई दिक्कत से समस्या में इजाज़ा हुआ है। ध्यान, योग और शरीर को शांत करने के लिए जरूरी विश्राम-तकनीक (गहरी सांस लेना और मसल्स को राहत पहुंचाने के अभ्यास) अपनाने से भी लाभ होता है।

जीवन शैली में किए गए बदलावों के अलावा, हाल के दिनों में बांझपन के सफल इलाज की संभावनाएं बढ़ी हैं। असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी से ये संभव है। इसमें स्पर्म इंजेक्शन आदि शामिल हैं। अगर गर्भधारण के सभी प्रयास छह महीने या उससे ज्यादा की अवधि में असफल रहे हैं तो अच्छा होगा कि एक डॉक्टर से परामर्श लिया जाए। सही तरीके से निदान किया जाए तो चिकित्सक ठीक-ठीक प्रबंधन सुझा सकता है।

हां, कई दवाएं (एंटी डिप्रेसेंट्स, ट्रैक्विलाइज़र्स और नशीले पदार्थ) पुरुष और महिला दोनों में उत्पादकता की गिरावट का कारण बन जाती हैं। कैंसर पर रोकथाम के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाओं से स्थायी और अस्थायी तौर पर डिंब ग्रंथि आदि में मुरिकलें पैदा हो जाती हैं। इसके अलावा, कई दवाओं से गर्भपात या धूण दोष की समस्या होती है। ज्यादातर हार्मोनल सप्लीमेंट तथा एंटीबायोटिक, अल्कोहल और तंबाकू भी ऐसा ही असर डालते हैं। सल्फेसैलवाइन दवा का Crohn (क्रोहन - आंतों में संबंधित) रोग में प्रयोग किया जाता है। इसका शुक्राणु उत्पादन पर प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था में या फिर इसके लिए प्रयास करते समय इन सभी दवाओं का, जब तक संभव हो, इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

इसी तरह, धूम्रपान न केवल दिल और श्वसन अंगों के लिए, बल्कि प्रजनन क्षमता के लिए भी खतरनाक है। यहां फिर एक बार ये बात दोहरानी जरूरी है कि धूम्रपान और तंबाकू पदार्थों के सेवन से कुछ समय में पुरुषों में शुक्राणु उत्पादन कम हो जाता है, वहीं स्त्रियों में 'एग्स' की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है। यही नहीं, धूम्रपान से पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन भी घट जाता है, जिसकी वजह से नपुंसकता पैदा होती है। महिलाओं में धूम्रपान से ग्रीवा में चिकनाहट कम होने जैसी दिक्कतें होती हैं। इस तरह शुक्राणु 'एग्स' तक पहुंचने में बाधा पैदा होती है। जाहिर है, बांझपन के यही प्रमुख कारण हैं। खान-पान समेत जीवनशैली में बदलाव लाएं और सही समय पर ठीक उपचार कर लिए जाएं तो आंगन में किलकारी गूंजना आसान हो जाएगा।

▶ प्रस्तुति : चण्डीदत्त शुक्ल

डॉ. हृषिकेश पै

डॉ. हृषिकेश पै भारत के आठवां सबसे तेज़ व इन्फर्टिलिटी (बांझपन) विशेषज्ञ हैं।

